Openforwards

La tabella di marcia dell' ACT

Una guida per iniziare con la terapia dell'Accettazione e dell'Impegno

di

Jim Lucas

Traduzione a cura del dott. Torregrossa Salvatore

Contenuti

1 Qual è la testa, il cuore e le mani dell' ACT?

4 Scienze contestuali e comportamentali (CBS)

7 Terapia dell' Accettazione e dell'Impegno (ACT)

8 I sei processi della flessibilità psicologica

10 Benessere e accettazione

11 Indebolimento della fusione cognitiva

13 Contatto con il momento presente

15 *Perspective Taking* e Sé che osserva

17 Chiarimento dei Valori

19 Costruire pattern di azione impegnata

21 Linee guida al trattamento

22 Supervisioni ACT

23 Altre risorse

24 Allena la tua pratica ACT

25 Unisciti alla comunità dei professionisti ACT

26 Iscriviti ad APT nel canale ACT Youtube

Qual è la Testa, il Cuore e le mani dell' ACT?

La comunità ACT

L'Associazione per le Scienze Contestuai e Comportamentali (ACBS) è una comunità mondiale di professionisti diversi che condividono una visione comune:

"alleviare la sofferenza umana e promuovere il benessere attraverso la ricerca e la pratica basate sulle scienze contestuali e comportamentali".

Insieme, miriamo a lavorare in modo collegiale, aperto, generoso, autocritico, non discriminatorio e di reciproco sostegno. È con questo impegno in mente che ho prodotto questa guida.

Assumersi la responsabilità per le buone pratiche

Per essere efficaci, i terapeuti ACT necessitano di una solida conoscenza della scienza che sta alla base dell'applicazione del modello. Senza di essa, i professionisti ACT corrono il rischio di andare fuori strada.

Spesso si può partecipare a un seminario di formazione e sentirsi rinvigoriti. Tuttavia, gli esseri umani sono complessi, e una volta che i terapeuti tornano al loro posto di lavoro, possono facilmente sentirsi persi dopo aver tentato, per alcuni giorni o settimane, di applicare ciò che hanno imparato.

Traduz. a cura del dott. Torregrossa Salvatore - Psicologo, Psicoterapeuta. - psicologotorregrossa.it

Senza un impegno continuo per lo sviluppo professionale e la supervisione, è probabile che la tua pratica ristagni. Puoi agire l'impegno di imparare e migliorarti. Tu solo sei il padrone di quella scelta.

Teoria e pratica: la testa e le mani del modello ACT

Come trainer, anch'io ho una responsabilità. Quella di assicurarmi che ciò che insegno ti fornisca conoscenze e abilità sufficienti per iniziare quel viaggio. Se volessi, potrei mostrarti molte tecniche ACT. Se dovessi fare questo e nient'altro, non capiresti la teoria e la scienza che ti dicono "perché" lo stai facendo.

Allo stesso modo, se dovessi solo imparare la teoria sull' ACT, non svilupperesti le competenze necessarie per aiutare le persone attraverso il tuo ruolo professionale.
È necessaria una combinazione della "testa" (conoscenza e concetti) e delle "mani" (formazione delle abilità ACT). Tuttavia, anche con questi due componenti, potresti comunque avere delle mancanze.

Pratica esperienziale: il cuore dell' ACT

La terapia richiede una vera profonda connessione tra due o più esseri umani. La mia esperienza di terapeuta mi dice che molti dei problemi con cui i pazienti lottano sono radicati in specifiche disconnessioni interpersonali, dolorose e ricorrenti. Quando sei nella stanza della terapia puoi impressionare un paziente con le tue conoscenze teoriche avanzate, allo stesso modo potresti avere a disposizione un notevole arsenale di strumenti psicologici.

Queste abilità possono fare un'utile differenza ma saranno probabilmente limitate se un professionista non sa come incarnare lo spirito di un modello. In verità, è necessario conoscere il "cuore" (qualità personali e pratica esperienziale) dell' ACT in modo che possano incontrare un'altra persona con empatia, coraggio e umiltà.

Traduz. a cura del dott. Torregrossa Salvatore - Psicologo, Psicoterapeuta. - psicologotorregrossa.it

Una nota sull'insicurezza

Dato il numero di anni in cui ho lavorato come terapeuta CBT/ACT, sarebbe ragionevole definirmi un terapista senior. E nonostante questa stima delle mie capacità, non mi mancano dubbi e incertezze.
Entro un giorno dall'appuntamento con il paziente posso provare sentimenti che vanno dalla esultanza e appagamento alla frustrazione e alla vergogna. Uno vale sempre tanto quanto il suo ultimo intervento.

Quando impari qualcosa di nuovo, sei profondamente consapevole di quanto poco sai sull'argomento. L' "incompetenza consapevole" può generare ansia ed esitazioni intense.

Da un lato, aiuta ad apprendere il "modello" della pratica, ovvero l'aspetto dello approccio ACT e gli strumenti che puoi insegnare alle persone. Questa esperienza fornisce una certa certezza su ciò che stai facendo. E, tuttavia, offro cautela nel cercare troppe certezze.

Una sana insicurezza è un alleato saggio e potente, può insegnarti molte lezioni utili tra cui flessibilità, compassione e costante crescita personale. Se posso offrirti un consiglio mentre procedi nello sviluppo della pratica ACT, eccolo:

Non cercare di essere un terapeuta sicuro di sé, che sa cosa fare sempre.

Invece, mantieni leggermente ciò che pensi di sapere e sii curioso di ciò che esiste oltre le mura della tua esperienza.
Questa, a mio avviso, è l'anima della Terapia dell'Accettazione e dell'Impegno.

Traduz. a cura del dott. Torregrossa Salvatore - Psicologo, Psicoterapeuta. - psicologotorregrossa.it

Scienze Contestuali e Comportamentali (CBS)

La scienza comportamentale contestuale è la filosofia e la scienza empirica alla base della pratica dell'ACT. Proprio come la teoria cognitiva è alla base della terapia cognitiva, la CBS fornisce le radici alla pratica e all'applicazione dell'ACT.

