

C.R.P.

SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE COGNITIVO
COMPORTAMENTALE E INTERVENTO PSICOSOCIALE

CRP, 12 novembre 2022



Υγεία

A.I.P.R.E.

ACT
ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY
PRINCIPI TEORICI ED APPLICATIVI

Mario Becciu
Anna Rita
Colasanti

ACT – Principi Strutturanti

A *ACCEPTANCE*

C *COMMITMENT*

T *THERAPY*

A *ACCEPT YOUR REACTION AND BE PRESENT*

C *CHOOSE A VALUED DIRECTION*

T *TAKE ACTION*

ACT – Principi Strutturanti

Stephen C. Hayes, Kirk D. Strosahl e Kelly G. Wilson

(2012), *Acceptance and Commitment Therapy*, 2nd^a ed., Guilford Press,

FEAR (Fusione, Valutazione, Evitamento, Motivi)

Fusion

Evaluation

Avoidance

Reasons

ACT – Principi Strutturanti

1. **LA MENTE TRAGICA.** La sofferenza connaturale all'essere umano che per sua natura è fragile.
2. **L'ACCETTAZIONE ESPERIENZIALE** come soluzione alla tragicità dell'esperienza umana
3. **LA FUNZIONALITÀ PSICHICA** è determinata da una vita impegnata a realizzare ciò che conta per l'individuo (*azioni orientate ai valori*)
4. **LA PSICOPATOLOGIA** è determinata dai processi di rigidità psichica dovuti a:
 - *evitamento esperienziale,*
 - *esigenza di controllo delle esperienze interne,*
 - *fusione cognitiva,*
 - *sé concettualizzato,*
 - *vivere in contatto più con il passato ed il futuro*
 - *impegnare la quotidianità lontano dai valori per i quali vale la pena vivere*

ACT – Principi Strutturanti

5. LA CLINICA

I TRATTAMENTI CLINICI SONO CENTRATI FONDAMENTALMENTE
SULL' AUMENTO NEL PAZIENTE DELLA FLESSIBILITÀ PSICOLOGICA
TRAMITE IL LAVORO:

1. **SULL' ALTERAZIONE DELLA FUNZIONE** di: *pensieri, emozioni, sensazioni, ricordi e non sul loro contenuto o sulla loro frequenza di comparsa*
2. **SULLA DEFUSIONE COGNITIVA**
3. **SULL'ESSERE MINDFULNESS**
4. **SULL' ACCETTAZIONE ESPERIENZIALE**
5. **SU AZIONI IMPEGNATE COERENTI CON I VALORI**

ACT – Principi Strutturanti

6. LA TEORIA DEL LINGUAGGIO

**I PROBLEMI PSICOLOGICI SONO INTIMAMENTE LEGATI AL
LINGUAGGIO
E ALLE SUE REGOLE LINGUISTICHE** (cfr. *Relational Frame Theory, Hayes
et al., 2001*)

(LIVELLO DI ADESIONE ALLE CREDENZE ESTREMAMENTE ELEVATO

CON CONSEGUENTI AZIONI E COMPORTAMENTI TROPPO

INFLUENZATI DAI CONTENUTI COGNITIVI DELLE LORO

ACT – Principi Strutturanti

7. CONTINUITÀ E INNOVAZIONE ALL'INTERNO DELLA CBT

L'ACT è inserita nel CBT come una delle principali correnti della Terza Onda.

Il suo lavoro si concentra fundamentalmente sui **Processi Cognitivi**,
sul passaggio da:

- analisi della **SEMANTICA DEI CONTENUTI**
- all'analisi dei **PROCESSI COGNITIVI**

(sottesi ai contenuti che tengono in piedi pensieri, emozioni e azioni

disfunzionali)

ACT – Principi Strutturanti

7. CONTINUITÀ E INNOVAZIONE ALL'INTERNO DELLA CBT

L'accettazione è in linea con:

- la tecnica **E/ER** (*Esposizione e Prevenzione della Risposta - Exposure/Response-Prevention*);
 - la tecnica «dell'Implosione» (*Flooding*);
 - le tecniche della REBT (*es. il debating*)

Ma anche con la:

- Gestalt Therapy
- Logoterapia di V. Frankl;
- CCT di Carl Rogers.
 - Psicoanalisi di Freud
 - Psiconcologia (*Kübler Ross (1990; 2002)*)

ACT – Principi Strutturanti

7. CONTINUITÀ E INNOVAZIONE ALL'INTERNO DELLA CBT

Comportamentismo di Skinner
Applied Behavior Analysis

Cognitivismo di Beck ed Ellis

Relational Frame Theory di Hayes et al.

ACT – Principi Strutturanti

Relational Frame Theory di Hayes e coll

È una teoria comportamentale del linguaggio e della cognizione umana. Secondo tale teoria, nell'essere umano, il linguaggio è basato sull'abilità appresa di mettere in relazione gli eventi in modo arbitrario (per derivazione di frame relazionali, di cornici relazionali, nucleo centrale del linguaggio e non necessariamente per esperienza diretta).

