

MODULO 7

Defusione

Esempio di colloquio per la pratica clinica

In questi dialoghi clinici sono state modificate alcune informazioni per mantenere la privacy.

Obiettivo didattico

Rendere osservabile il processo del pensare, esplorare funzione e influenza dei pensieri e creare spazio per una scelta. La defusione non serve a dimostrare che il pensiero è falso o a farlo sparire.

Scenario

Marco, 46 anni, ha avuto episodi di panico alla guida. È fortemente agganciato alla regola: "Un padre deve essere forte; se ho paura davanti a mio figlio lo danneggio".

Dialogo

P: Non posso fare quegli esercizi con mio figlio in macchina. Se vede che ho paura, per lui è finita. Un padre deve essere forte.

T: Possiamo osservare questa frase con curiosità? "Un padre deve essere forte". È una frase familiare?

P: Me la diceva mio padre. Lui non si fermava mai.

T: In quale voce si manifesta quel pensiero? Se avesse una voce, come suonerebbe?

P: Secco. Come un ordine: "Non fare il debole".

T: Da che cosa potrebbe cercare di proteggerti quella voce?

P: Dal perdere il rispetto di mio figlio. E dal diventare come mia madre, che aveva paura di tutto.

T: Quindi prova a proteggere un valore importante, essere un padre affidabile, usando una regola molto rigida.

P: Ma è vero che i figli hanno bisogno di sentirsi sicuri.

T: Non voglio convincerti che sia falso. Ti chiederei piuttosto: che cosa succede quando consegna la tua vita a questo pensiero? Ti aiuta a essere il padre che vuoi?

P: Mi fa evitare di guidare. Invento scuse. Mio figlio ormai chiede sempre a mia moglie.

T: Potresti mostrarmi con la mano quanto la frase è vicina quando decidi di non guidare?

P: *[porta la mano davanti agli occhi]* Qui. Non vedo altro.

T: Senza buttarla via, puoi allontanarla di dieci centimetri e leggerla come se fosse scritta sul palmo?

P: *[sposta la mano]* "Un padre deve essere forte".

T: Che altro riesci a vedere nella stanza, oltre alla frase?

P: Te. La finestra. Le mie gambe che tremano un po'.

T: E puoi notare: "La mia mente mi sta dando la regola che un padre deve essere forte"?

P: Suona meno come una legge. Ma non è che smetto di crederci.

T: Non è necessario smettere di crederci. La domanda è se puoi scegliere anche in sua presenza. Se tuo figlio ti vedesse provare paura, rallentare in sicurezza e continuare un piccolo tratto, che cosa potrebbe imparare sulla forza?

P: Che avere paura non vuol dire scappare per forza.

T: Questa idea ti avvicina o ti allontana dal padre che vuoi essere?

P: Mi avvicina. E mi mette paura.

T: Possiamo aspettarci entrambe le cose. Quale piccolo esperimento sarebbe coerente con quella forma di forza?

P: Guidare con lui fino alla piscina, con mia moglie accanto. Dieci minuti.

T: E quando comparirà la vecchia regola?

P: Posso nominarla: "Ecco la lezione di mio padre". Poi guardare la strada e ricordare che cosa voglio insegnare a mio figlio.

Chiave di lettura

- Il contenuto del pensiero non viene confutato; si esplorano storia, tono, funzione e conseguenze.
- Il gesto della mano rende concreta la distanza funzionale dal pensiero.
- La defusione è collegata a presenza, valori e azione, non usata come tecnica di eliminazione.
- Il terapeuta riconosce la buona intenzione protettiva della mente senza consegnarle la scelta.

Possibili variazioni

- Distillare il pensiero nel suo tema centrale e notare in quali contesti si presenta.
- Se l'umorismo sarebbe invalidante, usare tono neutro e compassionevole anziché tecniche giocose.

Domande della danza utilizzate nel colloquio

- Possiamo osservare questo pensiero con curiosità?
- È un pensiero familiare?
- In quale voce si manifesta quel pensiero?
- Da cosa potrebbe cercare di proteggerti la tua mente quando ti dice questo?
- Cosa succede quando consegni la tua vita a questo pensiero?
- Puoi ancora scegliere di comportarti liberamente in presenza di questo pensiero?
- Puoi mostrarmi con la mano quanto è vicino quando si presenta?