

Dialoghi con i Sé futuri

Il Dialogo con i Sé futuri funge da dialogo motivazionale o esplorativo che mira a esaminare le conseguenze a lungo termine delle decisioni o dei corsi di azione. Ciò potrebbe essere finalizzato a facilitare il processo decisionale, risolvere l'ambivalenza o rafforzare l'impegno al cambiamento.

Processo di dialogo:

1. Il facilitatore introduce una sedia che rappresenta il Sé futuro come se l'azione "A" avesse avuto luogo (ad es. cambiare lavoro).

Facilitatore: "Immaginiamo che siano passati dieci anni. Questo posto [introduce una sedia] contiene la versione futura di te stesso che ha deciso di cambiare lavoro.

2. Il facilitatore chiede all'individuo di immaginare le caratteristiche salienti del proprio Sé Futuro.

Facilitatore: "Come immagini che apparirebbe quella versione futura di te stesso? Come sarebbe seduta sulla quella sedia? Come pensi che penserebbe e si sentirebbe in quel momento?

3. Il facilitatore invita l'individuo a cambiare posto e ad incarnare il proprio Sé Futuro.

Facilitatore: "Vorrei che ti spostassi su quella sedia e parlassi come quella versione futura di te stesso. [L'individuo cambia posto]."

4. Il facilitatore procede a intervistare il Sé Futuro.

Facilitatore: "È bello rivederti. Raccontami come è stata la tua vita dall'ultima volta che ci siamo incontrati e hai deciso di cambiare lavoro. Come vanno le cose con la tua carriera/relazioni/salute...?"

5. Dopo l'intervista, il Sé futuro è invitato a condividere qualsiasi parola, prospettiva, consiglio, con il Sé attuale

Facilitatore: "Sé futuro, se potessi viaggiare indietro nel tempo e dare al tuo Sé passato qualche consiglio o guida, quale sarebbe?"

6. Il dialogo viene ripetuto con il secondo Sé Futuro dell'individuo, come se fosse stata intrapresa l'azione "B" (ad esempio, non cambiare lavoro).

Note per il terapeuta:

- Invitare il cliente a immaginare e quindi incarnare le caratteristiche fisiche salienti dei suoi Sé futuri aiuta a garantire che il dialogo sia il più coinvolgente possibile e non debba essere affrettato.
- Prima del dialogo, è spesso utile chiedere alle persone quali domande vorrebbero che il facilitatore ponesse ai loro Sé Futuri.
- I dialoghi sui Sé Futuri possono essere elaborati costruendo un secondo dialogo a due sedie tra il Sé Attuale e il Sé Futuro dell'individuo.