Contestualismo Funzionale

La filosofia ACT e CBS è il contestualismo funzionale (CF). Come con tutta la filosofia della scienza psicologica, esiste una metafora e un criterio di verità all'interno dei suoi presupposti che descrivono il modo in cui esso vede le persone e il mondo. Il CF si basa sull'assunto che la verità delle idee e degli umani stia nel principio dell'essere "funzionali". Quindi, CF valuta l'utilità al di sopra della "verità" nel senso convenzionale. Ad esempio, non importa di per sé se una persona che lotta con la depressione ha la convinzione "sono debole". Importa solo se "agire" coerentemente con questo pensiero peggiora la loro vita. Se questo è ciò che accade, allora puoi concludere che "non funziona".

La metafora in ACT è l' "atto nel contesto", che spiega che puoi capire il comportamento di una persona solo all'interno di un contesto. I comportamenti non hanno alcun senso al di fuori di un contesto. Questa visione del mondo è distinta dalla "psicologia anormale" e dalla psichiatria e dai modi più tradizionali di comprendere la sofferenza umana.

Traduz. a cura del dott. Torregrossa Salvatore - Psicologo, Psicoterapeuta. - psicologotorregrossa.it

Ad esempio, in quest'ultimo caso, se una persona condivide la convinzione che "*le persone mi stanno guardando*", si può concludere che la persona sta vivendo una paranoia. Tuttavia, se dovessi indagare sulla vita attuale della persona, incluso chi e cosa si trova nel suo ambiente e cosa è successo in passato, allora potresti giungere a una conclusione diversa.

Puoi leggere di più sulla filosofia della scienza psicologica in "*La filosofia della scienza come si applica alla psicologia clinica*" di Sean Hughes in "*CBT basata sui processi: la scienza e le competenze cliniche principali della terapia cognitivo comportamentale (2018).*"

WTF? - Qual è la funzione?

La CBT tradizionale tende a concentrarsi sul contenuto del pensiero, cioè le parole che compongono un pensiero automatico negativo (NAT), un'assunzione o una convinzione fondamentale. Queste parole sono considerate affermazioni letterali e la *ristrutturazione cognitiva* prende di mira questi pensieri e tenta di cambiarli. In ACT, questo non accade.

L'ACT si rivolge alla funzione del pensiero, cioè il suo scopo. Una lente funzionale viene sollevata per esaminare tutti i comportamenti. Pertanto, il professionista ACT guarda sempre alla funzione di ciò che viene detto e fatto dal paziente.

Nell' ACT, anche i pensieri e i sentimenti sono trattati come comportamenti, il che potrebbe suonare un po' strano. Il motivo è che una persona impara modelli di pensiero e di "sensazioni".

Non è vero che l' ACT riguarda solo il comportamento e non la cognizione. Si crede che sia essenziale prendere di mira pensieri, sentimenti e comportamenti. La differenza più grande è che il modello ACT crede che non puoi cambiare una cognizione. Puoi solo aggiungervi qualcosa.

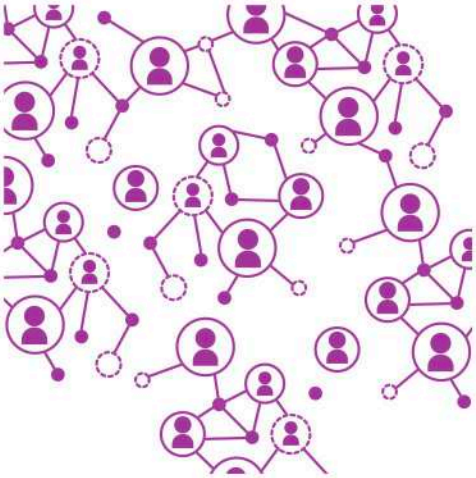
Relational Frame Theory (RFT)

La Relational Frame Theory (RFT) è una teoria del linguaggio basata sull'analisi comportamentale. Spesso può sembrare complesso e difficile da capire. Si può essere bravi in ACT senza conoscere l'RFT. Tuttavia, sapere qualcosa sulla teoria e sulla sua applicazione alla terapia ti aiuterà a essere più preciso in quello che stai facendo.

Una brevissima descrizione

C'è un principio in RFT chiamato *Relazione Stimolo Derivata*. Il modo in cui la mente umana lavora è attraverso la costruzione di relazioni tra parole, suoni, oggetti diversi, ecc. Queste relazioni non sono solo associazioni; sono più specifiche di così. Ad esempio, "piselli" e "carote" non sono solo associati. Hanno una relazione: sono entrambi vegetali. La loro relazione è essere "parte" delle verdure del gruppo.

Traduz. a cura del dott. Torregrossa Salvatore - Psicologo, Psicoterapeuta. - psicologotorregrossa.it



Fin dalla giovane età, le nostre menti iniziano a formare queste relazioni e, man mano che invecchiamo, diventano sempre più sofisticate e complesse. Una mente adulta può formare un numero infinito di relazioni tra stimoli diversi. È come una spugna che assorbe tutte queste informazioni e poi le organizza in una rete.

Ad esempio, potresti imparare "l'ansia è cattiva". Questo NAT porta ad altri sotto-pensieri come "*Non mi piace l'ansia, è dannosa, devo liberarmene, non riesco a controllarla, sono debole*". La mente umana è sia un dono che una maledizione. Proprio come puoi pensare le cose e usare le tue parole per entrare in contatto con altre persone, ridere con loro e supportarle, anche il linguaggio può portarti in luoghi molto oscuri.

Per uno sguardo più dettagliato all' RFT, leggi "*Learning RFT*" di Niklas Torneke.

Punti chiave

L' RFT mostra che non esiste un processo chiamato "disimparare". Non si può cancellare il pensiero. Può essere temporaneamente dimenticato, ma non è la stessa cosa. L' ACT non si concentra sul "cambiare" le cognizioni. Si concentra sull' "aggiungere" utili risposte comportamentali a cognizioni inutili. Quando gli interventi fanno questo, stai alterando il contesto in cui hanno luogo il pensiero e le sensazioni. Quando modifichi il contesto, puoi aumentare la flessibilità psicologica.

