

I Dodici Passi

Il Metodo ABC si basa sull'uso consapevole dell'ascolto e della parola e noi lo realizziamo mettendo in pratica i Dodici Passi.

- I Dodici Passi non sono delle regole assolute.
- Noi li seguiamo per quanto è possibile, così come riusciamo e come vogliamo.
- Il loro scopo è di facilitare l'emergere della parola e delle competenze, di favorire il benessere, per noi e per la persona malata.

1. Non fare domande

2. Non correggere

3. Non interrompere, non completare le frasi

4. Ascoltare, rispettare il silenzio e la lentezza

5. Accompagnare con le parole, senza ingannare e senza giudicare:

- restituire il motivo narrativo
- fare eco
- cercare il Punto d'Incontro Felice
- partecipare parlando anche di sé

6. Rispondere alle domande

7. Comunicare anche con i gesti e il tono della voce

8. Riconoscere le emozioni (individuare, denominare, accettarle, legittimarle)

9. Rispondere alle richieste, accettare la contrattazione, prendere in seria considerazione le scelte

10. Accettare che faccia quello che fa, così come lo fa

11. Accettare la malattia e le sue stranezze, riconoscere di aver bisogno di aiuto e lasciarsi aiutare

12. Occuparsi del proprio benessere

150409