



Coltivare nuove possibilità di risposta alle emozioni: strategie ACT di accettazione

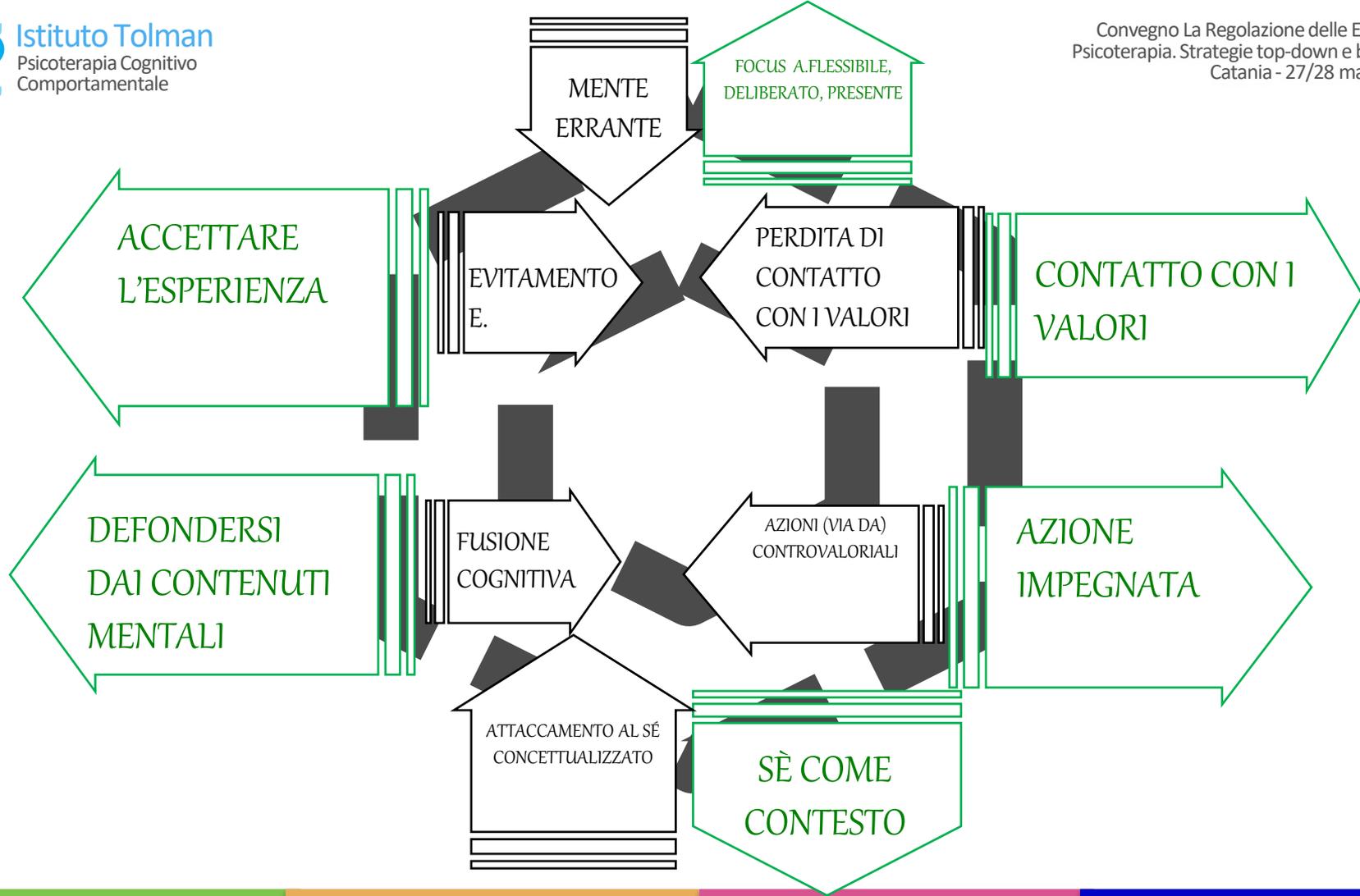
dott. Mauro Provenzani

Psicologo-Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale

.....

LA TUA MENTE...