La concezione centrale dell' **ACT** è che la sofferenza psicologica sia solitamente causata dall'interfaccia tra il linguaggio, il pensiero e il controllo dell'esperienza diretta sul comportamento.

L'origine della sofferenza psicologica risiede nella normale funzione di alcuni processi del linguaggio umano quando applicati alla risoluzione di esperienze private/interne (es. pensieri, emozioni, ricordi, sensazioni corporee, ecc.), invece che alla risoluzione di eventi/situazioni del mondo esterno.

Tali processi mentali portano l'individuo a dare significato e sperimentare il pensiero in modo letterale. Per questo motivo, se ho un pensiero di inadeguatezza allora “lo sono inadeguato”. L'eccesso di tale processo porta a quello che in **ACT** viene chiamato **il sé concettualizzato** (una maschera scomoda e disfunzionale che indossiamo)

ACT – Principi Strutturanti

1. LA MENTE TRAGICA.

La sofferenza connaturale all'essere umano che per sua natura è fragile.

Miti sulla felicità

1. *Essere felici è la condizione naturale degli esseri umani*
2. *Se non sei felice, qualcosa in te non va*
3. *Per vivere bene dobbiamo eliminare le situazioni spiacevoli dalla nostra vita*
4. *Devi imparare a controllare pensieri ed emozioni*

2. L'ACCETTAZIONE ESPERIENZIALE

La più grande arma di cambiamento

Accettazione di eventi privati spiacevoli
- *pensieri, emozioni, immagini*

Accettazione di accadimenti dolorosi della vita

L'ACCETTAZIONE COME PROCESSO

KÜBLER ROSS (1990; 2002)

- **Fase della negazione o del rifiuto**: costituita da una negazione psicotica dell'esame di realtà;
- **Fase della rabbia**: costituita da ritiro sociale, sensazione di solitudine e necessità di direzionare il dolore e la sofferenza esternamente (cercare un colpevole) o internamente (colpevolizzarsi: non essere stati presenti, non aver fatto di tutto...);
- **Fase della contrattazione o del patteggiamento**: costituita dalla rivalutazione delle proprie risorse e da un riacquisto dell'esame di realtà;
- **Fase della depressione**: costituita dalla consapevolezza che non si è gli unici ad avere quel dolore e che la sofferenza, il dolore, la morte sono inevitabili;
- **Fase dell' accettazione dell'evento doloroso**: costituita dalla totale elaborazione della perdita e dall'**accettazione** della differente condizione di vita.

L'ACCETTAZIONE NEL PENSIERO FILOSOFICO E NELLE RELIGIONI

- *Stoici e Marco Aurelio*
- *Contestualismo Funzionale*
- *Amor Fati (Nietzsche)*
- *Buddismo*
- *Tradizione Giudaico-cristiana*

L'ACCETTAZIONE NEL PENSIERO FILOSOFICO E NELLE RELIGIONI

Da sempre le religioni e le filosofie hanno cercato di trovare una risposta al dolore, alla sofferenza e alla morte.

“Ogni cultura elabora miti, rituali, tabù e standard etici al fine di far fronte alla fragilità della vita [...] per spiegare il significato del dolore, la dignità nella malattia, il ruolo del morente o la morte”.

(Ivan Illich)

L'ACCETTAZIONE NEL PENSIERO FILOSOFICO E NELLE RELIGIONI

- **STOICISMO**

Secondo gli Stoici ciò che ci rende infelici è:

- *il conseguire beni che non si possono avere (vita fittizia)*
- *l'evitare i mali che non si possono evitare*

Il desiderio di felicità, massima aspirazione umana, ci pone una trappola:

cerchiamo di raggiungere beni non conseguibili ed evitiamo eventi non evitabili

L'ACCETTAZIONE NEL PENSIERO FILOSOFICO E NELLE RELIGIONI

- *Seneca, Lettera a Lucillo, 107,2-4*

1. *Hai intrapreso un lungo cammino: scivolerai, cozzerai, cadrai, ti sentirai stanco, invocherai - mentendo - la morte. Qui lascerai un compagno, là ne seppellirai un altro, più avanti un altro ancora ti farà paura: devi affrontare simili avversità per percorrere questo aspro sentiero.*

2. *Vogliamo morire? Prepariamoci, invece, ad ogni evenienza, persuasi di essere arrivati dove scoppia il fulmine; dove hanno il loro covo il Pianto e gli Affanni vendicatori, dove abitano le pallide Malattie e la triste Vecchiaia. Con questi compagni dobbiamo vivere. Non puoi sfuggirli, ma puoi disprezzarli; e li disprezzerai, se rifletterai spesso e saprai prevedere quelli che ti colpiranno.*

