



Condurre l'ACT nella pratica clinica

dai principi all'applicazione in adulti e adolescenti

Nicola Lo Savio, Mauro Provenzani, Manuela Gambera,
Maria Rosaria Conte, Andrea Di Stefano



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno



Vivere la vita
Mannarino

Orientiamoci



1° Tappa
Da dove viene l'ACT



2° Tappa
Dai processi ad un percorso
terapeutico ACT



3° Tappa
Rendiamo flessibile
e dinamica l'ACT



4° Tappa
Il DNA-V per applicare
l'ACT agli adolescenti



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno



Se io fossi il giudice
Afterhours

Orientiamoci



1° Tappa
Da dove viene l'ACT



2° Tappa
Dai processi ad un percorso
terapeutico ACT



3° Tappa
Rendiamo flessibile
e dinamica l'ACT



4° Tappa
Il DNA-V per applicare
l'ACT agli adolescenti



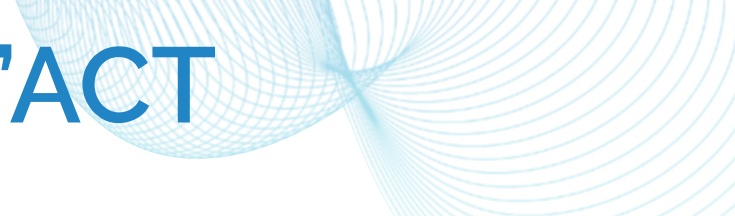
Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno



Da dove viene l'ACT

e da cosa è composta



Process-based therapy
e Meta-modello evolutivo esteso (EEMM)



Analisi del
Comportamento



Contestualismo
funzionale



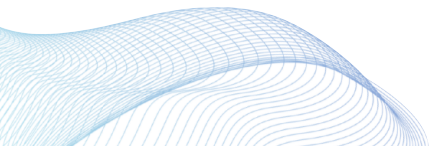
Relational Frame
Theory



Flessibilità Psicologica
e i 6 processi ACT



Yearning
bisogni psicologici
filogenetici umani



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

La prospettiva da cui osserviamo



Acceptance
and Commitment
Therapy (ACT)

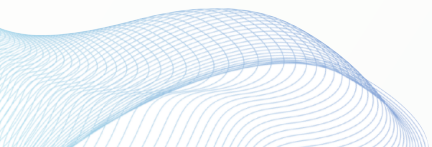
Epistemologia e principi del
Contestualismo Funzionale

Scienza dell'evoluzione
e Process-based therapy (PBT)



Contestualismo funzionale

(Hayes, Hayes, & Reese, 1988)



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno



Contestualismo funzionale

(Hayes, Hayes, & Reese, 1988)

- Qualsiasi comportamento può essere compreso solo nell'**interazione** con il suo contesto (interno/esterno)
- Criterio di verità pragmatico
- Lo scopo è predire e influenzare i comportamenti **nella direzione di ciò che conta per la persona**

(Sedia Mutilata, 1997 Ginevra)

Generazioni della CBT


- **1° generazione**
Analisi e modificazione del comportamento
- **2° generazione**
Terapia cognitivo comportamentale, REBT, Schema Therapy
- **3° generazione**
Interventi mindfulness-based
Acceptance and Commitment Therapy (ACT)
Dialectical Behavior Therapy (DBT)
Compassion Focused Therapy (CFT)
RO-DBT, FAP, MCT, MBCT...
- **4° generazione -**
Approccio process-based (PBT)





Osservare per processi

e selezionare strategie e sequenze di interventi individualizzati



...alla **Rete di Processi bio-psico-sociali** rilevanti
per quella persona con quei bisogni e valori
in quel contesto attuale e storico



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

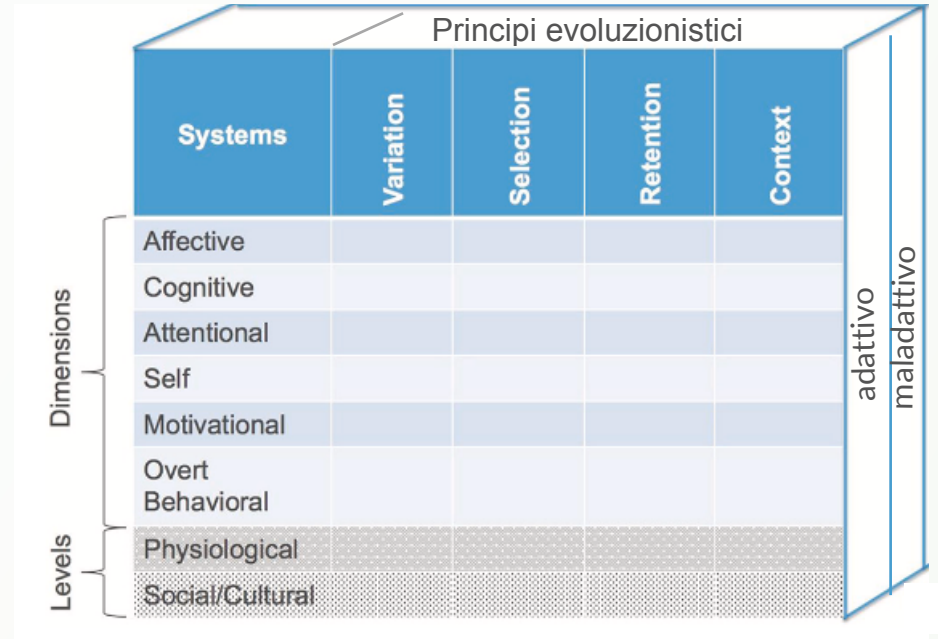
Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

Process-based Therapy

Meta-Modello Evolutivo Esteso (EEMM; Hayes & Hofmann, 2020)

Psicopatologia come inflessibilità e picco adattivo

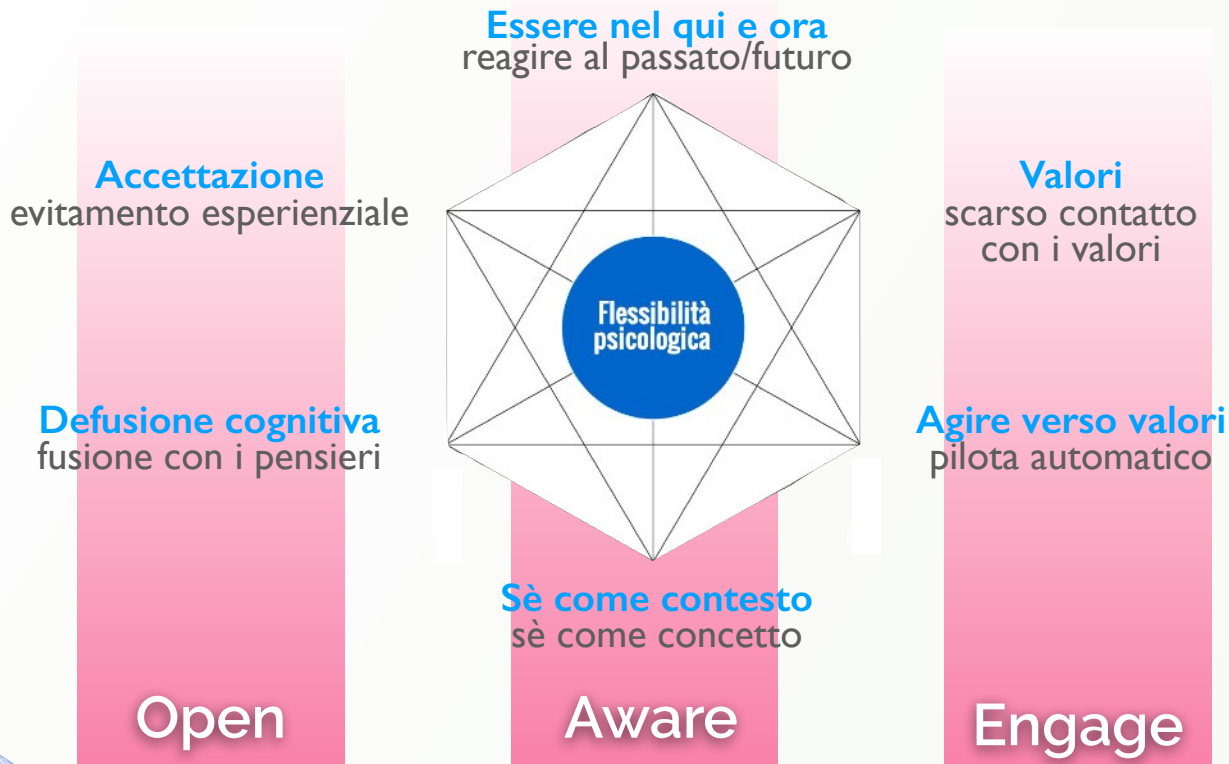
- la psicopatologia è come **una rete di processi** bio-psico-sociali in relazione funzionale che si auto-mantengono, limitando la sana variazione e ulteriori sviluppi
- si tratta di **forme ristrette di adattamento** selezionate come utili in specifici contesti, che si mantengono inflessibili al variare dei contesti per effetto di regole verbali
- la terapia mira a creare variabilità di comportamento, **variando i contesti e aumentando la sensibilità al contesto** (dentro e fuori dalla sessione)





Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

(Hayes, Wilson, & Stroschal, 1999)



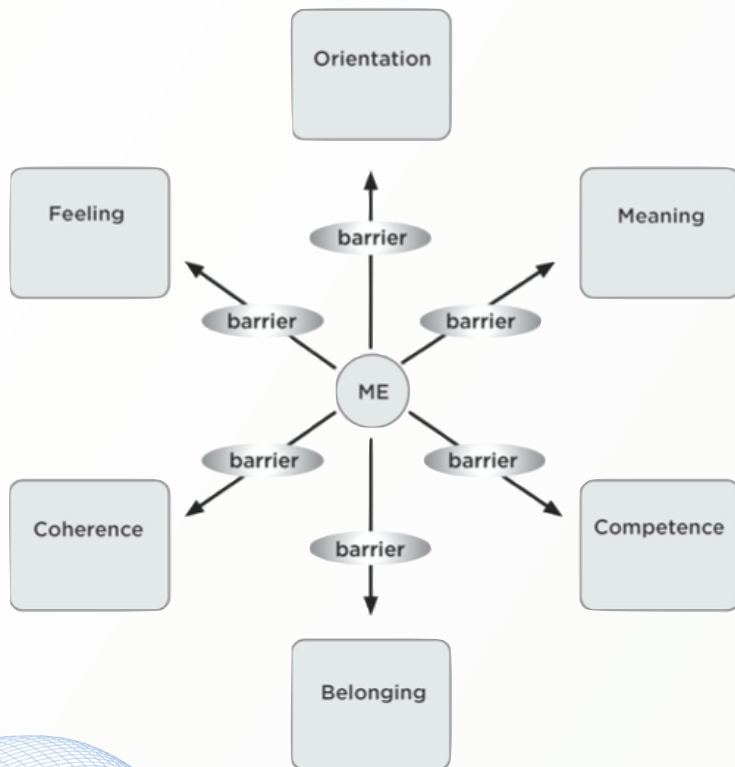
Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno



Yearning - Bisogni psicologici cardine

(Hayes, 2019)

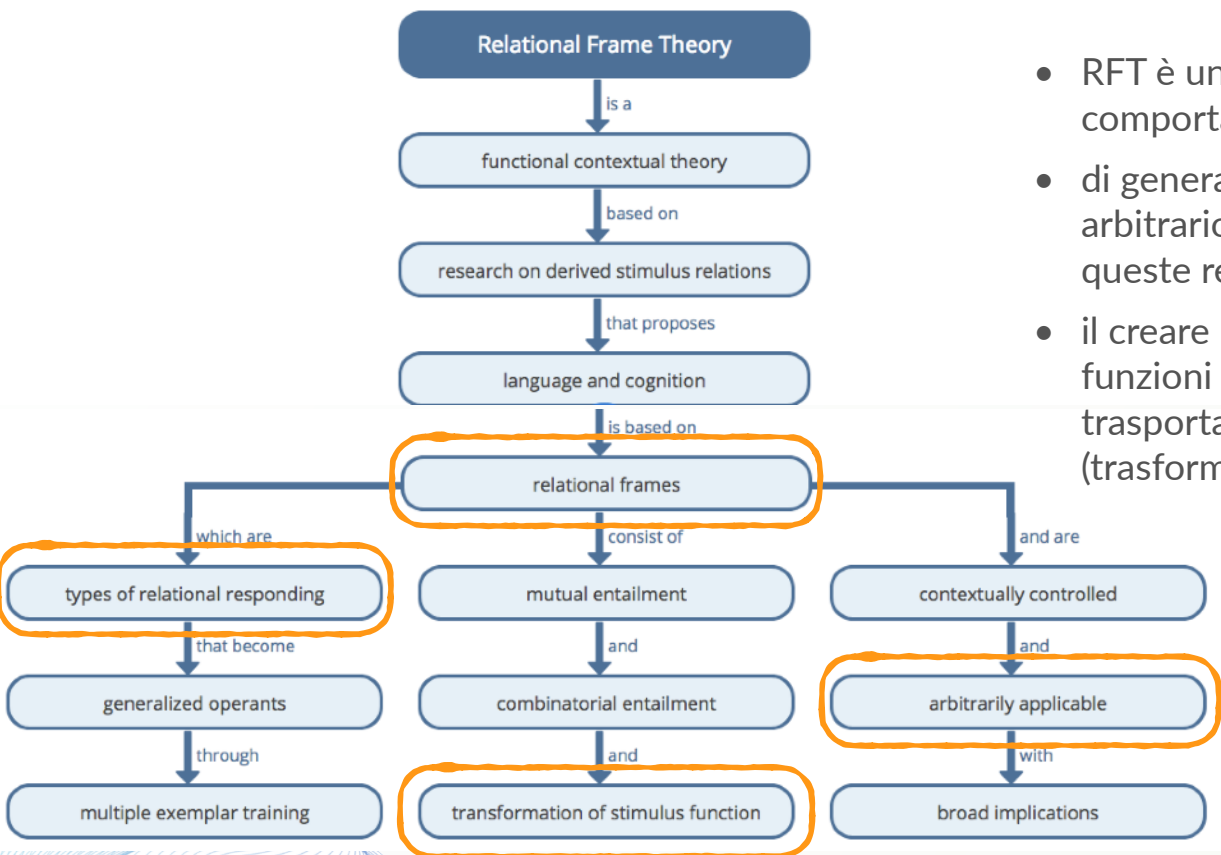


Sviluppatisi filogeneticamente come spinte all'adattamento

- Bisogno di appartenenza e affiliazione
- Bisogno di orientamento
- Bisogno di sentire
- Bisogno di coerenza
- Bisogno di significato e direzione
- Bisogno di competenza



L'ACT si fonda sulla Relational Frame Theory (RFT)



- RFT è un programma di ricerca che studia il comportamento verbale umano complesso
- di generare relazioni tra stimoli in modo arbitrario/simbolico e di rispondere in base a queste relazioni (relational responding)
- il creare relazioni fra stimoli può alterare le funzioni degli altri stimoli della rete trasportando funzioni appetitivi o aversive (trasformazione di funzione stimolo)

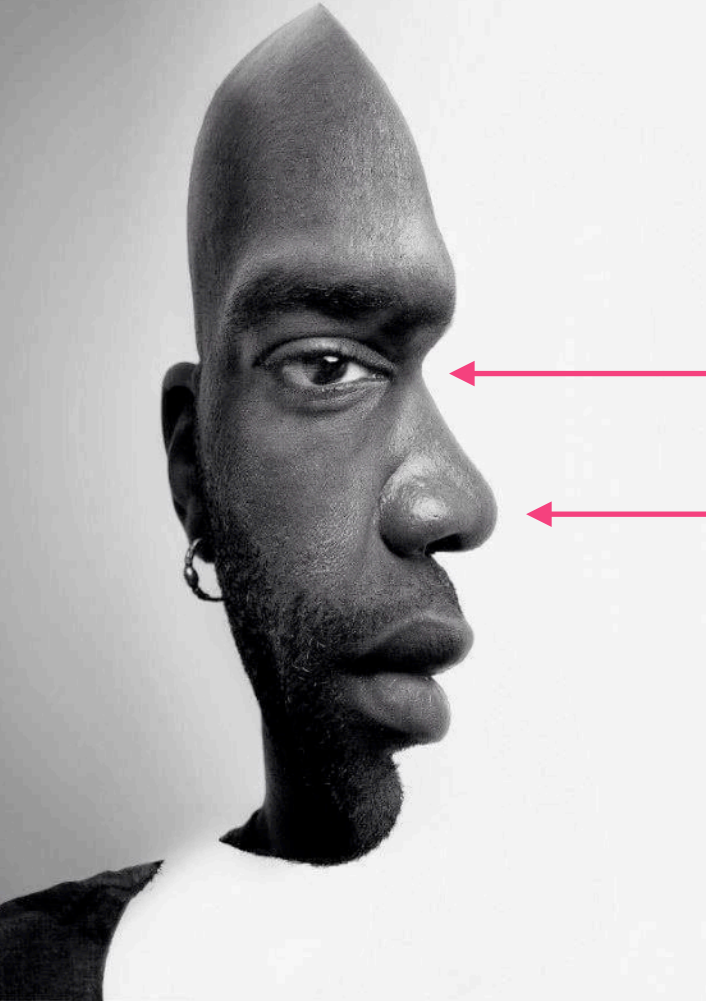
● ● ● L'ACT si fonda sulla Relational Frame Theory (RFT)



Il linguaggio altera la sensibilità al contesto e può rendere le nostre risposte più flessibili o più ristrette

L'ACT si fonda sulla RFT

Il linguaggio altera la sensibilità al contesto e può rendere le nostre risposte più flessibili o più ristrette



Guarda l'occhio, cosa noti?

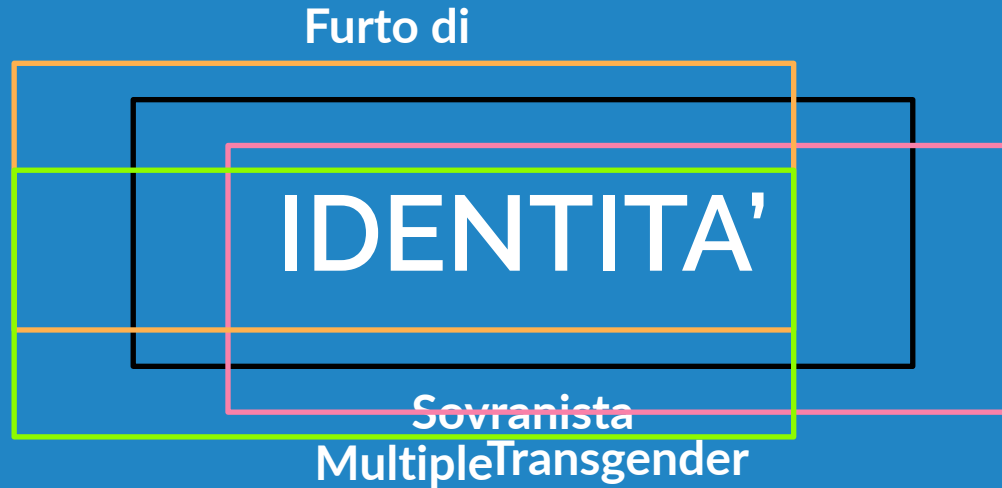
Guarda la punta del naso, cosa noti?



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

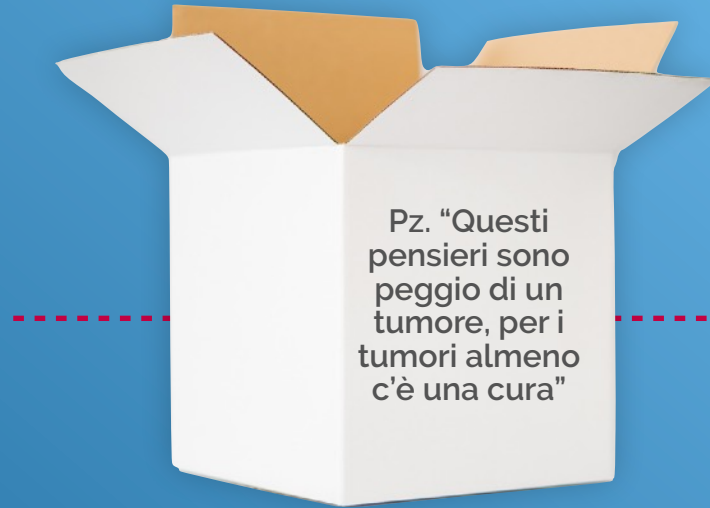
Il linguaggio altera la sensibilità al contesto e può rendere le nostre risposte più flessibili o più ristrette



Il linguaggio orienta, trasforma, evoca (ROEing)

Da una prospettiva RFT il linguaggio del paziente trasforma la sua esperienza, ne cambia la funzione

Pensieri ossessivi



Pz. "Questi
pensieri sono
peggio di un
tumore, per i
tumori almeno
c'è una cura"

Evitamento esperienziale



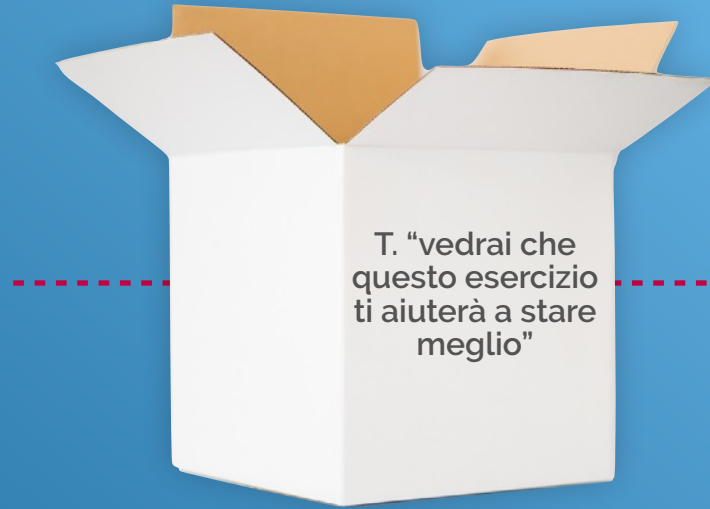
Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

Il linguaggio orienta, trasforma, evoca (ROEing)

anche il linguaggio del terapeuta trasforma l'esperienza: la stessa azione in una scatola differente cambia funzione

Tecnica di defusione e mindfulness



T. "vedrai che questo esercizio ti aiuterà a stare meglio"

Evitamento esperienziale



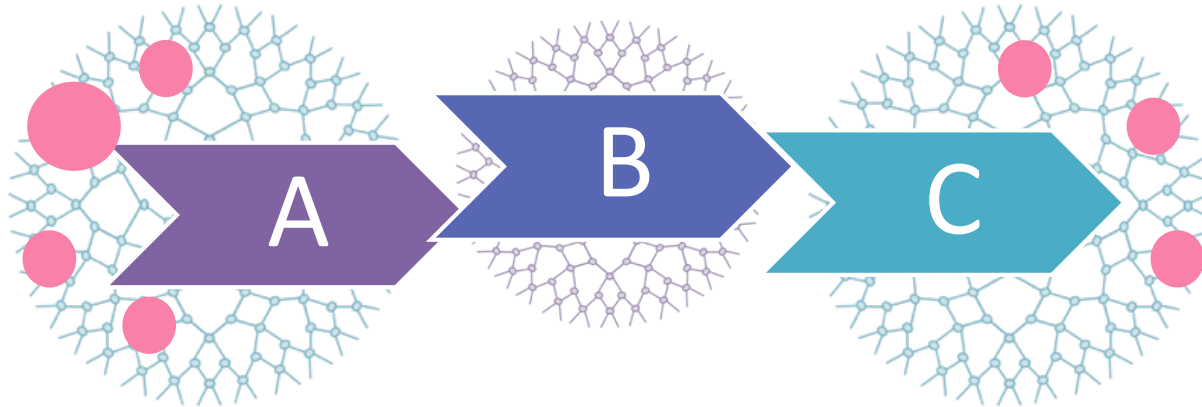
l'atteggiamento terapeutico + aspettative del paziente sono "ingredienti" poco considerati ma con un impatto rilevante





L'ACT si fonda sulla RFT

Il linguaggio altera la sensibilità al contesto e può rendere le nostre risposte più flessibili o più ristrette



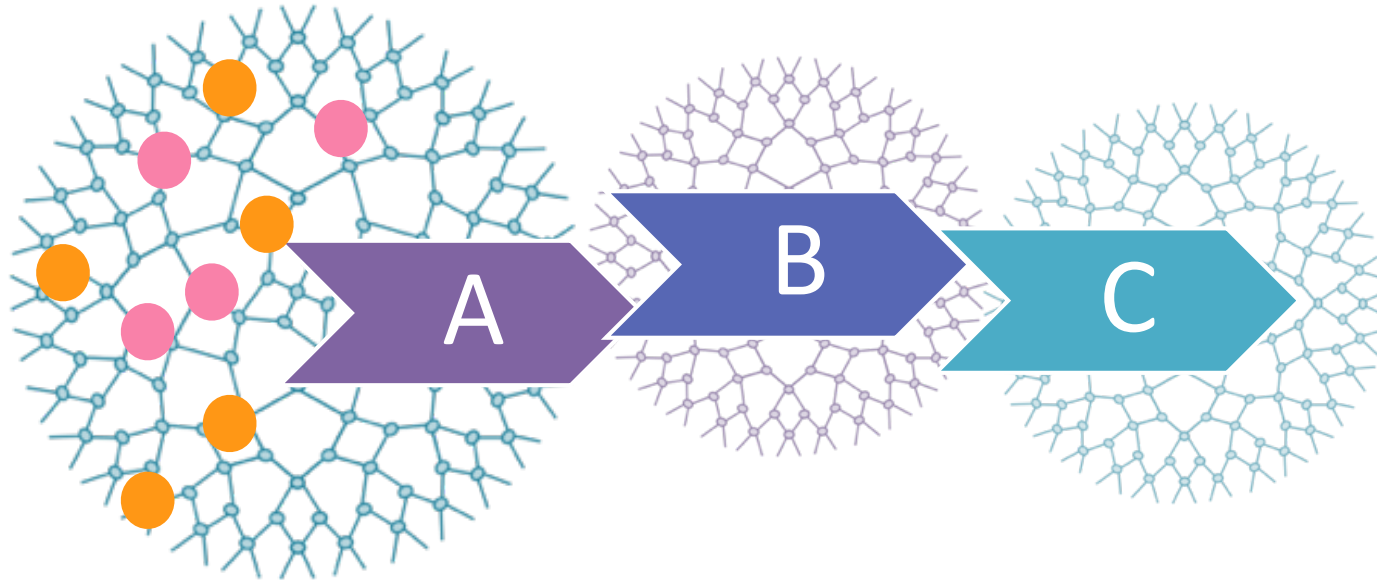
Tracciare nella relazione le contingenze che influenzano il comportamento





