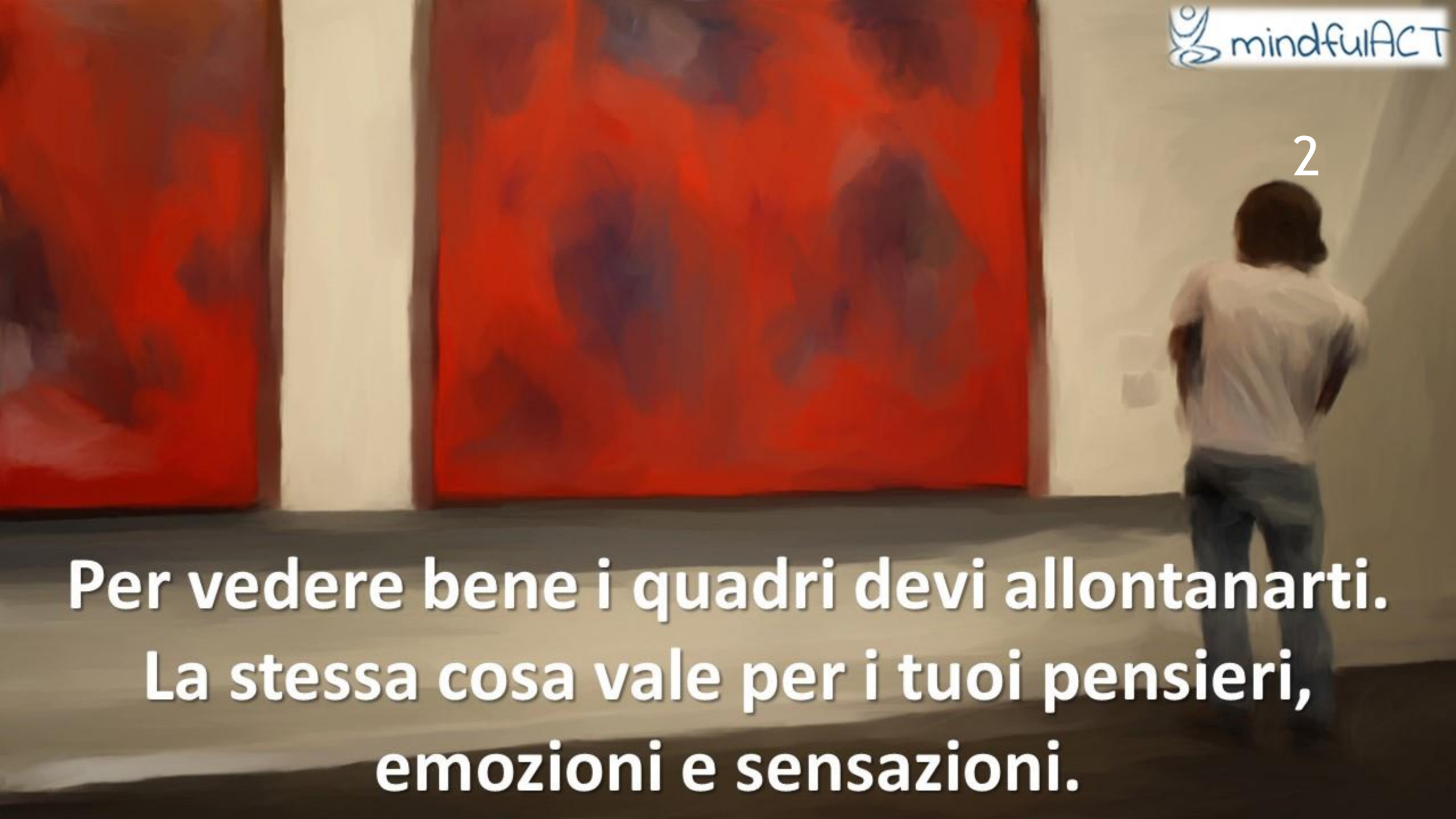


Defusione

1

perché, quando e con chi

A person with their back to the camera stands in an art gallery, looking at a large, vibrant red abstract painting. The painting features dark, swirling patterns. The gallery has white walls and a dark floor. The person is wearing a light-colored t-shirt and blue jeans.

**Per vedere bene i quadri devi allontanarti.
La stessa cosa vale per i tuoi pensieri,
emozioni e sensazioni.**

1. Aiutare i pazienti a vedere i pensieri per quello che sono – parole e immagini - in modo che a questi pensieri si possa rispondere in termini di capacità di quanto funzionano rispetto ai suoi valori, piuttosto che in termini di significato letterale.
2. Aiutare i pazienti a considerare il pensare come un processo comportamentale continuo e diverso dal significato letterale dei contenuti della mente

Come capire quando è particolarmente necessario lavorare su questo processo?

4

1) Quando gli eventi privati funzionano come barriere dovute al FEAR (acronimo per fusione, valutazione, evitamento, ragioni)

Quando il paziente è attaccato a un sé concettualizzato limitante, per es. quando dice:

Io sono troppo...

- Se solo avessi ... (o non avessi fatto ...), allora io ...
- Se non fossi così brutto/debole/stupida, allora io...
- Il mio problema è che sono...
- Sono un fallito/perdente/sfigata/buono a nulla e così via.
- Non sono abbastanza intelligente/carina/bello/forte, ecc..

Come capire quando è particolarmente necessario lavorare su questo processo?

5

2. Quando le risposte dei pazienti sono guidate da regole inflessibili, come:

- Termini di giudizi assoluti come "buono", "giusto", "corretto" o "vero" quando un paziente sta ripetendo una storia su un'esperienza difficile che hai già esplorato
- Risposte del tipo "Ma è vero!" o "E' assolutamente così", "Sono fatto così"
- Il discorso del paziente si assesta in un ritmo costante e noti che sembra ben allenato
- Uno schema di pensiero centrale e dominante che emerge regolarmente e al quale tutto il resto riporta
- L'enfasi del cliente sull'aver ragione o apparire bene
- Una predominanza di storie e ragioni per tutto
- Incapacità di notare il pensiero come un processo continuo
- Quando vengono introdotte nuove informazioni, scompaiono e vengono integrate nelle storie esistenti del cliente

Come capire quando un paziente possiede una buona capacità di defusione?

6

cerca segni come:

- L'uso di frasi che indicano una qualità dell'osservazione - ad esempio, "Quindi sto pensando che ..."
- L'uso di descrizioni figurate o metafore per descrivere i pensieri - ad esempio, "Questo è un pensiero davvero caldo..."
- Capacità di usare la modalità tramonto (wow, curiosità) nell'osservare le esperienze