Traduz. a cura del dott. Torregrossa Salvatore - Psicologo, Psicoterapeuta. - psicologotorregrossa.it

Terapia dell'Accettazione e dell'Impegno (ACT)

L' ACT mira ad aumentare la *flessibilità psicologica*. La *flessibilità psicologica* è un fenomeno scientifico ed empiricamente supportato dalle scienze comportamentali. Quello che la ricerca ci dice è che quando una persona aumenta la flessibilità psicologica, il suo benessere, il suo funzionamento e la sua salute mentale migliorano.

L'inflessibilità psicologica è l'opposto della flessibilità. Quando una persona è inflessibile, è più probabile che soffra di stress emotivo, cattiva salute e minori aspettative di vita. Si può misurare la flessibilità attraverso il Questionario sull'Accettazione e l'Azione II (AAQ2).
Questa breve misura psicometrica, effettuata tramite autovalutazione, cattura i processi comportamentali nella flessibilità psicologica.

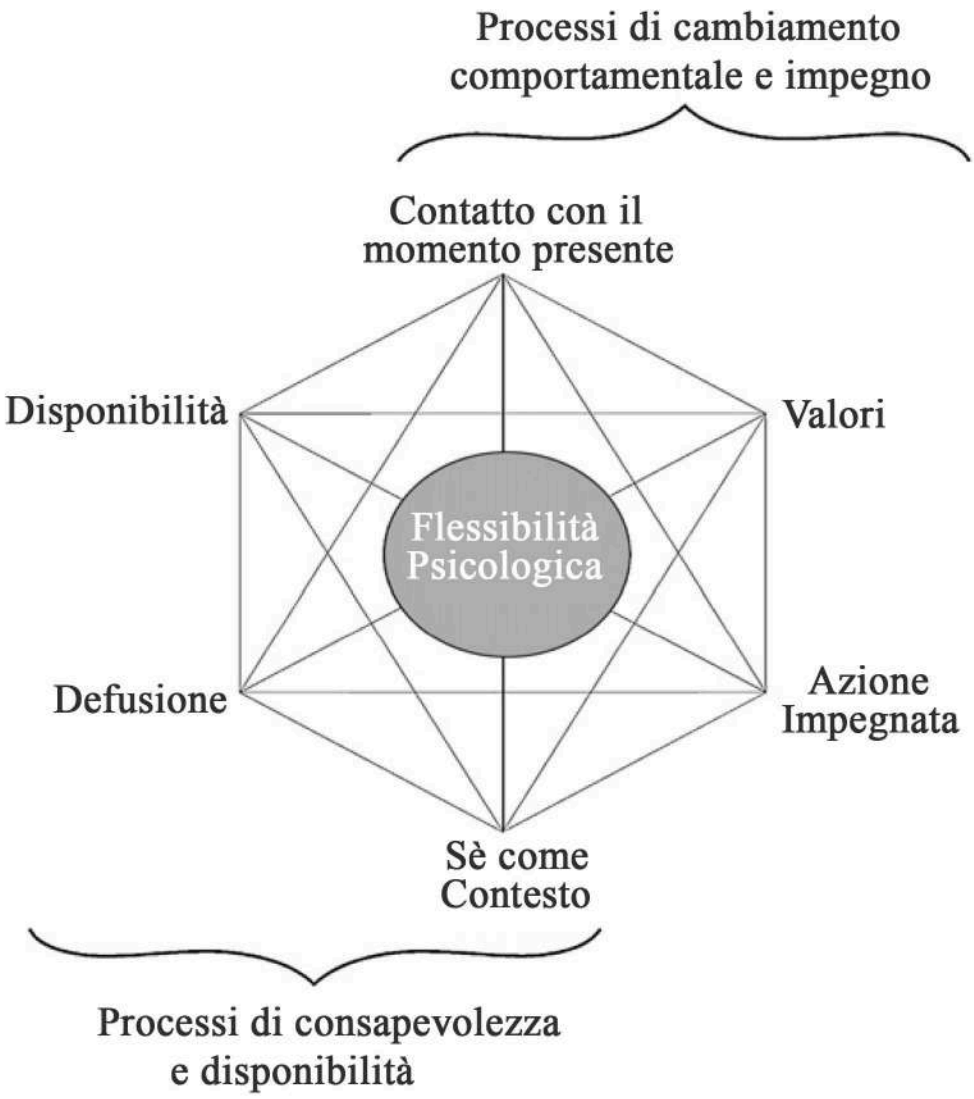
Può anche essere misurato qualitativamente tracciando la propria esperienza.

La flessibilità psicologica è composta da sei processi comportamentali correlati e distinti. Includono la consapevolezza, l'accettazione dei processi di cambiamento comportamentale. Più precisamente, sono:

1. Disponibilità o accettazione.
2. Defusione cognitiva.
3. Contatto con il Momento Presente.
4.Assunzione di prospettiva attraverso il "Sé che osserva".
5. Chiarezza di Valori.
6. Azione impegnata basata sui valori.

Traduz. a cura del dott. Torregrossa Salvatore - Psicologo, Psicoterapeuta - psicologotorregrossa.it

I Sei Processi della Flessibilità Psicologica



Traduz. a cura del dott. Torregrossa Salvatore - Psicologo, Psicoterapeuta. - psicologotorregrossa.it

Ogni processo ha un rispettivo opposto che mostra come identificare l'inflessibilità in quel processo.

L'elenco seguente corrisponde all'elenco sopra citato con ciascun numero:

1. Evitamento esperienziale.
2. Fusione cognitiva.
3. Attenzione inflessibile e dominio di un orientamento sul passato o futuro.
4.Attaccamento rigido a un sé concettualizzato, *ad es. "Io sono (debole, cattivo, fallito).*
5. Disconnessione dal significato della vita.
6. Evitamento, ritardo o tentativi incoerenti verso attività appaganti;

L' ACT mira a modellare il comportamento sia all'interno che all'esterno della stanza di terapia. Puoi insegnare al paziente le tecniche (le mani di ACT) all'interno della sessione e invitarli a praticarle al di fuori della terapia in vari e molteplici contesti. In questo modo, possono costruire modelli di azione impegnata.
È importante aiutare le persone a comprendere i processi che stanno alla base delle tecniche. Non è solo un processo intellettuale. È esperienziale, richiede alla persona di "muovere i piedi".

