

Defusione

Le domande fondamentali

1

5 gruppi di domande:

2

1. Per notare i pensieri
2. Per osservare le caratteristiche del pensiero
3. Sulla funzione dei pensieri
4. Riconoscerne l'influenza sul comportamento
5. Sganciarsi

1. Notare i pensieri:

1. Cosa ti sta dicendo la tua mente in questo momento?
2. Cosa ti sta dicendo la tua mente riguardo a questa situazione?
3. Che tipo di pensieri ti stanno mantenendo bloccato?
4. Regole rigide, convinzioni auto-limitanti, aspettative non realistiche, giudizi severi, giustificazioni, voler avere ragione, ecc..?
5. Riesci a notare questi pensieri mentre si manifestano?
6. (quando non emergono pensieri) Puoi descrivere questa sensazione fisicamente? Se questa sensazione avesse una voce, cosa direbbe?

2. Osservare le caratteristiche del pensiero

4

1. Possiamo osservare questo pensiero con curiosità?
2. È un pensiero familiare?
3. Quanti anni avevi quando hai avuto per la prima volta un pensiero del genere?
4. In quale voce si manifesta quel pensiero? o Se quel pensiero avesse una voce, come suonerebbe?
5. Cosa ti ricorda quel pensiero? Diciamolo di nuovo lentamente e guardiamo cosa viene fuori.
6. Qualcuno nella tua vita ti ha mai detto qualcosa del genere?
7. Possiamo distillare quel pensiero fino al suo tema più centrale? Il tema centrale di quel pensiero è _____.
8. Cos'altro viene fuori di solito quando hai quel pensiero? Quali altri pensieri hai in associazione con quel pensiero?

3. sulla funzione dei pensieri

5

1. Questo pensiero è in qualche modo utile?

2. Questo pensiero si presenta spesso nella tua mente?

In quali situazioni?

3. Da cosa potrebbe cercare di proteggerti la tua mente

quando ti dice questo?

4. Riconoscerne l'influenza sul comportamento:

6

1. Cosa succede se / quando agisci (consegni la tua vita a) questo pensiero (ricordo, convinzione, storia, narrazione)?
2. Puoi ancora scegliere di comportarti liberamente in presenza di questo pensiero?
3. Sei disposto ad avere quel pensiero mentre fai ciò che conta per te?

5. Sganciarsi:

7

1. C'è spazio tra te e quel pensiero?
2. Puoi sganciarti facilmente da quel pensiero?
3. "Quando si verificano questi pensieri, sono proprio qui su di te?"
"Puoi mostrarmi con la tua mano [avvicinando la mano ai miei occhi e poi più lontano] quanto questi pensieri ti dominano, quanto sono vicini quando si verificano?". Riesci ad allontanarli leggermente per poterli osservare? Riesci anche ad osservare che c'è altro intorno a te oltre quei pensieri?
4. Chiedendo al paziente di alzarsi, spostarsi su un lato della stanza e guardarsi indietro. Potresti chiedere: "Possiamo guardare quello che hai appena detto? Quale pensiero è apparso lì? "

Ognuna delle precedenti domande,
si focalizza sulla defusione e
conduce anche verso altri processi

8