L'ACT si fonda sulla RFT

Il linguaggio altera la sensibilità al contesto e può rendere le nostre risposte più flessibili o più ristrette



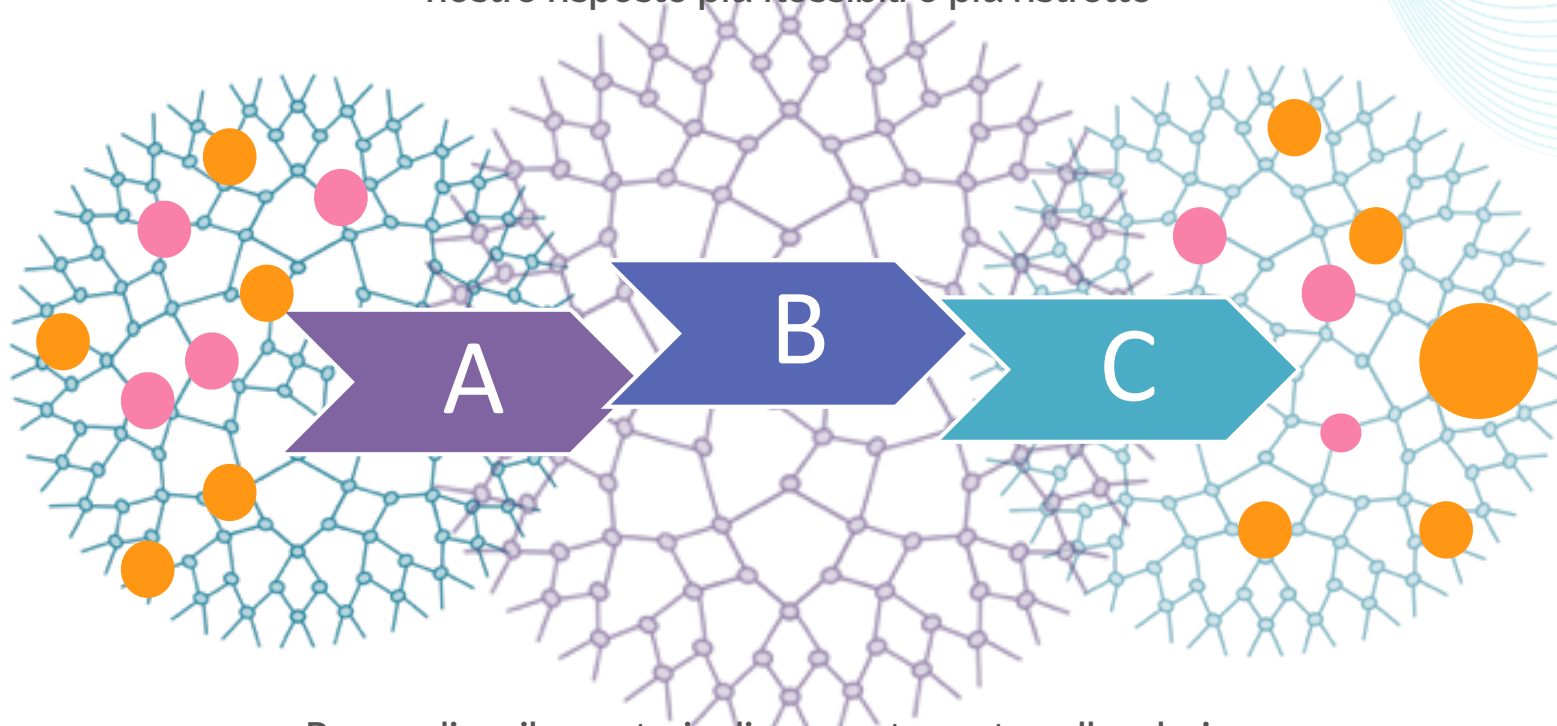
Allenare il notare in modo flessibile gli elementi del contesto
(interno/esterno, valoriale/aversivo, fisico/verbale)...





L'ACT si fonda sulla RFT

Il linguaggio altera la sensibilità al contesto e può rendere le nostre risposte più flessibili o più ristrette



Per ampliare il repertorio di comportamento nella relazione
e promuovere la generalizzazione nella vita quotidiana



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno



Scopo della terapia

(Villatte et al., 2015; Hayes et al., 2021)

Ampliare la Sensibilità al Contesto e Variare i Contesti e...

FLEXIBLE CONTEXT SENSITIVITY



FUNCTIONAL COHERENCE

...favorire la **Variabilità dei Processi bio-psico-sociali rilevanti**
per coltivare azioni funzionalmente coerenti con i valori e i bisogni



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno



Atteggiamiento terapeutico ed EPIC approach

(Villatte et al., 2015; Lasprugato, 2020)

E

Esperienziale: orientare verso e apprendere dall'esperienza diretta; evocare il notare, il descrivere e il monitorare le contingenze comportamentali (tracking), favorire una flessibile sensibilità al contesto, che permetta di rispondere a ciò che è rilevante per la persona

P

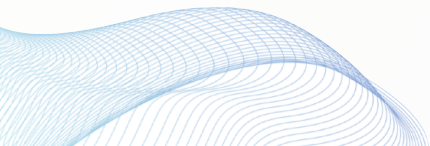
Pragmatico: favorire l'osservare gli effetti del comportamento, notare ciò che è utile rispetto ai propri obiettivi, scopi e valori, dare senso all'esperienza in base all'efficacia/funzione (coerenza funzionale), selezionare i comportamenti in funzione degli effetti rilevanti per la persona

I

Integrativo: integrare esperienze (piuttosto che lasciare fuori/eliminare/sottrarre), costruire e ampliare le reti relazionali, favorire la coerenza integrando esperienze attraverso il contatto con i valori (evocando trasformazione di funzione stimolo)

C

Contestuale: modellare il comportamento alterando il contesto (tramite il linguaggio) per trasformare la funzione dello stimolo, focalizzandosi su antecedenti e conseguenze del comportamento



Orientiamoci



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

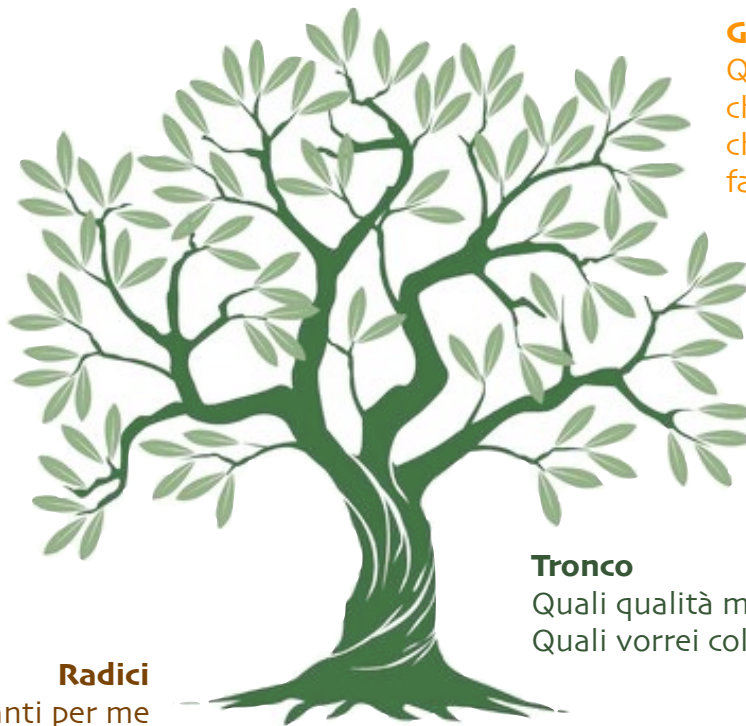
Intemperie e cosa posso farci

Quali esperienze (interne o esterne) hanno scosso il mio albero e possono tornare a farlo?
Cosa posso farci affinché siano opportunità di crescita per il mio albero?



Foglie

Quali azioni ho fatto nelle ultime settimane che fanno crescere il mio albero?



Germogli

Quali azioni ho fatto in passato che posso riprendere e quali quelle che posso iniziare a fare per far crescere il mio albero?

Tronco

Quali qualità mi riconosco?
Quali vorrei coltivare?

Radici

Chi sono le persone importanti per me oggi in questa formazione?



A coppie - 2 minuti

c'è qualcosa che ho/non ho apprezzato?

c'è qualcosa di utile per la mia pratica clinica?

cosa mi vorrei portare?



Orientiamoci



1° Tappa
Da dove viene l'ACT



2° Tappa
Dai processi ad un percorso
terapeutico ACT



3° Tappa
Rendiamo flessibile
e dinamica l'ACT



4° Tappa
Il DNA-V per applicare
l'ACT agli adolescenti



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno



Mappiamo con la Matrice ACT

(Polk et al., 2014)

Esperienze con i 5 sensi



Azioni Via da



Azioni Verso

lo che
noto



Emozioni, pensieri, sensazioni
del corpo, impulsi, ricordi...



Chi/cosa è importante per me

Esperienze interne



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno



L'esperienza di Daniela n. 1

Il primo modo in cui mi sono descritta al mio terapeuta quando ho cominciato la terapia è stato “ameba”. Non sapevo come altro descrivere gli interminabili pomeriggi dei tre anni precedenti. Ancora oggi non ricordo altro che me, **a letto tutto il giorno a scrollare** all’infinito qualsiasi social mi capitasse a tiro o **a vedere telefilm** di cui non mi importava nulla, spesso finivo per **prendere il telefono** anche davanti al pc.

Sapevo di stare **cercando di non pensare**, ma non sapevo nemmeno a cosa. **Volevo spegnere il cervello e basta**, il più delle volte lo **sentivo annesso**. Quando cominciavo a pensare alle cose che dovevo fare o quelle che volevo fare, mi sentivo solo **triste**, mi ripetevo in continuazione che **avrei voluto sparire** piuttosto. Aspettavo che qualcun’altro mi smuovesse, come un’ameba, appunto.

Avrei voluto leggere, avrei voluto studiare, avrei voluto appassionarmi alle serie che vedevo, volevo scrivere e invece mi sembrava di stare **sprecando le mie giornate**.

Mi immaginavo spesso come fossi **fatta di piombo**. Quante volte mi sono ripetuta “**Muoviti!**” e quante volte **non l’ho fatto**. Ad essere onesta **non sapevo nemmeno da cosa iniziare**, benché **facessi continuamente liste di cose da fare**. Per più di un anno non ho dato alcun esame: **mi prenotavo e non mi presentavo**; o mi presentavo e poi **non rispondevo** all’appello.

Le uscite improvvise **erano il mio incubo**. Andare in segreteria all’università praticamente **fantascienza**.





La matrice ACT (Polk et al., 2014)

Esperienze con i 5 sensi

Azioni Via da



Azioni Verso



lo che
noto

Emozioni, pensieri
sensazioni del corpo,
impulsi, ricordi...

Chi o cosa è importante per me

Esperienze interne



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno



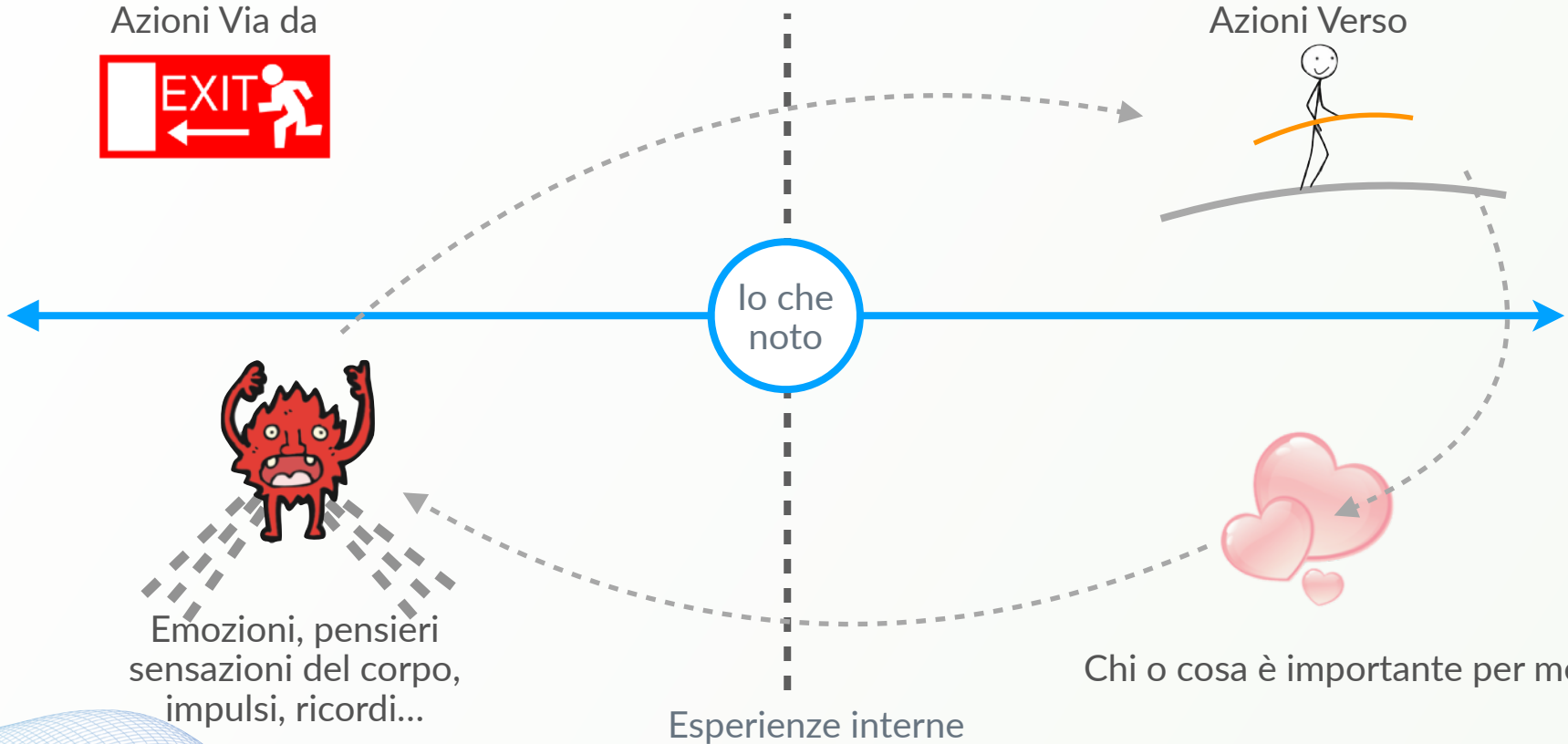
La matrice ACT (Polk et al., 2014)

Esperienze con i 5 sensi

Azioni Via da



Azioni Verso



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno



Coltivare la relazione terapeutica

La metafora delle due montagne (Twohig, 2004)



Posizione equa, vulnerabile, genuina

Sofferenza
esperienza
condivisa

Regole vs
esperienza

Feedback
reciproci



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno



Coltivare la relazione terapeutica

Non è la forma a definire la relazione, ma il fatto che funzioni per soddisfare
gli obiettivi e i valori di entrambi i partecipanti alla relazione
(Vilardaga e Hayes, 2009; Walser, 2022)

Processi
Intrapersonali
del Terapeuta

Processi Interpersonali

Processi
Intrapersonali
del Paziente



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

Coltivare la relazione terapeutica

Raccogliere feedback dal paziente tra le sedute

Parte A: sulla seduta svolta

- cosa ti porti, cosa è emerso nella seduta?
- livello di comprensione-relazione col terapeuta
- CRB1/azioni via da emersi in seduta
- CRB2/azioni verso fatte da poter provare al di fuori
- suggerimenti per il terapeuta: potevo fare qualcosa di diverso per te?

Parte B: sulla settimana trascorsa

- quanto stai aspettando la prox seduta?
- punti alti e bassi della settimana
- un'azioni verso fatta e cosa hai notato
- un'azioni via da fatta e cosa hai notato
- Quanto sei stato franco/a nel rispondere?
- Di cosa vuoi discutere nella prox seduta?





Coltivare la relazione terapeutica

Raccogliere feedback dal paziente tra le sedute

Name: _____

Date: _____

Flexibility and Alliance Session Tool (FAST) 2.0

Lasprugato, 2020

Instructions: Please rate (by circling) your *level of agreement* with each of the following statements, being as honest and accurate as you can with your feedback in the service of optimizing your care.

Since the previous session:	Strongly Disagree	Disagree	Neutral Unsure	Agree	Strongly Agree
I've been <i>aware</i> of my moment-to-moment experience (what I see, hear, touch, taste, smell, think, feel, & do).	1	2	3	4	5
I've <i>openly</i> allowed my thoughts and feelings to come and go, as they are, without a struggle.	1	2	3	4	5
I've <i>engaged</i> in actions aligned with my values, being the person that I most want to be.	1	2	3	4	5
I've experienced my life as <i>meaningful</i> and <i>fulfilling</i> .	1	2	3	4	5

Current therapy goal(s): _____

TO BE COMPLETED LATER

In today's session, my therapist:	Strongly Disagree	Disagree	Neutral Unsure	Agree	Strongly Agree
Was <i>attentive</i> and <i>caring</i> towards me.	1	2	3	4	5
Was <i>nonjudgmental</i> and <i>respectful</i> towards me.	1	2	3	4	5
<i>Collaboratively</i> worked on what <i>mattered</i> to me.	1	2	3	4	5
Was <i>helpful</i> with regards to my goals.	1	2	3	4	5

Other Comments: _____



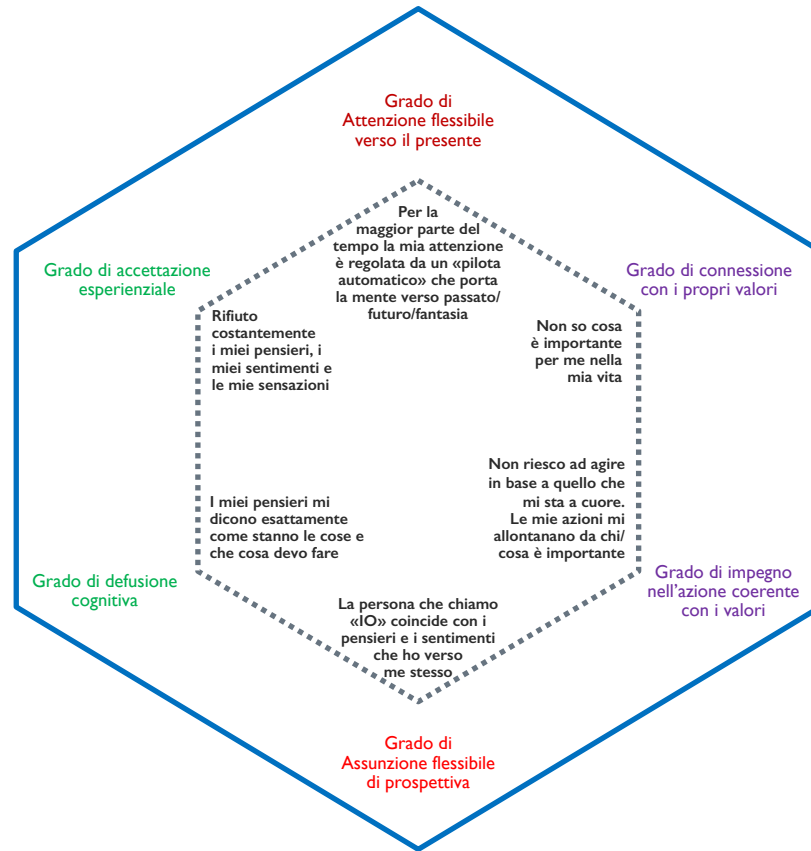
Fasi del percorso

Ispirato all'ACT Advisor
di David Chantry

Presto attenzione in modo flessibile a quanto sta accadendo nel momento presente, per non farmi travolgere da ciò che è e per assaporare più pienamente il qui e ora

Sono disposto e fare spazio a ciò che sento e penso, anche se non mi piace (per...)

Considero ogni mio pensiero soltanto uno dei modi di vedere le cose – ne considero le conseguenze su di me e che effetto hanno (come mi fa sentire e il grado di libertà che sento quando lo seguo) – «le mappe non sono il territorio»



Mi è chiaro a cosa (mi riconnetto con ciò a cui) scelgo di DARE VALORE nella mia vita – mi allineo con il tipo di persona voglio essere

Identifico le azioni da compiere per mettere in pratica i miei valori e le porto a termine (per dare valore a...)

La persona che chiamo «IO» è in divenire, sa cosa sto pensando e sentendo, ma è distinta da questo processo, nota e fa spazio alle storie e agli stati interni che si presentano (per esprimere chi posso e voglio essere in modo flessibile e connesso con i miei valori)



Il giorno di dolore che uno ha
Ligabue



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno



Promuovere accettazione

Scoprire cosa non funziona per coltivare disponibilità





Promuovere accettazione

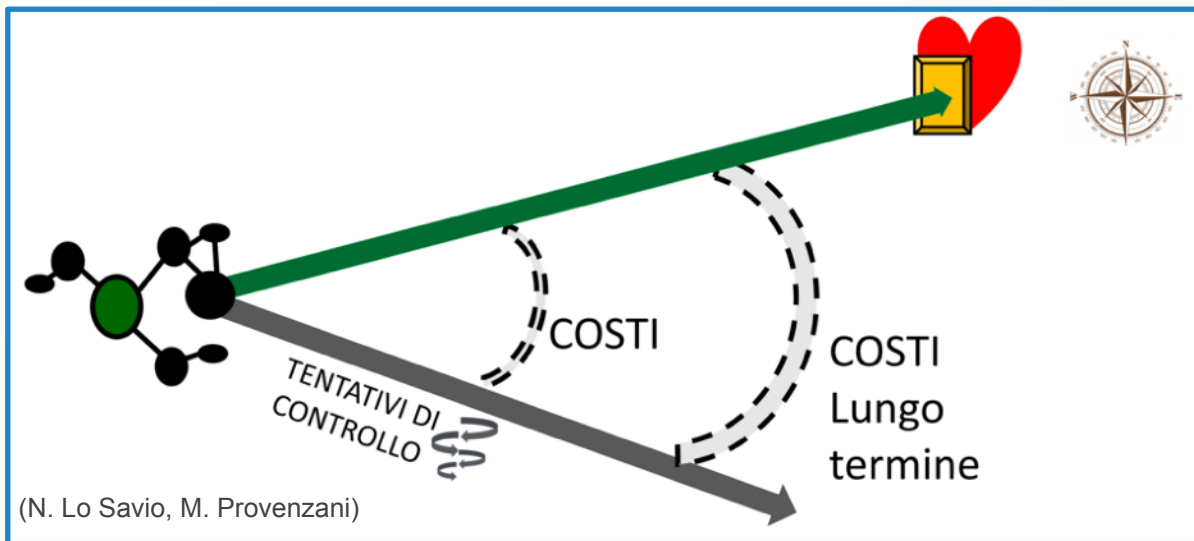
Scoprire cosa non funziona per coltivare disponibilità

Nota...

Dove ti portano i tuoi tentativi di controllo delle emozioni e dei pensieri disagevoli?

Cosa ottieni nel breve termine? Cosa accade nel lungo termine (il disagio si riduce, si mantiene o peggiora)?

I tentativi di controllo ti avvicinano o ti allontanano alla vita che in cuor tuo desideri vivere?





Promuovere accettazione

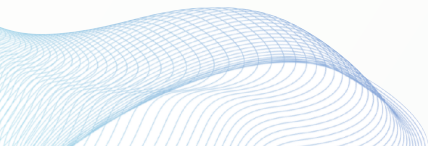
Indicazioni operative per la disperazione creativa



Step 1 **COSA NON VA COME VORREI?**

Quali sono i principali stati interni (pensieri, ricordi, emozioni, sensazioni corporee) e le situazioni di cui il pz non è disposto a fare esperienza?

- a) Situazioni critiche (disagevoli / o molto piacevoli) in cui si restringe lo spazio di scelta
- b) Pensieri aggancianti (parole o immagini):
 - Storie su di Sé implicite o esplicite limitanti
 - Giudizi sugli altri / sulla vita / sul mondo
 - Storie sul passato (visto che ho vissuto questo, non posso agire diversamente/ questo mi ha segnato in modo da impedirmi scelte diverse (RICORDI difficili)
 - regole rigide (in forma di doveri assoluti propri / degli altri / della vita verso di sè)
 - scuse/ragioni per non intraprendere azioni utili al miglioramento della vita o per continuare ad agire comportamenti controproducenti
 - storie su un ipotetico futuro
- c) emozioni
- d) impulsi (urgenza somatica, impulsi all'azione)
- e) sensazioni corporee





Promuovere accettazione

Indicazioni operative per la disperazione creativa



Step 2 **COME HAI RISPOSTO?**

Quali sono alcuni dei modi principali in cui hai cercato di controllare, evitare o sbarazzarti di (stati interni)?
Può essere utile fornire dei suggerimenti per ricordare tutte le diverse cose che hanno provato:

- Distrazione
- Evitamento
- Strategie mentali (ruminazioni : perché... perché...; rimuginazioni: e se... ; perdersi nelle fantasie..., catene di pensiero desiderante)
- Sostanze, autolesionismo e altre strategie comportamentali (comportamenti dominati dalle emozioni)

Step 3 **COME HA FUNZIONATO?**

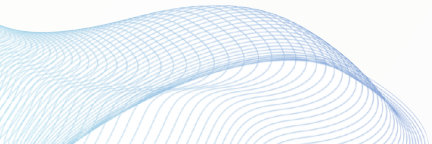
Hai dedicato molto tempo, sforzi ed energie per sbarazzarti di...