3. *Tutti affrontano con maggiore coraggio gli eventi cui si sono preparati a lungo, e resistono anche alle difficoltà, se le hanno previste: chi, invece, è impreparato teme anche le piccole cose. Facciamo in modo che niente ci giunga inaspettato: e poiché l'imprevisto aggrava ogni disgrazia, una riflessione continua ti porterà a non farti sorprendere da nessun male.*

L'ACCETTAZIONE NEL PENSIERO FILOSOFICO E NELLE RELIGIONI

Marco Aurelio

- Pone l'accento sul senso di impotenza dell'essere umano di fronte alla divinità e al destino, e sulla superficialità delle rappresentazioni umane per cui non conta la cosa come è, ma come la percepiamo
- *Sii come il promontorio contro cui si infrangono incessantemente i flutti: resta immobile e intorno ad esso si placa il ribollire delle acque. «Me sventurato, mi è capitato questo». Niente affatto! Semmai: «Me fortunato, perché anche se mi è capitato questo resisto senza provar dolore, senza farmi spezzare dal presente e senza temere il futuro». Infatti una cosa simile sarebbe potuta accadere a tutti, ma non tutti avrebbero saputo resistere senza cedere al dolore. Allora perché vedere in quello una sfortuna anziché in questo una fortuna?»*

(Marco Aurelio, 4.49.)

L'ACCETTAZIONE NEL PENSIERO FILOSOFICO E NELLE RELIGIONI

Marco Aurelio

- *«C'è all'interno della Natura, una forza che indirizza da sempre l'evoluzione cosmica, ossia il susseguirsi e l'intrecciarsi delle cose che accadono, verso un sommo Bene, che in null'altro consiste se non nell'utilità della Natura stessa».*
- *“Comincia ogni giorno dicendo a te stesso: oggi incontrerò intralci, ingratitudine, insolenza, slealtà, cattiva volontà ed egoismo”.*

Bisogna vivere nel mondo alle sue condizioni

L'ACCETTAZIONE NEL PENSIERO FILOSOFICO E NELLE RELIGIONI

Contestualismo Funzionale

Il contestualismo può essere definito come "*una visione del mondo in cui ciascun evento è interpretato come un'azione in corso, inseparabile dal suo contesto attuale e storico*" (Fox, 2006).

Secondo questa prospettiva epistemologica l'organismo non è, ma diviene attraverso una costante interazione con il contesto che attribuisce, aggiunge, o toglie valenza, funzione e significato agli stimoli specifici dell'ambiente (Moderato & Ziino, 1995).

Per comprendere questa visione è indispensabile, assieme alla metafora radice dell'"azione nel contesto", tenere presente il criterio di verità di un approccio contestualista, che è pragmatico e funzionale all'obiettivo.

Questo significa che un'analisi è valida o vera se "funziona", ovvero include e mette in relazione caratteristiche del contesto sufficienti e utili a raggiungere l'obiettivo (Biglan & Hayes, 1996; Gifford & Hayes, 1999)

Da questo punto di vista nessun pensiero o emozione è disfunzionale o patologico in sé, ma dipende dal contesto nel quale operano (Es. stesso pensiero in *fusione* o in *defusione*).

L'ACCETTAZIONE NEL PENSIERO FILOSOFICO E NELLE RELIGIONI

Nietzsche e l'*AMOR FATI*

- Sia negli stoici sia in Nietzsche vi è un'accettazione della propria condizione. Quella degli stoici è un'accettazione che fa i conti con la sofferenza umana.
- *L'amor fati* di Nietzsche è invece, dapprima, scelta consapevole, volontaria del proprio destino e, successivamente, legittimazione-accettazione dello stesso. Nietzsche elegge il destino a missione da compiere, a qualunque costo; ragione per cui accettarlo è una scelta volontaria, super-omistica. È il Superuomo stesso che si fa carico del destino prescelto, qualsiasi esso sia. Sta qui la grandezza e l'originalità del Superuomo.

L'ACCETTAZIONE NEL PENSIERO FILOSOFICO E NELLE RELIGIONI

BUDDISMO

- Le Quattro Nobili Verità sono le fondamenta della dottrina buddista. A ciò giunse il Buddha dopo una lunga ricerca sulla verità. Egli, infatti, dopo una profonda lotta spirituale raggiunse lo stato illuminativo comprendendo come dalla relazione con la sua mente dipendesse il modo con cui affrontare la sofferenza o la felicità. La mente diventa così la fonte sia della felicità che della sofferenza (Gilbert e Choden, 2019, 27)

L'ACCETTAZIONE NEL PENSIERO FILOSOFICO E NELLE RELIGIONI

LA PRIMA NOBILE VERITÀ

Il *dukka* coincide con il concetto di sofferenza: «...si riferisce a una sensazione pervasiva di disagio in cui percepiamo nel nostro intimo che le nostre vite sono precariamente radicate nelle sabbie mobili della temporaneità e non possiamo trattenere ciò che ci piace o tenere lontano ciò che non ci piace»