Quindi, è necessario esercitarsi per comprendere disponibilità e accettazione. È per questo che il terapeuta ACT passa rapidamente agli esercizi esperienziali durante la sessione.

Superiamo questo limite

Nelle sezioni che seguono esplorerai ogni processo. Per avere un quadro più chiaro di come funziona, esamineremo in modo specifico il modo in cui stai cercando di aiutare il tuo paziente a fare diversamente. Questi sono gli obiettivi chiave.

Ci basiamo su questo teoricamente (La testa), quindi sai perché stai aiutando il tuo paziente in questo modo.

Ho delineato un approccio pratico (Le mani), che ti fornisce alcuni passaggi da seguire, inclusi suggerimenti di esercizi.

Successivamente, esploriamo un po' di più la posizione terapeutica (Il cuore) del professionista ACT, in modo che tu possa avere più un'idea di ciò a cui ti stai dedicando sia a livello intrapersonale che interpersonale.

Traduz. a cura del dott. Torregrossa Salvatore - Psicologo, Psicoterapeuta. - psicologotorregrossa.it

Benessere/Accettazione

Obiettivi chiave

- Aiutare i tuoi pazienti a lasciar andare l'"agenda di controllo" applicata alla loro esperienza interna;
- Aiutare i tuoi pazienti a contattare in modo esperienziale i costi dell'evitamento e del controllo;
- Aiutare i tuoi pazienti a capire la disponibilità di essere qualcosa che possono scegliere;

Fonte: Luoma, Hayes & Walser (2017) Learning ACT, 2a edizione, New Harbinger Pubs.

La testa

Naturalmente, gli esseri umani tentano di evitare, respingere o controllare il loro dolore. Nella migliore delle ipotesi, questo riduce l'intensità di un'esperienza privata indesiderata per un breve periodo. Nel peggiore dei casi, la sofferenza estrema domina la vita delle persone. Le persone spesso arrivano in terapia chiedendo aiuto per riuscire a provare qualcosa di più positivo o per rimuovere una sensazione negativa. Il tuo compito è aiutare una persona a identificare il contesto delle loro azioni in modo che possano considerare un modo alternativo di affrontare la vita.

Le mani

Completare un'analisi comportamentale funzionale del problema utilizzando una procedura di disperazione creativa:

- Cosa ti interessa?
- Quali pensieri, sentimenti e sensazioni ostacolano la vita che vuoi avere?
- Cosa fai in risposta a queste esperienze?
- Qual è l'impatto di queste risposte?
- Quanto sono efficaci queste risposte nel creare la vita che desideri? ·

Introduci una strategia alternativa all'evitamento esperienziale: la volontà, perché ti aiuta a fare di più di ciò che conta (non di meno).

Il cuore

Come per ogni processo, se il terapeuta non lo incarna, perde il suo potere e il suo impatto. Per modellare efficacemente la volontà nel paziente, il terapeuta deve incarnare prima e poi una dimensione di disponibilità. Significa essere in grado di aprirsi al proprio disagio nella stanza della terapia. Ad esempio, aprendosi alla sua ansia, paure, frustrazioni, vergogna e senso di colpa e dolore per essere presente. Può significare condividerlo verbalmente o può significare consentirlo privatamente. In ogni caso, modelli la disponibilità in modo da poter continuare ad aiutare il tuo paziente a sceglierla.

Traduz. a cura del dott. Torregrossa Salvatore - Psicologo, Psicoterapeuta. - psicologotorregrossa.it

Indebolimento della fusione cognitiva

Obiettivi chiave

- Aiutare i pazienti a vedere i pensieri per quello che sono (pensieri) e a rispondere in modo efficace rispetto ai loro valori.
- Aiutare i pazienti ad occuparsi del pensiero e dell'esperienza come processo comportamentale in corso;
- Aiutare i pazienti a guardare i loro pensieri piuttosto che dai loro pensieri e osservare il pensiero invece di essere intrappolati nel pensiero.

Fonte: Luoma, Hayes & Walser (2017) Learning ACT, 2a edizione, New Harbinger Pubs.

La testa

Il comico, Emo Philips, una volta ha detto: "*Pensavo che la mia mente fosse l'organo più grande del mio corpo finché non ho capito chi me lo stava dicendo*". A differenza del modo in cui ci relazioniamo con altre parti del nostro corpo, tendiamo a vedere le nostre menti come chi siamo piuttosto che una parte di noi. Tendiamo a non notare che un pensiero è qualcosa che accade nella tua mente. Questa tendenza può e porta a una grande sofferenza.

La tua mente attira la tua attenzione. Perdi il contatto con il mondo reale mentre sta accadendo e sperimenti il mondo nella tua testa e il mondo reale come se fossero la stessa cosa. Sono diversi e il compito del terapeuta ACT è aiutare il paziente a fare un passo indietro dai propri pensieri e osservare la funzione dei propri pensieri.

L'opportunità è nel porsi la domanda "*questo pensiero aiuta la mia vita ad essere migliore?*". Invariabilmente, nel contesto della lotta e della sofferenza, la risposta è no.

Quando ciò accade, c'è la possibilità di praticare un'ampia gamma di tecniche che alterano quel contesto, *ad es. attraverso la distanza, attraverso il canto, l'umorismo o la gratitudine*. Come processo, la defusione cognitiva include queste qualità.

Le mani

- Identificare pensieri indesiderati o inutili che esercitano un controllo problematico sulle azioni di una persona, *ad es. previsioni, autocritiche, valutazioni, regole rigide*.
- Impegnarsi nella prospettiva osservativa e disinnescata, *ad es. mettere spazio o distanza tra te e la tua mente.*
- Sperimentare diversi esercizi e monitorare il loro impatto, *ad es. foglie su un ruscello, etichettando pensieri, voce da cartone animato, catalogare, pensieri sullo schermo, ringraziare la tua mente.*
- Usare il processo di defusione per orientarsi verso scopi di vita più grandi e spostare l'attenzione e l'energia verso il "fare", lasciandosi alle spalle il sovraccarico di pensieri.