E la maggior parte di quei metodi che hai usato ti danno un sollievo a breve termine da ...

Ma a lungo termine, qualcosa che hai provato ti ha permesso di sbarazzarti in modo permanente di ..., in modo che non tornasse mai più?

Per quanto tempo ottieni sollievo con questi metodi, prima che ... ritorni?

Complessivamente ti senti più vincolato o più libero rispetto a...?





Promuovere accettazione

Indicazioni operative per la disperazione creativa



Step 4 QUANTO TI È COSTATO?

Quanto ti è costato fare tutte queste cose per cercare di liberarti (stati interni disagevoli)?

Chiedi informazioni sui costi in termini di lavoro, salute, tempo, denaro, energia, relazioni, rinuncia a cose importanti, in particolare esplora i costi a lungo termine.

Dopo aver identificato i costi a lungo termine, riconosciamo empaticamente i costi.

Per esempio. potremmo dire:

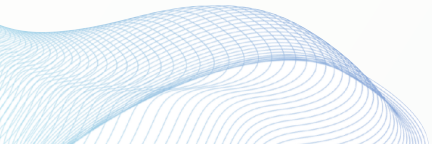
"Fare tutte queste cose per sbarazzarti di ... ti è davvero costato. Ha avuto un impatto notevole sulla tua salute, le tue relazioni, la sfera lavorativa /lo studio, la qualità del tuo tempo libero la tua vita.

Spesso seguiamo chiedendo:

"Nel complesso, diresti che la quantità di tempo e di energia che dedichi a lottare con XYZ è aumentata o diminuita nel tempo?" o

"Nel complesso, diresti che la tua vita è migliorata o peggiorata nel tempo?" o

"Nel complesso, diresti che l'impatto di ... sulla tua vita e salute sta diventando minore o maggiore nel tempo?"





Promuovere accettazione

Indicazioni operative per la disperazione creativa



Step 5 **COM'È QUESTO PER TE?**

In questa fase miriamo a coltivare una riflessione auto-compassionevole su come vivere aggrappandosi all'agenda del controllo stia creando sempre più sofferenza a lungo termine.

Potremmo dire, in modo molto compassionevole: "Prendiamoci un momento per riflettere su questo: hai provato così tanto, per così tanto tempo, a sbarazzarti di XYZ...

E hai trovato molti modi per ottenere sollievo a breve termine, ma a lungo termine, continua a tornare e peggiorare...

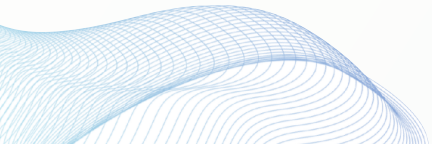
E tutte queste cose che stai facendo per sbarazzarti di XYZ stanno davvero mettendo a dura prova la tua vita...

Com'è per te?

Validi l'esperienza e il senso dei tentativi:

È naturale che tu abbia provato in tutti questi modi a gestire il tuo disagio, dato a breve termine questi metodi funzionano in qualche modo, ti danno un po' di sollievo a breve termine.

Ma sfortunatamente, a lungo termine, non lo fanno. E le cose, come hai notato tu stesso, sembrano essere peggiorate".



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno



Promuovere accettazione

Indicazioni operative per la disperazione creativa



Step 5 **INTORODURRE SELF - COMPASSION**

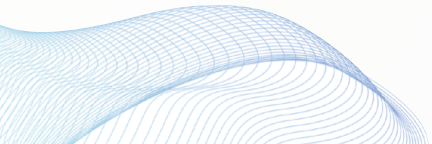
VALIDA i suoi sentimenti:

È comprensibile che ti senta scoraggiato / triste / confuso...

"Cosa diresti a qualcuno che ami, se fosse stato preso nella tua stessa trappola per così tanto tempo e stesse provando quello che stai provando tu in questo momento?"

Step 6 **SEI DISPOSTO A PROVARE QUALCOSA DI DIVERSO?**

E da lì, ci muoviamo per elaborare il lavoro attorno allo sviluppo della disponibilità ad avere pensieri e sentimenti, utilizzando un esercizio breve, semplice basato su uno qualsiasi dei principali processi di consapevolezza ACT, ad es. defusione, momento presente, sé come contesto, accettazione, autocompassione.



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

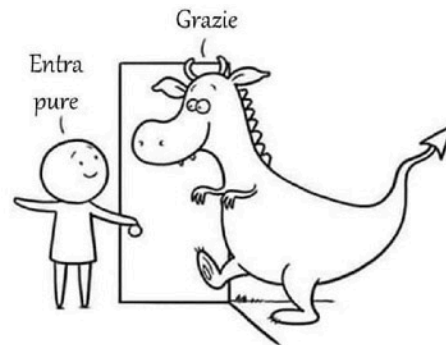
Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

Strade per coltivare accettazione

Le 3 componenti dell'accettazione

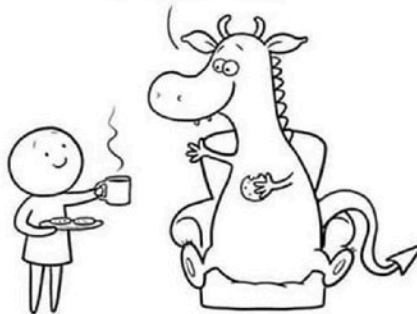


RICONOSCI



PERMETTI

Mmm, tè e biscotti



ACCOGLI



TheHappinessTrap
© Russ Harris 2018
Illustrations by Louise Gardner



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

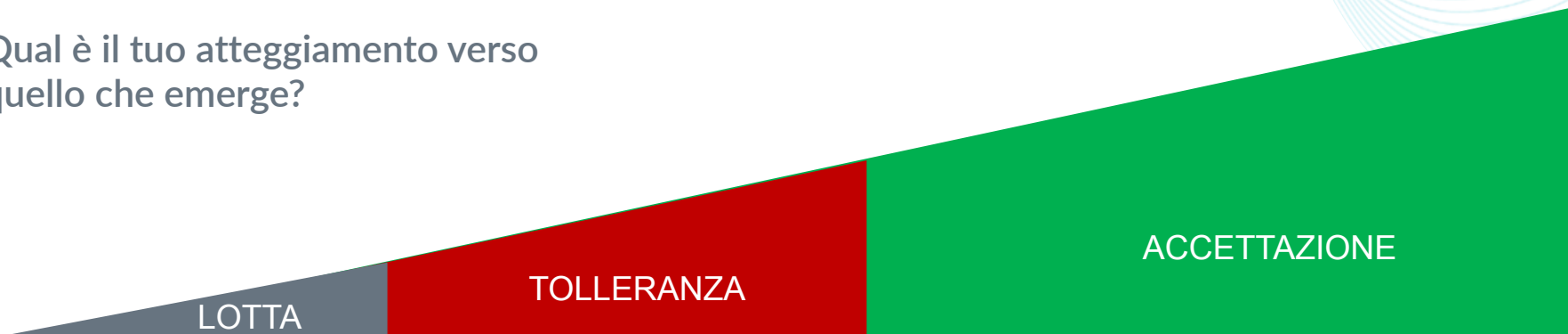
Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno



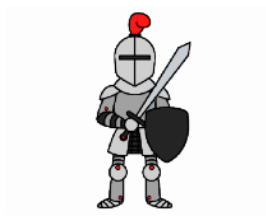
Strade per coltivare accettazione

Aprirsi all'esperienza

Qual è il tuo atteggiamento verso quello che emerge?



NO!



SI, MA...



SI, E...



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno



Strade per coltivare accettazione

“L'accettazione rende il suolo incredibilmente fertile per i semi del cambiamento”



- Distingui gli eventi interni dolorosi (dolore pulito) dai tentativi di controllo (dolore sporco)
- Nota e lascia andare i tentativi di controllo
- Riconosci verbalmente e lascia fluire gli eventi interni, espandi il focus attentivo
- Contatta i valori per favorire la disponibilità ed agisci in modo coerente con ciò che conta





Stringi forte le mani l'una
contro l'altra

Ora lentamente inizia
a lasciare andare

Fino ad aprire completamente
le mani, pronte per accogliere

Nota come da questa
posizione è possibile
accogliere e lasciare fluire

Vince chi Molla
Nicolò Fabi

Strade per coltivare accettazione

Esercizio su dolore sporco e disponibilità

(Lo Savio, N., 2024)

- Pensa a qualcosa contro cui stai lottando (dolore pulito)
- Immagina di averla tra le mani, quanto è grande, hai scelto di averla?
- Nota cosa ti dici quando non accetti questa cosa... e allontana le mani fra di loro, quanto è più grande questa cosa adesso (dolore sporco)
- Nota se pensare a questa cosa ti spinge nella spirale del rimuginio e allontana le mani fra di loro, quanto è più grande questa cosa adesso (dolore sporco)
- Nota se la mente produce giudizi su di te con questa cosa e allontana le mani fra di loro, quanto è più grande questa cosa adesso (dolore sporco)
- Nota le cose che hai provato a fare per controllare questa cosa e che effetti hai ottenuto e allontana le mani fra di loro, quanto è più grande questa cosa adesso (dolore sporco)
- Nota se occuparti di questa cosa ti ha allontanato o fatto perdere di vista ciò a cui tieni e allontana le mani fra di loro, quanto è più grande questa cosa adesso (dolore sporco)
- Adesso apri le mani e nota come sarebbe diverso se provassi ad abbracciare questa cosa, piuttosto che cercare di eliminarla, se provassi ad abbracciare te stesso/a, se provassi ad usare diversamente queste mani



A coppie - 2 minuti

c'è qualcosa che ho/non ho apprezzato?

c'è qualcosa di utile per la mia pratica clinica?

cosa mi vorrei portare?



Fig. 8.1 - Tecniche di comune accettazione

Mano curativa

Lascia la mano sulla parte del tuo corpo dove senti questo più intensamente. Immagina che questa sia una mano che cura, la mano amorevole di una bella, di un genitore o di un partner. Dai un po' di calore a quest'area, non per liberarti da queste sensazioni ma per aprirti a esse, fare loro spazio, tenerle delicatamente.

Mollare la presa

Vedi se riesci ad ammorbidirti intorno alla sensazione, scioglierli, tenerla delicatamente.

Consentire

Vedi se riesci a dare il permesso a queste sensazioni di essere qui. Non ti devono piacere, non devi volerle: dagli semplicemente il permesso.

Espansione

Vedi se riesci ad aprirti e a espanderti intorno a questo sentimento. È come se, in un qualche modo magico, dentro di te si aprisse questo spazio.

Il sé osservante

Fai un passo indietro e guarda questo sentimento dal punto di vista del tuo sé osservante.

Lo scienziato curioso

Nota dov'è localizzato nel tuo corpo questo sentimento. Guardalo più da vicino. Osservalo come se fossi uno scienziato curioso che non ha mai visto nulla di simile. Dove sono i contorni? Dove inizia e dove finisce? Si muove o è fermo? È sulla superficie o dentro di te? Caldo o freddo? Leggero o pesante?

La scelta di sentire

Immagina che possa darti una scelta: (a) non dovrai mai più avere questo sentimento, ma questo significa che perderai la capacità di amare e prenderti cura, o (b) riesci a amare e a prenderti cura, ma quando c'è un divario tra quello che vuoi e quello che hai, emergono sentimenti come questo. Quale scegli?

Compassione

Tieni questo sentimento delicatamente, come se fosse un neonato che piange o un cucciolo che si lamenta.

L'interruttore della lotta

L'interruttore della lotta è acceso, spento o nel punto di mezzo che chiamiamo "tollerarlo"? Se l'interruttore fosse come un quadrante con una scala da 0 a 10, e 10 fosse completa lotta e 0 nessuna lotta, allora adesso a che livello saresti? Sei disponibile a vedere se riusciamo ad abbassarlo di una o due tacche?

Normalizzare

Questo sentimento ti dice che sei un normale essere umano che ha un cuore e tiene alle cose importanti. Questo è quello che sentono gli esseri umani quando c'è un divario tra quello che vogliamo e quello che abbiamo.

Metafore

Sabbie mobili.
Passaggeri sul bus.
Demoni sulla barca.
Attraversare la palude.
Spingere contro gli appunti.

Respiraci dentro

Respira dentro questo sentimento. È come se il tuo respiro passasse dentro e intorno ad esso.

Osservare

Osserva dov'è questo sentimento. Osserva dov'è più intenso. Osserva i punti caldi e i punti freddi. Nota le diverse sensazioni all'interno del sentimento.

**SENTIMENTI
-
EMOZIONI**

Fiscalizzare

Immagina che questo sentimento sia un oggetto. È liquido, solido o gassoso? Quanto è grande? È leggero o pesante? Che temperatura ha? È sulla superficie o dentro di te? Che forma ha? Che colore? È trasparente o opaco? Com'è la sua superficie? Calda o fredda? Ravida o liscia? Umida o secca?

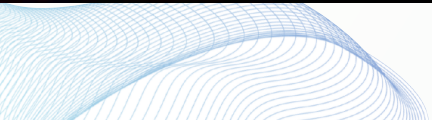


Contattare il momento presente

prestare attenzione è come un faro che aumenta o riduce la nostra sensibilità al contesto



- E' possibile promuovere consapevolezza attraverso
- esercizi formali
- nella conversazione
- nella relazione terapeutica



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

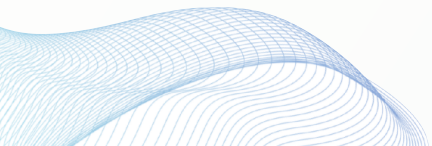


Contattare il momento presente

prestare attenzione è come un faro che aumenta o riduce la nostra sensibilità al contesto



Video Selective Attention -
Voi oggi cosa vi siete persi?!



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno



Contattare il momento presente

notare il flusso dell'esperienza

Nota una sensazione nel tuo corpo sgradevole

Nota altre due sensazioni nel corpo sopra o sotto la prima

Nota che qui e ora ci sono queste sensazioni insieme alla prima nel flusso di esperienze

Nota qualche stimolo provenire da davanti o da dietro di te

Nota che qui e ora ci sono questi stimoli insieme alla prima sensazione nel flusso delle tue esperienze

Nota qualche pensiero provenire dalla tua mente

Nota qualche cosa che ti sta a cuore a cui tieni

Nota che qui e ora ci sono questi pensieri insieme a tutto il resto nel flusso delle tue esperienze

Nota quanto spazio c'è e quante esperienze vanno e vengono

Nota che qui e ora ci sono queste cose importanti insieme a tutto il resto nel flusso delle tue esperienze

Mentre ci sei tu che resti saldo qui a notarle





Contattare il momento presente

notare il flusso dell'esperienza



- **Attenzione focalizzata** > impariamo a notare la mente che vaga e a ridirezionare l'attenzione
- **Consapevolezza aperta** > impariamo a fare spazio al flusso delle esperienze e muovere e ampliare in modo flessibile l'attenzione
- **Gentilezza amorevole** > impariamo ad accogliere la nostra vulnerabilità, coltiviamo l'esser parte di un'umanità condivisa, ci prendiamo cura della sofferenza



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

Contattare il momento presente

esempi di indicatori di scarso contatto con il momento presente



Il paziente

- cambiare discorso frequentemente
- focus su passato o futuro
- parlare rapidamente e in modo concitato
- lo sguardo cambia spesso direzione, poco contatto oculare, o sguardo fisso attraverso
- busto non direzionato verso l'interlocutore
- agitazione motoria o rallentamento eccessivo

Il terapeuta

- si sente confuso, disorientato, annoiato, accelerato, distante



●●● Coltivare il contatto con il momento presente ★

Esempi di esercizi



Respira

Meditazione del respiro



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

●●● Coltivare il contatto con il momento presente ★

Esempi di esercizi



Nota la mente che vaga



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

●●● Coltivare il contatto con il momento presente ★

Esempi di esercizi



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

●●● Coltivare il contatto con il momento presente ★

Esempi di esercizi

fuori dal corpo



dentro al corpo



dentro la mente



Il gioco delle 3 carte



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

Dropping Anchor

THREE STEPS TO COPE DURING EMOTIONAL STORMS

What is 'dropping anchor'?

Dropping anchor is a very useful skill. You can use it for handling difficult thoughts, feelings, emotions, memories, urges and sensations more effectively; switching off **auto-pilot** and **engaging** in life; grounding and **steadying** yourself in difficult situations; disrupting rumination, obsessing and worrying; **focusing your attention** on the task or activity you are doing; developing more self-control.

2.

Wiggle Toes & Accommodate Woes

Come back into and **connect** with your **physical body**. Find your own way of doing this. You could try some or all of the following, or find your own methods:

- Slowly **pushing** your feet hard into the floor.
- Slowly straightening up your **back and spine**; if sitting, sitting upright and forward in your chair.
- Slowly pressing your **fingertips together**
- Slowly **stretching** your arms or neck, shrugging your shoulders.
- Slowly **breathing**

NOTE: You aren't trying to turn away from, **avoid**, **escape**, or **distract** yourself from what is happening in your inner world. You can't control the storm, but you can manage the anchor.



1.

Just Name, Don't Blame

Silently and kindly **acknowledge** whatever is '**showing up**' inside you: thoughts, feelings, emotions, memories, sensation, urges. Take the stance of a **curious scientist**, observing what's going on in your **inner world**.

3.

Refocus Attention & Stay Present

Get a sense of where you are and **refocus** your attention on the activity you are doing. In your **surroundings**, notice:

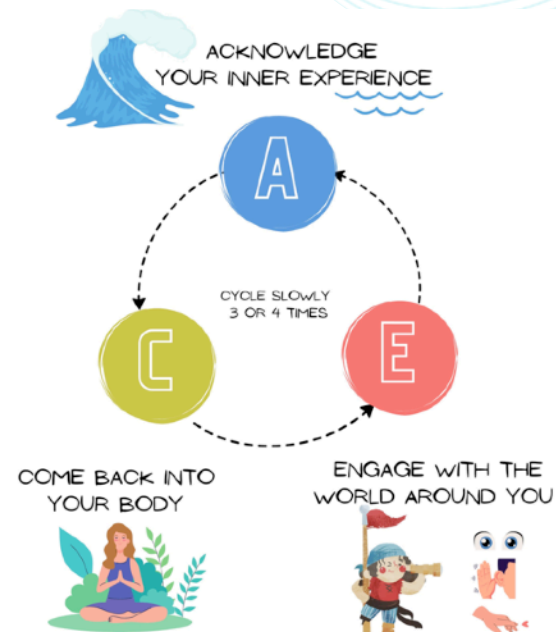
- 5 things you can see
- 4 things you can hear
- 3 things you are touching
- 2 things you can smell
- 1 taste in your mouth

Coltivare il contatto con il momento presente

Esempi di esercizi

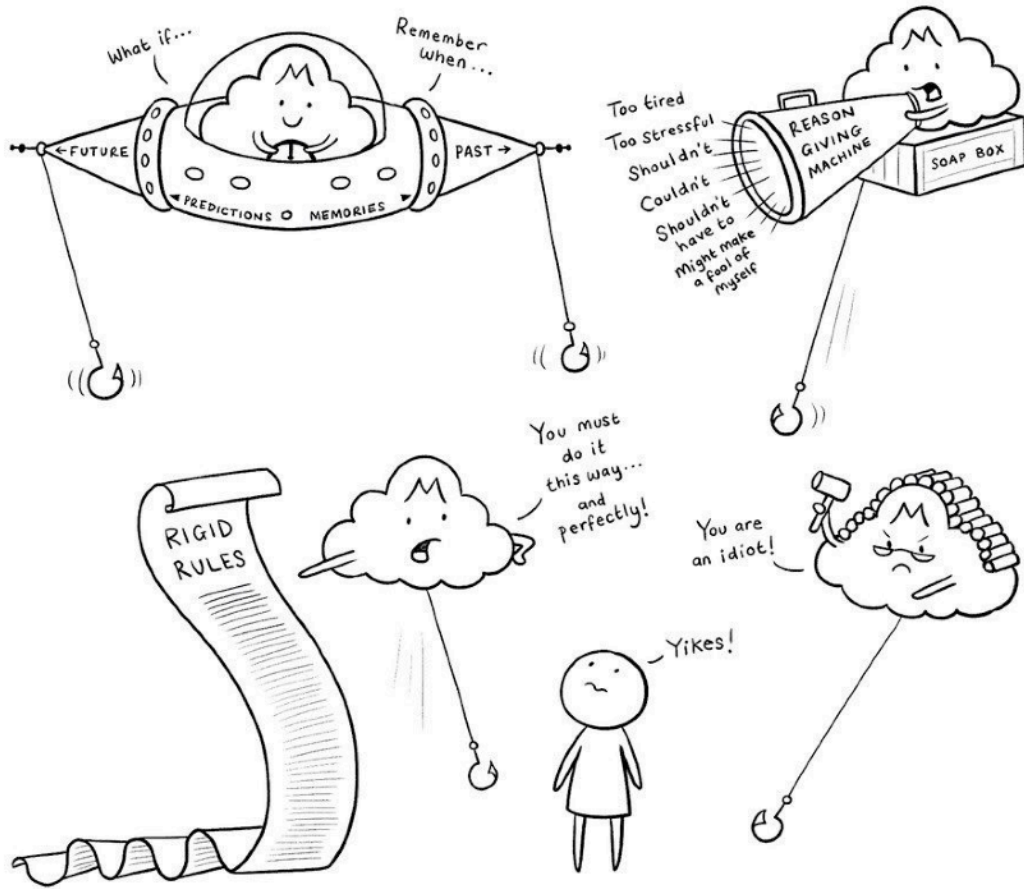
Gettare l'ancora

- Nomina quel che emerge dentro te senza giudicare in modo aperto e curioso
- Riconnettiti con il tuo corpo
- Rifocalizza l'attenzione su ciò che ti sta attorno mentre ti impegni nelle azioni che contano



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

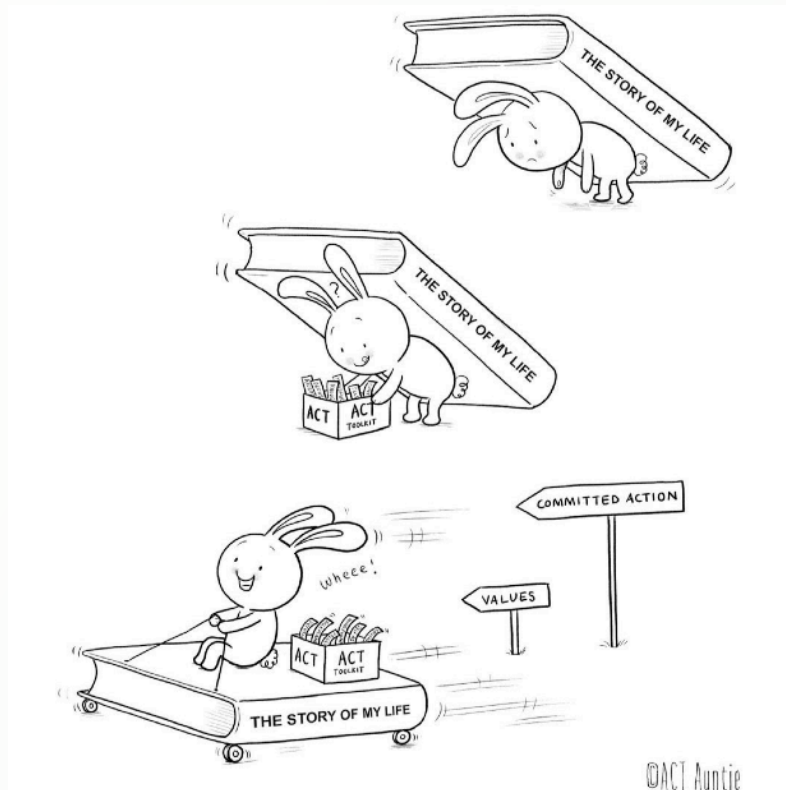


Fusione e defusione cognitiva

PRACTICE RECOGNISING WHEN YOUR MIND IS HOOKING YOU
AND NOTICE WHAT IT IS HOOKING YOU WITH



Fusione e defusione cognitiva





Promuovere defusione cognitiva

Esempi di domande utili

- Riesci a notare la differenza fra **NOTARE E LASCIAR FLUIRE** un pensiero vs **SEGUIRLO COME FOSSE LA TUA GUIDA**?
- Riesci a cogliere la differenza fra ...
NOTARE un pensiero ed esserne **AGGANCIATO**?
- Un pensiero ... può essere vero oppure no;
- Non è un comando a cui devi obbedire o una regola che devi necessariamente seguire;
- Non è di per sé una minaccia (si tratta di un evento mentale in sé innocuo, inconsistente e transitorio, non può toccarti, non è neanche in 3D);
- Non è qualcosa che sta accadendo nel mondo fisico, sono immagini o parole prodotte dalla tua mente;
- Può essere importante o non esserlo, puoi scegliere quanta attenzione dargli;
- Puoi permettergli di andare e venire spontaneamente senza cercare di trattenerlo o mandarlo via - puoi semplicemente osservare il suo scorrere.

Nutrire questo tipo di rapporto con i tuoi pensieri ti rende più libero di fare ciò che è importante per te.



Fig. 7.1 - Sommario delle tecniche di defusione

PRAGMATISMO

Se segui quel pensiero, ti perdi in esso o permetti che ti controlla, dove ti porterà? Cosa ottieni dal farti catturare da esso? Dove andrai da qui? Puoi proseguire comunque anche se la tua mente ti dice che non funziona?

INTERESSAMENTO

Questo è un pensiero interessante.

MEDITAZIONE

Permetti ai tuoi pensieri di andare e venire come nuvole che si muovono, macchine che sfrecciano di fronte a casa tua, ecc.

LA TUA MENTE È COME...

- una macchina "non devo essere ucciso";
- una macchina di parole;
- una radio morte e distruzione;
- un commesso autoritario;
- il più grande narratore del mondo;
- un dittatore fascista;
- una fabbrica di giudizi.

