

FrancoAngeli

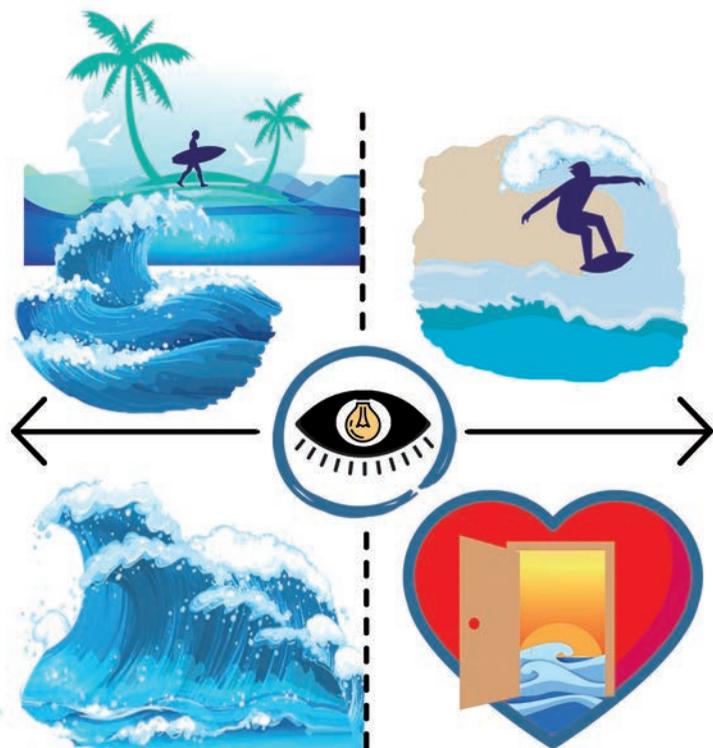
Collana diretta da Paolo Moderato

Kevin L. Polk
Benjamin Schoendorff
Mark Webster
Fabian O. Olaz

La Matrice ACT

Guida all'utilizzo nella pratica clinica

PRATICHE COMPORTAMENTALI E COGNITIVE



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



PRATICHE COMPORTAMENTALI E COGNITIVE

Direzione: Paolo Moderato

Comitato Scientifico:

Roberto Anchisi (*Università degli Studi di Parma*),
Maurizio Cardaci (*Università degli Studi di Palermo*),
Roberto Cavagnola (*Fondazione Sospiro*),
Fabio Celi (*Università degli Studi di Parma*),
Serafino Corti (*Fondazione Sospiro*),
Rosalba Larcán (*Università degli Studi di Messina*),
Gabriella Pravettoni (*Università degli Studi di Milano*),
Giovambattista Presti (*Università degli Studi di Enna – Kore*),
Francesco Rovetto (*Università degli Studi di Pavia*),
Vincenzo Russo (*Libera Università di Lingue e Comunicazione – IULM*).

La necessità e la richiesta sempre maggiore di psicoterapie brevi basate su evidenze (EBI) ha contribuito alla crescente diffusione delle terapie cognitive comportamentali (CBT). Tali terapie sono presenti nel mondo scientifico e professionale da 50 anni e hanno conosciuto importanti evoluzioni, pur mantenendo il forte radicamento nella visione scientifica della terapia.

La Collana si propone di presentare un panorama di queste buone “pratiche”, prima di tutto in ambito clinico; ma non solo in quello, data la versatilità dimostrata dal modello cognitivo comportamentale anche in ambito evolutivo, organizzativo e nella prevenzione.

I volumi della Collana si rivolgono principalmente ai professionisti del settore, ma si ritengono utili anche a studenti in formazione e specializzandi.

Tutti i volumi della Collana vengono sottoposti a referaggio tra pari.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

Kevin L. Polk
Benjamin Schoendorff
Mark Webster
Fabian O. Olaz

La Matrice ACT

Guida all'utilizzo nella pratica clinica

FrancoAngeli

PRATICHE COMPORTAMENTALI E COGNITIVE

Per accedere all'allegato online è indispensabile
seguire le procedure indicate nell'area Biblioteca Multimediale
del sito www.francoangeli.it
registrarsi e inserire il codice **EAN 9788891751089** e l'indirizzo email
utilizzato in fase di registrazione

Grafica della copertina: Elena Pellegrini

Titolo originale: "The Essential Guide to the ACT Matrix. A Step-by-Step Approach to Using
the ACT Matrix Model in Clinical Practice"

© 2016 by Kevin L. Polk, Benjamin Schoendorff, Mark Webster, and Fabian O. Olaz
Context Press

An Imprint of New Harbinger Publications, Inc.
5674 Shattuck Avenue
Oakland, CA 94609

This edition published by arrangement with Silvia Donzelli Agency

Traduzione italiana di Silvia Ottaviani e Magdalena Edyta Lopes
Edizione italiana a cura di Anna Bianca Prevedini

Copyright © 2017 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni qui sotto previste. All'Utente è concessa una licenza d'uso dell'opera secondo quanto così specificato:

Se vuoi insegnare alle persone un nuovo modo di pensare, non ti disturbare a cercare di insegnarglielo. Piuttosto, dai loro uno strumento, il cui utilizzo conduca loro a nuove modalità di pensiero.

