

## **Acceptance and Commitment Therapy** **modulo di auto-valutazione delle competenze centrali**

Luoma ,J.B. Hayes, S.C. e Walser, R.D. (2007). *Learning ACT*. Oakland CA: New Harbinger.  
Versione Italiana a cura di Miselli, G. e Rabitti, E. (2008) IESCUM, IULM University, ACBS  
giovanni.miselli@gmail.com

Qui sotto troverà una lista di affermazioni. Valuti quanto ciascuna di esse è vera per lei quando usa l'ACT. Utilizzi i criteri della scala sotto riportata per fare la sua scelta .

| 1        | 2              | 3              | 4               | 5           | 6                 | 7           | ?         |
|----------|----------------|----------------|-----------------|-------------|-------------------|-------------|-----------|
| mai vero | quasi mai vero | raramente vero | ogni tanto vero | spesso vero | quasi sempre vero | sempre vero | Non lo so |

### *Competenze centrali implicate nella postura terapeutica di base dall'ACT*

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                          |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 1 | Il terapeuta ACT parla al cliente da un punto di vista di paritario, vulnerabile, genuino e di condivisione e rispetta l'abilità intrinseca del cliente di muoversi da risposte impraticabili a risposte praticabili.                                                 | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Il terapeuta è disponibile ad aprirsi su questioni personali, quando questo è al servizio e nell'interesse del cliente.                                                                                                                                               | <input type="checkbox"/> |
| 3 | Il terapeuta evita l'uso di interventi ACT "preconfezionati" adattando invece gli interventi agli specifici bisogni di quel particolare cliente. Il terapeuta è proto a cambiare percorso per adattarsi a questi bisogni in ogni momento.                             | <input type="checkbox"/> |
| 4 | Il terapeuta sartorializza gli interventi e sviluppa nuove metafore, esercizi esperienziali e compiti comportamentali per adattarli all'esperienza, al linguaggio, all'estrazione sociale, etnia e contesto culturale.                                                | <input type="checkbox"/> |
| 5 | Il terapeuta è un modello attivo di accettazione di contenuti difficili (ad esempio quello che emerge nel corso del trattamento) ed è anche disponibile a tenere idee, sentimenti e ricordi contraddittori o difficili del cliente senza il bisogno di "risolvereli". | <input type="checkbox"/> |
| 6 | Il terapeuta introduce gli esercizi esperienziali, i paradossi e/o le metafore quando appropriati e de-enfatizza il dare un senso letterale a queste stesse cose.                                                                                                     | <input type="checkbox"/> |
| 7 | Il terapeuta riporta sempre il problema a quello che l'esperienza del cliente sta mostrando, e non sostituisce le sue opinioni a quella esperienza genuina.                                                                                                           | <input type="checkbox"/> |
| 8 | Il terapeuta non discute, impartisce, costringe e neppure tenta di convincere il cliente di nulla.                                                                                                                                                                    | <input type="checkbox"/> |
| 9 | I processi rilevanti per l'ACT sono riconosciuti sul e nel momento, e quando opportuno, sono supportati direttamente nel contesto della relazione terapeutica.                                                                                                        | <input type="checkbox"/> |