RIFORMULARE COME SE SI TRATTASSE DI BULLISMO

Com'è quando sei portato in giro da quel pensiero/credenza/idea? Vuoi che guidi la tua vita, che ti dica cosa fare per tutto il tempo?

PROBLEM SOLVING

Questa è solo la soluzione del problema della tua mente. Stai male, allora la tua mente cerca di individuare un modo per far cessare il dolore. La tua mente si è evoluta per risolvere i problemi. Questo è il suo lavoro. Non è difettosa. Fa quello per cui si è evoluta. Ma alcune di queste soluzioni non sono molto efficaci. Il tuo lavoro è quello di valutare se le soluzioni della tua mente sono efficaci o no: ti permettono di avere una vita ricca e piena nel lungo termine?

FATTIBILITÀ

Se permetti che quel pensiero ti dica cosa fare, sarà funzionale nel lungo periodo? Perderci in esso ti aiuterà a crearti una vita piena, ricca e significativa?

VANTAGGI SECONDARI

Quando questo pensiero si presenta, se lo prendi per quello che sembra/è con lui/permitti che ti dica cosa fare, quali sentimenti, pensieri o situazioni potrebbe aiutarti a evitare o a fuggire (nel breve periodo)?

FORMA E POSIZIONE

A cosa assomiglia quel pensiero? Quanto è grande? Come suona? È la tua voce o quella di qualcun altro? Chiudi gli occhi e dimmi, dove è posizionato nella stanza? Si muove o è fermo? Se si muove, in quale direzione e con quale velocità?

SCHERMO DI UN COMPUTER

Immagina questo pensiero sullo schermo di un computer. Cambia il carattere, il colore e il formato. Anima le parole. Aggiungi una pallina satellitare.

INSIGHT

Quando ti fai catturare da quel pensiero o gli dai tutta la tua attenzione, come cambia il tuo comportamento? Cosa inizi o smetti di fare quando si presenta?

DARE UN NOME ALLE STORIE

Se tutti questi pensieri e sentimenti venissero messi in un libro o un film intitolato "la storia...", come lo chiameresti? Ogni volta che questa storia si presenta, dale un nome: "ah ah c'è ancora la storia XYZ!".

NOTARE

Nota cosa la tua mente ti sta dicendo proprio adesso. Nota quello che stai pensando.

IL SÉ OSSERVANTE

Fai un passo indietro e guarda questo pensiero dal tuo sé osservante.

PENSIERI

LE CLASSICHE

- Sto avendo il pensiero che...
- Dillo con una voce stupida
- Cantalo
- Dillo molto lentamente
- Ripetilo velocemente ancora e ancora
- Scrivi i pensieri su un foglio
- Metafora dei passeggeri sull'autobus
- Ringrazia la tua mente per quel pensiero
- Chi parla qui: tu o la tua mente?
- Esercizio delle foglie sul ruscello
- Quanto è vecchia questa storia?

Tratto da
Fare ACT (Harris, 2019)



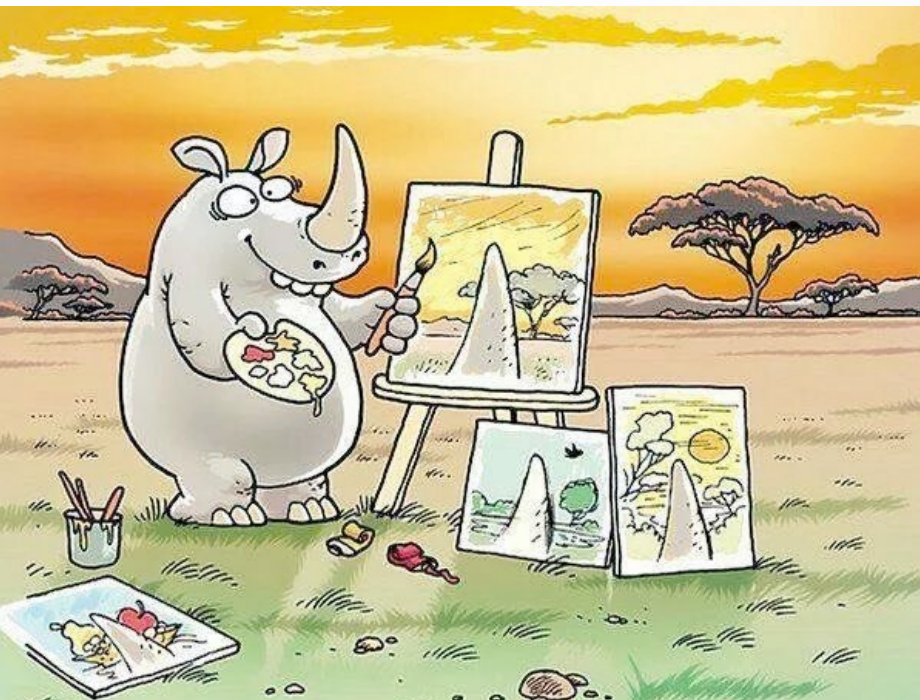
Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno



Sè come contesto

Promuovere l'assunzione flessibile di prospettiva



Sè come prospettiva - stabilità

“lo qui e ora...”

Sè come processo - divenire

“... sto notando che ho il pensiero...”

Sè come concetto - staticità

“... che sono sempre il solito”





Chi sono io?

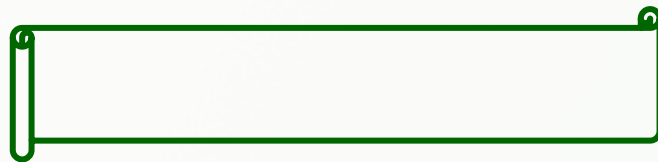


Fermati, nota il tuo respiro e chiediti: Un singolo ruolo «definisce»
la totalità e complessità del mio essere in divenire?
o lo sono tutti questi ruoli e molto di più?

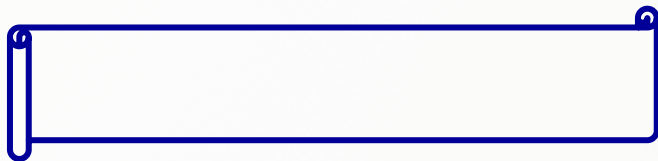




La mia mente mi dice (più spesso di quanto vorrei)
che lo non sono abbastanza...



e



Puoi scegliere cosa fare con le storie svalutanti o
ingombranti che ti racconta la tua mente... e dove
dirigere le tue azioni, anche in loro presenza





Io sono... (qualità che apprezzi di te)

e

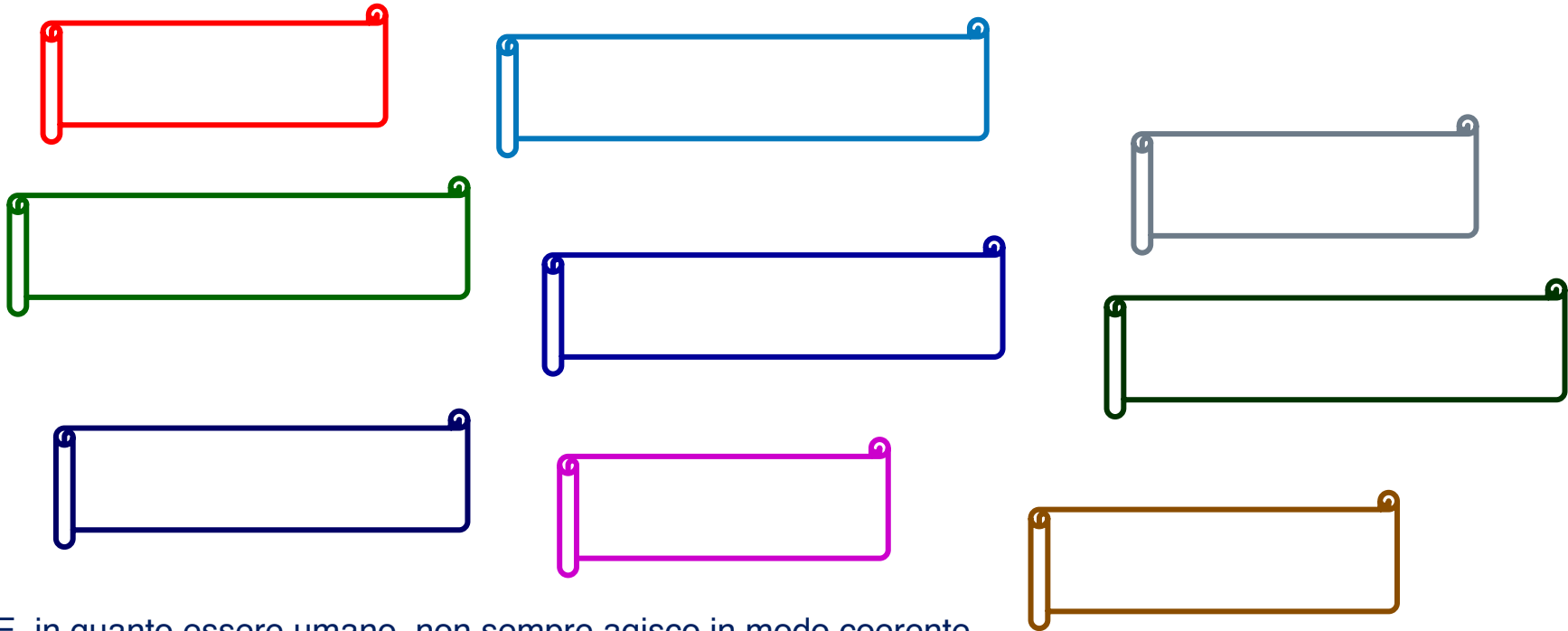
...tranne quando non lo sono

Nessuno è sempre in un modo... io non sono sempre in un modo... Sono molto di più dei giudizi gradevoli o sgradevoli con i quali la mia mente mi «definisce»





Io sono una persona in divenire e do valore a...



E, in quanto essere umano, non sempre agisco in modo coerente con i miei valori... quando me ne accorgo, da qui e ora, posso riallinearmi guardando la mia bussola e facendo il prossimo piccolo passo in quella direzione

Io sono le storie che la mia mente racconta su di me?

RICORDA CHE...

- LA CARTINA GEOGRAFICA DELL'ITALIA NON È L'ITALIA
- IL MENU DI UN RISTORANTE NON È IL CIBO CHE PUOI MANGIARE
- LA SCRITTA «NUTELLA» SUL BARATTOLO NON È LA NUTELLA
- UN DOCUMENTARIO SU LONDRA NON È LONDRA
- L'ARTICOLO DI UN FATTO DI CRONACA NON È IL FATTO DI CRONACA
- LA BROCHURE DI UNA CROCIERA NON È LA CROCIERA
- LA LOCANDINA DI UN SEMINARIO NON È IL SEMINARIO
- IL TITOLO «NUVOLE BIANCHE» NON È LA MELODIA «NUVOLE BIANCHE»
- LA STORIA «NON SONO ABBASTANZA...» NON SEI TU

Tu sei molto di più e puoi decidere cosa fare con questa storia, per crescere e far crescere la tua vita



Coltivare il Sè come contesto

In una mano quella parte di te che...

Nell'altra mano quell'altra parte di te che

Nota a cosa sono attaccate le tue mani

Chi tiene insieme queste parti di te



Ora poni una mano dentro l'altra e nota se queste parti di te servono gli stessi **scopi e valori** anche se in modi differenti?

Ora porta le tue mani insieme al **cuore** e nota chi può scegliere se fare spazio a entrambe, quale usare, quale perdonare?

Chi può scegliere momento per momento?



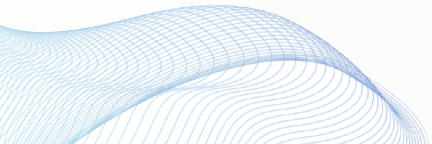


Sè come contesto

Promuovere l'assunzione flessibile di prospettiva



Video Time lapse



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

Radicalarsi nel fluire dell'esperienza

Esercizio sui processi del sè e l'umanità condivisa

(Lo Savio, N., 2023)

Adesso osserva queste immagini... e nota da quanto tempo sei qui su questa terra, nota quante albe e tramonti hai visto susseguirsi, quante tempeste hai affrontato, quante cose sono cambiate dentro di te e attorno a te... e quante altre cose sono rimaste simili e ti accompagnano da tempo.

E come le albe e i tramonti sopra di te continuano a susseguirsi, così anche le sofferenze, le ferite, e le gioie e le soddisfazioni vanno e vengono, così come i pensieri e le storie su di te... piccoli come granelli di sabbia rispetto alla terra che calpesti, brevi come un battito di ciglio rispetto alla tua storia e alla storia del mondo in cui sei.

In qualche modo sei la stessa bambina o bambino che giocava da piccolo, la stessa persona che ha imparato a camminare, a scrivere, a leggere... nota che oggi sei la stessa persona e allo stesso tempo continui a cambiare ogni giorno.

E mentre senti scorrere questo flusso di esperienze che variano dentro e fuori di te, puoi notare che c'è una parte di te che è salda, che è sempre stata presente, ed è stata sempre al tuo fianco, testimone di tutte le tue avventure e difficoltà... e che proprio ora sta notando tutto questo. Quella parte di te salda e flessibile, radicata nel qui e ora e che ha spazio per tutte le tue esperienze.

E nel fluire di queste esperienze che cambiano, questa parte di te può cogliere questo giorno come ogni giorno, come un momento speciale... per coltivare e prendersi cura di ciò che ti sta davvero a cuore.

Radicarsi nel fluire dell'esperienza

Esercizio sui processi del sè e l'umanità condivisa

(Lo Savio, N., 2023)

E adesso guardati attorno, nota le persone che sono oggi qui insieme a te. Ognuna di queste persone è speciale... è unica... e allo stesso tempo è vicina a te in qualche modo.

Incrocia gentilmente i loro sguardi. Ognuna di queste persone sta affrontando sfide e sofferenze, vive gioia, tristezza, solitudine, autocritica proprio come te. Ognuna ha sogni, desideri e coltiva scopi e valori profondi proprio come te... Ognuna di loro è incredibilmente forte e fragile allo stesso tempo... proprio come te, e come le persone che incontri nel tuo lavoro.

E adesso guarda gli occhi delle persone che hai accanto. E prova ad offrire loro grazie ai tuoi occhi cura. Prova ad offrire accoglienza verso la sofferenza dell'altra persona, e nota questa comune condizione umana che ci lega...

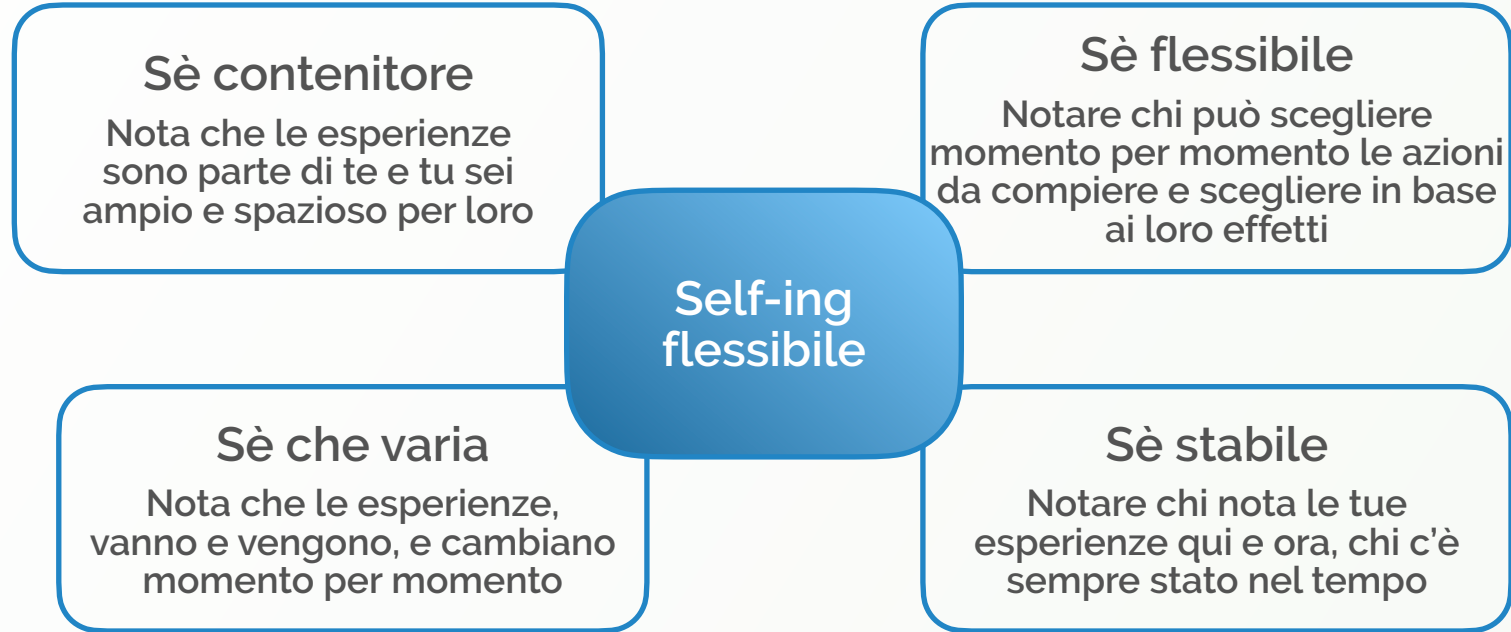
Allo stesso tempo lascia che la tua vulnerabilità possa essere vista e accolta dagli altri.

Nota come siamo tutti connessi, tutti parte della stessa umanità condivisa, tutti con la stessa possibilità di compiere... ogni giorno... un piccolo passo... nella direzione di ciò che conta per noi... e dare così senso alla nostra strada momento per momento.



Sè come contesto

Promuovere l'assunzione flessibile di prospettiva





Sè come contesto

Esempi di esercizi

La metafora del libro nella libreria

“sono sbagliata,
sono malata”



“quando è uscita la
prima edizione di
questo libro”

“chi sono gli autori di
questo libro”

“chi può notare questi libri,
chi può fare spazio a tutti questi,
chi può scegliere quali ripassare e
quali scrivere”



“ci sono altri libri nella
tua libreria accanto a
questo libro”

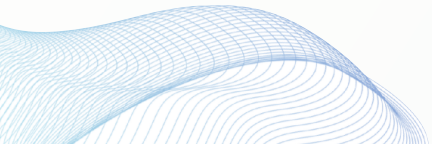




Esercizio sguardo e corpo accogliente

Promuovere l'assunzione flessibile di prospettiva e la compassione

- Guarda negli occhi la persona a te vicina
- con il tuo sguardo trasmettile ciò che stai vivendo per ora
- con il tuo corpo mostra di accogliere e fare spazio ciò che lei ti trasmette su ciò che sta vivendo per ora
- sii semplicemente presente, lì per lei



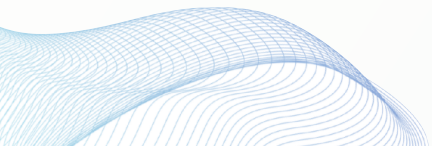


Sè come contesto

Esempi di esercizi



La metafora della scacchiera



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

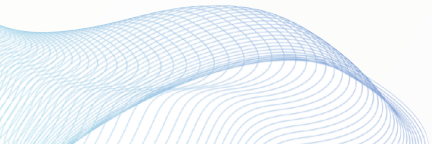


Sè come contesto

Esempi di esercizi



La metafora del cielo e delle nuvole



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno



Sè come contesto

Esempi di esercizi



La metafora dei direttori della mente

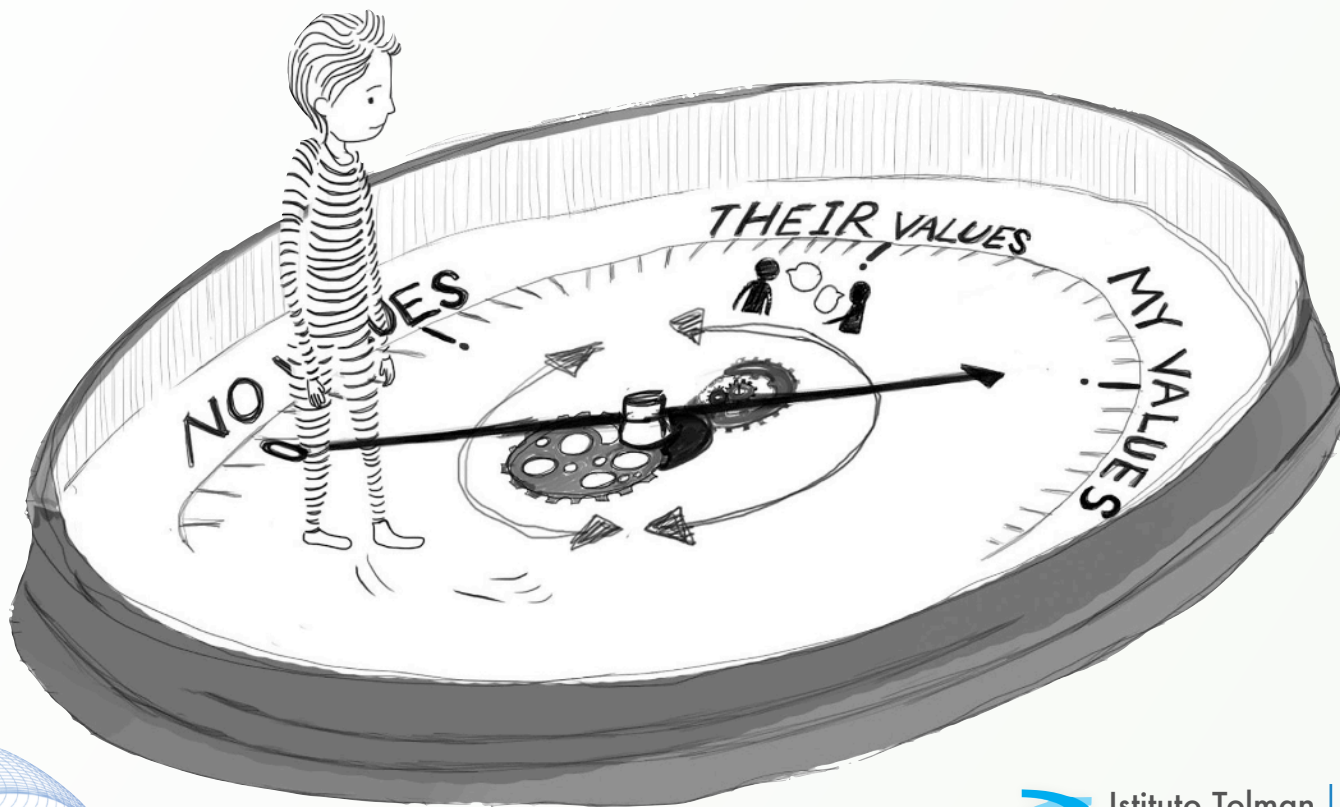


Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno



Chiarire e entrare in contatto con i valori





Chiarire e entrare in contatto con i valori



Se lo senti lo sai
Jovanotti



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

Chiarire i valori





Cosa sono i Valori?

Riguardano come vuoi agire – in modo continuativo – quando ti relazioni con te stesso*, con gli altri e con il mondo in generale. Sono come una bussola che – in ogni momento - può aiutarti a trovare una direzione significativa, lungo il viaggio della tua vita.

**Verso ciò che
conta per me
Non via da...**

**Sono direzioni di
vita disponibili
qui e ora, non
sentimenti, non
obiettivi**

**AZIONE
IMPEGNATA
nella direzione
dei VALORI**



**Sono liberamente
scelti, non fonte di
pressioni esterne**

**Sono modi di
vivere,
Non parole**



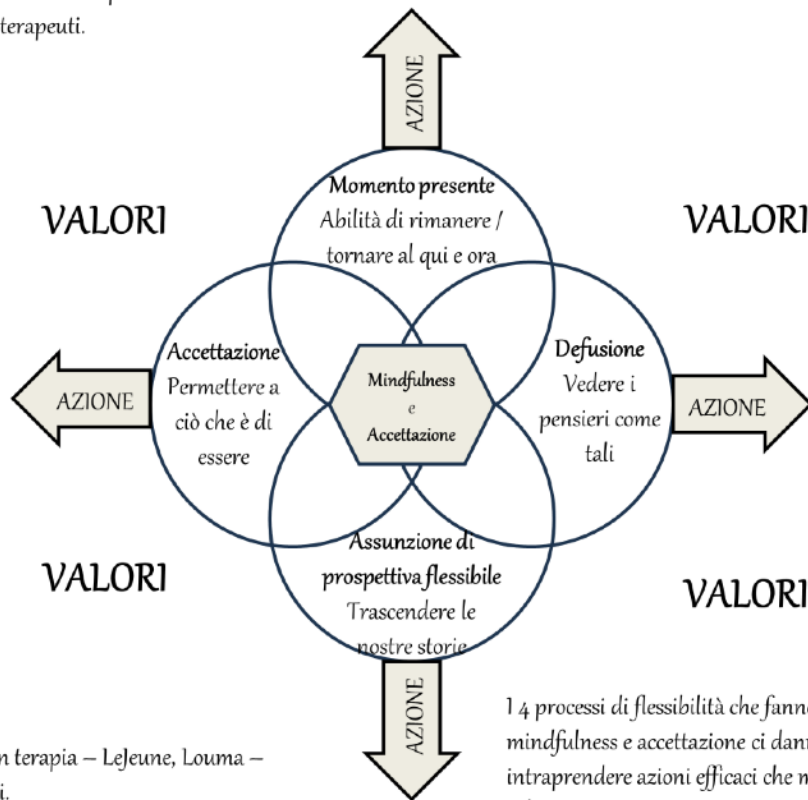


Cosa sono i Valori?



(LeJeune & Luoma, 2024)

I valori sono il fondamento per tutto ciò che facciamo come terapeuti.



I 4 processi di flessibilità che fanno parte di mindfulness e accettazione ci danno la flessibilità di intraprendere azioni efficaci che mettono in atto i nostri valori.

Fonte: I valori in terapia – LeJeune, Louma – Giovanni Fioriti.