Traduz. a cura del dott. Torregrossa Salvatore - Psicologo, Psicoterapeuta. - psicologotorregrossa.it

Il cuore

Ci sono diversi punti importanti sulla defusione a cui prestare attenzione nella tua posizione. In primo luogo per modellare un disinnesco dalla tua mente. Puoi farlo attraverso l'uso del linguaggio e dei movimenti delle mani, *ad es. sto notando alcuni pensieri che mi passano per la mente in questo momento; oppure alzando la mano e toccando la parte in cui si trova il cervello per attirare l'attenzione su di essa come luogo in cui si genera il pensiero.*

In secondo luogo, devi rafforzare solo gli aspetti utili della pratica del paziente. Ad esempio, puoi dire a una persona "ben fatto" quando passa dal vedere "dai propri pensieri" al notare i propri pensieri.

Devi resistere all'impulso di rafforzare i tentativi di riduzione delle emozioni dolorose. Lo scopo della Defusione non è quello di regolare le emozioni. Il processo di acceptance e defusione sono strettamente collegati. Pertanto, la defusione include consentire alle emozioni di esserci e accoglierle.

Spesso ci vogliono alcune settimane o mesi prima che i pazienti sviluppino questa consapevolezza, quindi spetta a te minare la fusione e il controllo emotivo.

Punti chiave:

L' ACT incoraggia l'uso della metafora. Le metafore possono essere utili perché ti aiutano a generare un'immagine di qualcosa, che può cambiare il significato in modi utili. Ad esempio, l'esercizio di defusione "foglie su un ruscello", consente a una persona di osservare una somiglianza tra le foglie che galleggiano su un ruscello e i pensieri che si verificano nella mente. In questa metafora, puoi immaginare più facilmente i pensieri che fluttuano dolcemente, il che ti mostra come lasciar andare i pensieri inutili.

Traduz. a cura del dott. Torregrossa Salvatore - Psicologo, Psicoterapeuta. - psicologotorregrossa.it

Contatto con il momento presente

Obiettivi chiave

- Aiutare i pazienti a scoprire che la vita sta accadendo nel qui e ora e aiutarli a tornare ad essa dal passato o dal futuro concettualizzati.
- Aiutare i pazienti a connettersi con la vita mentre sta accadendo, indipendentemente dal fatto che sia piena di gioia o dolore.
- Aiutare i pazienti a notare cosa sta succedendo nelle loro relazioni nel momento.

Fonte: Luoma, Hayes & Walser (2017) Learning ACT, 2a edizione, New Harbinger Pubs

La testa

Puoi caratterizzare "la mente" con una tendenza a risolvere i problemi, che si manifesta molto di più nei momenti in cui le tue emozioni diventano più scomode o dolorose. Stati di eccitazione più elevati come paura, ansia, rabbia e desideri possono interrompere la tua attenzione accelerandola. Diventi più vigile ai segnali di minaccia.

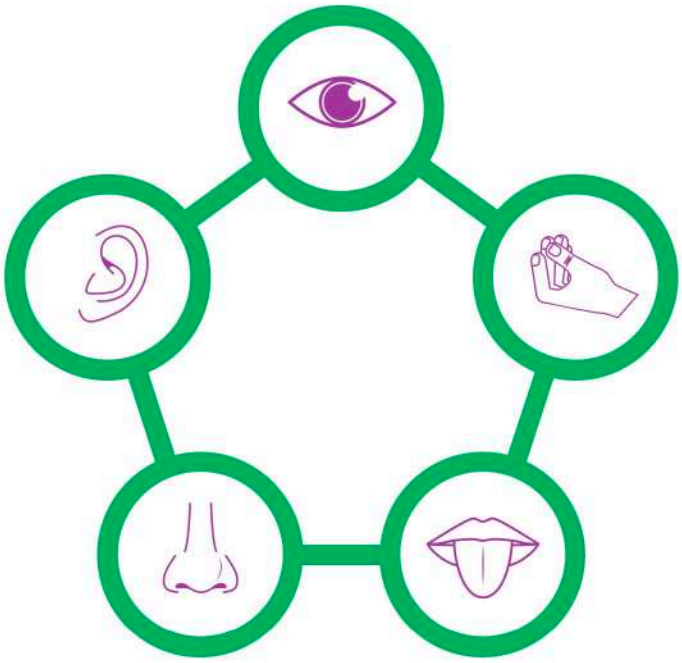
Stati di eccitazione inferiori come tristezza, senso di colpa, vergogna e umore depresso possono far vagare la tua mente nel regno del ragionamento per spiegare le tue emozioni. L'attenzione si restringe e si rinchiude in una stanza del pensiero infinito.

Può soffermarsi sul futuro o sul passato. L'attenzione al presente e a tutto ciò che sta accadendo è persa. L'invito è di esercitarsi nell'allenamento della vostra attenzione in modo da poter notare l'intero panorama di ciò che sta accadendo qui e ora in questo momento presente.

Le mani

- Insegnare al paziente la distinzione tra modalità di pensiero e modalità di osservazione.
- Usare metodi esperienziali attirando l'attenzione sul respiro, sul corpo e sui cinque sensi.
- Rafforzare i comportamenti di osservazione, soprattutto in contesti in cui c'è stata una tendenza ad analizzare o risolvere problemi.

Traduz. a cura del dott. Torregrossa Salvatore - Psicologo, Psicoterapeuta. - psicologotorregrossa.it



Il cuore

Il terapeuta ACT può usare un linguaggio che modella la consapevolezza di ciò che sta accadendo nella propria esperienza e di ciò che viene agito dal paziente. Puoi attirare l'attenzione sui cambiamenti nelle emozioni, che puoi osservare attraverso il linguaggio del corpo, i cambiamenti fisiologici e i cambiamenti nel comportamento.

I cambiamenti comportamentali si riflettono in ciò che viene detto, come viene detto o ciò che viene fatto.

Uno dei tuoi compiti è chiedere al paziente di osservare questi cambiamenti. È facile perdersi nella modalità di risoluzione dei problemi, e quando ciò accade hai perso la consapevolezza del quadro più ampio.

Pratica un approccio flessibile in base al quale regoli il tuo ritmo e ti muovi tra un focus ristretto e un focus espansivo.

Quando rivolgi la tua attenzione alle emozioni e al corpo, tu e il tuo paziente vivrete un'esperienza vissuta. Lì puoi esercitarti a notare ed etichettare le tue emozioni e l'esperienza sensoriale.