### *Sviluppare l'Accettazione/Disponibilità*

|    |                                                                                                                                                                       |                          |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 10 | Il terapeuta comunica che il cliente non è rotto, ma sta utilizzando strategie impraticabili.                                                                         | <input type="checkbox"/> |
| 11 | Il terapeuta aiuta il cliente entrare direttamente in contatto con gli effetti paradossali delle strategie di controllo emotivo.                                      | <input type="checkbox"/> |
| 12 | Il terapeuta utilizza attivamente il concetto di praticabilità ( <i>workability</i> ) nelle interazioni cliniche.                                                     | <input type="checkbox"/> |
| 13 | Il terapeuta incoraggia attivamente il cliente a sperimentare l'abbandono della lotta per il controllo emozionale e suggerisce la disponibilità come una alternativa. | <input type="checkbox"/> |
| 14 | Il terapeuta evidenzia il contrasto tra la praticabilità delle strategie di controllo di disponibilità.                                                               | <input type="checkbox"/> |
| 15 | Il terapeuta aiuta il cliente a indagare la relazione tra la disponibilità e la sofferenza.                                                                           | <input type="checkbox"/> |
| 16 | Il terapeuta aiuta il cliente a entrare in contatto con il costo della non-disponibilità relativamente a finalità di vita importanti, di valore.                      | <input type="checkbox"/> |
| 17 | Il terapeuta aiuta il cliente a fare esperienza delle qualità della disponibilità.                                                                                    | <input type="checkbox"/> |
| 18 | Il terapeuta utilizza esercizi e metafore per dimostrare la disponibilità come una azione in presenza di esperienze interne difficoltose.                             | <input type="checkbox"/> |
| 19 | Il terapeuta è modello attivo di disponibilità nella relazione terapeutica e aiuta il cliente a generalizzare queste abilità fuori dalla terapia.                     | <input type="checkbox"/> |
| 20 | Il terapeuta può utilizzare un approccio strutturato e graduale ai compiti di disponibilità-                                                                          | <input type="checkbox"/> |

### ***Indebolire la fusione cognitiva***

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                          |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 21 | Il terapeuta identifica le barriere emozionali, cognitive, comportamentali o fisiche del cliente verso la disponibilità.                                                                                                                                          | <input type="checkbox"/> |
| 22 | Il terapeuta suggerisce che l'“attaccamento” al significato letterale di queste esperienze rende la disponibilità difficile da sostenere (aiuta il cliente a vedere le esperienze private per quello che sono piuttosto che per quello che dicono di essere).     | <input type="checkbox"/> |
| 23 | Il terapeuta attivamente mette in contrasto ciò che la mente del cliente dice che funziona con ciò che l'esperienza del cliente dice che funziona.                                                                                                                | <input type="checkbox"/> |
| 24 | Il terapeuta usa strumenti linguistici (ad es. eliminare i “ma”), metafore (bolla sulla testa, passeggeri sul bus) ed esercizi esperienziali (ad es. Pensieri sulle carte) per creare una separazione tra il cliente e l'esperienza concettualizzata del cliente. | <input type="checkbox"/> |

|    |                                                                                                                                                       |                          |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 25 | Il terapeuta opera affinché il cliente arrivi a sperimentare l'“avere” esperienze private difficili, utilizzando la disponibilità come una posizione. | <input type="checkbox"/> |
| 26 | Il terapeuta usa vari esercizi, metafore e compiti comportamentali per rivelare le proprietà nascoste del linguaggio.                                 | <input type="checkbox"/> |
| 27 | Il terapeuta aiuta il cliente a chiarire la sua “storia” e ad entrare in contatto le proprietà valutative e la ricerca di ragioni della storia.       | <input type="checkbox"/> |
| 28 | Il terapeuta aiuta il cliente ad entrare in contatto con la natura arbitraria delle relazioni causali che ci sono nella sua storia.                   | <input type="checkbox"/> |
| 29 | Il terapeuta individua la mentalizzazione (fusione) nella seduta e insegna al cliente ad individuarla allo stesso modo.                               | <input type="checkbox"/> |
| 30 | Il terapeuta usa vari interventi sia per rivelare il flusso dell'esperienza privata, sia per rivelare che tale esperienza non è “tossica”             | <input type="checkbox"/> |