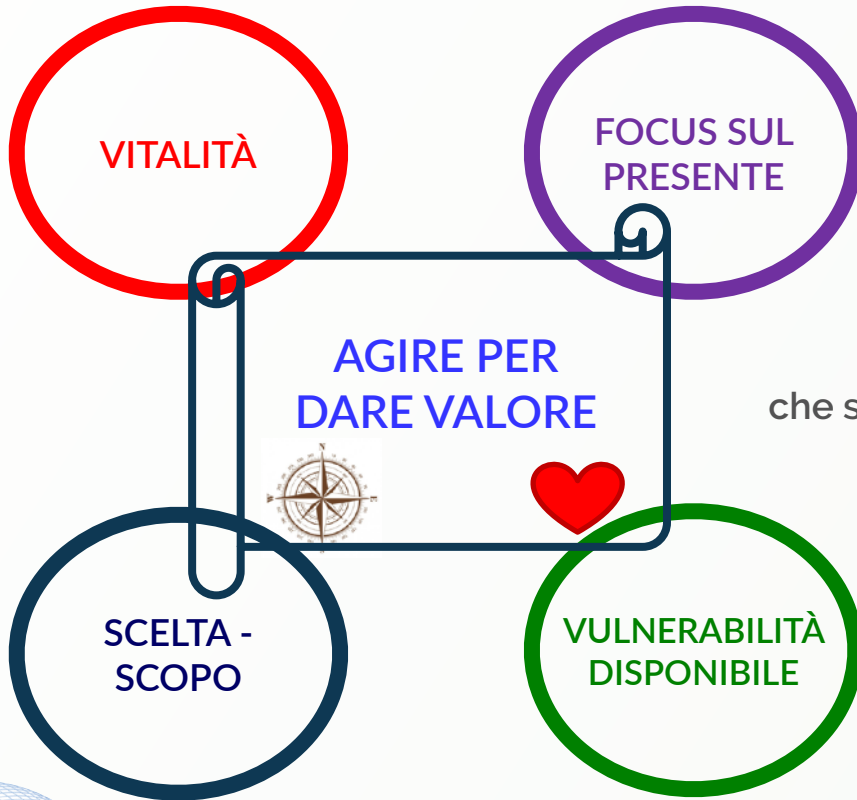


Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno



Cosa sono i Valori?

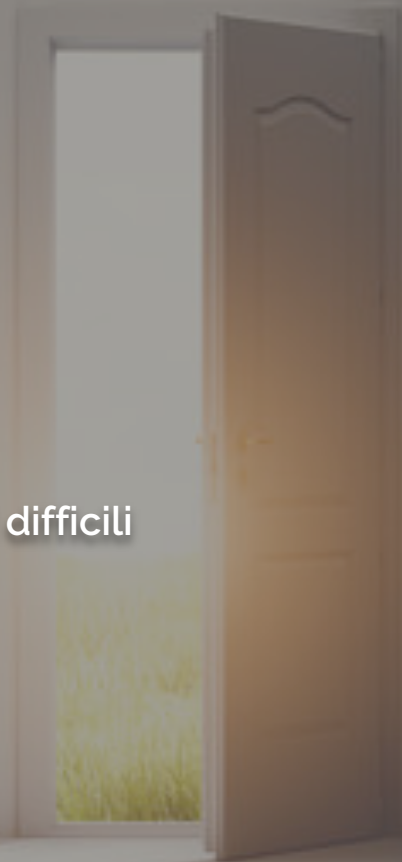


Le 4 qualità dell'azione
che suggeriscono un contatto con i valori
(LeJeune & Luoma, 2024)



Porte per accedere ai valori

- Quello che ti fa piacere
- Che tipo di persona vuoi essere nei diversi ruoli che hai nella vita
- Quando fai cosa ti senti viv* / determinat* e presente
- Quello che evoca in te disagio emotivo
- Che tipo di contributo vuoi dare alle vite degli altri
- Le azioni di qualcuno che ti ha ispirato in risposta a situazioni difficili
- Qualità che ammiri negli altri (anche personaggi)
- Per cosa/chi sei dispost* a sentire la tua vulnerabilità
- 3 C = cura + connessione + contributo





Trova il tuo Ikigai

生きがい



Facendo il nostro lavoro,
possiamo esprimere il
nostro IKIGA?

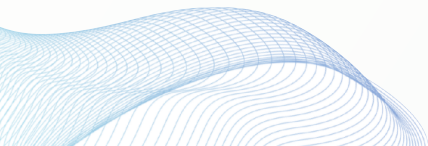




Chiarire e entrare in contatto con i valori



- 1) Se avessi piena fiducia in un buon esito, in cosa impiegheresti il tuo tempo e le tue energie? In quale attività ti lanceresti?
- 2) Se fossi sicuro* di avere l'approvazione di tutte le persone a cui tieni, indipendentemente dalle tue azioni, cosa inizieresti a fare? Cosa smetteresti di fare? Cosa faresti di diverso (nelle tue relazioni, con te stesso*, nello studio/lavoro)?
- 3) Se avessi una bacchetta magica in grado di potenziare e/o far emergere delle qualità che consideri importanti e preziose, quali qualità sceglieresti? Su quali punteresti per cambiare in meglio la tua vita?
- 4) Immagina che il giorno del tuo 80esimo compleanno 3 persone che ti stanno molto a cuore vogliano fare un discorso su di te e su quello che hai rappresentato per loro, sul segno positivo che hai lasciato nelle loro vite. Cosa ameresti sentir loro dire su di te e su quello che hai fatto per loro?
- 5) Se un giorno - fra un secolo - tu finissi in un libro di storia, per cosa in cuor tuo vorresti essere ricordato/a? Cosa vorresti ci fosse scritto su di te?



Dai valori alla variabilità delle azioni impegnate

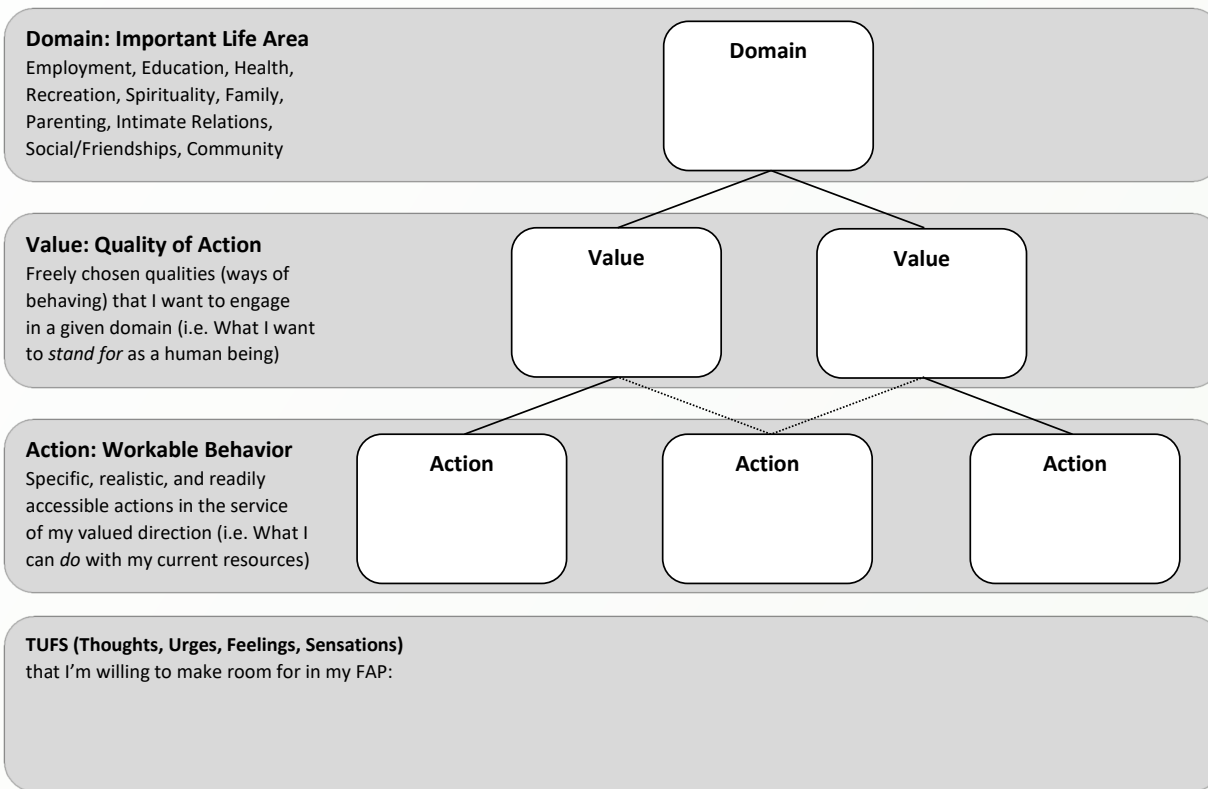




Fig. 11.1

DISCORSI
 Immagina il tuo ottantesimo compleanno (o ventunesimo o cinquantesimo o la festa di pensionamento, e così via). Due o tre persone fanno un discorso su ciò che rappresenti, ciò che significhi per loro, il ruolo che hai giocato nella loro vita. In un mondo ideale, dove hai vissuto la tua vita come la persona che vorresti essere, che cosa ti piacerebbe sentirti dire?

VITA E MORTE
 a) Immagina il tuo funerale: immagina cosa ti piacerebbe che le persone dicessero su di te.
 b) Metti in scena il tuo funerale - stile psicodramma.
 c) Scrivi il tuo necrologio o compila una lapide bianca.
 d) Immagina di scoprire che ti restano solo 24 ore da vivere, ma non puoi dirlo a nessuno: chi vorresti andare a trovare? Che cosa faresti?

RICCHEZZA
 Immagina di ereditare delle ricchezze. Cosa vorresti farci? Chi vorresti con te per condividere e apprezzare le cose che hai comprato? Come ti comporteresti nei confronti di tutti coloro che condividono la tua nuova vita?

ESPLORARE IL TUO DOLORE
 a) Il dolore come il tuo alleato: che cosa ti dice il tuo dolore su ciò che conta davvero, quello che è davvero importante per te?
 b) Il dolore come il tuo Maestro: Come può questo dolore aiutarti a crescere o imparare o sviluppare nuove competenze e punti di forza? Come può aiutarti a relazionarti meglio con gli altri?
 c) Dalla preoccupazione al prendersi cura: di cosa ti mostrano che ti stai preoccupando le tue paure, preoccupazioni e ansie? Che cosa ti ricordano che è davvero importante?

PUNTI DI FORZA
 Quali punti di forza e qualità personali possiedi? Quali nuove desideri sviluppare? Come le vorresti impiegare?

SE... ALLORA...
 Se hai raggiunto quell'obiettivo, come cambierai di conseguenza? Cosa faresti in modo diverso da ora? Come ti comporteresti in modo diverso con amici, parenti, colleghi, clienti e altri?

MACCHINA PER LA LETTURA DELLA MENTE
 Immagina che io abbia posizionato una macchina per la lettura della mente sulla tua testa e la sintonizzi sulla mente di qualcuno molto importante per te in modo da poter cogliere ogni suo pensiero. Come ti sintonizzi penserai a te - ciò che rappresenti, i tuoi punti di forza, cosa significhi per lei e il ruolo che svolgi nella sua vita. In un mondo ideale, dove hai vissuto la tua vita come la persona che vuoi essere, che cosa ti piacerebbe che pensasse?

CHIARIRE I VALORI

COSA È IMPORTANTE?
 Che cosa vuoi veramente? Che cosa ti importa? Per cosa vuoi impegnarti? C'è qualcosa nella tua vita ora che ti dà un senso di significato, scopo e vitalità?

SWEET SPOT
 Ricorda vividamente un ricordo ricco e "dolce" ed entra in contatto con le emozioni che ti suscita. Cosa è significativo di questo ricordo?

DISAPPROVAZIONE
 Che cosa disapprovi e ti infastidisce nelle azioni degli altri? Come ti comporteresti diversamente, se fossi nei loro panni?

TRASCURARE
 Quali aree importanti della tua vita hai trascurato o trascurato per mancanza di disponibilità?

FOGLI DI LAVORO
 Valued Living Questionnaire
 Il Centro del bersaglio
 La Bussola della vita
 Valued Action Inventory
 Lista dei valori

SOGLI DI BAMBINO
 Come un bambino, che tipo di vita ti immagineresti per il futuro?

METODI ARTISTICI
 Colora, disegna o scolpisci i tuoi valori.

COSE PIACEVOLI
 Cosa ti piace fare?

MODELLI
 Chi ammiri? Chi ti ispira? Quali punti di forza o qualità ammiri di loro?

Tratto da
Fare ACT (Harris, 2019)

Promuovere azione impegnata

muoversi per stare in equilibrio





Obiettivi da persona viva o morta

una differenza che fa la differenza

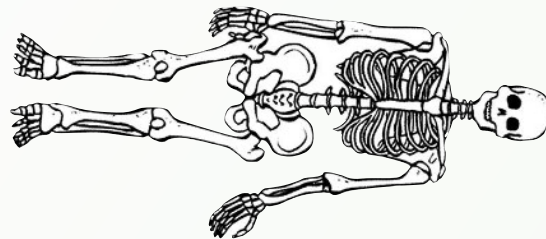
Obiettivi da PERSONA MORTA:

«non devo pensare a X»,

«non voglio sentire/ provare Y»,

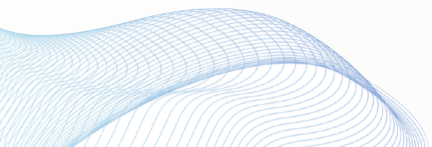
«non devo fare (o devo smettere di fare) Z».

Questi sono tutti **obiettivi da PERSONA MORTA** perché qualunque persona morta può fare queste cose più facilmente di una viva.



COME POSSO PORMI OBIETTIVI DA PERSONA VIVA?

Ogni volta che la tua mente ti propone un obiettivo da persona morta, prova a riformularlo, in modo che sia un obiettivo vitale per te: «Se questi pensieri o questi sentimenti non fossero più un ostacolo per me, cosa mi si vedrebbe fare di più (o di diverso)? E per chi o per cosa sarebbe importante agire in quella direzione?»





Obiettivo A.C.U.T.O.

A

AZIONI SPECIFICHE: specifica le azioni che intraprenderai, quando, dove e chi o cosa coinvolgeranno.

C

CONCRETO (REALISTICO): l'obiettivo è realisticamente raggiungibile? Considera le tue condizioni fisiche, il tempo disponibile, le risorse economiche e se possiedi o meno le abilità necessarie.

U

UTILE: l'obiettivo ti aiuta a muoverti in una direzione che probabilmente migliorerà la qualità di quella vita?

T

TEMPORIZZATO: come posso inquadrarlo nel tempo? cosa mi tocca fare ora, nelle prossime 24 ore, nei prossimi giorni/settimane mesi per muovermi verso questo obiettivo?

O

ORIENTATO AI VALORI: è nella direzione dei valori che hai scelto?





Cosa ci blocca dopo aver definito
degli obiettivi significativi?

La FIFA 😊

FIFA

- ▷ **F** = Fusione (con certi pensieri)
- ▷ **I** = Irrealizzabili aspettative
- ▷ **F** = Fuga (dalla situazione)
- ▷ **A** = Allontanamento dai valori (perdo di vista le mie priorità)





Cosa ci permette di «ritrovare la strada»?

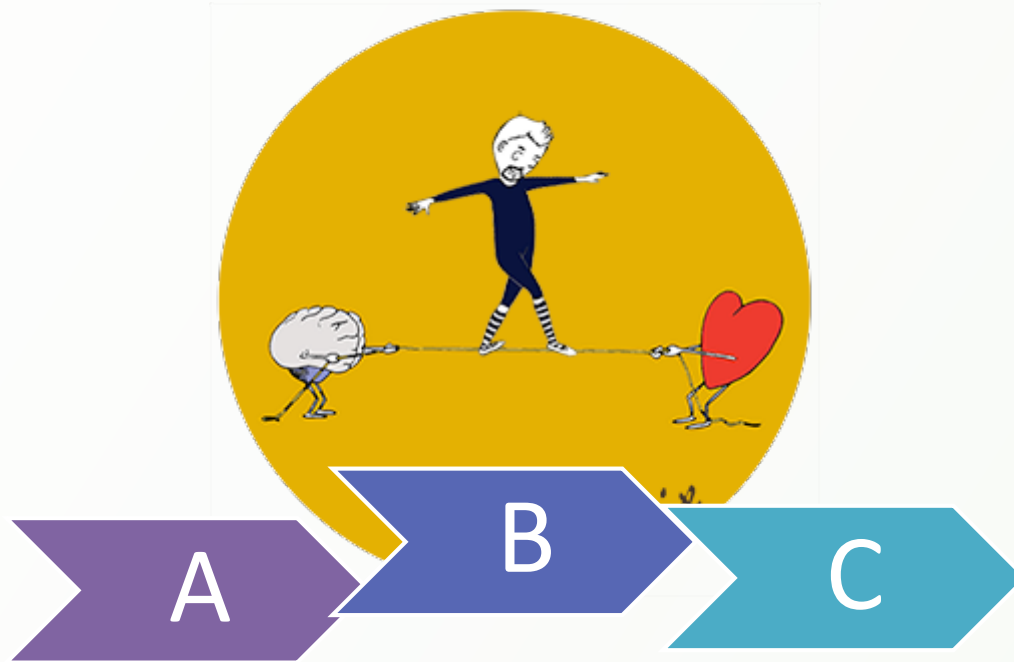


DARE

- ▷ **D = Defusione cognitiva**
Noto i miei pensieri per quello che sono e non per quello che «dicono di essere»
- ▷ **A = Accettazione esperienziale**
Scelgo di fare spazio a ciò che provo e penso, senza cercare di mandarlo via
- ▷ **R = Realizzabili aspettative**
Mi muovo verso un obiettivo compatibile con le mie risorse e i miei punti di forza
- ▷ **E = Entrare in contatto con i propri valori**
Mi riconnetto con le qualità che desidero esprimere mentre mi muovo verso questo obiettivo



Fare tracking dell'esperienza

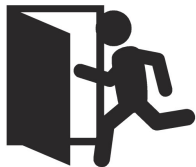




1 – Cosa posso **vedere** o **sentire**?



4 – Quali **Monvimenti Via da** mi si potrebbe veder fare?



5 – Quali **Movimenti Verso** mi si potrebbe veder fare?



2 – Quali **Ami** emergono?



6 – Chi/cosa è **importante** In questo movimento verso?



3 – In che modo **senti** gli ami? Dove li sento emergere **nel mio corpo**?



7 – In che modo ti fa sentire muoverti Verso chi/cosa è importante per te? Dove lo senti emergere **nel tuo corpo**?

L'aikido verbale

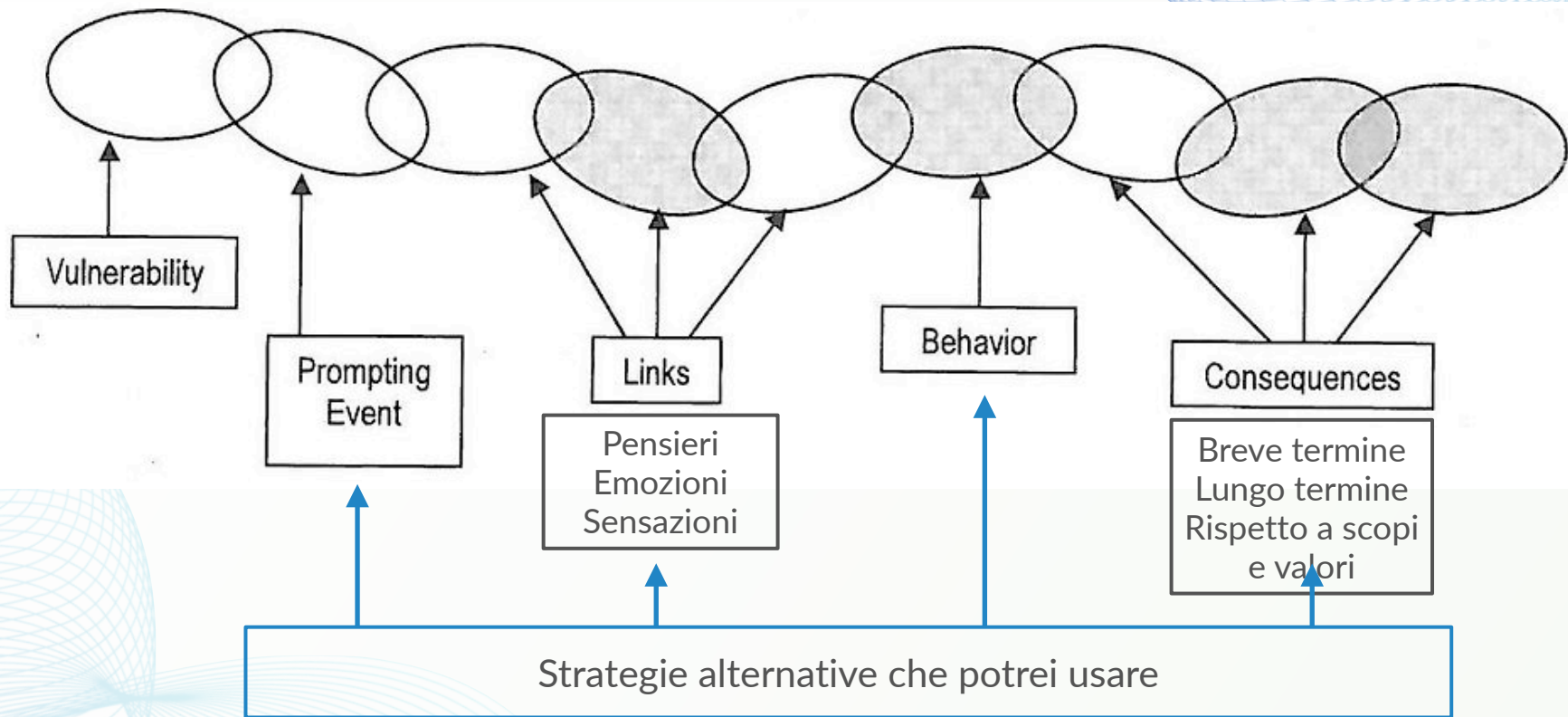
usare l'energia degli ami per muoversi verso ciò che conta



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

La chain analysis per sviluppare consapevolezza





Modelli di impegno



1. PRENDO UN IMPEGNO – VENGO MENO ALL'IMPEGNO – MOLLO L'IMPEGNO PRESO

2. PRENDO UN IMPEGNO – VENGO MENO ALL'IMPEGNO – RICONOSCO DI ESSERE VENUTO MENO – «MI LECCO LE FERITE» - MI RICORDO PERCHÉ PER ME È IMPORTANTE QUELL'OBIETTIVO - SCELGO DI RIASSUMERMI L'IMPEGNO, permettendomi di provare ciò che di spiacevole provo, e notando i pensieri critici che mi accompagnano.

Quale di questi può favorire movimenti verso chi e cosa è importante per te, anche in presenza di ostacoli interni o esterni?

Lasciando andare ciò che la tua mente dice che è giusto o sbagliato, quale tipo di impegno ti permette di esprimere la persona che in cuor tuo vuoi essere?





Barriere all'azione impegnata



- Ho le risorse, sia psicologiche che fisiche, di cui ho bisogno per compiere questa azione? Se no, quali passi posso intraprendere per acquisire tali risorse?
- L'idea di intraprendere questa azione, mi fa sentire viv* / impegnat*/ conness* con ciò a cui voglio dare valore nella mia vita? Come mi sento a impegnarmi in questa azione?
- Quanto mi sento disposta/o a compiere questa azione?
- Questa azione è abbastanza specifica in modo che io sappia come agire per onorare questo mio valore?
- Questo obiettivo è perseguibile? È qualcosa che posso fare con le mie mani e i miei piedi, o è uno stato interno (pensiero/ sensazione corporea /emozione) su cui ho poco controllo?
- Quali ostacoli interni (pensieri / ricordi / sensazioni corporee / emozioni) possono presentarsi mentre mi impegno in questa azione? Quali strategie posso adottare per far loro spazio e scegliere di agire verso ciò che conta per me, nell'unico tempo che vivo?



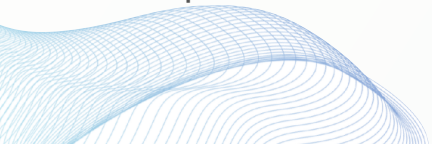


Testare l'azione impegnata



Agire e raccogliere dati dall'esperienza

- Le mie azioni hanno fatto una differenza positiva in un'area della mia vita che conta per me? Se è così, che tipo di differenza hanno fatto?
- Cosa mi ha impedito di agire con impegno e coinvolgimento nella direzione dei miei valori, nel modo in cui mi ero proposto*?
- Come sarebbe se continuassi questo pattern di comportamento nel corso di un mese, un anno, una vita?
- Se mi trovassi molto vicino alla fine della mia vita e potessi guardarmi indietro, e se così facendo potessi ricordare una vita in cui ho vissuto pienamente questo mio valore, come mi sentirei per aver vissuto quella vita? Quali pensieri o sentimenti proverei guardandomi indietro?
- Se decidessi di non continuare a dare valore in questo modo, fra un anno da ora, guardandomi indietro, quali pensieri o sentimenti potrei avere riguardo al non aver vissuto questo valore? Cosa potrei pensare o sentire al termine della mia vita mentre ripenso a una vita in cui non ho onorato questo valore con le mie azioni?
- Ho sperimentato qualcosa di inaspettato mentre agivo per dare valore a... nella mia relazione con ...? Cosa potrebbe dire questo sui miei bisogni e sulla vita che in cuor mio desidero vivere?



