Esercizio ACT Per la consapevolezza di Sé 2: “Prospettive del Sé”

Obiettivo: Questa scheda di lavoro ti guiderà in un viaggio di esplorazione delle varie prospettive di te stesso, nel tempo e attraverso gli occhi degli altri. Ti aiuterà a riflettere su ciò che è costante in te e su come ti percepisci attraverso diverse relazioni e momenti della tua vita. Alla fine, rifletteremo su queste prospettive in linea con i concetti di Sé come contesto e Sé come prospettiva dell'ACT.

Parte 1: Esplorare le Prospettive del Sé nel Tempo

Inizia esplorando come ti sei visto in diversi momenti della tua vita. Prenditi un momento per riflettere e completa la tabella seguente, con descrizioni o semplici aggettivi.

Età	Come mi vedevo / Cosa pensavo di me stesso
Da bambino	
Da adolescente	
Come giovane adulto	
Oggi (da adulto)	
Tra 20 anni (guardando indietro)	

NB: Per l’ultimo “Tra 20 anni” immaginati di essere nel futuro, fra 20 anni, e guardi indietro al te di adesso. Come ti vedresti, cosa penseresti di te stesso?

Riflessione:

1. **Cosa è cambiato nel modo in cui ti vedevi nel tempo?**
    - Ad esempio, ti vedevi più insicuro da adolescente e ora ti percepisci più sicuro e centrato?
    - Ci sono caratteristiche di te stesso che hai sviluppato o che hai perso?
2. **Cosa è rimasto costante?**

- Noti che ci sono aspetti di te, come certi valori, modi di reagire, o tratti della personalità, che sono rimasti presenti lungo tutta la tua vita?

3. **Guardando indietro, cosa pensi che il tuo sé futuro direbbe di te ora?**
    - Ad esempio, il te stesso di oggi potrebbe pensare che da bambino fossi più spensierato, e in futuro potresti pensare di essere stato più coraggioso di quanto pensassi.

Parte 2: Esplorare le Prospettive degli Altri

Ora esplora come credi che le persone a te vicine ti descriverebbero. Riflettici attentamente, immaginando di metterti dietro gli occhi e dentro la pelle di ognuno, e compila la tabella:

Persona	Come credi che ti descriverebbero
Marito/Moglie	
Madre	
Padre	
Fratello/Sorella	
Figlio/a/e	
Amico/a	
Collega	

Domande di Confronto:

1. **Ci sono prospettive che sembrano simili o coerenti?**
    - Ad esempio, la tua famiglia potrebbe vederti come una persona affidabile, e anche i tuoi amici potrebbero descriverti allo stesso modo. Questo potrebbe riflettere un tratto che percepisci costante in te.
2. **Ci sono prospettive che ti sorprendono o che sembrano discordanti?**
    - Ad esempio, il tuo coniuge potrebbe vederti come una persona ansiosa, mentre i tuoi colleghi ti vedono come una persona calma e composta. Questo potrebbe dipendere dal contesto o dal tipo di relazione.
3. **Come ti senti sapendo che ci sono molte versioni di te stesso agli occhi degli altri?**
    - Ti senti frammentato o riesci a vedere come queste prospettive multiple possano coesistere?
    - C'è una parte di te che ti permette di osservare queste diverse versioni senza identificarti completamente con una sola?

Conclusione:

Nella Terapia dell'Accettazione e dell'Impegno (ACT), il concetto di **Sé come Contesto** ti aiuta a vedere che non sei definito da una singola prospettiva su di te. Sei l'osservatore di tutte queste prospettive, non una somma o una media di esse. Puoi avere molteplici ruoli, essere visto in modi diversi da persone diverse, e avere prospettive che cambiano nel tempo, ma esiste una parte di te che rimane stabile, che osserva tutto questo senza essere limitata dalle definizioni.

Questo confronto ti aiuta a capire che, nonostante le differenze nelle prospettive di te stesso e di come gli altri ti vedono, sei sempre in grado di fare scelte consapevoli basate su ciò che è importante per te.

Domande di Riflessione Finale:

1. **Che impatto ha avuto confrontare le diverse prospettive?**

2. **In che modo queste prospettive influenzano il modo in cui prendi decisioni o affronti situazioni?**

3. **Come ti senti sapendo che esiste una parte stabile di te, il Sé Continuo, che osserva tutte queste versioni?**

Questa riflessione finale ti permette di integrare tutte le informazioni che hai raccolto, accettando la complessità del tuo sé e utilizzando questa consapevolezza per vivere in modo più flessibile e autentico

Puoi proseguire con l'esercizio 3 per esplorare il Sé Continuo e approfondire come integrare le varie prospettive.
Puoi approfondire il concetto di Sé Come Prospettiva nella dispensa: "Approfondimento sulla consapevolezza di Sé"