***Entrare in contatto con il Momento Presente***

|    |                                                                                                                                      |                          |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 31 | Il terapeuta si può de-fondere dal contenuto del cliente e dirigere l'attenzione al momento presente.                                | <input type="checkbox"/> |
| 32 | Il terapeuta porta i propri pensieri e sensazioni sul e nel momento, dentro la relazione terapeutica.                                | <input type="checkbox"/> |
| 33 | Il terapeuta usa esercizi per espandere il senso dell'esperienza del cliente come un processo in divenire.                           | <input type="checkbox"/> |
| 34 | Il terapeuta individua gli slittamenti del cliente nel passato e nel futuro e gli/le insegna a riportarsi e a ritornare al presente. | <input type="checkbox"/> |
| 35 | Il terapeuta rintraccia i contenuti a livelli multipli ed enfatizza il presente quando ciò è utile.                                  | <input type="checkbox"/> |
| 36 | Il terapeuta pratica e modella l'uscire dalla propria mente e tornare al momento presente nella seduta.                              | <input type="checkbox"/> |

***Distinguere il Sé Concettualizzato dal Sé come contesto***

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                          |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 37 | Il terapeuta usa metafore per aiutare il cliente a distinguere tra il contenuto e il prodotto della coscienza e la coscienza stessa.                                                                                                                                     | <input type="checkbox"/> |
| 38 | Il terapeuta utilizza esercizi per aiutare il cliente ad entrare in contatto con il Sé come Contesto e a distinguerlo dal Sé Concettualizzato.                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> |
| 39 | Il terapeuta utilizza compiti comportamentali per aiutare il cliente a notare il funzionamento della mente e l'esperienza dell'emozione contemporaneamente contattando anche un sé che sceglie e si comporta con queste esperienze, piuttosto che per queste esperienze. | <input type="checkbox"/> |

|    |                                                                                                          |                          |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 40 | Il terapeuta aiuta il cliente a riconoscere la distinzione tra il sè che valuta e la valutazione stessa. | <input type="checkbox"/> |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|

***Definire direzioni di valore***

|    |                                                                                                                                      |                          |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 41 | Il terapeuta aiuta il cliente a chiarire direzioni di vita di valore.                                                                | <input type="checkbox"/> |
| 42 | Il terapeuta aiuta il cliente ad impegnarsi in quello che lui o lei vuole che la sua vita riguardi.                                  | <input type="checkbox"/> |
| 43 | Il terapeuta insegna al cliente a distinguere tra obiettivi e valori.                                                                | <input type="checkbox"/> |
| 44 | Il terapeuta distingue tra i risultati conseguiti e il coinvolgimento nel processo di vivere.                                        | <input type="checkbox"/> |
| 45 | Il terapeuta afferma i suoi valori rilevanti per la terapia ad è modello attivo della loro importanza.                               | <input type="checkbox"/> |
| 46 | Il terapeuta rispetta i valori del cliente e se non riesce a sostenerli, trova un invio ad altro professionista o altre alternative. | <input type="checkbox"/> |

***Costruire pattern di azione impegnata***

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                          |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 47 | Il terapeuta aiuta il cliente ad identificare obiettivi vita di valore e a costruire un piano d'azione collegato ad essi.                                                                                                                                                                | <input type="checkbox"/> |
| 48 | Il terapeuta incoraggia il cliente a prendere e a mantenere gli impegni in presenza di ostacoli (barriere) percepiti (ad esempio, la paura di fallire, ricordi traumatici, tristezza, avere ragione) e di aspettarsi ulteriori ostacoli come conseguenza dei praticare azioni impegnate. | <input type="checkbox"/> |
| 49 | Il terapeuta aiuta il cliente apprezzare le qualità dell'azione impegnata (ad esempio, la vitalità, il senso di crescita) e di procedere a piccoli passi, mantenendo contemporaneamente il contatto con queste qualità.                                                                  | <input type="checkbox"/> |
| 50 | Il terapeuta mantiene il client focalizzato su pattern di azione sempre più ampi per aiutare il cliente ad agire sugli obiettivi con coerenza nel tempo.                                                                                                                                 | <input type="checkbox"/> |
| 51 | Il terapeuta integra in modo non giudicante le scivolate o le recidive nel processo di mantenere gli impegni e costruire pattern più grandi di azioni efficaci.                                                                                                                          | <input type="checkbox"/> |