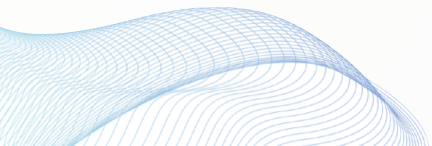


Testare l'azione impegnata



Nota l'effetto sugli altri

- In che modo le mie azioni hanno avuto impatto sugli altri? Come hanno risposto gli altri alle mie azioni di valore? È possibile che io stia facendo presupposizioni su come le mie azioni hanno avuto impatto su di loro e che abbia bisogno di chiederlo direttamente a loro per scoprirlo?
- Impegnarmi in questa azione di valore ha contribuito a una migliore qualità della vita per me stesso o per gli altri intorno a me? Se sì, in quali modi? Ho bisogno di chiederlo agli altri per scoprirlo?
- Come mi sono sentito quando mi sono impegnato in questa azione di valore? Mi piaceva la persona che ero quando mi stavo impegnando in questa azione?
- Quali stati interni (pensieri, sensazioni corporee, emozioni) si sono presentati mentre ero impegnato in questa azione? Quali si sono presentati dopo aver fatto l'esperimento comportamentale? Cosa mi dicono queste reazioni su ciò che potrebbe essere importante per me?
- In che modo le mie relazioni potrebbero essere diverse fra un anno se continuassi a mettere in atto questo tipo di comportamento? Cosa potrebbe essere possibile nelle relazioni future se continuassi questo modo di vivere?
- Come potrei sentirmi riguardo a me stesso* - fra un anno - se continuassi a vivere coerentemente questo modo di dare valore per un anno intero?



Orientiamoci



1° Tappa
Da dove viene l'ACT



2° Tappa
Dai processi ad un percorso
terapeutico ACT



3° Tappa
Rendiamo flessibile
e dinamica l'ACT



4° Tappa
Il DNA-V per applicare
l'ACT agli adolescenti



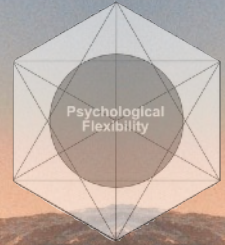
Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

Coltivare il Processo Terapeutico nella relazione momento per momento



Processi Intrapersonali
del Terapeuta



Processi Intrapersonali
del Paziente

Processi Interpersonali
e Processo Terapeutico

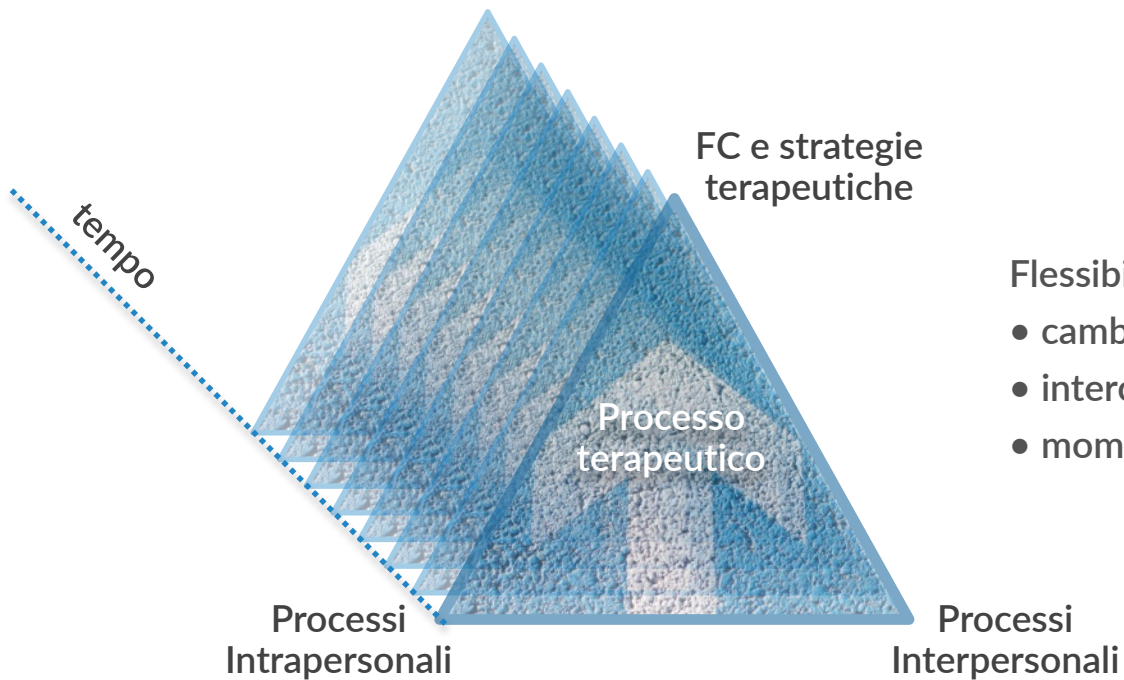


Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

Dosare gli ingredienti

intreccio di interazioni nel contesto e nel tempo (Walser, 2022)

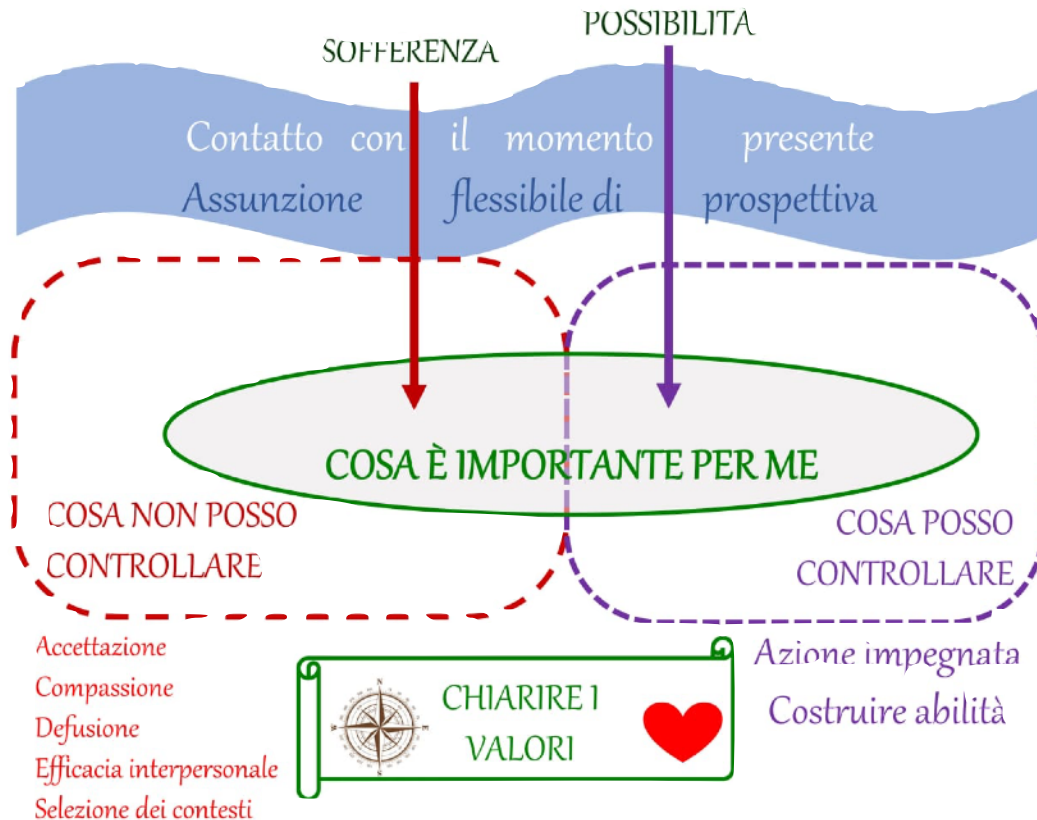


Flessibilità

- cambiare il contesto per
- intercettare i bisogni del paziente
- momento per momento



Organizzare in modo flessibile la terapia



(N. Lo Savio)



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

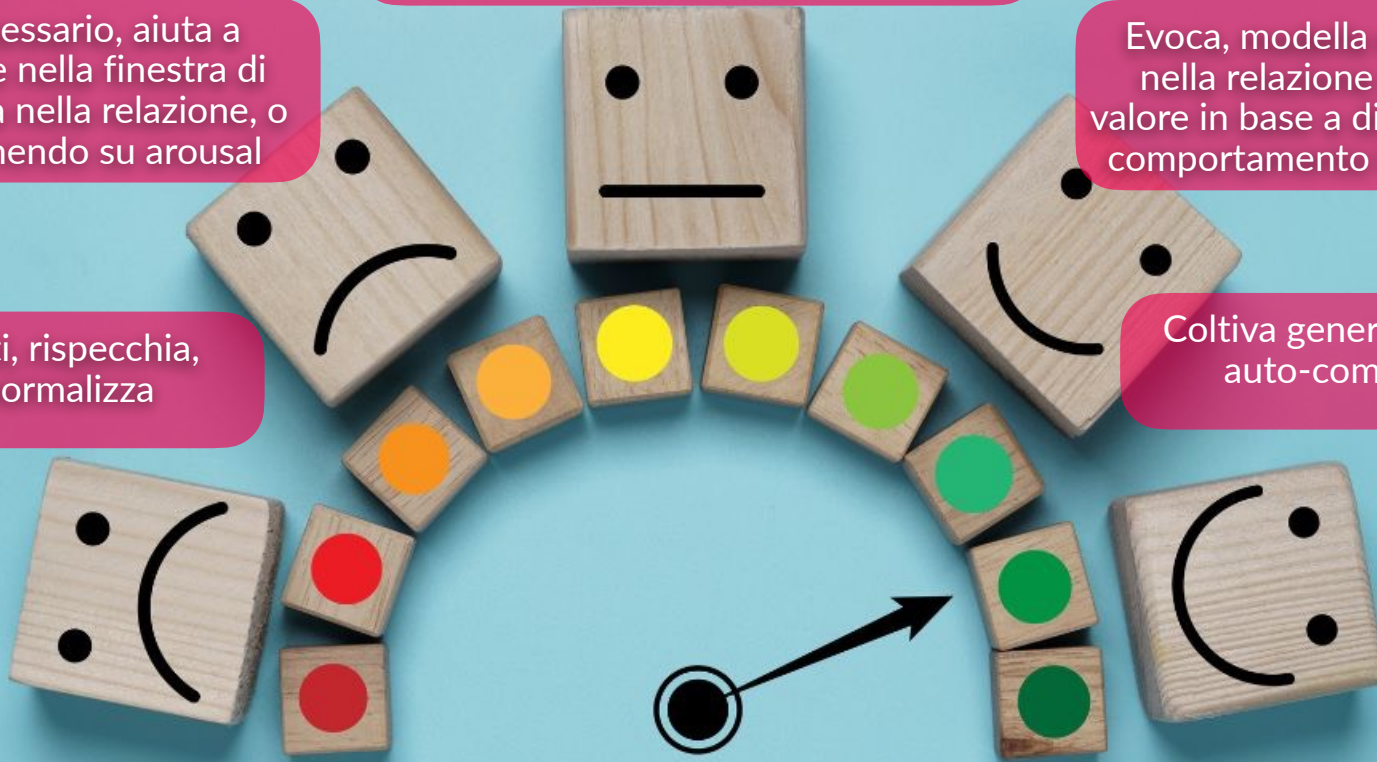
Aiuta a notare i costi delle reazioni fatte con il pilota automatico ed evoca bisogni, scopi e valori

Se necessario, aiuta a rientrare nella finestra di tolleranza nella relazione, o intervenendo su arousal

Evoca, modella e rinforza nella relazione azioni di valore in base a dimensioni di comportamento inflessibile

Sintonizzati, rispecchia, valida, normalizza

Coltiva generalizzazione e auto-compassione



come lo facciamo



EPIC approach e



verificare la coerenza con i principi del contestualismo funzionale

E

Esperienziale: sto parlando tanto in seduta o sto aiutando me e il paziente ad osservare l'esperienza, descriverla, notando in modo flessibile ciò che accade dentro e fuori di me?

P

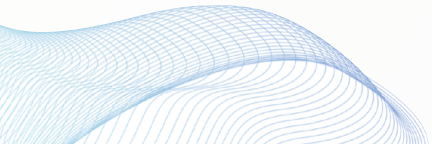
Pragmatico: sto aiutando a notare gli effetti dei comportamenti rispetto a obiettivi, scopi e valori, piuttosto che rispetto alle regole della mente?

I

Integrativo: sto promuovendo/modellando l'integrazione delle esperienze e la disponibilità o cerco di convincere, confutare, eliminare pensieri ed esperienze dolorose?

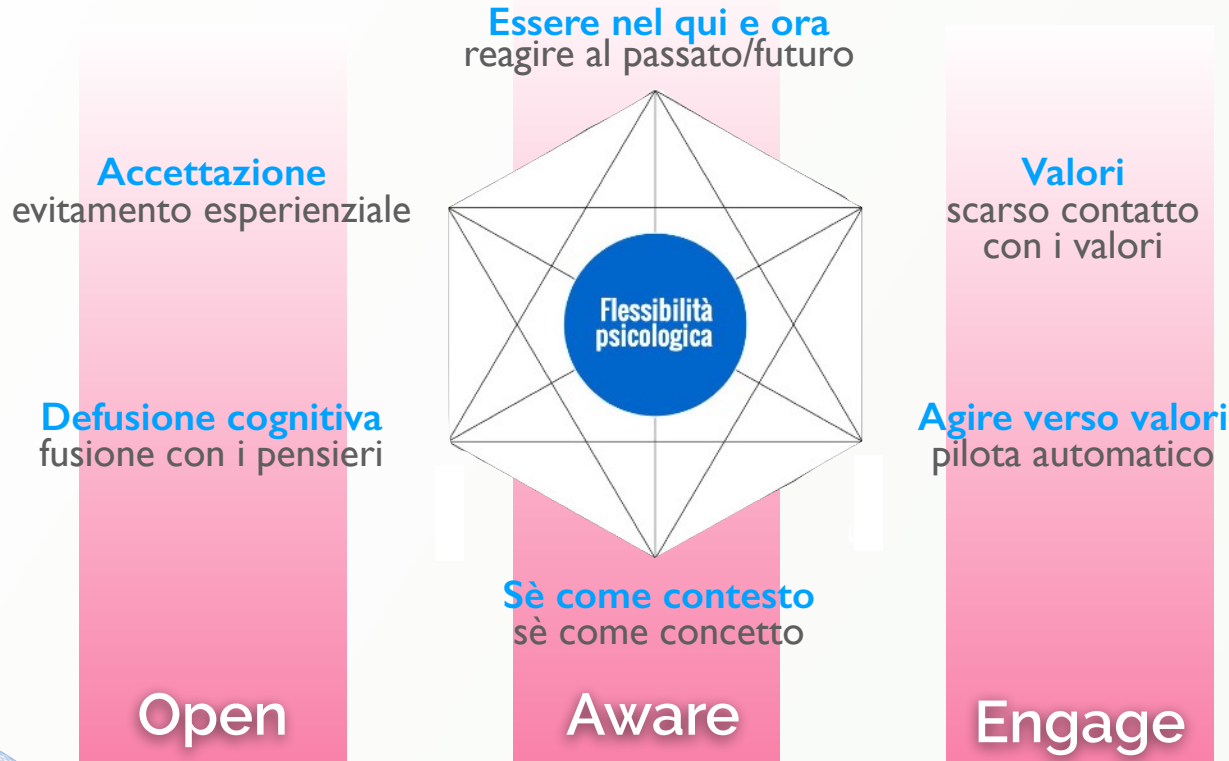
C

Contestuale: sto mettendo la persona a contatto con un contesto (anche simbolico) più ampio, ricco e flessibile per promuovere variabilità di comportamento in lei? Su quali variabili del contesto sto agendo?



Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

(Hayes, Wilson, & Stroschal, 1999)



Alleniamoci a notare i pilastri

Esempio n. 1

*parlando e gesticolando velocemente
"da quando ho questi pensieri non so più
chi sono. Come devo fare una vita intera
così, se non se ne andranno mai più? I miei
figli crescono, hanno bisogno di me, e io
mi vedo che non riuscirò a stare al loro
fianco. Mi sento così inutile, sono
diventato l'ombra di me stesso."*

Terapeuta



Paziente



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

Alleniamoci a notare i pilastri n.2

Esempio n. 1

(muovendo le mani e parlando piano)
"Puoi notare questa parte di te spaventata qui e ora... questa parte che sembra abbia bisogno del tuo aiuto, di esser presa per mano per ritornare qui, mentre la mente la teletrasporta in scenari futuri"

(guardandolo negli occhi)
"Daniele in questo momento ti sento molto preoccupato per il tuo futuro... nella tua mente adesso stanno emergendo alcune storie su di te, che sembrano molto diverse dalla persona che vuoi essere"

Terapeuta



Paziente



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

Alleniamoci a notare i pilastri

Esempio n. 2

(spalmato sulla sedia con sguardo spento)
"Oggi non mi andava di venire, non mi andava di far nulla a dire il vero. Non so perché sono venuto, se questo percorso mi porterà da qualche parte. Mi sento molto stanco... ho solo voglia di dormire, di staccare. E mi trovo a girovagare senza una direzione... un naufrago nel mare"

Terapeuta



Paziente



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

Alleniamoci a notare i pilastri

Esempio n. 2

(con voce calda e presente)

“deve essere dura sentirsi trasportato senza una direzione, come un naufrago nel mare. Posso comprendere il bisogno di fermarti e riposare. E insieme noto che sei arrivato qui... un porto dove forse ricaricarsi e ridefinire la rotta”

“Daniele, la persona che è venuta qui la prima volta portava con sè qualche bussola? Sentiva il desiderio di riassaporare qualcosa? Nutriva qualche speranza? Se avessi quel Daniele qui accanto a te, e potessi chiederglielo, cosa ti direbbe?”

Terapeuta



Paziente





Alleniamoci a notare i pilastri

Esempio n. 3

(con voce agitata e preoccupata)
"Ho sempre quella sensazione di nodo alla gola. E' più forte di me, quando la sento, lo so che se mangio qualcosa sicuramente mi affogo. Per ora ho evitato di mangiare una serie di cibi solidi. Non me la sento di rischiare. Ho troppa paura che vadano di traverso e di morire"

Terapeuta



Paziente



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

Alleniamoci a notare i pilastri

Esempio n. 3

“Sembra che la tua mente ti stia suggerendo che tu possa rischiare di morire se mangi cibi solidi quando avverti quella sensazione alla gola. Comprendo che tu voglia sentirti al sicuro e ci tenga alla tua vita. Qui sono emersi la sensazione alla gola, la previsione della tua mente ed il tuo evitare certi cibi. Che effetto ha avuto finora nella tua vita reagire così a quella sensazione? Sai la mente alle volte è un po' come una mamma terrorizzata che vorrebbe difenderci preservandoci da tutto quel che può accadere... e alle volte non ci da la possibilità di scoprire da soli cosa accadrebbe...”

Terapeuta



Paziente



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

Alleniamoci a notare i pilastri

Esempio n. 4

“Lo so che se prendo la macchina in tangenziale mi verrà un attacco di cuore e questa volta ci resterò secco. L'altra volta il cuore mi batteva forte e non riuscivo a controllarlo, allora ho svoltato e sono uscito. Non voglio più sentirmi così, è davvero terribile, non lo sopporto. Già lo sento” (mette la mano sul cuore)

Terapeuta



Paziente



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

Alleniamoci a notare i pilastri

Esempio n. 4

“Ti sento molto spaventato anche adesso. E forse puoi sentire il tuo cuore battere proprio adesso. E’ così? Cercare di controllare questa sensazione che effetto ha avuto? Se fosse utile per coltivare la tua autonomia, saresti disponibile a lasciare che questa sensazione resti qui con noi per un po’? Possiamo farla accomodare senza che ci piaccia? Puoi notare altre sensazioni dentro il tuo corpo insieme al cuore che batte? Puoi notare altro attorno a te insieme al cuore?”

Terapeuta



Paziente



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

Alleniamoci a notare i pilastri

Esempio n. 4

(Mettendo la mano sugli occhi)

“Posso chiederti di fare come me. Sembra che quando ti accorgi del cuore che batte, i tuoi pensieri siano come questa mano in primo piano... prova ad allontanarla piano piano. Nota come cambia la prospettiva, cosa puoi vedere. Puoi notare la tua mano e l'ambiente circostante”

“E puoi notare che la mano è attaccata al tuo corpo e che tu sei qui mentre lei è una parte di te, qui con te. E puoi scegliere come utilizzare questa parte di te... puoi usarla per non vedere o per fare qualcosa o puoi semplicemente lasciare che sia”

Terapeuta

Paziente





Accettazione vs evitamento esperienziale

Attenzione all'aspettativa del controllo!!!



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno



Costruire
Nicolò Fabi

Arricchire il percorso con altri linguaggi legare le esperienze in terapia con la musica



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

Arricchire il percorso con altri linguaggi

legare le esperienze in terapia con la musica

Le parole che ascoltiamo non hanno solo l'effetto di descrivere una situazione ma possono anche concorrere a crearla perché l'ascolto ci porta a cambiare prospettiva e genera pensieri capaci di influenzare il nostro stato d'animo e conseguentemente le nostre azioni (Balestrieri, 2023)



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

Arricchire il percorso con altri linguaggi

legare le esperienze in terapia con la musica

Nel 2011 la Knox University dell'Illinois ha condotto un esperimento per valutare quanto l'ascolto di una canzone potesse favorire comportamenti violenti.

All'esperimento hanno preso parte tre gruppi di studenti. Al primo gruppo è stata fatta ascoltare una canzone heavy metal contenente testi che invitavano alla violenza. Al secondo gruppo è stata fatta ascoltare musica heavy metal, senza testi. Al terzo gruppo non è stato fatto ascoltare nulla.

Successivamente a ciascun partecipante è stato dato un bicchiere d'acqua e della salsa piccante, spiegando che avrebbero dovuto aggiungere la salsa all'acqua consapevoli del fatto che in seguito qualcun altro sarebbe stato obbligato a berla.

Come previsto dai ricercatori, chi aveva ascoltato musica heavy metal con testi violenti era portato a versare una maggiore quantità di salsa nell'acqua, mentre tra chi aveva ascoltato musica heavy metal senza testi e chi non aveva ascoltato nulla, la differenza era minima. Questo secondo aspetto è stato il risultato più importante raggiunto dalla ricerca: la dimostrazione che l'aggressività manifestata era in relazione ai testi ascoltati e non alla musica.





Arricchire il percorso con altri linguaggi

legare le esperienze in terapia con la musica

Dingle e colleghi (2019) hanno sostenuto che l'ascolto di musica emotivamente congruente è un modo adattivo per regolare le emozioni.

Gli interventi che impiegano l'uso dell'esplorazione emotiva con l'ascolto di musica emotivamente congruente sono stati correlati a una migliore regolazione delle emozioni e alla salute psicologica (Dingle & Fay, 2017; Dingle, Hodges, & Kunde, 2016).

Questi risultati sembrano essere anche più frequenti tra i più giovani; i giovani adulti (17-25 anni) hanno riportato una preferenza per l'uso della musica per immergersi nella tristezza rispetto agli adulti con più di 25 anni (Dingle, Sharman, & Larwood, 2019).



Arricchire il percorso con altri linguaggi

legare le esperienze in terapia con la musica

Uno studio del 2011 condotto su 65 adulti l'ascolto di brani tristi conferma la funzione auto-regolatoria (Van den Tol & Edwards, 2011), che consiste nel:

- riproporre l'esperienza emotiva, per rimanere in contatto ed intensificare i propri stati emotivi;
- rievocare ricordi passati, spesso associati al brano scelto;
- ricercare la “vicinanza di un amico” simbolico;
- distrarsi, per concentrarsi su un altro stato d'animo che non sia quello attuale (Van den Tol & Edwards, 2015)

Wildschut et al (2006) hanno dimostrato che le persone spesso diventano nostalgiche, ascoltando musica triste, al fine di migliorare il proprio umore





Arricchire il percorso con altri linguaggi

legare le esperienze in terapia con la musica

Per Van den Tol & Edwards (2006, 2011, 2013) c'è **correlazione tra ascolto di musica triste e aumento del tono dell'umore**. Quando viviamo esperienze negative, tendiamo a ricercare una musica triste.

La musica triste effettivamente aumenta, com'è prevedibile, le sensazioni di tristezza, ma questo effetto è intenzionalmente ricercato dalle persone per sentirsi in contatto con le proprie emozioni. **Vivere le emozioni negative ancora più profondamente permette di sentirsene infine sollevati**

Barrett e coll. (2010) hanno messo confermato come l'umore triste può motivare le persone ad ascoltare musica, che diviene a sua volta uno strumento per recuperare i ricordi nostalgici e aumentare l'umore positivo.

Arricchire il percorso con altri linguaggi

legare le esperienze in terapia con la musica

Quando poter usare la musica?

- Quando vogliamo «cementificare» alcuni apprendimenti che abbiamo fatto in psicoeducazione
- Quando vogliamo normalizzare alcune esperienze emotive
- Quando vogliamo favorire il rimanere in contatto con alcune emozioni «sgradevoli»

*Il regalo più prezioso
che possiamo offrire
agli altri è la
nostra piena
presenza.*

TRICH NHAT HANH





Arricchire il percorso con altri linguaggi

legare le esperienze in terapia con la musica

Come farlo?