Il *dukka* opera su tre livelli: la sofferenza della sofferenza (è la sofferenza effettiva del dolore), la sofferenza della provvisorietà (il fatto stesso di essere umani rende la realtà provvisoria) e la sofferenza del composito (in questo tutto è composto da diverse parti che cambiano e decadono)

L'ACCETTAZIONE NEL PENSIERO FILOSOFICO E NELLE RELIGIONI

LA SECONDA NOBILE VERITÀ

La seconda Nobile Verità afferma che il *dukka* ha molteplici cause, e se queste cause venissero identificate il *dukka* potrebbe cessare

- Questa affermazione si riferisce non alla realtà del dolore ma all'esperienza soggettiva della sofferenza. Per questo la persona è invitata a intraprendere un cammino di conoscenza della propria mente per conoscerla, solo così avrà la possibilità di gestire la sofferenza. Questo permette di accogliere ogni reale dolore come una possibilità. Possibilità che può approdare da una parte nella disperazione o dall'altra in una vita carica di significato (ivi, 30).
- Per Buddha una delle cause del *dukka* è il **desiderio**, in pali *tanha* significa sete e attaccamento che sono la manifestazione del desiderio infinito che esiste in ogni persona per non accettare la transitorietà della vita

L'ACCETTAZIONE NEL PENSIERO FILOSOFICO E NELLE RELIGIONI

LA TERZA NOBILE VERITÀ

- La Terza Nobile Verità fa riferimento al fatto che il *dukka* può cessare o essere ridotto in maniera significativa.
- È possibile raggiungere il *Nirvana* (In pali *nibbana* significa cessazione) (Lemke, 2019, 29). Questo non vuol dire che non si sperimenti più dolore bensì si riferisce alla possibilità di coltivare una pace interiore che permetta alla persona di muoversi tranquillamente anche in mezzo a grandi sofferenze attraverso una graduale distanza emotiva delle cose anche se si continua ad essere coinvolti nella vita.
- Il *dukka* può ridursi vivendo in contatto con la realtà momento per momento.

L'ACCETTAZIONE NEL PENSIERO FILOSOFICO E NELLE RELIGIONI

LA QUARTA NOBILE VERITÀ

- La Quarta Nobile Verità riguarda il cammino per coltivare la libertà del *dukka* ovvero raggiungere il *Nirvana*. Si può raggiungerlo solo attraverso l'*illuminazione*.
- Buddha, dopo aver vissuto una vita di estremi (piaceri e austerità) comprese che la via giusta è quella via di mezzo, un percorso armonico e privo di estremi. Questa via è nota come il *Nobile Ottuplice Sentiero*, composto da otto fattori: retta visione, retto pensiero, retta parola, retta azione, retta condotta di vita, retto sforzo, retta consapevolezza e retta meditazione.
- Tuttavia questo sentiero viene costantemente guidato da due abilità che rendono possibile e più efficace il cammino: la *mindfulness* e la *compassione*.

L'ACCETTAZIONE NEL PENSIERO FILOSOFICO E NELLE RELIGIONI

Tradizione Giudaico Cristiana

- Nel Vecchio Testamento (tradizione giudaica) Giobbe è l'emblema dell'uomo che **ACCETTA** l'inverosimile perché rientra nel piano della Salvezza
- Nel Nuovo Testamento (tradizione cristiana) la Croce dell'innocente **ACCETTATA** perché parte del piano della Salvezza è il modello per ogni seguace credente

L'ACCETTAZIONE NEL PENSIERO FILOSOFICO E NELLE RELIGIONI

Sintesi

- Mentre le scienze moderne, inclusa la psicoterapia, tendono a trovare rimedi per eliminare, aggirare, illudere la sofferenza umana, le tradizioni religiose e filosofiche hanno da sempre cercato di affrontare la sofferenza umana cercando di darle il senso o le modalità per affrontarla e non eluderla dall'esistenza.
- Attualmente, in psicoterapia cognitivo comportamentale, soprattutto con gli approcci di terza onda, sotto l'influsso di correnti buddiste (Mindfulness, Self-Compassion) o di approcci filosofici pragmatici, come il Contestualismo Funzionale, pongono al centro delle loro scelte *l'evitamento dell'evitamento esperienziale* e il *processo di accettazione della sofferenza* (ACT) come punto focale del funzionamento psicologico

ACT – Principi Strutturanti

3. **LA FUNZIONALITÀ PSICHICA** è determinata da una vita impegnata a realizzare ciò che conta per l'individuo (*azioni orientate ai valori*)

L'ACT nel rispondere fondamentalmente a queste domande:

- *per cosa vogliamo vivere la nostra vita?*
- *cosa conta davvero per noi nel profondo del nostro cuore?*

aiuta a svolgere un lavoro sistematico sui valori che il pz intende realizzare nella sua vita per vivere una vita piena e soddisfacente e per

accettare il dolore e le sofferenze che la vita gli riserva quando non è possibile modificarli