- **Ti confronta ...**
- **Trova mai da ridire ...**
- **Ipotizza ...**
- **Rievoca ...**
- **Ti trascina mai ...**



COSA NON È L'ACCETTAZIONE ESPERIENZIALE?

**IMMAGINA,
DAVANTI A TE,
UN FIUME DI...**

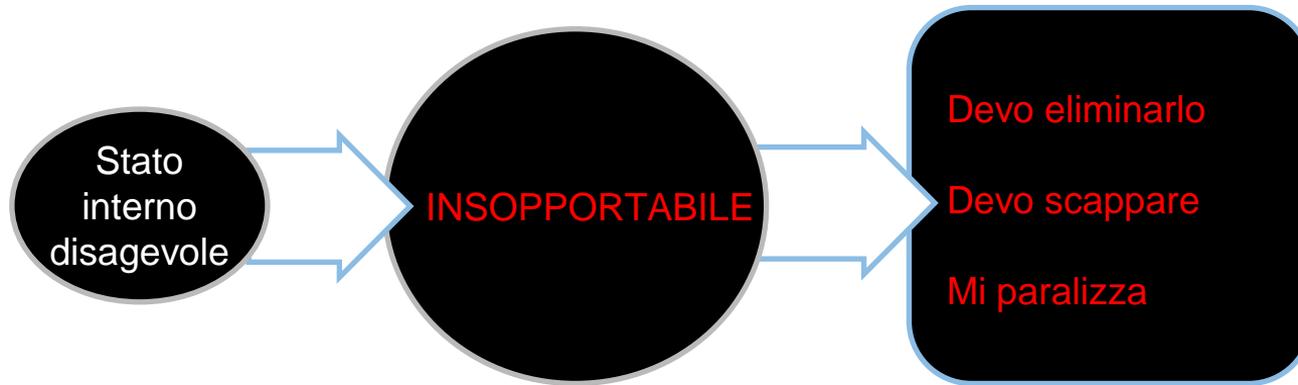
Accettazione esperienziale:

provare un'esperienza senza sforzarsi di cambiare qualcosa.

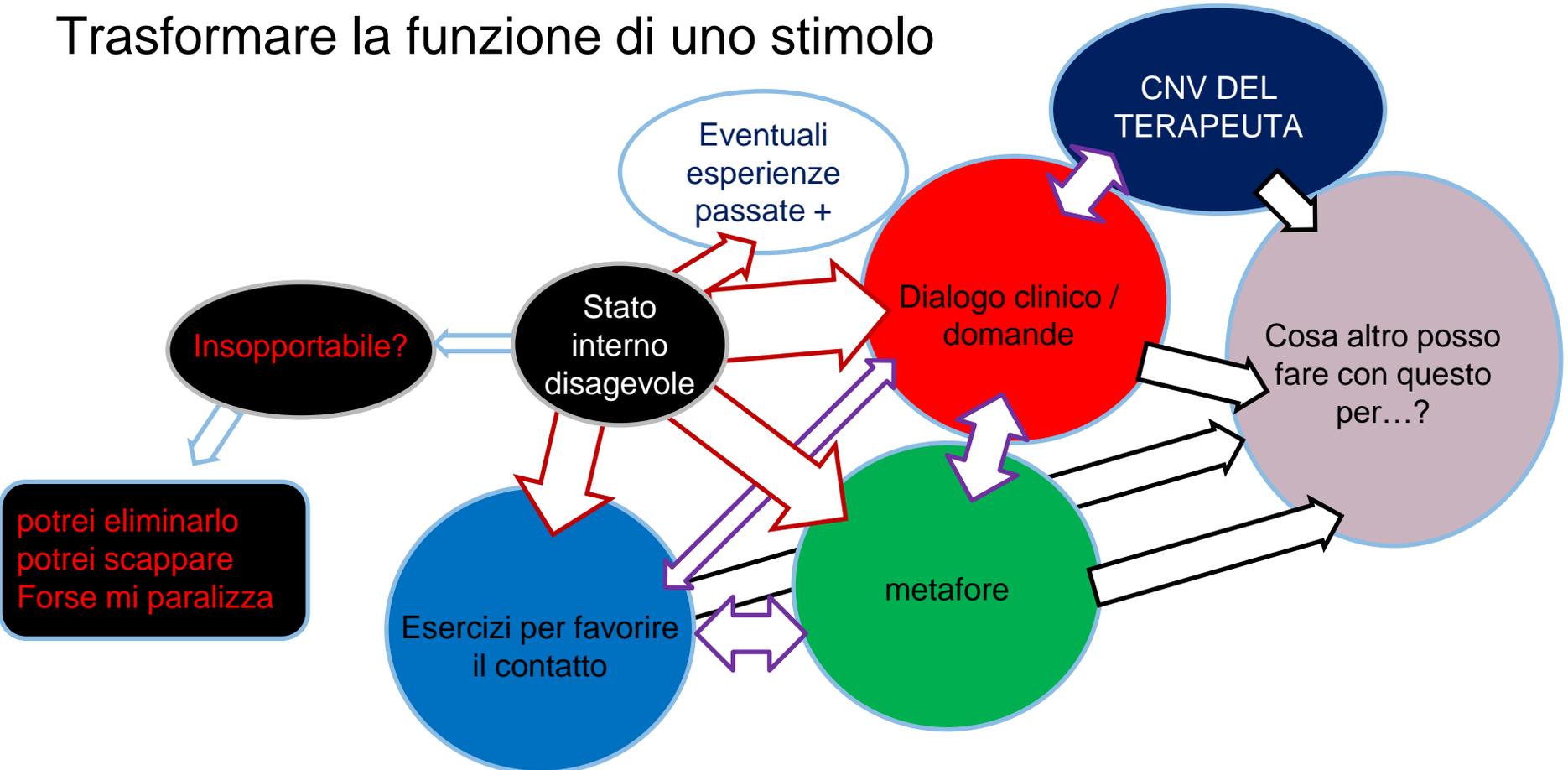
Lo scopo dell'accettazione non è regolare un'esperienza emozionale (ad es. la paura).

