

MODULO 10

Azione impegnata

Esempio di colloquio per la pratica clinica

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

Obiettivo didattico

Trasformare una direzione valoriale in un comportamento specifico, sostenibile e osservabile. Prevedere ostacoli interni ed esterni, trattare l'azione come esperimento e includere il ritorno alla direzione dopo un'eventuale deviazione.

Scenario

Davide, 40 anni, vuole essere un padre più presente. La sera resta spesso al computer per "finire solo una cosa" e poi si sente in colpa. Ha già chiarito il valore della presenza, ma formula piani troppo grandi.

Dialogo

P: Da questa settimana basta lavoro dopo le sei. Ogni sera sto due ore con mia figlia.

T: È una direzione chiara. Prima di fissarla, guardiamo se il passo è praticabile. Quante sere, realisticamente, il lavoro finisce dopo le sei per impegni non rinviabili?

P: Almeno due. Però se comincio a fare eccezioni non cambierà mai niente.

T: Sento una regola tutto-o-nulla. Quando la segui, di solito che cosa succede?

P: Resisto due giorni, poi salta una sera e penso di aver fallito. Torno come prima.

T: Quando formuli un piano così rigido, stai andando verso ciò che conta per te o stai cercando di venire via dalla colpa?

P: Probabilmente via dalla colpa. Voglio dimostrare che non sono un padre assente.

T: Se l'obiettivo non fosse dimostrarlo, ma praticare la presenza, qual è il più piccolo passo che potresti fare ora in quella direzione?

P: Venti minuti senza telefono quando rientro.

T: Che cosa vi vedrei fare in quei venti minuti?

P: Lei sceglie: gioco, disegno o mi racconta la giornata. Io lascio il telefono in ingresso.

T: Quando, precisamente?

P: Lunedì, mercoledì e venerdì appena torno. Se rientro molto tardi, almeno dieci minuti prima che dorma.

T: Quali ostacoli prevedi?

P: Il pensiero che una mail non può aspettare. L'irritazione se lei vuole giocare e io sono stanco. E il telefono che vibra.

T: E se trattassimo l'impegno come un esperimento e osservassimo con curiosità che cosa succede? Che cosa farai quando comparirà "la mail non può aspettare"?

P: Lo noto e controllo se è una vera urgenza. Se non lo è, aspetto venti minuti.

T: E l'irritazione?

P: Non prometto di essere entusiasta. Posso dirle: "Sono stanco, ma questi minuti sono nostri".

T: Sei disposto a sentire stanchezza e irritazione mentre agisci da padre presente?

P: Sì, se non devo fingere.

T: Se una sera il piano salta, come vuoi rispondere il giorno dopo?

P: Senza fare il processo a me stesso. Riprendo alla prima occasione.

T: Che promemoria potrebbe aiutarti?

P: Un foglietto sulla porta: "Entra prima come papà".

T: Ti propongo di osservare non solo se hai completato il piano, ma che cosa succede dentro e intorno a te: pensieri, emozioni, reazione di tua figlia, difficoltà concrete. La prossima volta useremo quei dati per adattare il passo, non per darti un voto.

P: Così mi sembra meno una promessa solenne e più qualcosa che posso imparare.

Chiave di lettura

- Il piano iniziale è guidato in parte dall'evitamento della colpa e da una regola tutto-o-nulla.
- L'azione viene resa specifica: che cosa, quando, dove, frequenza e piano minimo.
- Gli ostacoli vengono previsti e accolti dentro l'azione, non trattati come segnale di fallimento.
- È incluso il re-engagement: deviare non annulla la direzione.

Possibili variazioni

- Costruire una scala di passi dal più semplice al più impegnativo.
- Se mancano abilità o risorse esterne, integrare skills training e problem solving invece di leggere l'inazione solo come evitamento.

Domande della danza utilizzate nel colloquio

- Le tue azioni attuali ti stanno portando verso il tipo di persona che vuoi essere?
- Stai andando verso o via da ciò che conta per te?
- Qual è il più piccolo passo che potresti fare ora in quella direzione?
- Se mettessi quel valore nella tua vita, che cosa ti vedremmo fare?
- E se trattassimo l'impegno come un esperimento e osservassimo con curiosità che cosa succede?
- Sei disposto a incontrare pensieri, emozioni e altri ostacoli mentre vai verso ciò che conta?