ACT – Principi Strutturanti

3. LA FUNZIONALITÀ PSICHICA

Possiamo imparare ad affrontare l'esistenza,
in linea con i nostri valori,
accettando le emozioni e i contenuti mentali negativi che
inevitabilmente arriveranno, insieme a tutto ciò
che di buono possiamo incontrare

ACT – Principi Strutturanti

3. LA FUNZIONALITÀ PSICHICA – MODELLO EXAFLEX



ACT – Principi Strutturanti

4. **LA PSICOPATOLOGIA** è determinata dai processi di rigidità psichica dovuti a:
- *consapevolezza di sé limitata;*
 - *predominanza del passato e del futuro;*
 - *evitamento esperienziale;*
 - *fusione cognitiva;*
 - *attaccamento al sé concettualizzato;*
 - *azioni insignificanti;*
 - *mancaza di chiarezza e di contatto con i propri valori.*

LA TERAPIA

1. Essere ACT come terapeuti più che 'fare' ACT
2. Validare le emozioni del paziente
3. Realizzare la formulazione del caso clinico
4. Integrare tecniche classiche CBT con tecniche di Terza Onda
5. Secondo l'ACT la flessibilità psicologica si può promuovere attraverso interventi su quelli che vengono considerati i sei pilastri del **modello ACT** che sostengono due macro-aree:
 - *i processi di mindfulness e accettazione*
 - *i processi di modificazione comportamentale e azione impegnata*secondo i valori

LA TERAPIA SECONDO IL MODELLO EXAFLEX

ACT
Hexaflex





LA TERAPIA SECONDO IL MODELLO EXAFLEX

1. L'evitamento esperienziale

L' evitamento esperienziale è quell'insieme di strategie che mettiamo in atto con lo scopo di controllare e/o alterare le nostre esperienze interne (pensieri, emozioni, sensazioni o ricordi), anche quando ciò causa un danno comportamentale.

Es. di Ees

- ✓ *tentativi per controllare l'**ansia***
- ✓ *pensieri per controllare altri pensieri (es: rimuginare)*
- ✓ *cercare in tutti i modi di non pensare o di non ricordare un dolore tramite comportamenti dannosi e disfunzionali*
- ✓ *tentativi di fuga o di controllo dell'esperienza esterna, come evitare situazioni ansiogene, evitare i conflitti o l'espressione della rabbia.*



LA TERAPIA SECONDO IL MODELLO EXAFLEX

ACCETTAZIONE COME CONTRASTO ALL'EEs

Il corrispettivo funzionale dell'**evitamento esperienziale** nell'**ACT** viene chiamato "**Accettazione**" e può definirsi come "lasciare spazio" o "aprirsi all'esperienza" delle emozioni dolorose e ai pensieri e ricordi dolorosi.

Es.di **accettazione**:

- ✓ *non giudicare le nostre esperienze interne (ed esterne) con uno sguardo malevolo dell'inquisitore di noi stessi;*
- ✓ *accogliere gli stati emotivi e dar loro l'importanza "informativa" che meritano;*
- ✓ *indebolire il potere dei pensieri sul nostro comportamento e sulla nostra esperienza quotidiana;*
- ✓ *azione impegnata secondo i valori.*

TECNICA: METAFORA DELLA MONTAGNA



LA TERAPIA SECONDO IL MODELLO EXAFLEX

TECNICHE EEs

Espandere: « *Pensa ad una situazione per te molto spiacevole ...ascolta le tue sensazioni fisiche... falle emergere... sintonizzati sul fastidio... dispiacere..... apriti e fai spazio... lascia andare... osservalo...puoi non combattere...fagli spazio dentro di te...permettigli di stare dove è...lascia...molla la presa... lascia che sia....non tentare di cacciare via... puoi stare con la tua spiacevolezza... con il tuo dolore... accoglilo dentro di te...non combatterlo... non mandarlo via... non cercare di stare meglio... cerca solo di stare con esso... lascia che sia...»*

Oggettivare: « *Immagina ora che questa emozione sia un oggetto; che forma ha? Solido, liquido, gassoso? Si muove? Fermo? Di che colore è? È opaco o trasparente? Osservalo come farebbe uno scienziato curioso attratto poiché mai visto prima... Prova ad avvicinarti ad esso. È asciutto, bagnato? Ruvido, liscio? Caldo, freddo? Morbido, duro? Nota sei più grande di lui. L'oggetto non potrà essere in alcun modo mai più grande di te...»*

Esplorare le sensazioni: «*Nota le sensazioni che puoi sentire in una parte del corpo... porta la sensazione nel punto esatto del corpo dove sperimenti la sensazione...poggia ora la tua mano delicatamente ... nota la sensazione osservalo come farebbe uno scienziato curioso... osserva dove inizia e dove termina la sensazione... è fissa o intermittente?... Ora poni gentilmente la tua mano sulla sensazione... non va via ma viene sciolta della sua rigidità... è così insopportabile o possiamo starci in contatto ancora un po'? Respiraci dentro»*

