

ACCETTAZIONE

POLARITÀ FLESSIBILITÀ E INFLESSIBILITÀ PER WS SEDIE

DESIDERIO DI SENTIRE

Fin da neonati... non esiste un sentimento che le persone non ricerchino attivamente...
entro una certa gamma (quando è troppo?)

Molti pazienti portano in problema “non sento... non sento più... non sento emozioni...”

Vengo al ws per piangere...

Voglio uscire per sentire..

Faccia fuori dal finestrino

Attività fisica

Natura

Yoga...

Sentirsi BENE

Evitamento esperienziale

Tentiamo di modificare l'esperienza
Minimizziamo o razionalizziamo gli eventi
interni difficili

Ci aspettiamo che cambino gli altri

Evitiamo molti eventi

Di fronte a esperienze difficili: lottiamo,
tolleriamo o ci rassegniamo

Se ci vengono fornite indicazioni aumenta
l'evitamento

In che modo razionalizzi e minimizzi?

Cosa non puoi sopportare? o Non puoi più
sopportare?

Senti come sei vittima...

Non è giusto che...

Perché??

Ma si dai.. non c'è male... ci sta, ci sta...

Non è possibile che...

Non posso stare...

Perché gli altri non...

Via di qui! Voglio/devo...

Evitamento nervoso degli eventi interni

SENTIRSI bene

Apertura e curiosità rispetto all'esperienza

Rari tentativi di modificare l'esperienza
Parliamo di come stiamo e degli eventi
interni difficili

Non ci aspettiamo che cambino gli altri

Evitiamo pochi eventi

Scegliamo le esperienze difficili se sono al
servizio dei nostri valori

Se ci vengono fornite indicazioni ci
apriamo di più

È difficile per me...

Per le cose importanti, sono disposto a...

In questo periodo sento

In questo momento sento...

Cosa ho già imparato (e vorrei ricordare)
da questo dolore...

Cosa mi piacerebbe riuscire a imparare...

Portiamo con noi gli eventi interni in modo
sicuro, con disponibilità e apertura, senza