Questo processo è chiamato *sé come processo* ed è un trampolino di lancio verso un lavoro più avanzato nel prendere la prospettiva.

Traduz. a cura del dott. Torregrossa Salvatore - Psicologo, Psicoterapeuta. - psicologotorregrossa.it

Perspective taking e Sé che osserva

Obiettivi chiave

- Aiutare i pazienti ad accedere a un sé che è continuo, sicuro e coerente e dal quale possano osservare e accettare il flusso dell'esperienza interna.
- Aiutare i pazienti a fare una distinzione tra il contenuto della loro esperienza e il sé che è il contesto (arena, luogo) in cui si svolge tutta l'esperienza.
- Aiutare i pazienti ad assumere in modo flessibile prospettive diverse, a coinvolgere compassione ed empatia in modo che possano orientarsi verso impegni basati sui valori.

Fonte: Luoma, Hayes & Walser (2017) Learning ACT, 2a edizione, New Harbinger Pubs.

La testa

Si può sperimentare il "sé" in molteplici modi. Puoi caratterizzare il "sé come contenuto" o il "sé concettualizzato" mediante l'identificazione con l'esperienza. Ad esempio, "*Io sono le mie esperienze*". Per natura, l'identificazione eccessiva è inflessibile e giudicante, e manca di qualità compassionevoli.

Il *sé come processo* modella una prospettiva diversa e più flessibile che consente a una persona di sperimentare chi è mentre cambiano pensieri, sentimenti e sensazioni.

Agli esseri umani piace la continuità, perché li aiuta a prevedere cosa accadrà. Tuttavia, anche un'identificazione eccessiva con le tue esperienze può causare problemi. Può portare a modelli di comportamento che minano il benessere invece di promuoverlo. Pertanto, i tuoi pensieri ti governano invece di aiutarti a scegliere come agire.

È possibile sperimentare la continuità con un altro mezzo, attraverso la prospettiva dell'osservatore.

Il *Sé come contesto* fa una distinzione tra te e le tue esperienze suggerendo che tu sei il contenitore delle tue esperienze e non le esperienze stesse. Questa "*relazione gerarchica*" ti permette di sperimentare il più profondo dei dolori e di trascendere quel dolore.

Man mano che diventi più bravo a spostare la prospettiva dal *bottom-up a top-down*, può essere più facile scegliere un comportamento basato sui valori. Quindi, aumenta la flessibilità del sé.

Traduz. a cura del dott. Torregrossa Salvatore - Psicologo, Psicoterapeuta. - psicologotorregrossa.it

Le mani

- Identificare affermazioni o storie rigide e analizzarne le funzioni.
- Introdurre esercizi che costruiscano una prospettiva dell'osservatore, ad es. *le esperienze cambiano nel tempo, nel luogo e nella persona, stabilità nella prospettiva.*
- Introdurre esercizi che costruiscano il Sé come contesto (prendere una prospettiva dall'alto verso il basso), *ad es. cielo e tempo, metafora della scacchiera.*
- Sottolineare l'umanità comune della sofferenza e includere la compassione negli esercizi di assunzione di prospettiva.

Il cuore

Durante le conversazioni con i pazienti, è possibile essere coinvolti in discussioni sul contenuto dei pensieri.

Una mente che risolve i problemi può dominare in questi momenti. Il terapeuta ACT mira a tornare a una prospettiva di osservatore in modo che possa supportare il paziente a fare lo stesso.

Una posizione coerente con ACT è quella in cui vedi il tuo paziente come "intero". La loro sofferenza non è il segno che devi riparare qualcosa di "rotto". Pertanto, non usi le sfide all'evidenza per indebolire le rigide storie personali.

Le storie inutili sono benvenute e consentite. Può sembrare imbarazzante o contro-intuitivo e potresti sentire il bisogno di rassicurare o costruire un sé concettualizzato alternativo. Viene incoraggiata una direzione diversa in base alla quale puoi trattare le tue storie in modo leggero, aggiungere compassione per te stesso, cambiare prospettiva per esplorare altri punti di vista ed essere l'osservatore delle tue esperienze mentre si muovono e cambiano durante una sessione.

Traduz. a cura del dott. Torregrossa Salvatore - Psicologo, Psicoterapeuta. - psicologotorregrossa.it

Chiarimento dei valori

Obiettivi chiave

- Aiutare i pazienti a chiarire i valori che danno senso alla loro vita.
- Aiutare i pazienti a concentrarsi sul processo di vita e ad allentare il loro attaccamento a obiettivi o risultati impraticabili.

Fonte: Luoma, Hayes & Walser (2017) Learning ACT, 2a edizione, New Harbinger Pubs.

La testa

Molti messaggi culturali occidentali ci dicono qualcosa di simile: la felicità è dietro l'angolo.

La pubblicità dei prodotti segue questa formula tutto l'anno, ad es. *rendi il tuo corpo pronto per la spiaggia*, *compra quel regalo perfetto per Natale* e *fai quell'affare nei saldi*. *Fai tutto questo e sarai felice*. Tuttavia, la soddisfazione di questi acquisti è di breve durata.

Allo stesso modo, gli obiettivi incentrati sull'approvazione sociale e sul "non" provare disagio tendono a non portare significato e appagamento profondo alla tua esperienza di vita. I valori offrono una potente alternativa al raggiungimento degli obiettivi.

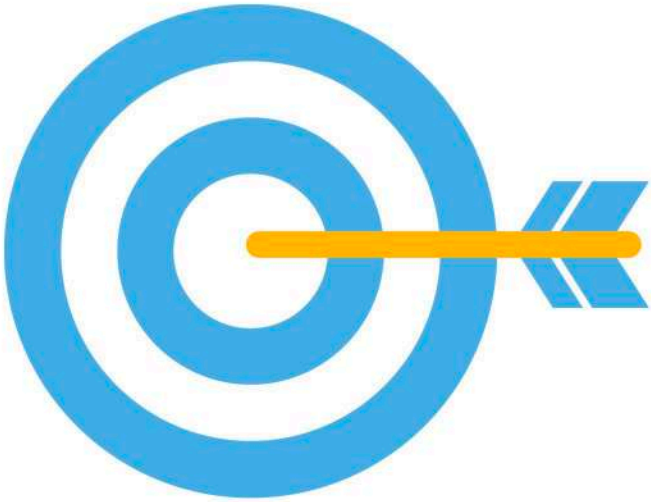
Se gli obiettivi sono ciò che fai, allora i valori sono il motivo per cui li fai. I valori sono il modo in cui vuoi fare qualcosa.