- Usare la condivisione tra colleghi per conoscere musica utilizzabile con i nostri pazienti
- Facciamo una nostra playlist: più siamo padroni dei testi che amiamo più possiamo capire quando è il momento di usarli in terapia
- Assicuriamoci che ciò che proponiamo non sia troppo in contrasto con le preferenze musicali del paziente. Valutare, in tal caso, quanto sia accettabile dal paziente il poter ascoltare, con atteggiamento aperto e non giudicante, ciò che proponiamo



Orientiamoci



1° Tappa
Da dove viene l'ACT



2° Tappa
Dai processi ad un percorso
terapeutico ACT



3° Tappa
Rendiamo flessibile
e dinamica l'ACT

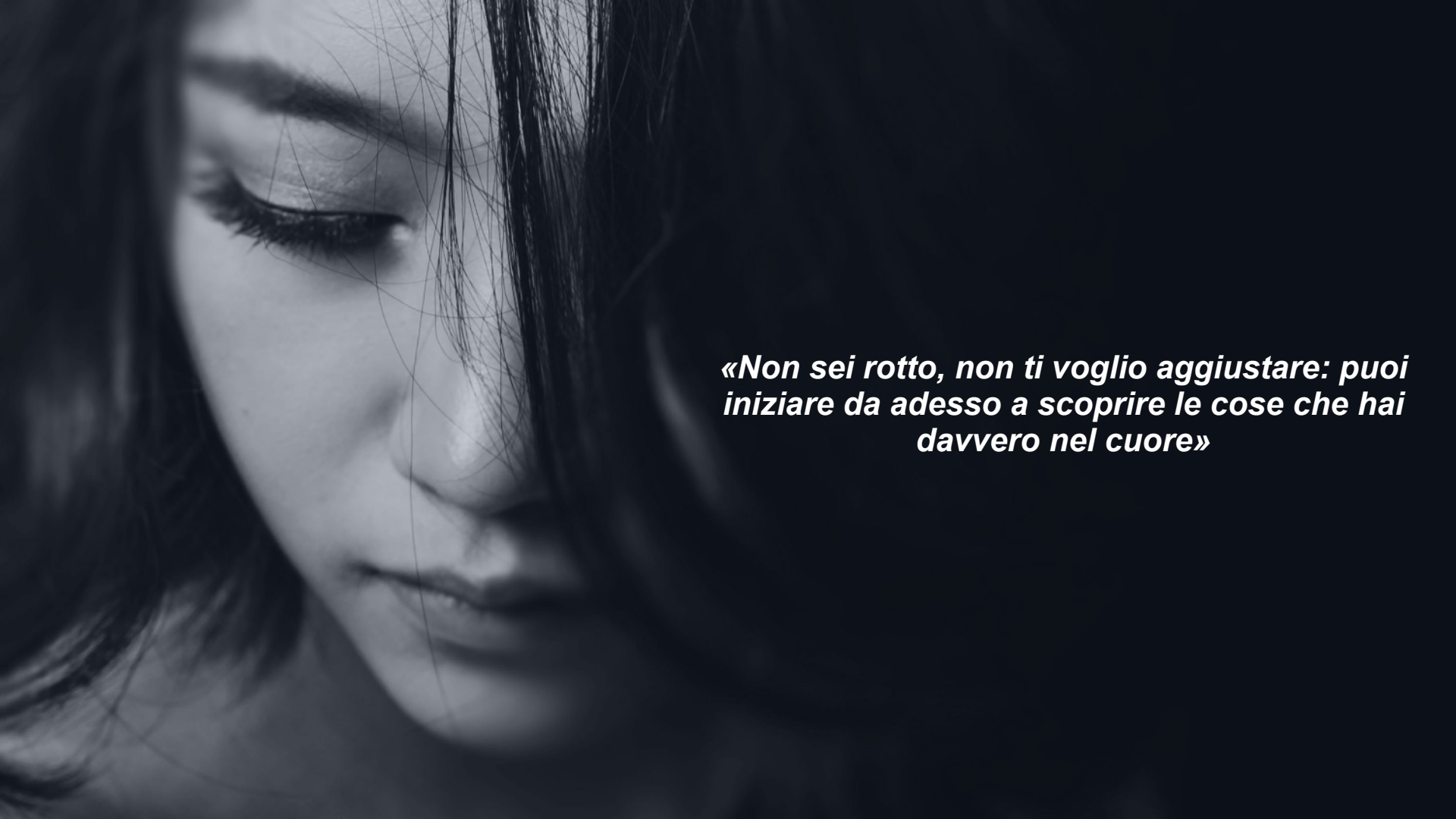


4° Tappa
Il DNA-V per applicare
l'ACT agli adolescenti



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno



«Non sei rotto, non ti voglio aggiustare: puoi iniziare da adesso a scoprire le cose che hai davvero nel cuore»

In viaggio con i giovani

Viaggio verso la vita, da intraprendere con coraggio, consapevolezza e con il desiderio di vivere in modo straordinario

Non puoi entrare in relazione con i giovani senza prima averlo fatto con te stesso.

Quando aiuti un giovane che sta soffrendo a riconoscere cosa significa davvero essere un uomo o una donna, avere pensieri, emozioni e situazioni difficili da affrontare, stai imparando ad accettare tutti gli aspetti di te



In viaggio con i giovani



Non siamo solo noi ad insegnare ai giovani, ma sono loro a farci imparare qualcosa o ad aiutarci a ricordare quanto è importante correre rischi, cercare novità, essere appassionati, costruire nuove amicizie, avere ideali ed esplorare

Un nuovo modo di relazionarsi con i giovani

- Controllo rigido dei giovani, imposizione crea discordia, ribellione e infelicità, limita la loro capacità di esplorare cose nuove, li porta ad abbandonare il momento presente
- All'adulto piace che il giovane sia appassionato, ma non lo vuole troppo «emotivo», all'adulto piace il suo essere creativo e curioso ma non vuole che corre dei rischi e che si metta in pericolo, l'adulto vuole che il giovane crei relazioni ma non vuole che si allontanano da lui
- La passione, la voglia di novità, di esplorare e il desiderio di trascorrere più tempo con i pari possono essere un punto di forza, se l'adulto è in grado di creare il contesto adeguato

DNA-V

A hand is shown holding a magnifying glass, focusing on a landscape of rolling hills and trees. The magnifying glass is held in the foreground, and the landscape is visible through the lens. The background is a soft, out-of-focus landscape under a clear sky.

Modello transdiagnostico
basato sulla funzione del
comportamento
nel contesto

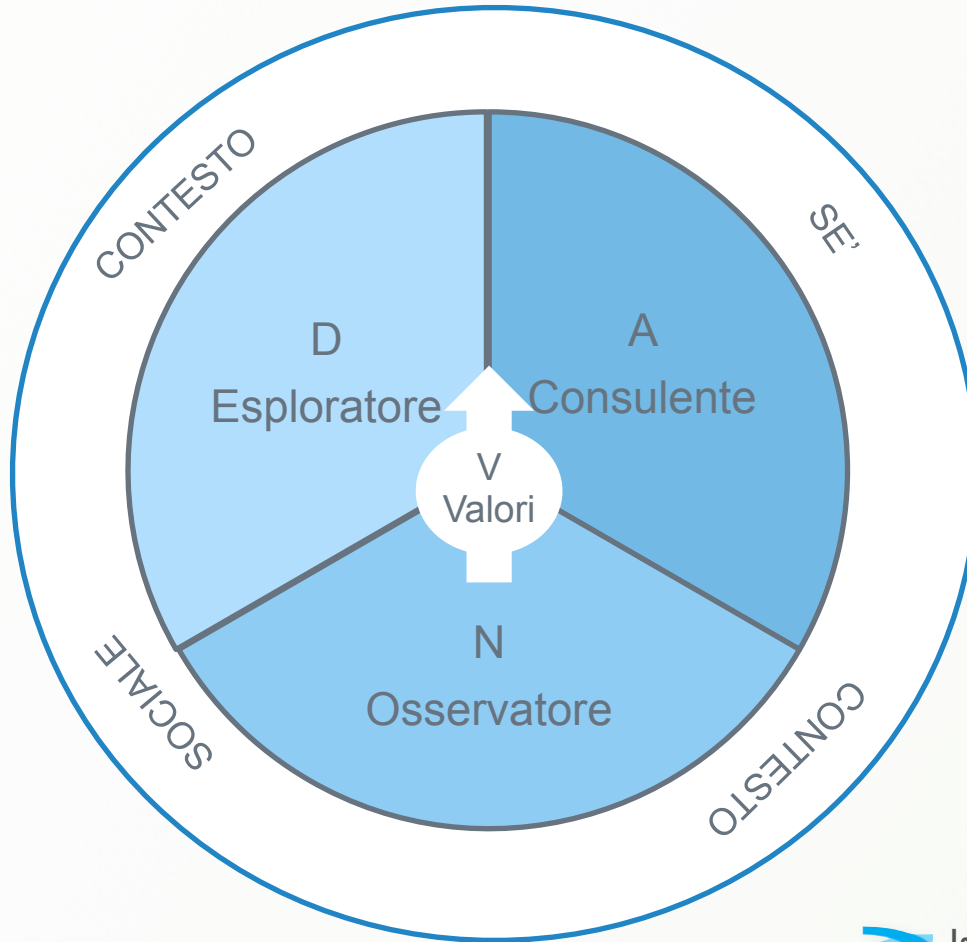
L'attenzione è rivolta ai comportamenti, al contesto in cui si verificano e alle conseguenze che ne derivano.

L'obiettivo è utilizzare tutte le competenze del DNA in modo fluido per adattarle ad ogni situazione in cui ci si viene a trovare.

A group of four people (three men and one woman) are standing on a grassy hillside at sunset. They are looking out over a valley with rolling hills in the distance. The woman on the left is wearing a white jacket and glasses. The man in the center is wearing a dark jacket and has his arms outstretched. The man on the right is wearing a white shirt. The background is a warm, golden sunset over a valley.

Il modello DNA-V insegna agli adolescenti:

- a rispondere in modo diverso alle esperienze interne, **notando** ad esempio l'ansia e permettendole di essere lì dov'è, piuttosto che reagirle contro
- ad aumentare in modo sistematico la variazione comportamentale attraverso processi di **scoperta**
- a selezionare i comportamenti a partire dai **valori** piuttosto che da impulsi inutili o circostanze immediate





DNA-V

Il modello DNA-V descrive **tre classi funzionali di comportamento**, alle quali facciamo riferimento utilizzando i termini metaforici di Esploratore, Osservatore e Consulente.

- **Esploratore** (nella versione originale Discoverer – D)
- **Osservatore** (nella versione originale Noticer – N)
- **Consulente** (nella versione originale Advisor – A)

Esploratore, Osservatore e Consulente sono al servizio dei **Valori** – la V

DNA ha un significato metaforico che va oltre l'acronimo perché ci ricorda che siamo tutti fatti della stessa materia essenziale e che i giovani sono in grado di esprimere il loro potenziale, se viene dato loro il giusto sostegno e la formazione adeguata



Come iniziare gradualmente la conversazione sui valori

Molti giovani trovano difficile le conversazioni sui valori e spesso evitano queste discussioni, danno risposte superficiali per compiacere l'adulto o semplicemente alzano le spalle

Esercizio a coppie

Com'è vivere/avere questa cosa?

Come sarebbe se non ci fosse mai stato/se non l'avessi mai avuto?

Vorresti viverne/averne di più?

Ascolta il **valore**: che cosa conta per te?

Ascolta il **dolore**: che cosa la persona sta cercando di non dire? Che cosa la ferisce?

I valori delle persone sono l'altra faccia della medaglia del loro dolore





Il consulente



- È una **metafora**, non una descrizione di qualcosa di fisico che si trova dentro la testa
- Rappresenta la **tendenza umana a giudicare, valutare, interpretare, prevedere, preoccuparsi, creare regole e descrizioni**
- Lo scopo è aiutare le persone a evitare i pericoli che derivano dal procedere per tentativi ed errori e lo fa attraverso il linguaggio, utilizzando gli insegnamenti passati e ciò che abbiamo imparato per navigare nel presente
- Il nostro obiettivo è insegnare ai giovani a tenere a sé pensieri e credenze verbali in modo leggero e a verificare regolarmente la loro esperienza per vedere se le regole a cui si affidano funzionano davvero



Notare cosa fa il consulente



lo sono strano...

lo sono brillante...

lo sono perfetto...

lo sono rotto...

lo sono stupido...

lo sono brutto...

lo sono bello...



Il consulente: esperimento 2

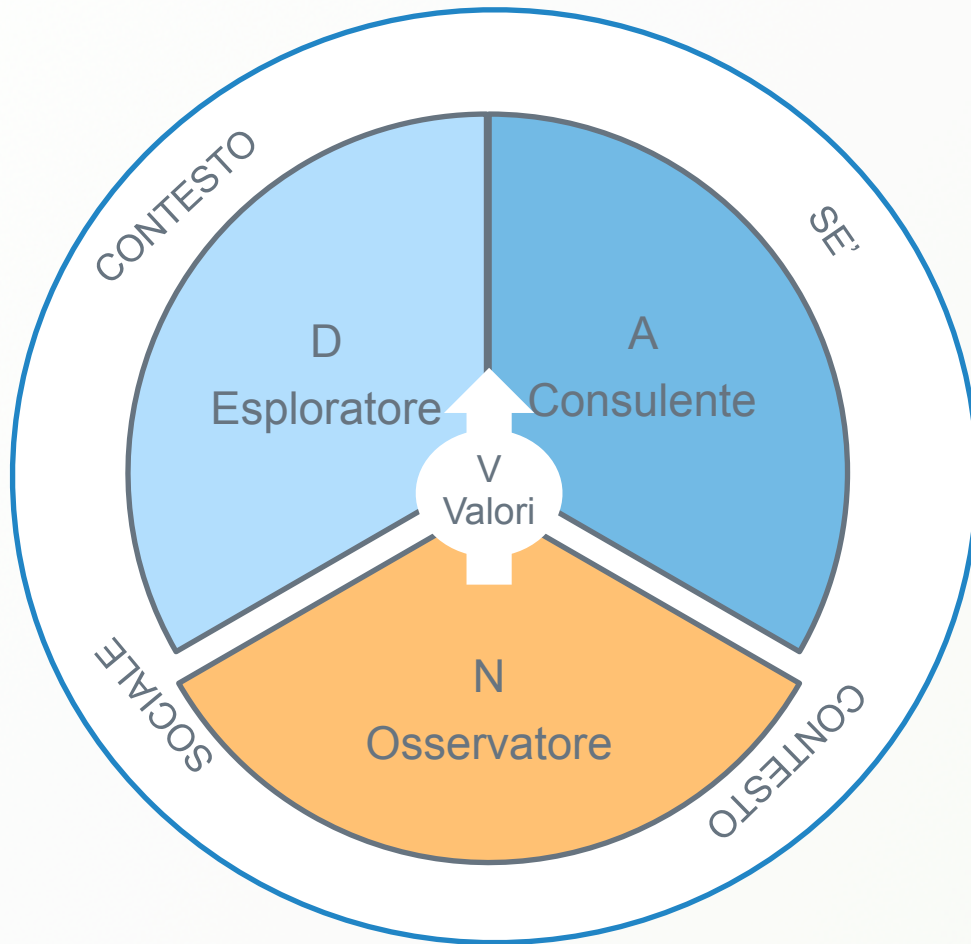


Il consulente: esperimento 2



Non posso alzarmi,

non posso alzarmi!





L'osservatore

- Ci permette di **entrare in contatto** con i nostri **sentimenti**, con il nostro **corpo** e con i **segnali fisici** che arrivano dal mondo che ci circonda
- Ci aiuta a **osservare** quello che sta accadendo quando non si è certi che il nostro dialogo interno ci sia d'aiuto
- Include diverse abilità di mindfulness tra cui la capacità di osservare la nostra esperienza interna ed esterna, l'agire con consapevolezza, l'abilità di identificare e dare un nome alle emozioni e la capacità di non reagire alle proprie esperienze interne
- Osservare comporta fermarsi, permettendo alla propria esperienza di essere com'è, senza dover necessariamente sempre reagire ad essa
- Notare migliora la nostra sensibilità alle informazioni provenienti dall'ambiente e dal corpo nel momento presente



AND

Attenzione, Nominare, Descrivere



- **Attenzione:** essere consapevoli delle proprie emozioni, prestare attenzione al corpo e notare dove si avvertono sensazioni fisiche
 - Di quali sensazioni sono consapevole nella mia pancia?
 - Come si sente il mio petto?
 - Come si sentono le mie mani?
- **Nominare:** dare un nome alle sensazioni
 - Nel mio stomaco sento nausea
 - Il mio petto è costretto
 - I miei pugni sono serrati
- **Descrivere:** descrivere le sensazioni con il nome di un'emozione
 - Quella nausea significa che sono nervoso
 - Quell'oppressione al petto significa che mi sento preoccupato
 - I miei pugni chiusi sono un segno che mi sento arrabbiato



La metafora della disponibilità



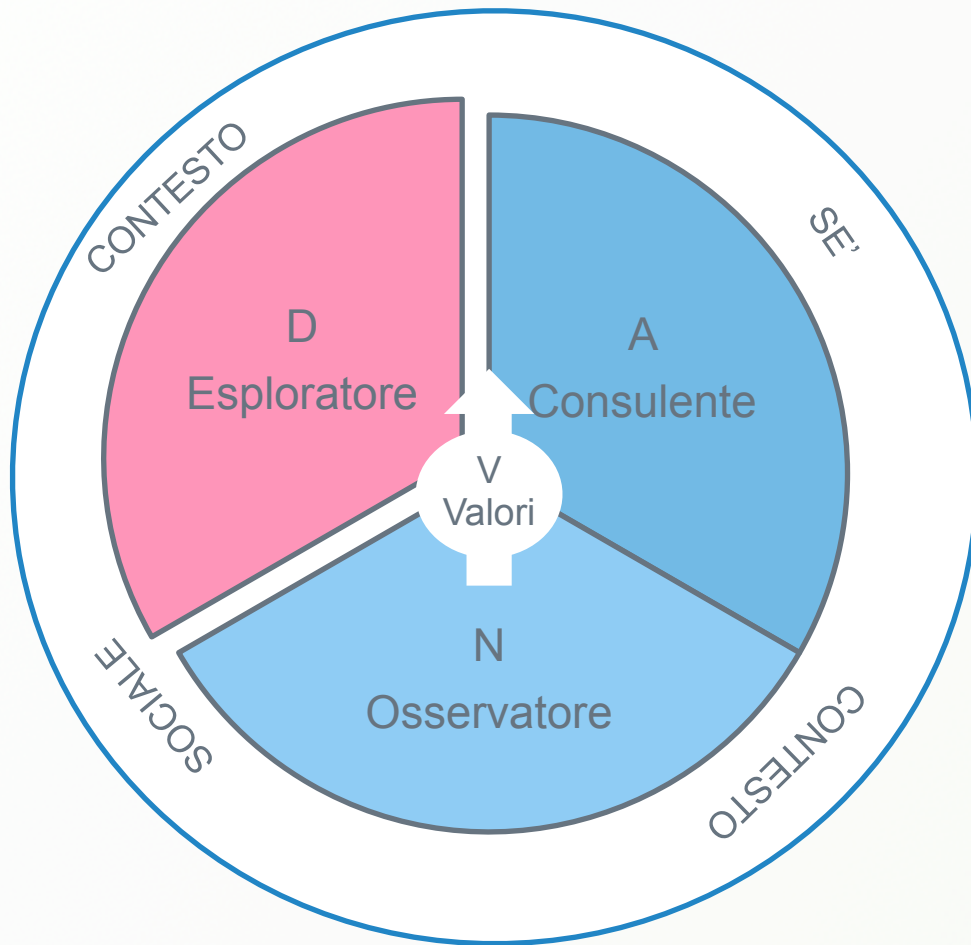


Sono disposto a fare
spazio a/alla ... (ai miei
stati interni)

al fine di ... (dedicarmi ad
un'attività legata ai miei
valori)?

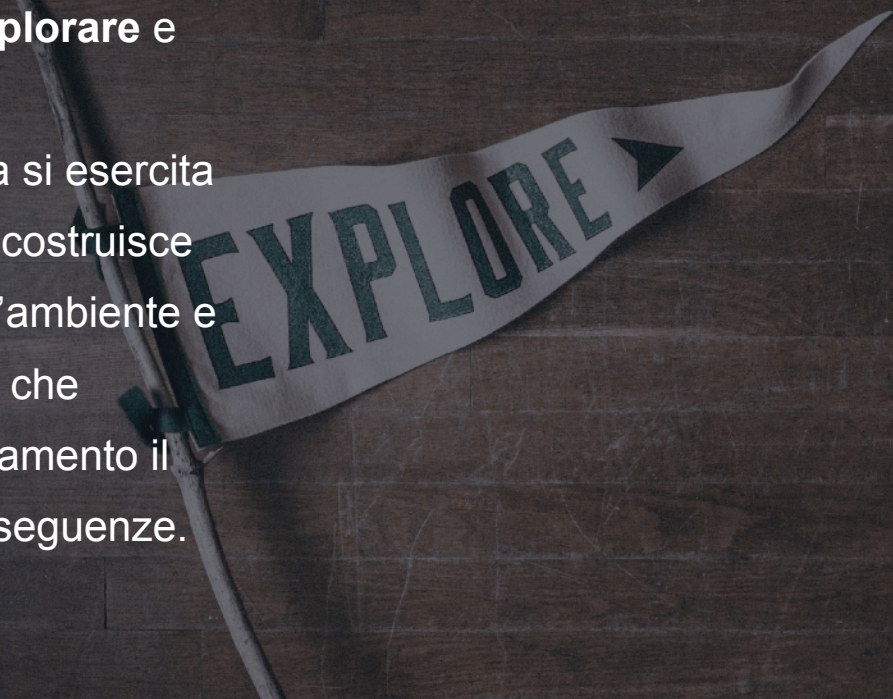
Esercizio del fare spazio: l'alga che si muove con l'oceano





L'esploratore

- Fa riferimento a tutti quei comportamenti legati all'**esplorare** e **sperimentare** il mondo
- Ogni volta che una persona si esercita in una nuova competenza, costruisce una relazione diversa con l'ambiente e ha bisogno di **mappare** ciò che accade, mettendo in collegamento il comportamento con le conseguenze.

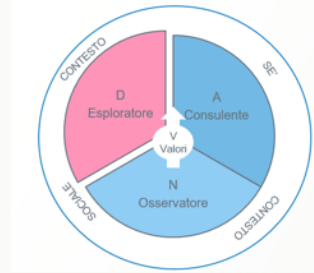


Esercizio sull'esploratore: parte 1

Fermatevi per un momento e pensate agli ultimi anni... Quando siete pronti scrivete tre eventi che ti sono accaduti negli ultimi cinque anni:

1. ...
2. ...
3. ...





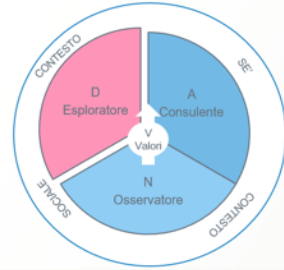
Chiedete al consulente di
giudicare quali di questi
ricordi sono buoni e quali
cattivi



Lasciate che il consulente giunga ad una
conclusione sulla vostra vita basata
esclusivamente su questi cinque eventi



Esercizio sull'esploratore: parte 2

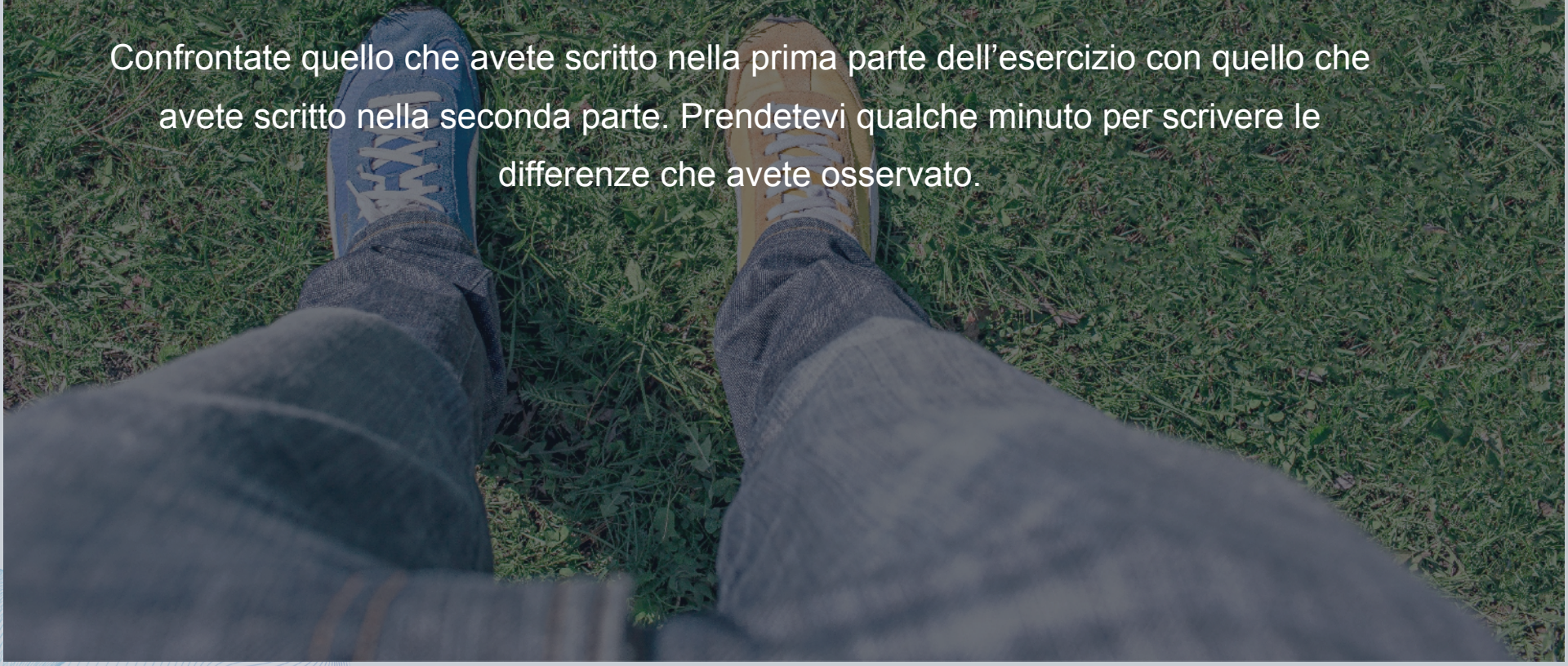


Adesso, raccogliete prove concrete sulle vostre vite. Partite osservando ciò che è memorizzato sul vostro smartphone (foto, messaggi, post che avete pubblicato sui social, email, appunti) o anche degli oggetti significativi che in questo momento portate con voi.

Quando siete pronti, scrivete alcune brevi note su ciò che avete scoperto e apprezzato. Lasciate che sia una sorta di brainstorming. Più note sono e meglio è.

Esercizio sull'esploratore: parte 3

Confrontate quello che avete scritto nella prima parte dell'esercizio con quello che avete scritto nella seconda parte. Prendetevi qualche minuto per scrivere le differenze che avete osservato.





A coppie - 2 minuti

c'è qualcosa che ho/non ho apprezzato?

c'è qualcosa di utile per la mia pratica clinica?