Cavalcare l'onda



LA TERAPIA SECONDO IL MODELLO EXAFLEX

2. FUSIONE COGNITIVA

*la tendenza degli esseri umani ad essere catturati,
“imbrigliati” dai contenuti dei propri pensieri.*

Il principio che giustifica la disfunzionalità di tale “aggancio ai pensieri” è riassunto nella seguente frase:

*Non è tanto ciò che pensiamo a crearci problemi e sofferenza
ma il modo con cui noi ci mettiamo in relazione con ciò che pensiamo.*

Quando siamo “fusi” con i nostri pensieri, soprattutto quelli disfunzionali, dimentichiamo che stiamo interagendo con un pensiero e non con un evento reale, un po’ come se i nostri pensieri e le nostre valutazioni sulla realtà vivessero al posto nostro.



LA TERAPIA SECONDO IL MODELLO EXAFLEX

2. DEFUSIONE COGNITIVA come contrasto alla FUSIONE

La controparte virtuosa della fusione cognitiva nell'**ACT** è la **DEFUSIONE**.

Quindi è di primaria importanza intervenire non sui contenuti dei pensieri disfunzionali, bensì su come l'individuo si relaziona con i propri pensieri.

In questo modo, ci si concentra **sull'atteggiamento** nei confronti dei propri pensieri e non sui pensieri in sé.



LA TERAPIA SECONDO IL MODELLO EXAFLEX

2. DEFUSIONE COGNITIVA: TECNICHE TERAPEUTICHE

2.1 Questo esercizio ti aiuta a trattare i pensieri come pensieri e non come realtà

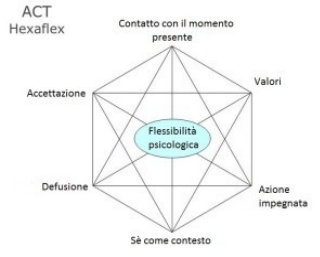
«Sto avendo il pensiero che...la mia mente sta avendo il pensiero che...»

«La mia vita fa schifo» «...sto avendo il pensiero che la mia vita fa schifo...»

2.2 La metafora dei passeggeri dell'autobus

«Immagina di essere l'autista di un autobus su cui viaggiano diversi passeggeri. Essi sono i tuoi pensieri, le tue emozioni, immagini, sensazioni. Alcuni di questi sono pericolosi, brutti, teppisti,

armati, fanno paura. Ad un certo punto si avvicinano da te, ti minacciano se non li porti dove ti dicono loro. Hai veramente paura. Trovi un compromesso. Loro stanno seduti in fondo senza che tu li guardi e tu li porti dove loro ti chiedono di andare. Hai dato loro totalmente il controllo dell'autobus. Sei in loro potere. Per cercare di tenere sotto controllo il mezzo... ne hai perso il controllo. Il tempo che tu hai trascorso cercando di liberarti di questi odiosi passeggeri lo hai sottratto alle tue mete e ai tuoi percorsi! La defusione cognitiva ti porta a stare a patti con i tuoi pensieri dannosi. La defusione ti permette di combattere «l'arroganza delle parole».



LA TERAPIA SECONDO IL MODELLO EXAFLEX

2. DEFUSIONE COGNITIVA: TECNICHE TERAPEUTICHE

2.3 La ripetizione di Titchener (1916)

«Cosa ti viene in mente con la parola latte? (Lo stimolo verbale assume le funzioni dello stimolo reale) lattelattelattelatte x 2'...». Cambia il contesto e la funzione verbale perde la funzione di sostituire lo stimolo reale. Si chiede al pz di assumere una frase per lui molto dannosa e si applica l'esercizio

2.2 La metafora dei passeggeri dell'autobus

«Immagina di essere l'autista di un autobus su cui viaggiano diversi passeggeri. Essi sono i tuoi pensieri, le tue emozioni, immagini, sensazioni. Alcuni di questi sono pericolosi, brutti, teppisti, armati, fanno paura. Ad un certo punto si avvicinano da te, ti minacciano se non li porti dove ti dicono loro. Hai veramente paura. Trovi un compromesso. Loro stanno seduti in fondo senza che tu li guardi e tu li porti dove loro ti chiedono di andare. Hai dato loro totalmente il controllo dell'autobus. Sei in loro potere. Per cercare di tenere sotto controllo il mezzo... ne hai perso il controllo. Il tempo che tu hai trascorso cercando di liberarti di questi odiosi passeggeri lo hai sottratto alle tue mete e ai tuoi percorsi! La defusione cognitiva ti porta a stare a patti con i tuoi pensieri dannosi. La defusione ti permette di combattere «l'arroganza delle parole».