Lo scopo di questo pattern comportamentale è quello di favorire la disponibilità a rimanere in contatto con esperienze private avverse senza agire su di esse, o a causa loro, in modo da poter perseguire i propri obiettivi.

Trasformare la funzione di uno stimolo



Trasformare la funzione di uno stimolo



DOLORE PULITO E DOLORE SPORCO



3 principi dell'accettazione:

- 1) L'evitamento alimenta più dolore**
- 2) L'accettazione è al servizio di una vita di valore**
- 3) L'accettazione non riguarda il controllo**

ACCETTARE...

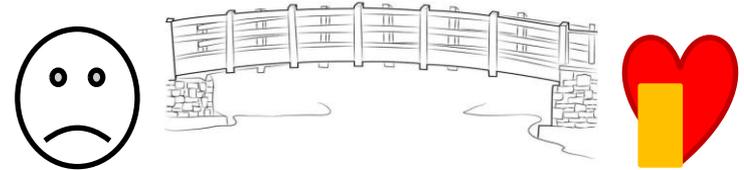
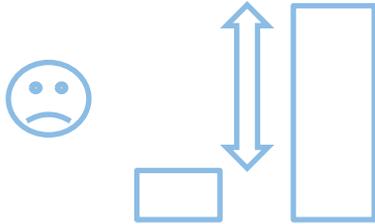


**SCELTA
VITALE**

ATTEGGIAMENTI VERSO LE EMOZIONI SPIACEVOLI

CATASTROFIZZAZIONE	QUESTA EMOZIONE NON MI ANNIENTERÀ, LA CONOSCO. POSSO VIVERLA ANCHE SE È MOLTO SPIACEVOLE
PRIVE DI SENSO	COSA MI DICE QUESTA EMOZIONE DI CIÒ CHE È IMPORTANTE PER ME E DEI MIEI BISOGNI?
PERMANENTI	SI, È QUI... E SO CHE PASSERÀ
INTOLLERABILI / INGESTIBILI	POSSO FARLE SPAZIO... POSSO PERMETTERMI DI PROVARLA
SEGNO DI INADEGUATEZZA	QUESTA EMOZIONE MI RICORDA CHE SONO VIVO/A E CHE SENTO UN MIO BISOGNO FRUSTRATO
UNIVOCHE / MAI AMBIGUE	POSSO PROVARE EMOZIONI IN APPARENTE CONTRASTO FRA LORO IN UNO STESSO MOMENTO. FA PARTE DELLA MIA NATURA UMANA
INCOMUNICABILI	POSSO SCEGLIERE DI CONDIVIDERLE E SCEGLIERE CON CURA CON CHI FARLO

Normalizzare – e creare un ponte con ciò che ha valore



Consentire

LE 3 COMPONENTI DELL'ACCETTAZIONE



Qual è il tuo atteggiamento
verso quello che emerge?

