

Elenco pratiche di defusione

Alcune possono sembrare banali o ridicole, ma sono un modo concreto ed efficace per imparare a fare defusione, cioè un passo indietro rispetto ai pensieri negativi e non entrare necessariamente nei contenuti. Sono esperimenti per vedere se cambia la prospettiva nei confronti di questi pensieri e ridurne la forza, per essere meno toccati dal contenuto, per non identificarsi con i giudizi.

Poi una volta acquisito il meccanismo, la defusione verrà naturale, senza bisogno di questi stratagemmi.

NB:

- Ricorda che i pensieri possono avere la forma di parole ma anche immagini, ecc..
- Non praticare cercando di scacciare i pensieri o distrarsi, ma provare a guardarli diversamente
- L'eventuale abbassamento dell'ansia o delle altre emozioni spiacevole è una possibile piacevole conseguenza secondaria, ma non è lo scopo della defusione, altrimenti sorgono aspettative irrealistiche e ansia da prestazione.
- Lo scopo è scendere dal palco e vedere tutto il quadro, per poi individuare cos'altro può fare attivamente invece che rimanere in balia del rimuginio e delle storie che la mente produce.

➤ **Puoi provarne una alla volta, in giorni diversi e poi ripetere quelle che ti sembrano più utili:**

1. immagina i pensieri come le dita delle tue mani davanti al viso, riesci ad allontanarli un po' dagli occhi e a osservare meglio quello che ti circonda e quello che stavi facendo? (Anche per le immagini).
2. scrivi i pensieri negativi su un foglio e poi mettilo sulle gambe, in tasca, in borsa o nel portafoglio. Prova a portartelo un po' con te e prova a vedere se riesci comunque a continuare con la tua vita.
3. Dai un nome ai tuoi pensieri, per es: ricordo, preoccupazione, giudizio, critica, lamentela, pregiudizio, pessimismo, ecc..
4. Osservare semplicemente: "Sto avendo il pensiero che..", "Noto che sto avendo il pensiero di.." o "Noto che sto provando ansia, paura o rabbia, tristezza ecc..". (Anche per le immagini)
5. Chiediti chi sta dicendo quel pensiero: tu o la tua mente?
6. Apprezza la tua mente che si preoccupa per te e ringraziala per il suo instancabile lavoro
7. Dire il pensiero ad alta voce con una voce di un personaggio comico preferito o con una voce stupida
8. Cantare il pensiero con la musica di Jingle Bells, una filastrocca, una sigla di una serie tv, la colonna sonora di un film, ecc..
9. Vedi i tuoi pensieri-autobus che si presentano alla stazione della tua mente, puoi decidere su quali salire e quali lasciare andare, consapevole che prima o poi ripassano.
10. Individua la parola chiave o alcune parole significative dei tuoi pensieri negativi e ripetila/e velocemente per ridurne la potenza del significato.

11. Immagina che la tua mente negativa sia sintonizzata sul canale radio -“sventura” o “giudizio” o “paura” ecc.. e poi pronuncia con una voce da annunciatore radio o canticchiando come se fosse la sigla del programma: “Questa è la radio delle cattive notizie, siamo qui tutti i giorni 24 h su 24! Solo cattivi pensieri”. Puoi proseguire annunciando ogni tuo pensiero negativo come se fosse una nuova notizia, es: “Notizia delle 11:00 (pronuncia il tuo nome) è una persona incapace, inutile ecc” o “Notizia flash: fonti certe dichiarano che domani l’esame di (il tuo nome) sarà un fallimento” ecc..
12. Immagina che il tuo pensiero sia una foglia che scorre con l’acqua di un ruscello, o un’auto che passa davanti alla tua finestra, una nuvola che scorre in cielo, una valigia su un nastro trasportatore, un pop-up pubblicitario su internet che puoi guardare oppure no, ecc..
13. Descrivi qualitativamente l’aspetto (non il contenuto) del pensiero o dell’immagine: è nitido o sfuocato? se avesse una forma quale sarebbe? grande o piccolo? Se avesse uno o più colori, quali sarebbero? dov’è posizionato nello spazio? È fermo o in movimento? Sento anche suoni? odori?
14. Prendi il pensiero o l’immagine e mentalmente mettili sullo schermo di un computer immaginario: cambiane il carattere, il colore, la dimensione, anima le parole o l’immagine, cambiane le posizione, immagina effetti speciali come la frase o l’immagine che gira su se stessa creando un vortice, o che scorre verso destra, fai saltellare o rotolare i puntini sulle i come se fossero palline.
15. Individua la storia che ti sta raccontando la tua mente? è una storia vecchia e conosciuta? è la solita storia che ti racconta la tua mente su quell’argomento?
16. Dai un nome a quella storia o a quella immagine, e ogni volta che si ripresenta, puoi dire: Ah è la solita storia xyz!” Es. la solita storia del “non ce la faccio”, o la solita storia del “non piaccio a nessuno”, la vecchia storia del “devo fare tutto perfetto”, ecc..
17. Questa storia mi è utile? se mi perdo in essa, mi aiuterà a crearmi una vita piena, ricca e significativa secondo quello che è realmente importante per me e che vorrei ottenere?
18. Se non mi è utile riesco a immaginare questa storia come una voce alla radio in sottofondo? ogni tanto cattura la mia attenzione, ma spesso è in secondo piano mentre faccio altro?
19. Se ti accorgi di essere impigliato in una storia logica e che ha un senso, ma è triste prova a creare nella tua mente una qualche variante di quella storia, qualcosa che ti aiuti ad aprire la tua mente a nuove possibilità.
20. Puoi scendere dal palcoscenico, fare un passo indietro e notare il tuo pensiero come uno dei tanti attori sul palco? puoi vedere tutto il palco? le altre parti della scenografia e quello che ti circonda? Puoi individuare sul palco qualcosa di diverso su cui concentrarti e impegnarti attivamente per andare nella direzione dei tuoi scopi e obiettivi.