Concettualizzazione del caso secondo l'ACT

(Acceptance and Commitment Therapy) di Russ Harris (2019).

Cosa descrive il paziente come problema principale?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Cosa si aspetta il paziente dalla terapia?

Obiettivi emozionali:
Di quali pensieri, immagini, sentimenti, emozioni, sensazioni, ricordi, impulsi, vorrebbe sbarazzarsi? (** NB: possiamo riformulare l'obiettivo emozionale come obiettivo comportamentale: "Quindi lavoreremo parte per apprendere nuove abilità utili a gestire questi pensieri e sentimenti difficili in modo più efficace, quindi avranno meno impatto e influenza su di te" **)

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

(C) Russ Harris 2019 www.actmindfully.com.au –
Tradotta da Salvatore Torregrossa, Psicologo Psicoterapeuta www.psicologotorregrossa.it

Obiettivi comportamentali:

Cosa vorrebbe interrompere/iniziare il paziente? Fare di più/di meno? Come vorrebbe trattare se stesso, gli altri, il mondo in modo diverso? Quali attività/competenze vorrebbe iniziare o sviluppare? Quali persone, luoghi, attività, sfide, vorrebbe intraprendere piuttosto che evitare? Quali relazioni vuole migliorare e come? Con chi vuole essere più presente o attento? In cosa vorrebbe essere in grado di concentrarsi o impegnarsi maggiormente?

Barriere Esterne:

Barriere esterne (al contrario delle barriere psicologiche) a una vita ricca e piena - ad es. problemi legali, sociali, medici, finanziari, occupazionali che richiedono la risoluzione di problemi e/o skills training.

Azioni infattibili:
Cosa sta facendo che peggiora o blocca la sua vita, accresce i problemi, inibisce la crescita personale, previene soluzioni funzionali, danneggia la salute, compromette i rapporti, ecc.? (Cosa vedremmo e/o sentiremmo in un video?)

Da quali IMPORTANTI o SIGNIFICATIVE persone, luoghi, eventi, attività, situazioni, obiettivi, problemi e sfide sfugge il cliente (es. isolarsi, abbandonare, rinviare, rinunciare o stare lontano)?

Fusione (Includi esempi di pensieri specifici relativamente alle strategie mentali, come ad es il "rimuginio")

PASSATO E FUTURO: (rimuginare, preoccuparsi, fantasticare, colpevolizzare, catastrofizzazioni, rivivere vecchie ferite, idealizzare il passato o il futuro, flashback, "se solo ...", perché è successo?, risentimenti, rimpianti ecc. .)

AUTODESCRIZIONI, ETICHETTAMENTO: (giudizi personali, idee auto-limitanti su "chi sono" o "cosa posso e cosa non posso fare", etichette personali)

(C) Russ Harris 2019 www.actmindfully.com.au –
Tradotta da Salvatore Torregrossa, Psicologo Psicoterapeuta www.psicologotorregrossa.it

GIUSTIFICAZIONI: (ragioni fornite dal paziente per il motivo per cui non può o non deve cambiare, o perché la sua vita non può essere migliorata)

REGOLE: (su come dovrei essere io, gli altri, la vita: cercare parole chiave come: "dovrebbero", "devo", "deve", "dovrebbe", "giusto", "sbagliato", "sempre", " mai "," impossibile perché "," non lo sarà fino a "," non dovrebbe a meno che "ecc.)

GIUDIZI: (per lo più questi saranno negativi, ma a volte positivi; possono riguardare chiunque o qualsiasi cosa: altre persone, se stessi, il proprio lavoro, il proprio corpo, i propri pensieri e sentimenti, il passato, il futuro o persino la vita stessa)

ALTRO:

EVITAZIONE SPERIMENTALE: (Esperienze private che il paziente sta cercando di evitare, di sbarazzarsi o non è disposto ad avere) PENSIERI, IMMAGINI, MEMORIE, EMOZIONI, SENSAZIONI, SOLLECITAZIONI, SINTOMI DI ASTINENZA:

PERDITA DI CONTATTO CON IL PRESENTE MOMENTO:
Le 3 D: Distraibilità, Disimpegno, Disconnessione (dai propri pensieri e sentimenti)

VALORI E AZIONE IMPEGNATA

IMPORTANTI DOMINI DELLA VITA: (Domini di vita e persone ai quali è interessato il paziente: ad esempio lavoro, studio, salute, genitorialità, matrimonio o altre relazioni intime, amici, famiglia, spiritualità, comunità, ambiente)

VALORI: (Quali valori sembrano importanti in questi domini?)

OBIETTIVI E AZIONI: (Quali valori-obiettivi e attività congruenti ha il paziente: a) ha già; e b) vuoi perseguire? Per quali problemi è necessaria la risoluzione dei problemi e la pianificazione dell'azione?)

SKILL TRAINING: (Competenze importanti di cui manca o non riesce ad usare adeguatamente il paziente: ad es. Risoluzione dei problemi, definizione degli obiettivi, assertività, comunicazione, risoluzione dei conflitti, rilassamento, empatia).

RISORSE: (Punti di forza, competenze e altre risorse personali. Risorse esterne potenzialmente accessibili.)

LE MIEI BARRIERE PERSONALI: (Quali pensieri e sentimenti difficili si presentano per me (terapeuta) riguardo a questo cliente e al suo problema?)

(C) Russ Harris 2019 www.actmindfully.com.au –
Tradotta da Salvatore Torregrossa, Psicologo Psicoterapeuta www.psicologotorregrossa.it

BRAINSTORM: Quali domande, esercizi, fogli di lavoro, metafore, strumenti, tecniche e strategie posso usare nella prossima sessione? Quale formazione professionale può essere richiesta? La risoluzione dei problemi basata sui valori è necessaria per le barriere esterne?

(C) Russ Harris 2019 www.actmindfully.com.au –
Tradotta da Salvatore Torregrossa, Psicologo Psicoterapeuta www.psicologotorregrossa.it