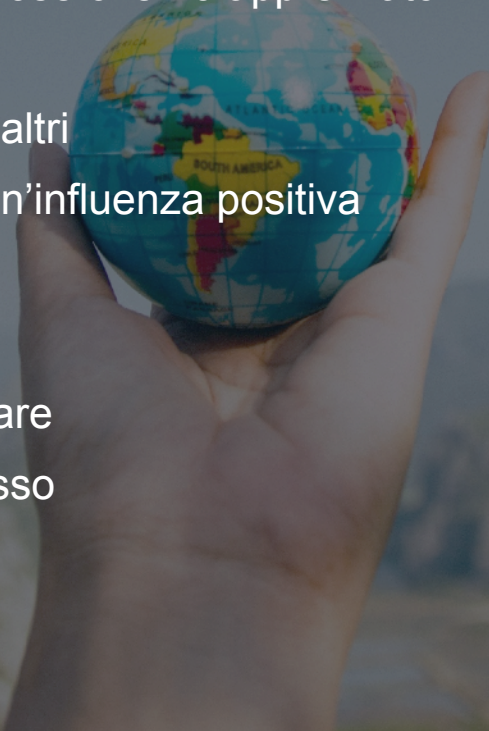
Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

Il mio viaggio nei valori

Cose che ho apprezzato...

1. Essere in contatto con gli altri
2. Donare agli altri e avere un'influenza positiva
3. Essere attivo
4. Abbracciare il momento
5. Mettermi in gioco e imparare
6. Prendermi cura di me stesso
7. Altro...



Ambito	Cose che ho apprezzato (Eventi che mi hanno fatto sorridere, che mi hanno toccato, che sono stati divertenti o significativi, o che mi hanno fatto sentire vivo/a)
Essere in contatto con gli altri	
Donare agli altri e avere un'influenza positiva	
Essere attivo	
Abbracciare il momento	
Mettermi in gioco e imparare	
Prendermi cura di me stesso	
Altro:	

Il mio viaggio nei valori

Punteggio di preferenza



Alta



Media



Ok

Ambito	Cose che ho apprezzato (Eventi che mi hanno fatto sorridere, che mi hanno toccato, che sono stati divertenti o significativi, o che mi hanno fatto sentire vivo/a)	Punteggio di preferenza ★ ★ ★ ★ ★ = alta ★ ★ ★ = media ★ = ok
Essere in contatto con gli altri		
Donare agli altri e avere un'influenza positiva		
Essere attivo		
Abbracciare il momento		
Mettermi in gioco e imparare		
Prendermi cura di me stesso		
Altro:		

Il mio viaggio nei valori

Muoversi nel futuro

Quali azioni posso intraprendere per viverne ancora di più nel prossimo anno?

Quali sono alcuni piccoli passi che potrei provare a fare?

Ambito	Cose che ho apprezzato (Eventi che mi hanno fatto sorridere, che mi hanno toccato, che sono stati divertenti o significativi, o che mi hanno fatto sentire vivo/a)	Punteggio di preferenza ★★★★ = alta ★★★ = media ★ = ok	Muoversi nel futuro (Quali azioni posso intraprendere per viverne ancora di più nel prossimo anno? Quali sono alcuni piccoli passi che potrei provare a fare?)
Essere in contatto con gli altri			
Donare agli altri e avere un'influenza positiva			
Essere attivo			
Abbracciare il momento			
Mettermi in gioco e imparare			
Prendermi cura di me stesso			
Altro:			

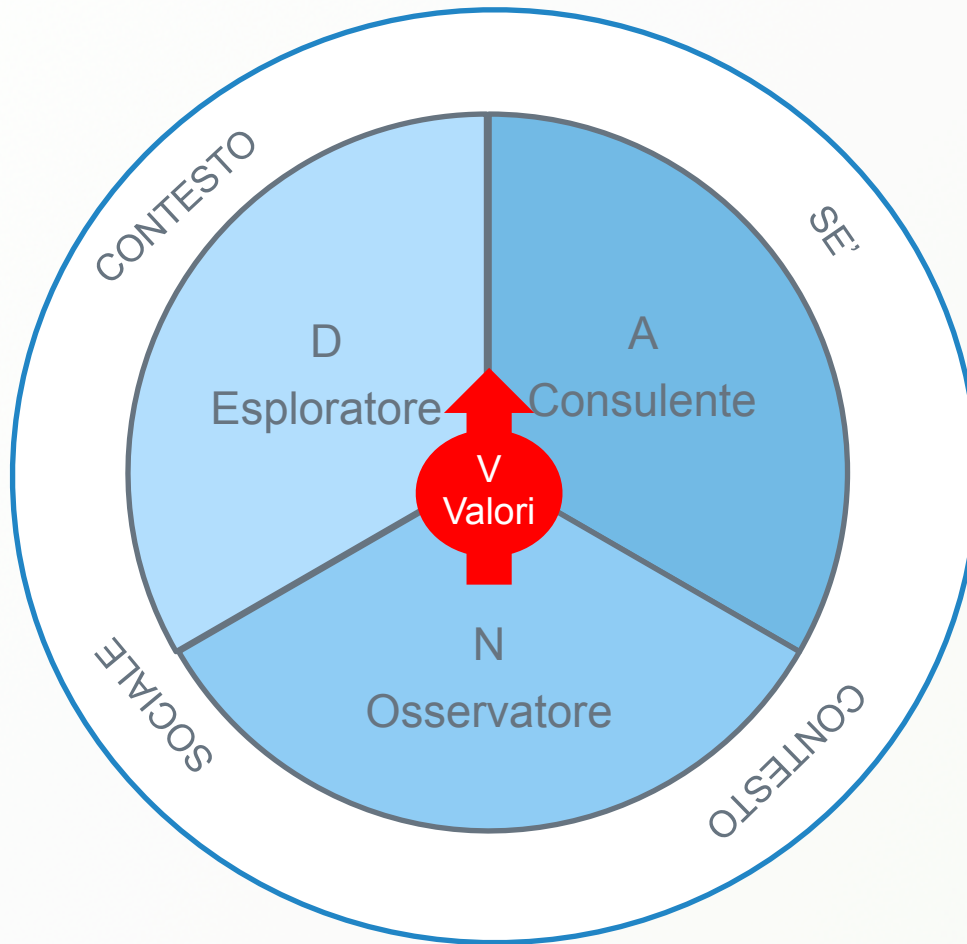


Le parole del Consulente servono per navigare in maniera efficace

Le parole dell'Osservatore servono per metterci in contatto e apprezzare il momento

Le parole dell'Esploratore servono per immaginare nuove possibilità







I valori

I valori sono direzioni di vita scelte che possono essere sempre perseguite ma mai raggiunte, mentre gli obiettivi sono azioni realizzabili che vengono intraprese per muoversi verso i valori



Che cosa voglio che la mia vita rappresenti?

Per chi o per che cosa sto imparando?

Per chi o per che cosa affronto quello che la vita mi mette davanti?

A che cosa tengo di più in questo momento?

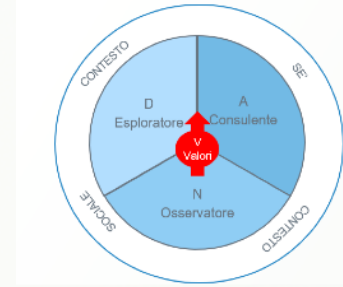
Che tipo di persona voglio essere?





I valori: ROAD

Mette insieme tutte le competenze del DNA-V ed è utile come esercizio di centramento.



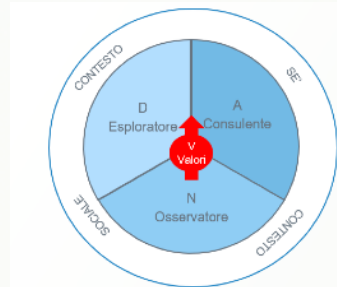
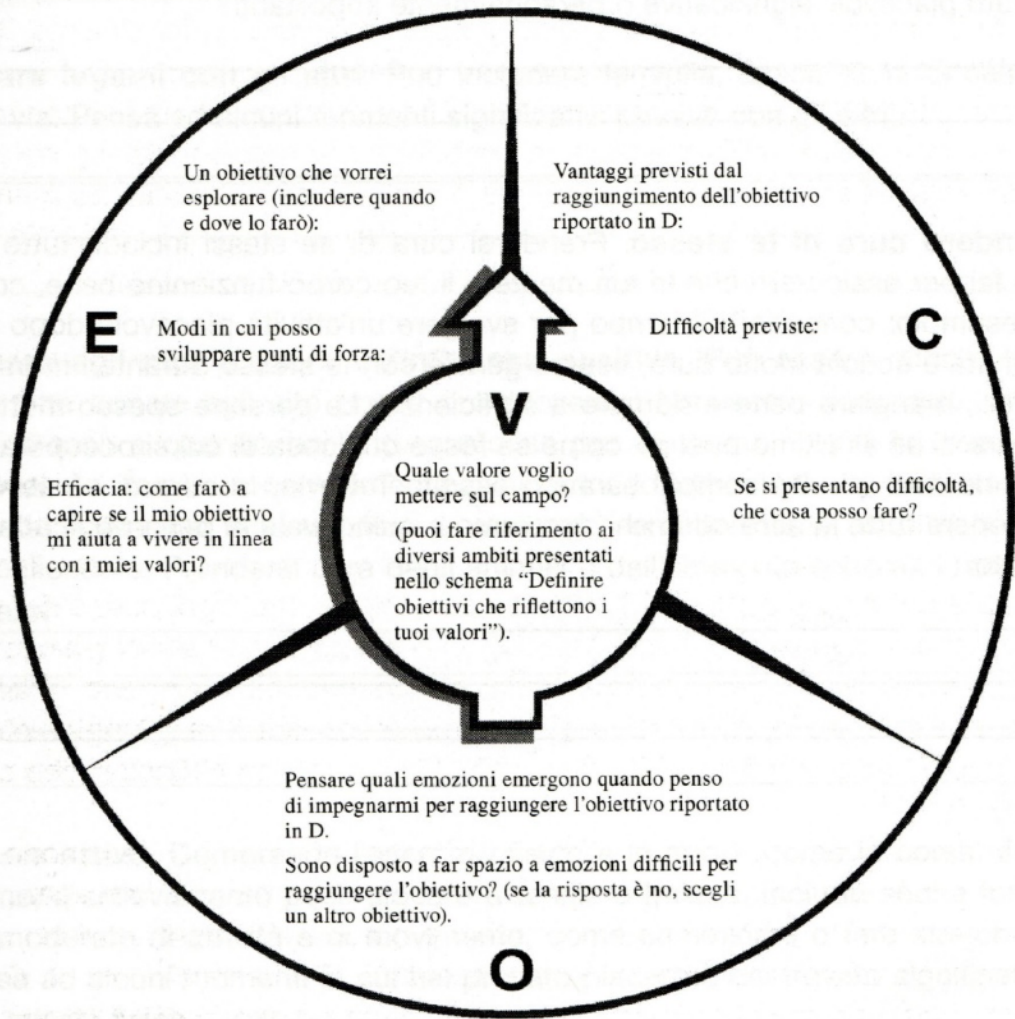
R: Respira profondamente e rallenta

O: Osserva pensieri ed emozioni. Osserva ciò che c'è attorno a te

A: Ascolta i tuoi valori in questo momento. Che tipo di persona vuoi essere?

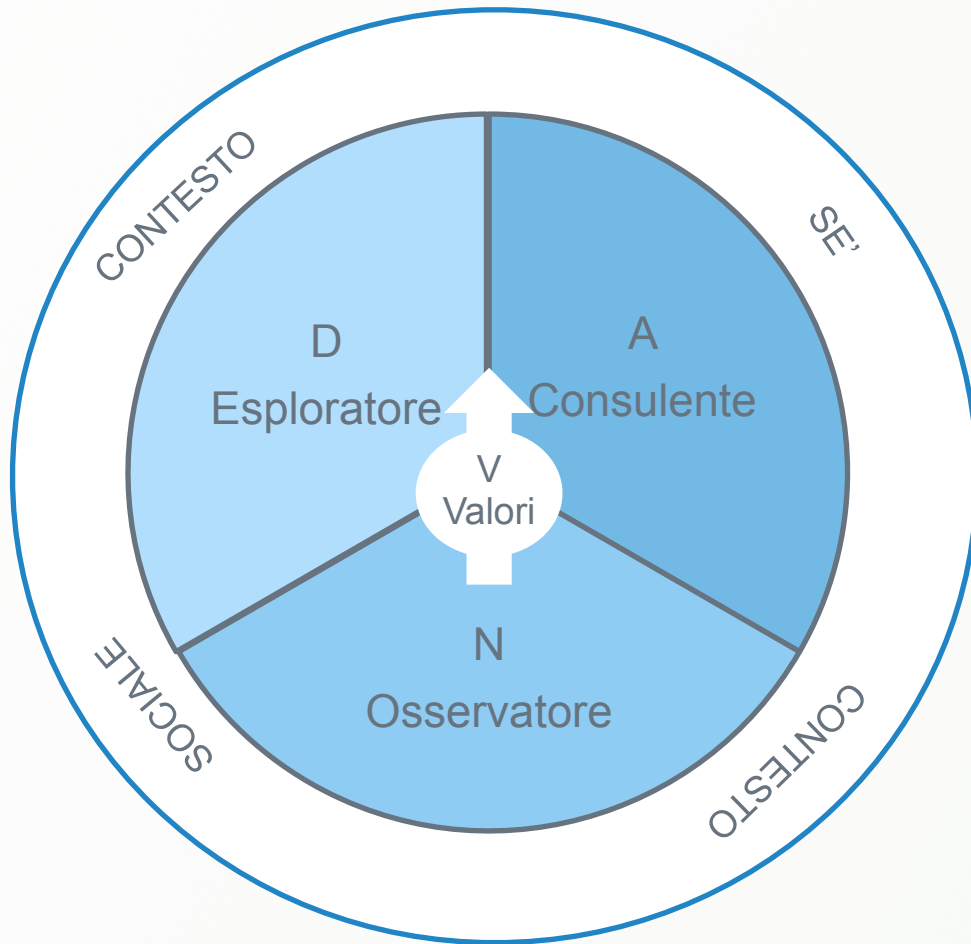
D: Decidi in che modo vuoi agire in questo momento. Come sarebbe se stessi agendo in modo coerente con i tuoi valori?





I valori fissare obiettivi







Visione di sé



- Sviluppando le abilità del DNA aiutiamo i giovani a far maturare concetti di sé funzionali
- La visione di sé più flessibile è vedere il **sé come contesto** e non come contenuto
- Quando si usa questa prospettiva si può vedere che non si è definiti dai nostri **errori passati** (comportamento dell'esploratore), né dai nostri **pensieri** (consulente) o **sentimenti** (osservatore).
- Tu sei più del tuo DNA. Possiedi il tuo DNA.
- Se tu – qui e ora – vedi che tu – là e allora hai avuto un certo pensiero, allora tu non sei la stessa cosa dei tuoi pensieri, dei tuoi giudizi, delle tue storie o anche del tuo comportamento legato ai valori.





Visione di sé: Una tazza piena di parole



Scrivi qualunque cosa ti venga in mente per ogni affermazione. Non ci sono risposte giuste o sbagliate. Nota semplicemente il modo in cui completi ogni frase

Io sono ...

Io non sono...

Io sono un/una ...

Io do valore a ...

Io amo ...

Io odio ...

Io credo che sia importante ...





Visione di sé: Una tazza piena di parole

Io non sono capace di ...

Io sono capace di ...

Io sono degno d'amore perché ...

Io non sono degno d'amore perché ...

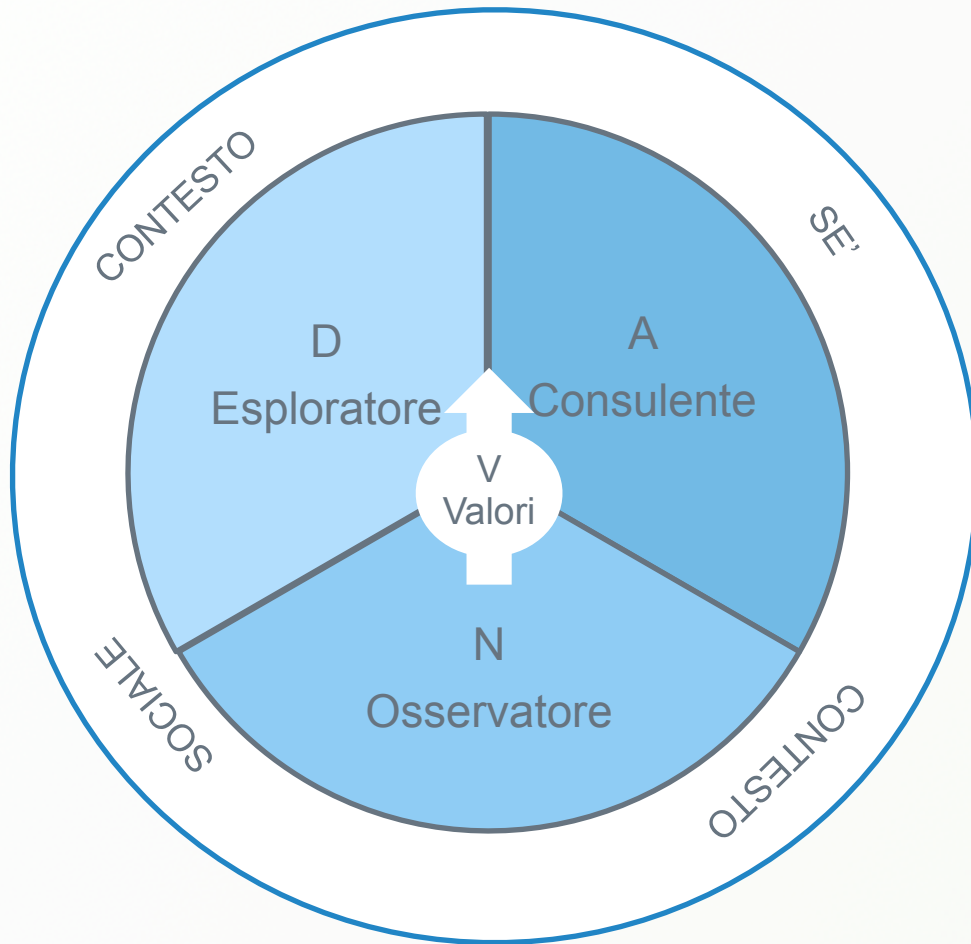
Io sono bravo/a perché ...

Io sono cattivo/a perché ...

Io sono forte perché ...

Io sono debole perché ...







Visione sociale

- Riunisce due abilità: la capacità di immaginare com'è **essere nei panni dell'altro** e di **tenere a sé con delicatezza le ipotesi** mentre si usano le abilità dell'osservatore e dell'esploratore per imparare cose sugli altri
- Aiuta la persona a **fare amicizia, costruire relazioni**
- Quando si usa una visione sociale, si può praticare **empatia** e **compassione** per l'altra persona



Anche quando le persone non stanno facendo del loro meglio, si può ugualmente essere gentili e tolleranti





Chiarire e entrare in contatto con i valori



Metti in circolo il tuo amore
Cimabue

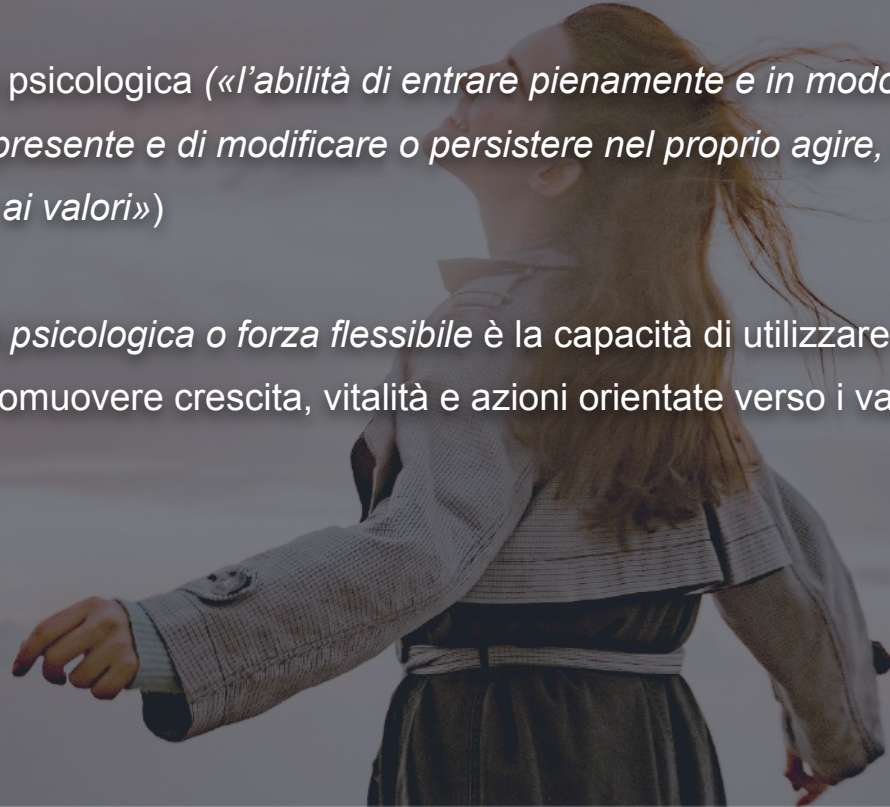


Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

DNA-V

- Promuovere la flessibilità psicologica (*«l'abilità di entrare pienamente e in modo consapevole in contatto con il momento presente e di modificare o persistere nel proprio agire, quando farlo conduce a obiettivi legati ai valori»*)
- Per i giovani la *flessibilità psicologica* o *forza flessibile* è la capacità di utilizzare le competenze del DNA-V in modo da promuovere crescita, vitalità e azioni orientate verso i valori





Riconnettiamoci



Metti in circolo il tuo amore
Ligabue



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno



Ricordati di vivere
Jovanotti

Se tuo figlio ti dice: «Voglio diventare un astronauta, una cowgirl professionista e un netturbino!». Spero che tu non risponda: «Non puoi essere tutte queste cose! Pensi davvero che sia saggio cercare di fare l'astronauta visti tutti i tagli ai fondi della NASA? Come hai intenzione di ottenere un'assicurazione sanitaria o contribuire a un fondo pensione come Cowgirl?!». No, si spera che come genitore tu dica qualcosa del tipo: «È fantastico! Forza!». E poi fai cose per aiutarlo a esplorare quei sogni. Lo porti al museo della scienza. Guardi vecchi film western con lui. Lo presenti al netturbino il prossimo giorno di raccolta. Fai quelle cose non perché in realtà stai cercando di prepararlo a diventare un astronauta o una cowgirl o un netturbino. Le fai perché stai rinforzando l'atto di dare valore di tuo figlio (sognare cosa vuole essere da grande è un po' come la versione infantile di «Questo è ciò che voglio rendere importante»). Dicendo «È fantastico! Forza!» e poi aiutandolo a compiere passi per esplorare i suoi sogni, stai rispondendo a una classe di comportamento che riguarda **SOGNARE E CREARE UNA VITA**. Lo stai aiutando ad aprirsi ed esplorare tutte le possibilità che la vita gli riserva. *Questo è ciò che vogliamo fare anche per i nostri pazienti.*

(Lejeune e Louma, 2024)



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

be kind

Grazie per l'attenzione!



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno



Riferimenti bibliografici

- Ciarrochi, J., & Hayes, L. (2022). *La tua vita a modo tuo: Come aiutare gli adolescenti a gestire le proprie emozioni e a costruire resilienza*. FrancoAngeli.
- Hayes, L. L., & Ciarrochi, J. V. (2015). *The thriving adolescent: Using acceptance and commitment therapy and positive psychology to help teens manage emotions, achieve goals, and build connection*. New Harbinger Publications. (trad. It. *Adolescenti in crescita: L'ACT per aiutare i giovani a gestire le emozioni, raggiungere obiettivi, costruire relazioni sociali*, FrancoAngeli, 2017).
- Hayes, S. (2019). *A liberated mind: The essential guide to ACT*. Random House. (trad. It. *Una mente liberata*, Giunti OS, 2020).
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press. (trad. It. *ACT. Teoria e pratica dell'Acceptance and Commitment Therapy*, Raffaello Cortina, 2013).
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications. (trad. It. *Fare ACT*, Franco Angeli, 2024).
- LeJeune, J., & Luoma, J. B. (2019). *Values in therapy: A clinician's guide to helping clients explore values, increase psychological flexibility, and live a more meaningful life*. New Harbinger Publications. (trad. It. *I valori in terapia*, Giovanni Fioriti Editore, Roma, 2024).
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., Walser, R. D. (2017). *Learning ACT. (2nd ed)*. Oakland: New Harbinger Publications. (trad. It. *Il manuale del terapeuta ACT. Apprendere e allenare le abilità dell'Acceptance and Commitment Therapy*, Giovanni Fioriti Editore, Roma, 2019).
- McHugh, L., Stewart, I., & Almada, P. (2019). *A contextual behavioral guide to the self: Theory and practice*. New Harbinger Publications.
- Polk, K. L., Schoendorff, B., Webster, M., & Olaz, F. O. (2016). *The essential guide to the ACT Matrix: A step-by-step approach to using the ACT Matrix model in clinical practice*. New Harbinger Publications. Polk, K. L., Schoendorff, B., Webster, M., & Olaz, F. O. (2017). (trad. It. *La Matrice ACT: Guida all'utilizzo nella pratica clinica*, FrancoAngeli, 2017)
- Villatte, M., Villatte, J., & Hayes, S.C. (2015). *Mastering the Clinical Conversation: Language as Intervention*. The Guilford Press, 2015 (trad. It. *Il dialogo terapeutico*, Franco Angeli, 2020).
- Walser, R. D. (2019). *The heart of ACT: Developing a flexible, process-based, and client-centered practice using acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications. (trad. It. *Al cuore dell'ACT*, Erickson, 2023).
- Westrup, D. (2014). *Advanced Acceptance and Commitment Therapy: The experienced practitioner's guide to optimizing delivery*. New Harbinger Publications. (trad. It. *ACT Avanzata*, Giovanni Fioriti Editore, Roma, 2020).