LOTTA

TOLLERANZA

ACCETTAZIONE

NO!

SI, MA...

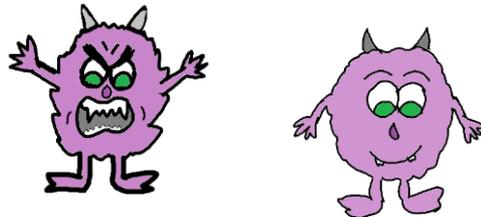
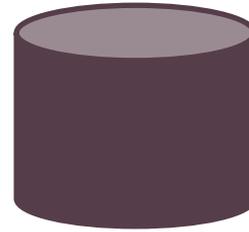
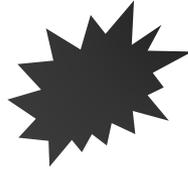
SI, E...



Osservare (con gentile curiosità)



RENDERLO CONCRETO



LA SCELTA DI SENTIRE

PRIMA ALTERNATIVA



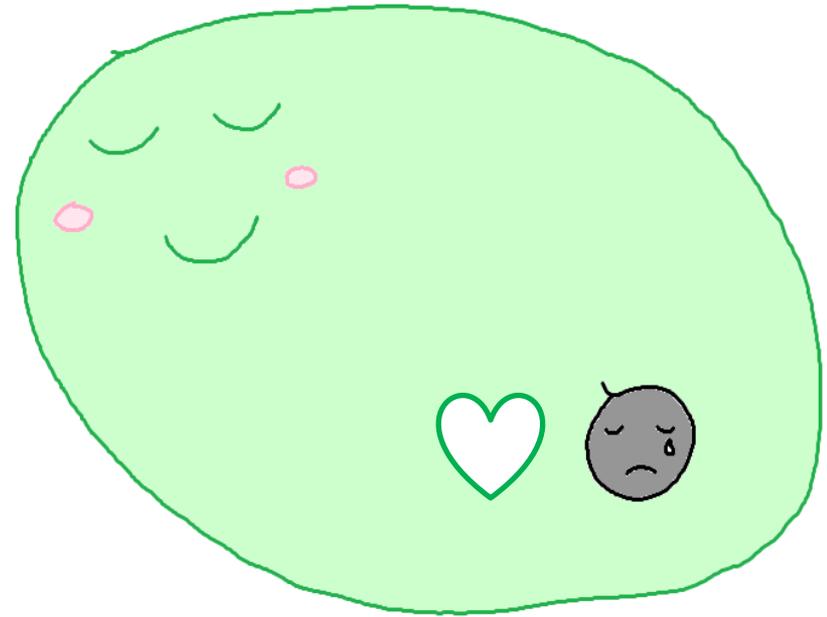
SECONDA ALTERNATIVA



COMPASSIONE per sé stessi



FARE SPAZIO AL DOLORE...



IMMAGINA...



CRESCITA DELLO SPAZIO DI SCELTA

REAZIONI
FISIOLOGICHE



PAN

S. CO.



F.A.

P.C.
S.



AZIONI
VERSO

ESPERIENZE INTERNE
AUTOMATICHE/SPONTANEE
SI PRESENTANO SENZA INVITO

COSA POSSIAMO FARE CON
QUESTE ESPERIENZE INTERNE?
COSA POSSIAMO CAMBIARE E
COME?

COSA POSSIAMO SCEGLIERE DI ACCETTARE?



Cosa può essere utile accettare per vivere una vita più piena?

1. Pensieri intrusivi
2. Conseguenze immaginate o temute del non riuscire a prevedere danni e del fare le cose in modo sbagliato
3. Emozioni sgradevoli (per es. ansia, senso di colpa, vergogna, disgusto)
4. Sensazioni fisiche spiacevoli
5. La responsabilità delle tue azioni
6. Non sei perfett*, sei un essere umano fallibile
7. L'incertezza della realtà e del futuro
8. Le cose non sono come si vorrebbe che fossero (e questo capita più spesso di quanto vorremmo)

Cosa può essere utile accettare per vivere una vita più piena?

