
Interventi RFT per trasformare il dolore in scopo

1. Condizionale:

- a. Se tu potessi fare spazio per questo dolore, cosa ti permetterebbe di fare ciò che conta nella tua vita?
- b. Se tu potessi usare questo dolore per aiutare altri che stanno soffrendo, come potresti farlo?

NOTA: le relazioni condizionali (causa/effetto) sono presenti in molti degli esempi seguenti

2. Coordinazione:

- a. Cosa potrebbe rivelare questo dolore di quello a cui tieni?
- b. Se questo dolore rappresentasse uno scarto fra la vita che hai e la vita che vuoi, come apparirebbe la vita che vuoi?
- c. Se ti allontani da questo dolore, da che *altro* di importante per te potresti allontanarti?

3. Confronto:

- a. Il dolore è *più o meno* presente quando stai facendo qualcosa di significativo?

4. Discriminazione:

- a. In che modo sarebbe *diversa* la tua vita se tu fossi apertamente disponibile ad avere questo dolore?
- b. Di cosa non ti dovrebbe importare per non provare questo dolore?

5. Opposizione:

- a. Se questo dolore fosse *sul lato* di una moneta, cosa ci sarebbe di importante per te sul *lato opposto*?
- b. Se questo dolore che tu *non* vuoi fosse in realtà un'indicazione di qualcosa che tu *vuoi* (nella tua vita) cosa ti indicherebbe?

6. Spaziale:

- a. *Dove* (in quale importante situazione) nella tua vita tendi a sperimentare questo dolore?
- b. Se questo dolore fosse all'*esterno* per proteggere qualcosa all'*interno*, cosa potrebbe essere?

7. Temporale:

- a. Cosa hai imparato dalle *passate* esperienze con il dolore come questo che potrebbero essere utili *ora*?
- b. Come lo sperimentare questo dolore ora potrebbe essere di valore per te nel *futuro*?

8. Deittico:

- a. *Dieci anni* da ora, *guardandoti indietro*, cosa vuoi che la tua vita abbia rappresentato in presenza di questo dolore?
- b. Se *tu fossi qui* e *io fossi lì* sperimentando questo dolore, come *tu mi* risponderesti?
- c. *Qualcuno* a cui tieni condivide la *sua* esperienza di dolore, come rispondi *tu*?
- d. Se il tuo *più caro amico* o *membro della famiglia* fosse *qui*, come *questa persona* risponderebbe al tuo dolore?

9. Gerarchico:

- a. Se questo dolore fosse *parte di qualcosa* che conta davvero per te, cosa sarebbe?
- b. Come potresti usare questo dolore al servizio di qualcosa di più grande, per arricchire la tua vita in qualche modo?

Di Lasprugato and Cha, 2019

(adattato da Villatte, Villatte, & Hayes. *Mastering the Clinical Conversation*, 2015)

Tradotto in italiano da Chiara Rossi Urtoler e condiviso su gentile concessione degli autori.