

Valori

1

perché, quando e con chi

***Se segui la bussola
di quello che è
importante per te,
sarai sempre nel
posto giusto***



1. Chiarire ciò che il paziente apprezza per se stesso: cosa dà senso alla tua vita?
2. Aiutare il paziente a muoversi nella direzione dei valori

In quali casi è consigliato lavorare in modo specifico sui valori?

4

1. Quando è necessaria la motivazione per impegnarsi nella terapia o nell'esposizione a situazioni e sentimenti indesiderati, ma inevitabili.
2. Quando vogliamo aiutare il cliente a trovare una direzione della bussola invece di fusione ed evitamento.

NB sul quando

5

- Affinché un paziente possa fare una scelta in linea con i suoi valori, deve possedere tutte le altre abilità fondamentali di flessibilità psicologica.
- Quindi, se affronti i valori con un paziente nelle prime fasi del vostro lavoro insieme, assicurati di tornare più tardi e rivisitare i valori.

Come capire quando è particolarmente necessario lavorare su questo processo?

6

Durante il colloquio, cerca segni come:

- Parla di obiettivi come se fossero valori
- Non sceglie un valore per sé stesso e in base ai suoi desideri, ma mostra di avere il proprio comportamento guidato dalla conformità con gli altri, dall'evitamento o da un senso di obbligo, regole rigide ecc..
- Non sa cosa è importante o significativo per lui, perché sta eliminando il dolore più che prendersene cura

Come capire quando un paziente ha chiari i valori

7

cerca segni come:

- Lacrime che indicano uno spostamento verso la vulnerabilità di prendersi cura di qualcosa
- Un senso di radicamento quando la persona parla di qualcosa a cui tiene
- quando afferma ciò che conta per lui con sicurezza e senza spiegazioni come "perché" o "forse" o "una specie di"
- Un senso di vitalità nella stanza quando parla di sé e della sua vita