9. Non puoi cambiare il passato e non puoi prevedere il futuro
10. Non puoi controllare gli stati d'animo e il comportamento degli altri
11. Il disagio che accompagna la scelta di non mettere in atto le strategie a cui sei abituat* per far fronte ai pensieri più difficili e all'angoscia (rituali, ricerca di rassicurazioni, evitamenti, compulsioni mentali – volte alla neutralizzazione a breve termine del disagio portato dalle ossessioni)
12. Gli altri sono esseri umani normalmente imperfetti
13. Gli altri non fanno ciò di cui hai bisogno o che ti aspetti da loro, o non necessariamente sostengono i tuoi sforzi per affrontare stati d'animo sgradevoli
14. Occorre impegnarsi duramente ogni giorno per creare nuove e più sane abitudini

UN ESERCIZIO DI CURA

Scegli una sensazione o un'esperienza che hai difficoltà ad accettare, una di quelle che ti conducono verso una resistenza che ti blocca e appesantisce.

Poi visualizza una delle seguenti immagini per almeno un minuto...

(S.Hayes)



ACCETTARE

**Significa riconoscere e - con atteggiamento pacifico –
lasciar entrare l'esperienza (nel grande spazio della tua
consapevolezza),
lasciar essere (dove è e come è),
lasciar andare (secondo i suoi tempi, senza forzare)...**

- Fare ACT. Una guida pratica per professionisti all'Acceptance and Commitment Therapy (2011). R. Harris - Franco Angeli.
- ACT – Teoria e pratica dell'Acceptance and Commitment Therapy (2013). S.C. Hayes, K. Strosahl, K. Wilson – Raffaello Cortina.
- Smetti di soffrire, inizia a vivere. Impara a superare il dolore emotivo, a liberarti dai pensieri negativi e vivi una vita che vale la pena di vivere (2010). S.C. Hayes, S. Smith - Franco Angeli.
- La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere (2010). R. Harris - Erickson.
- Se il mondo ti crolla addosso. Imparare a veleggiare tra le ondate della vita (2013). R. Harris – Erickson.
- Quando tutto sembra andare di male in peggio. Come vivere liberi dall'ansia (2012). K. Wilson, T. Dufrene - Franco Angeli.
- Acceptance and Commitment Therapy. Le chiavi per superare insidie e problemi nella pratica dell'ACT. (2016) R. Harris. Franco Angeli.
- La Matrice ACT. Guida all'utilizzo nella pratica clinica (2017). K.L. Polk , B. Schoendorff , M. Webster , F. O. Olaz. Franco Angeli.
- Il manuale del terapeuta ACT. Apprendere e allenare le abilità dell'acceptance and commitment Therapy (2019). J. Louma, S.C.Hayes, R.D. Walser. Giovanni Fioriti Editore.
- ACT: Acceptance and Commitment Therapy (2020). P. Moderato, G. Presti, F. Dell'Orco. Hogrefe.
- Il dialogo clinico. Funzione, valore e centralità del linguaggio in psicoterapia (2020). M. Villatte, J.L. Villatte, S.C. Hayes. Franco Angeli.
- Fare TFC. Guida per i professionisti alla terapia focalizzata sulla compassione (2019). R. Kolts. Franco Angeli.
- Manuale Clinico di mindfulness (2012). A cura di Didonna F. – Franco Angeli.
- Adolescenti in crescita: l'ACT per aiutare i giovani a gestire le emozioni, raggiungere obiettivi, costruire relazioni sociali (2017). L.L. Hayes, J. Ciarrochi. Franco Angeli.
- La mente liberata. Come trasformare il tuo pensiero e affrancarti dallo stress, ansia e dipendenze (2020). S.C. Hayes. Giunti Editore.
- Terapia cognitiva basata sulla mindfulness per il disturbo ossessivo-compulsivo (2022). Manuale di trattamento. F. Didonna. Erickson.
- La regolazione delle emozioni in psicoterapia. Guida pratica per il professionista (2013). R. L. Leahy, D. Tirch, L. A. Napolitano. Eclipse.

GRAZIE