

Sé come contesto

Le domande fondamentali

1

3 gruppi di domande:

2

1. in qualsiasi momento, nel dialogo con il paziente

domande in allenamento dedicato

2. per notare il sé concettualizzato (inflexibilità)

3. per sviluppare il sé come contesto (flessibilità)

1. nel dialogo con il paziente

1. Puoi fare un passo indietro e notare quello che stai provando/pensando?
2. Chi può notare questo/a/i pensiero, sensazione, emozione, ecc..?
3. Quanti anni ha questa auto-narrazione, storia su di te? (quando parla di sé)
4. Cosa ti avrei visto fare se fossi stato lì allora? (quando racconta un evento)
5. Se il te di adesso guardasse il te di allora, cosa direbbe/farebbe?
6. Come vorresti in futuro guardare a tutto ciò? (sulla situazione attuale)
7. Se il tuo partner fosse qui ora cosa direbbe di questo?

2. per notare il sé concettualizzato

4

1. Quale definizione di te stesso potresti dare?
2. Qual è la “storia” che ti stai raccontando su di te e che hai cominciato a produrre sin da quando eri bambino/a?
3. Quale definizione del rapporto che hai con gli altri, la tua mente ha “costruito” nel tempo?
4. Con quale personaggio, “costruito” da te, ma anche sulla base dei segnali e delle indicazioni fornite da chi ti circonda, stai vivendo ed interagendo col mondo?
5. Quali “etichette”, spesso negative ed arbitrarie, ti attribuisce? ad esempio: “lo stupido”, “la casinista”, “lo sfigato”, “la povera..”, “l’agitata”, “Il guastafeste”, “l’ansiosa”, “il depresso”, “l’imbranata”, ecc..
6. Quanti anni ha questa narrazione (auto-storia)?

3. per sviluppare il sé come contesto

5

1. Chi è che può notare i tuoi pensieri, le tue emozioni, sensazioni ecc..?
2. Ti consideri solo in base alla tua attuale sofferenza o c'è di più in te?
3. Cosa vedresti di te se ti mettessi dietro gli occhi miei, di tua moglie, figlio, collega, ecc...?
4. Cosa vedrebbero una versione più giovane o più anziana di te stesso?
5. Se potessi guardarti come sei ora, da un futuro più saggio tra 10 anni, cosa pensi di dover dire a te stesso?
6. C'è una parte di te che è sempre la stessa, anche se tutto il resto cambia?

7. tante domande - una sola risposta

6

Se tu avessi

- un altro taglio di capelli
- dei vestiti diversi
- gli occhi di un altro colore
- un'altra casa
- un'altra auto
- un lavoro diverso
- un altro partner
- un diverso figlio/fratello..
- un'altra nazionalità
- un altro nome

saresti ancora tu?

Ognuna delle precedenti domande,
si focalizza sul sé come contesto e
conduce anche verso altri processi

7