LA TERAPIA SECONDO IL MODELLO EXAFLEX

2. DEFUSIONE COGNITIVA: TECNICHE TERAPEUTICHE

2.4 Metafora di:

Pensieri come nuvole

Pensieri come foglie sul fiume

Pensieri come bollicine in un flute di champagne

Pensieri come valigie su un nastro trasportatore

2.5 Modificare il contesto linguistico

Ripetere velocemente il pensiero imitando un personaggio

Cantare il pensiero con il motivetto «tanti auguri a te!...»

Ripetere in lingua straniera/in dialetto

Ripetere il pensiero alla moviola

2.6 Radio angoscia

Va ora in onda il tg delle cattive notizie, la radio delle vostre angosce e delle vostre catastrofi 24 ore su 24. Notizia flash: mario è un vero incapace. Per i prossimi aggiornamenti subito dopo le notizie sul tempo che sembra prefigurare sfracelli atmosferici.



LA TERAPIA SECONDO IL MODELLO EXAFLEX

3. Dominanza del passato e del futuro sul momento presente

Tale processo si può definire come

un insieme di difficoltà a dirigere e mantenere l'attenzione sul momento presente e a cambiare il focus dell'attenzione tra le varie dimensioni della propria esistenza.

Esempi prototipici di dominanza del passato o del futuro sul momento presente sono il ***rimuginio*** e le ***ruminazioni***.



LA TERAPIA SECONDO IL MODELLO EXAFLEX

3. Attenzione non giudicante sul momento presente come antidoto

Essere **MINDFULNESS**

*presenti e disponibili verso ciò che accade mentre accade,
sospendendo il giudizio e attivando l'accettazione gentile*

Una sorta di “economia mentale” CI PORTA AD ATTIVARE IL **“PILOTA AUTOMATICO”** che ci permette di svolgere più attività in contemporanea.

Ciò è utile e funzionale, ma spesso perdere il contatto con ciò che stiamo facendo è dannoso e disfunzionale per la nostra vita, soprattutto se la nostra mente attivasse **il pericolo, la minaccia, la perdita** con il solo pensiero

Entrare in contatto con il momento presente significa anche scegliere consapevolmente di portare la propria attenzione su ciò che sta accadendo dentro di me e nel mondo fisico esterno in quel preciso momento



LA TERAPIA SECONDO IL MODELLO EXAFLEX

4. Il Sé concettualizzato

un insieme di “fusioni” di definizioni di noi stessi che la mente ci racconta.

Esempi

- ✓ *le autodefinizioni - etichette che noi stessi ci diamo: il malato”, “lo sfortunato”, “l'imbranato”*
- ✓ *fissazioni rigide su specifici problemi*
- ✓ *“fusioni” con alcuni aspetti di sé rigidi e astratti/valutativi.*

Il sé concettualizzato contiene una descrizione complessa di noi stessi, a cui ci siamo affezionati e che presto diventa così cristallizzato che noi lo scambiamo per la realtà assoluta.

Se avessimo un problema d'ansia ciò potrebbe trasformarsi nel sé concettualizzato “io sono un ansioso”



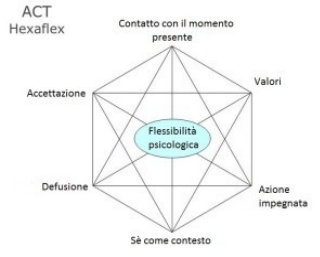
LA TERAPIA SECONDO IL MODELLO EXAFLEX

4. IL SÈ COME CONTESTO: la mente che osserva la mente che pensa

Il sé come contesto è un punto di vista nuovo, talvolta mai sperimentato, in cui impariamo a osservare la nostra esperienza interna ed esterna da un punto di vista privilegiato, cioè quello di un **“osservatore partecipe, gentile, compassionevole e curioso”** della propria esperienza.

Ciò che l'**ACT** promuove è l'osservazione delle esperienze mentre esse avvengono, tramite uno sguardo attento e consapevole di autoriflessione della propria esperienza mentre avviene.

Questo potrebbe portare a scoprire che noi stessi possiamo imparare ad osservare la nostra esperienza mentre avviene, a guardarla in modo curioso e allargare in questo modo l'orizzonte delle possibilità, delle scelte e riconoscere in questo modo quale sia la **maschera** che indossiamo



LA TERAPIA SECONDO IL MODELLO EXAFLEX

5. Mancanza di contatto con i propri valori

L'insieme di difficoltà legate all'individuazione di ciò che per il singolo individuo è importante e rende(rebbe) la propria vita significativa e ricca.

In taluni casi si può osservare la confusione e la vacuità degli scopi personali e delle mete individuali.

Alcune persone fanno fatica a rispondere alla domanda:

cosa voglio dalla vita?

cosa è importante per me?

quali sono i miei valori?



LA TERAPIA SECONDO IL MODELLO EXAFLEX

5. Valori: sapere cosa conta nella mia vita

“long-term desired qualities of life”

(qualità della vita desiderata a lungo termine; Hayes et al., 2006).