Sono avverbi o "qualità dell'azione" che danno un senso alla tua vita. A differenza dei nomi o delle azioni, sono le fonti di adempimento più affidabili.

Vivere una vita di valore è un processo esperienziale. In altre parole, la vita va vissuta dai piedi in su. Puoi ipotizzare o intellettualizzare ciò a cui tieni, eppure, farlo non creerà nuove esperienze.

Una vita di valore ti invita a scegliere giorno per giorno, momento per momento, come vuoi vivere. Quando usi le tue capacità di consapevolezza e apertura, puoi connetterti con scopi più grandi che portano con sé vitalità e benessere.

Traduz. a cura del dott. Torregrossa Salvatore - Psicologo, Psicoterapeuta. - psicologotorregrossa.it



Le mani

- Fare domande su ciò che interessa al paziente, *ad es. persone, luoghi, cose, idee.* Puoi utilizzare schede valori e questionari o esercizi più esperienziali come l'esercizio "*il punto debole*" (Sweet spot).

- Identifica le azioni che il paziente vuole intraprendere ed esplora come eseguirle.

- Cerca le affermazioni che indicano la necessità di approvazione sociale, risultati o sentimenti.

- Esplora la "fattibilità" di valutare qualcosa al di fuori del controllo diretto.

Il cuore

L'esplorazione dei valori "basilari" può essere delicata e curiosa, come fare una passeggiata per vedere ciò che si nota e si sperimenta (non intellettualmente, ma toccandolo). Nell'esplorazione ti stai chiedendo e stai notando opportunità di vita e vitalità. Stai sollevando l'oscurità su un'area della tua vita.

L'apertura e la consapevolezza migliorano il processo. Quando ti muovi lentamente, notando e osservando l'esperienza, puoi sintonizzarti su di essa. Non stai pensando se ti piace; ti stai facendo strada a tentoni.

A volte, l'attività basata sui valori include disagio e dolore. Quando rimani aperto, trovi il modo di portarlo con te.

Traduz. a cura del dott. Torregrossa Salvatore - Psicologo, Psicoterapeuta. - psicologotorregrossa.it

Costruire modelli di azioni impegnate

Obiettivi chiave

- Aiutare i pazienti a costruire modelli di comportamento al servizio dei valori di cui scelgono di prendersi cura.
- Aiutare i pazienti a scegliere un'attività basata sui valori e lasciare che pensieri e sentimenti indesiderati si manifestino durante il viaggio.

Fonte: Luoma, Hayes & Walser (2017) Learning ACT, 2a edizione, New Harbinger Pubs.

La testa

La scienza evoluzionistica ci insegna che affinché avvenga l'adattamento, dobbiamo selezionare e mantenere modelli di comportamento più utili. Tuttavia, questo può essere complicato poiché abbiamo difetti evolutivi che ci predispongono a controllare il dolore. La sfida consiste nell'evitare queste risposte automatiche e scegliere un modo diverso.

I valori forniscono una potente alternativa all'evitamento dell'esperienza e ti indirizzano in una direzione migliore.

L'obiettivo è aiutare il cliente a costruire modelli di attività basate sui valori.
È possibile utilizzare altri interventi *evidence-based* all'interno di questo processo. Ad esempio, un paziente che lotta con l'agorafobia può impegnarsi in un lavoro di esposizione. Un cliente che vuole migliorare il proprio umore, può iniziare l'attivazione comportamentale.

Nel modello ACT non fissiamo l'obiettivo di ridurre l'ansia o la depressione di per sé. Piuttosto, vogliamo aumentare la flessibilità psicologica, che implica l'uso dei valori come scopo guida.

Le mani

- Naturalmente, il chiarimento dei valori avviene prima di pianificare azioni impegnate.
- Invita il paziente a scegliere una piccola azione che può implementare quel giorno.
- Ove possibile, creare opportunità direzione dei valori su cui agire all'interno della sessione.
- Tieni traccia dell'impatto di queste azioni, in modo che il cliente possa beneficiare dei guadagni esperienziali che aiutano a rafforzare la motivazione a ripetere quell'azione.

Traduz. a cura del dott. Torregrossa Salvatore - Psicologo, Psicoterapeuta. - psicologotorregrossa.it

Il cuore

Molti professionisti rimangono intrappolati quando trascurano di concentrarsi esplicitamente sulla pianificazione di un'attività valoriale.
Si potrebbe presumere che un paziente si impegnerà automaticamente in azioni valoriali dopo aver aumentato la flessibilità negli altri processi. Nella mia esperienza, questo spesso non è vero.

I professionisti migliorano il processo quando "modellano" le azioni impegnate. Processi quali *consapevolezza* e *disponibilità* vengono utilizzati per supportare un'azione impegnata. Quindi, le sessioni che includono un elemento di ogni processo dell'*Hexaflex* hanno maggiori probabilità di aiutare il paziente a costruire modelli di azione impegnata.

La velocità con cui costruisci questi pattern comportamentali è meno importante della qualità delle azioni stesse.
Vai piano, guida il paziente a scegliere azioni significative e promuovendo consapevolezza e accettazione quando trovi resistenza.

La vita è troppo corta per aspettare.

Traduz. a cura del dott. Torregrossa Salvatore - Psicologo, Psicoterapeuta. - psicologotorregrossa.it

Linee guida al trattamento

Quando inizi a conoscere l'ACT, potresti chiederti, da dove comincio?

Sebbene sia possibile utilizzare un protocollo ACT per ogni problema si presenti, lo spirito del modello è la flessibilità.

Sii esperienziale e flessibile

L'invito è a praticare l'ACT osservando ciò che sta accadendo nella stanza della terapia, provando diversi interventi, piuttosto che utilizzando un modo specifico.
Stai lavorando in modo esperienziale, con atteggiamento aperto, consapevole e impegnato, piuttosto che su un rigido insieme di regole su come e in quale ordine "dovrebbe" essere praticato l'ACT.

