

DOMANDE ACT HEXAFLEX

Queste domande guidano l'osservazione clinica dei processi di rigidità psicologica e dei **fattori di mantenimento** della sofferenza. Usale per ragionare su un caso.

EVITAMENTO ESPERIENZIALE

- Cosa sta cercando di evitare questa persona? Quali emozioni, pensieri, sensazioni corporee, ricordi o immagini sembrano intollerabili per lei?
 - In che modo cerca di eliminarli o controllarli?
 - Ha già provato più volte a liberarsene? Con quali effetti?
 - Queste strategie le permettono davvero di evitare ciò che teme, o tendono a rafforzarsi nel tempo?
 - Questi tentativi di controllo ostacolano o facilitano azioni in linea con ciò che per lei è importante?
-

FUSIONE COGNITIVA

- A quali **pensieri, storie su di sé, regole rigide** o **giudizi** è agganciata?
 - Quando segue questi pensieri, sembra più libera o più bloccata?
 - Questi contenuti mentali le indicano una direzione utile?
 - Quanto potere esercitano questi pensieri sul suo comportamento?
 - Riesce a notare che si tratta di **eventi mentali** e non verità assolute?
-

MENTE ERRANTE (passato/futuro/universo parallelo)

- Tende a rimanere incastrata in pensieri sul passato (rimpianti, errori, colpa) o sul futuro (anticipazioni catastrofiche, bisogno di controllo)?
- Fantastica su un universo parallelo in cui sarebbe felice, in modo poco concreto – senza agire?
- La sua attenzione è spesso guidata da una sorta di pensiero automatico?
- Quando la sua attenzione è catturata dalla “mente macchina del tempo”, che effetto ha sulle sue azioni?
- È in grado di tornare al momento presente? Riesce a usare il corpo o i sensi per radicarsi qui e ora?
- Cosa perde di vista quando è assorbita dalla mente?

SÉ COME CONTESTO

- Con quali **etichette, ruoli rigidi** o **identità limitanti** si identifica (es. “sono ansiosa”, “sono sbagliata”, “non ce la faccio”)?
 - Ha consapevolezza che questi sono racconti della mente e non definizioni assolute?
 - Riesce a notare di essere **più ampia** di questi contenuti mentali?
 - Mostra la capacità di **osservare** pensieri ed emozioni senza coincidere con essi?
-

VALORI

- Cosa sembra davvero importante per lei, al di là del sintomo?
 - Quali persone, attività o qualità di vita le stanno a cuore?
 - Che tipo di persona vuole essere, nei ruoli che ricopre (es. madre, figlia, amica, professionista)?
 - Quali desideri o aspirazioni profonde ha accantonato a causa della sofferenza?
-

AZIONE IMPEGNATA

- Quali azioni ha messo in atto di recente?
 - Le sue azioni sembrano guidate dalla **fuga dal disagio** o da una direzione valoriale?
 - Sta costruendo una vita coerente con ciò che conta per lei, oppure sta cercando solo sollievo dal sintomo?
 - Quali **piccoli passi concreti** potrebbe iniziare a fare, anche se le emozioni difficili sono presenti?
 - Riesce a stabilire obiettivi orientati ai valori, realistici e agibili?
-

CONCETTUALIZZAZIONE ACT DEL CASO

Cosa la tiene bloccata?

- Quali **esperienze interne** (emozioni, pensieri, ricordi) evita o teme?
- Quali **strategie di controllo** ha messo in atto per non sentire/evitare queste esperienze?
- Che **effetto hanno nel lungo termine**? Hanno un costo sulla sua vita, salute, relazioni, senso di efficacia?



Verso cosa vuole andare?

- Quali sono i suoi **valori**? Cosa desidera coltivare?
- Quali **risorse personali** possiede (forze, relazioni, motivazioni)?
- Quali **azioni concrete** potrebbero aiutarla a riconnettersi con ciò che conta, anche in presenza di disagio?