I valori sono ciò che motiva le persone al cambiamento, ad affrontare momenti difficili.

Le scelte difficili della nostra vita, spesso vengono fatte proprio facendoci guidare dai nostri valori.

Spesso i valori sono mete finali, che guidano l'azione impegnata nella vita.

Possiamo avvicinarci ai nostri valori tramite insiemi di obiettivi, concreti, fattibili e praticabili



LA TERAPIA SECONDO IL MODELLO EXAFLEX

6. Mancanza di attività e impegno per perseguire un valore personale

*Incapacità ad impegnarci a fare ciò che sappiamo che conta
nella nostra vita e che realizzerebbe i nostri valori*

Cosa ci impedisce di vivere una vita piena e soddisfacente?

- ✓ ***L'impulsività***
- ✓ ***L'evitamento persistente.***

Entrambi tali comportamenti portano a vivere una vita caratterizzata da restrizione delle attività e rigidità del repertorio comportamentale.

Fare sempre le stesse cose, evitare sempre le stesse situazioni equivale a non fare.



LA TERAPIA SECONDO IL MODELLO EXAFLEX

6. Azione impegnata per perseguire un valore personale

*azione di impegno personale guidata dai propri valori nonostante
le vulnerabilità, fatiche e sofferenze che vanno accolte con gentilezza*

Un'azione impegnata e guidata dai propri scopi deve essere anche fattibile, perseguibile.

L'azione impegnata consiste nello scegliere continuamente di impegnarsi in azioni nella direzione dei propri valori personali, nonostante le emozioni difficili che si potranno incontrare durante il percorso

ACT I VALORI



1. MATRIMONIO

Cosa è importante per te? Cosa ti sta a cuore? Per cosa vorresti impegnarti?

M1 Che tipo di fratello, sorella, figlio/figlia, zio/zia.. vorresti essere?

M2 Quali qualità personali vorresti sviluppare

M3 Che tipo di relazione vorresti costruire?

M4 Come interagiresti in queste relazioni se fossi il 'te ideale'?

2. COPPIA/RELAZIONI INTIME

Cosa è importante per te? Cosa ti sta a cuore? Per cosa vorresti impegnarti?

P1 Che tipo di partner vorresti essere in una relazione intima?

P2 Quali qualità personali vorresti sviluppare

P3 Che tipo di relazione vorresti costruire?

P4 Come interagiresti con il tuo partner se fossi il 'te ideale'?

ACT I VALORI



1. MATRIMONIO

3. GENITORIALITÀ

G1 Che tipo di genitore vorresti essere?

G2 Quali qualità personali vorresti sviluppare

G3 Che tipo di relazione vorresti costruire con i tuoi figli?

G4 Come interagiresti in queste relazioni se fossi il 'te ideale'?

4. AMICI

A1 Che tipo di amico vorresti essere in una relazione amicale?

A2 Quali qualità personali vorresti sviluppare?

A3 Che tipo di relazione vorresti costruire?

A4 Come interagiresti in queste relazioni se fossi il 'te ideale'?

ACT I VALORI



5. LAVORO

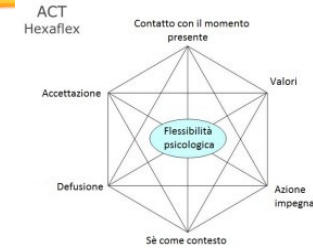
Cosa è importante per te? Cosa ti sta a cuore? Per cosa vorresti impegnarti?

- L1 A cosa dai valore nel tuo lavoro?
- L2 Cosa potrebbe renderlo più significativo?
- L3 Che tipo di lavoratore vorresti essere?
- L4 Quali qualità personali vorresti portare nel lavoro?
- L5 Che tipo di relazioni professionali vorresti costruire?

6. EDUCAZIONE/FORMAZIONE

- E1 A cosa dai valore nella tua educazione, apprendimento, formazione?
- E2 Quali nuove abilità vorresti imparare?
- E3 Quali conoscenze vorresti acquisire?
- E4 Quali qualità personali vorresti mettere in pratica?

ACT I VALORI



7. TEMPO LIBERO/DIVERTIMENTO

TL1 Che tipo di svago ti piace?

TL2 In che modo ti rilassi?

TL3 In che modo ti diverti?

TL4 che genere di attività ti piacerebbe fare?

8. SPIRITUALITÀ

S1 Cosa è importante per te in questo ambito della vita?

S2 Cosa dà maggiormente significato alle tue giornate?

S3 In che modo ti piace arricchire il tuo animo?

9. IMPEGNO CIVICO/VITA DI COMUNITÀ

C1 Come vorresti contribuire alla vita di comunità?

C2 Che tipo di ambiente vorresti creare a casa e sul lavoro?

C3 In quali ambienti vorresti trascorrere più tempo?

10. CURA DI SÉ / BENESSERE FISICO

BF1 Quali sono i tuoi valori al riguardo?

BF2 In che modo ti prendi cura della tua salute?

