

Sé come contesto

1

Cosa, perché, quando e con chi

Tanti termini...



2 aspetti del "Sé come contesto" nell'ACT

3

1.osservazione di sé



2.presa di prospettiva flessibile



1. l'osservazione di sé

4

Sé che osserva, meta-consapevolezza" o "pura consapevolezza": è la consapevolezza della propria consapevolezza, o la constatazione di una persona che sta notando, o la coscienza della propria coscienza.

La parte che può osservare quello che cambia, rimanendo stabile

*Da qualche parte oltre nuvole, fulmini
e tempeste c'è sempre il cielo.
Un cielo che contiene tutto, anche il sole.*

2. presa di prospettiva flessibile

6

La tua consapevolezza può far luce su diversi aspetti dell'esperienza.

L'esperienza può essere osservata da diversi punti di vista: tu da giovane, tu fra 10 anni, dagli occhi del tuo paziente, del tuo partner, ecc..

*Una salita vista dall'alto appare come una discesa.
Nelle difficoltà, prova a cambiare prospettiva!*



Scopi:

8

- sviluppare l'abilità di connettersi con un senso di sé stabile e trascendentale, che è separato da pensieri, sensazioni ed emozioni, da cui si possano osservare questi ultimi per poi poterli accettare.
- aiutare il paziente a sganciarsi dal sé favorisce la capacità di creare un senso di appartenenza, connessione e comunità

Quando?

9

Il modo più naturale per introdurlo è negli esercizi di mindfulness:

- chi è che lo nota? chi è che lo osserva?
- hai notato che ci sono quei pensieri, quelle sensazioni e ci sei tu che li noti?

Con chi/in quali occasioni?

10

- 1) Quando la persona ha bisogno di solide fondamenta prima di poter esporsi all'esperienza temuta
- 2) Quando l'attaccamento eccessivo o l'identificazione rigida con un sé concettualizzato impedisce il cambiamento

Come capire quando è particolarmente necessario lavorare su questo processo?

11

Da cosa puoi notare L'inflessibilità in questo processo:

Osserva i segnali che indicano che il cliente è bloccato nel sé concettualizzato che predice, giudica, valuta e risolve i problemi, come:

- Occhi spenti, come se "nessuno fosse in casa"
- Incapacità di assumere la prospettiva degli altri, incluso la tua
- Difesa arrabbiata di chi sono io
- scarsi livelli di genuina empatia e compassione
- Mancanza di una sensazione di connessione nella stanza

Da cosa puoi notare la flessibilità in questo processo:

12

Prestare attenzione ai segnali che indicano che il cliente sta consapevolmente notando il flusso continuo dell'esperienza, come ad esempio:

- Capacità di osservare e descrivere l'esperienza
- Capacità della modalità tramonto anche per un'esperienza intensa
- Facilità in comprensione e utilizzo di metafore descrittive
- Capacità di presa di prospettiva
- Connessione ed empatia

Sé come contesto e gli altri processi

13

la presa di prospettiva flessibile è alla base della defusione, dell'accettazione, del contatto con il momento presente, dell'autoconsapevolezza, della compassione, della teoria della mente, della proiezione mentale nel futuro o nel passato..

SE' COME CONTESTO

Io come distinto dagli altri,

Qui come distinto da lì

Ora come distinto da dopo

CONTATTARE IL MOMENTO PRESENTE

lo, qui, ora noto COSA vedo, sento, tocco, gusto, annuso, penso, faccio

DEFUSIONE

lo, qui, ora noto i miei pensieri e li vedo come parole e immagini

ACCETTAZIONE

lo, qui, ora noto i miei pensieri e sentimenti e permetto loro di essere come sono

SÈ TRASCENDENTALE/OSSERVANTE

lo, qui, ora sono lo stesso di lo, lì, dopo e noto CHE sono continuo e distinto da /di più di QUELLO che vedo, sento, tocco, gusto, annuso, penso, faccio



SE' COME CONTESTO

lo come distinto dagli altri,
Qui come distinto da lì
Ora come distinto da dopo

AZIONE IMPEGNATA

lo, qui, ora noto le mie azioni e ne prendo il controllo

COMPASSIONE (self)

lo, qui, ora noto la sofferenza e risponde con gentilezza

EMPATIA

lo, qui, ora noto cosa sta provando l'altro e lo sento anche io

VALORI

lo, qui, ora noto cosa è importante e significativo per me e lo rendo in parole