

## DEFUSIONE

### POLARITÀ FLESSIBILITÀ E INFLESSIBILITÀ PER WS SEDIE

#### DESIDERIO DI COERENZA

Esempio di fatica a stare con l'incertezza

(pz che ha sentito spesso l'impulso di confidare un tradimento per coerenza letterale e sta scegliendo di non farlo, per coerenza funzionale con i suoi valori (la moglie in primis))

##### **Coerenza letterale**

###### **Guardiamo il contenuto del pensiero**

- CAPIRE ciò che è vero/falso...chi ha RAGIONE...
- INDAGINE del contesto esterno ("mi ha guardato male") e interno ("se penso/sento questo significa che...") per capire cosa è VERO o ciò che si AVVERERÀ
- Pensieri PREVEDIBILI, che ASSORBONO e PORTANO VIA (sogno a occhi aperti), pensieri molto COMPARATIVI e VALUTATIVI/GIUDICANTI,
- MENTE SOVRAFFOLLATA, Se guardi le tue paure, qual è la verità? Chi ha ragione?
- Tentativi di capire PERCHÉ tu ti comporti così? Perché senti queste cose? o perché qualcun altro...
- 

Tu sei troppo..

Troppo poco..

Non abbastanza...

Invischiamento pervasivo nei processi di pensiero, dominato dalle regole e dall'inutile pensierosità

##### **Coerenza funzionale**

###### **Guardiamo il processo del pensare**

- Possiamo notare che il desiderio di coerenza è intrinseco al pensiero stesso **E** il caos e il richiamo degli opposti è intrinseco al pensiero stesso
- Prestare attenzione/notare ai pensieri che ci sono utili per vivere in linea con i nostri valori, abbandonando il focus su pensieri che non aiutano.
- Che pensieri emergono? Sono vecchi? Comparativi/giudicanti? Ti agganciano? Rispetto a quello che emerge, quali sono i pensieri più utili per vivere in linea con i tuoi valori? Che pensieri emergono (o sono emersi in passato) che vuoi coltivare? Notare.. e coltivare.. e notare... sono solo pensieri...

Esperiamo i pensieri come eventi mentali, reggendoli delicatamente