Valuta la flessibilità

Le tecniche supportano il processo e tu ti muovi nel valutare le aree di rigidità.

È possibile utilizzare un modulo di concettualizzazione del caso che si trova in *Learning ACT 2nd Edition o ACT Made Simple.*

Tipicamente, i terapeuti ACT iniziano con la *disperazione creativa*. Consente al paziente e a te di valutare le funzioni dei comportamenti all'interno di un contesto. Aumenta la consapevolezza dei costi del controllo e presenta una strategia alternativa: essere aperti al dolore in modo da poter investire tempo ed energie nel vivere secondo uno scopo e la propria realizzazione.

Non è necessario seguire una sequenza, ad es. *nella sessione 3 affrontare la defusione cognitiva.* È meglio "modellare" la flessibilità lavorando su ogni processo all'interno della sessione, ad esempio utilizzando processi di accettazione e consapevolezza per supportare il processo di cambiamento comportamentale.

Traduz. a cura del dott. Torregrossa Salvatore - Psicologo, Psicoterapeuta. - psicologotorregrossa.it

Supervisioni ACT
UK & Repubblica Irlandese

Supervisione individuale

La supervisione è una componente importante del tuo continuo sviluppo professionale. Ti guida attraverso le sfide che affronti quando tenti di aiutare le persone che vengono a trovarti.
Data l'età relativamente giovane del modello ACT, può essere difficile trovare un professionista che possa supervisionarti. Con questo in mente, il gruppo UK/ROI di ACBS e io abbiamo messo insieme un elenco di supervisori ACT.
Dai un'occhiata e scopri i supervisori nella tua zona e quelli disponibili per la supervisione online.

Vai su:
www.openforwards.com/actsupervisorsuk

Supervisione del gruppo di pari

Ci sono vari gruppi gratuiti di supervisione tra pari gestiti da volontari. Questi tendono ad essere piccoli gruppi di pratica, in cui hai la possibilità di svolgere role-play ACT e ottenere feedback in tempo reale. Consiglio vivamente di interagire con uno di questi gruppi in quanto possono accelerare il tuo apprendimento e metterti in contatto con altri terapisti ACT nella tua regione. È possibile scaricare un elenco tramite lo stesso link

www.openforwards.com/actsupervisorsuk

Traduz. a cura del dott. Torregrossa Salvatore - Psicologo, Psicoterapeuta. - psicologotorregrossa.it

Other Resources

Beginner Books

The following is a list of books that I've found useful. I would recommend these when you are starting.

- **Learning ACT** *2nd Edition*
- **ACT Made Simple** *2nd Edition*
- **ACT: 100 Key Points**
- **ABCs of Human Behavior**

Openforwards

www.openforwards.com

APT in ACT is a *Youtube* channel run by Jim Lucas that offers you a *Guide to becoming more competent in Acceptance & Commitment Therapy (ACT).*

Self-Help-Sat-Nav is a podcast focusing on effective self-care for your personal and professional lives.

JOIN ACBS

www.contextualscience.org

ACBS is the global home for ACT. For a small annual fee, you get full access to the website and its:

- library of audio / video, written publications, teaching materials and assessment measures.
- The listserv, a forum for various topics and special interests.
- Journal of Contextual and Behavioral Science (JCBS), which is the premier resource in this body of knowledge for both practitioners and researchers.
- You can list your profile on the ACT Therapist Directory, network with other professionals and contribute to your national chapter.

Development Books

So, you now know the basics, what's next? CBS is a deep and wide psychological science and you've noticed that you would like to understand it better. When you get to this stage, I'd recommend these titles:

- **Acceptance and Commitment Therapy. The Process and Practice of Mindful Change.**
- **The Art and Science of Valuing in Psychotherapy**
- **Inside this Moment.**
- **Learning RFT.**
- **The Heart of ACT.**

Videos:

- The Unwelcome Party Guest
- Passengers on a Bus
- Empathy by Brene Brown
- The ACT Auntie

Podcasts

Psychologists off the Clock

People Soup

ACT in Context

Books

NEW HARBINGER PUBLICATIONS

Openforwards

Develop your ACT Practice

No matter how long you've been practising ACT, there is always more to learn. Get in touch to arrange further training or book in a consultation for supervision and see how you can build your skills in Acceptance & Commitment Therapy.

Call tel. 0121 523 1108
Email me: jim@openforwards.com

ACT PRACTITIONERS COMMUNITY

JOIN US

for £19.95 per month

Membership includes:

Weekly **ACT Supervision Practice Groups** every Monday evening.

Weekly online **ACT Case Conceptualisation** Clinics every Thursday.

FREE Access to the **Mini-Courses** series scheduled for 2022!

The ACT Library including worksheets, audible exercises, book excerpts, guides & videos.

A **Private online forum** to ask questions, share resources and support other practitioners.

Online Courses to help you apply ACT to your personal life.

Monday Focus to share our values-based intentions for the week.

Regular Polls & Questions and to help you connect and learn from other ACT practitioners..

We bring together **Therapists, Counsellors, Coaches and Psychologists** who want to deepen their Knowledge and Skills in Acceptance & Commitment Therapy (ACT).

Openforwards

Openforwards

Learn more about ACT on YouTube

SUBSCRIBE

Head over to Jim's YouTube Channel: APT in ACT. Get answers to your questions about all things related to Acceptance & Commitment Therapy, Contextual Behavioural Science and Relational Frame Theory.

Each video is no longer than 10 minutes, gives you relevant knowledge about ACT and helps you build your competencies.

FOLLOW THE WEEKLY NEWSLETTER FOR ACT PRACTITIONERS

FUTURE NOW

Contextual Behavioural Science, Wellbeing & Inclusivity

WHERE TO START WHEN DOING ACT | ISSUE NO. 3

Contact Us

We would love to hear from you.

support@openforwards.com

Tel. +44 (0) 121 523 1108

Openforwards CBT & Counselling
The Jewellery Business Centre,
95 Spencer Street,
Birmingham, UK. B18 6DA

www.openforwards.com

FOLLOW US

Openforwards