Buckminster Fuller

Indice

Introduzione all'edizione italiana, di *Anna Bianca Prevedini* pag. 9

Introduzione: allenare la flessibilità psicologica » 11

Parte 1 - I sei passi base

1. **Passo 1:** impostare il punto di vista » 35

2. **Passo 2:** comprendere l'efficacia dei movimenti via da » 62

3. **Passo 3:** gli ami e il problema con i tentativi di controllo » 91

4. **Passo 4:** aikido verbale » 115

5. **Passo 5:** allenare la compassione verso se stessi » 147

6. **Passo 6:** sfruttare la forza dell'assumere diverse prospettive » 167

Parole conclusive sui sei passi » 189

Parte 2 - La matrice e il mondo sociale

7. Usare la relazione terapeutica nel lavoro con la matrice » 195

8. La matrice con bambini, adolescenti e genitori » 227

9. La matrice con le coppie » 258

10. La matrice nel coaching » 273

11. Adattare la matrice con flessibilità » 294

Conclusione » 308

Ringraziamenti » 310

Bibliografia » 313

Gli autori » 317

Introduzione all'edizione italiana

Il mondo delle scienze contestuali del comportamento non è mai stato vitale come negli ultimi anni in Italia e all'estero. Le ricerche si moltiplicano a molti livelli: clinico, di base, nella prevenzione e nelle organizzazioni. Questo ha portato all'emergere di diversi modelli e termini, così detti di medio livello, non necessariamente precisi come quelli della ricerca di base, che hanno lo scopo di facilitare la comunicazione e il lavoro tra gli addetti ai lavori e tra di loro e gli utenti. L'Hexaflex ACT e i suoi processi sono stati i primi di questi, altri sono il modello DNA-V per i giovani, più recentemente il Choice Point e la matrice. Il punto non è mai stabilire quale sia il più vero o il migliore. La visione del mondo contestualistico-funzionale ci ricorda che è vero ciò che funziona, in questo caso ad aiutare le persone a perseguire le vite che desiderano anche in presenza di inevitabili ostacoli. Probabilmente la matrice costituisce la rappresentazione più parsimoniosa e flessibile, virtualmente adatta e utile per qualsiasi condizione, seppur non per qualsiasi individuo ovviamente.

La matrice non rappresenta un modello a sé stante, né uno strumento, né tanto meno una raffigurazione concettuale del comportamento o del funzionamento umano. La matrice rappresenta invece uno stimolo visivo capace di attivare una prospettiva contestualistico-funzionale sulle esperienze e sui comportamenti umani. Queste sono affermazioni che troverete molte e molte volte, in diverse forme in questo libro. E questo rappresenta la sua grande forza: incarnare con poche e precise parole molto di ciò che contestualismo-funzionale, ACT e RFT affermano in modo necessariamente più complesso. Sappiamo quanto il linguaggio sia il problema e che aggirarlo e minarlo in contesto terapeutico sia fondamentale per lo psicologo e per l'utente ai fini del cambiamento.

L'uso della matrice permette di allenare attraverso esempi ripetuti, la maggior parte delle abilità connesse alla flessibilità psicologica. Prima, e alla base, di tutte l'abilità di notare e discriminare la propria esperienza

esterna e interna e la funzione di questa sul proprio comportamento. La matrice, infatti, aiuta a costituire un linguaggio comune a terapeuta e paziente, per osservare l'esperienza, rimanendo sganciati dal contenuto ed enfaticizzando di volta in volta funzione e contesto. Può diventare una cornice comune nella quale collocare gli eventi in modo utile (e non tanto per parlarne). In questo senso, ha la capacità di proteggere anche il terapeuta dalla stanchezza, dalla confusione, dalle distrazioni, che talvolta possono ostacolare il suo lavoro. Tornare a collocare le storie di vita nella matrice è sempre un modo sicuro per ritornare al notare, nel momento presente, ciò che funziona e ciò che non funziona per il paziente e per la terapia.

Ci si può avvicinare alla matrice usandola anche solo come concettualizzazione del caso per il clinico così come scegliere di farne la base dei propri interventi. Sicuramente questo punto di vista è adatto virtualmente a qualsiasi contesto di lavoro psicologico, dal grave disturbo ai contesti non clinici. Gli autori hanno proposto in questo manuale il distillato di anni di esperienza sul campo con la matrice e delle prime ricerche su questo strumento. Ogni passo e parola suggeriti sono il risultato di queste riflessioni e assolvono una funzione precisa. Questo non significa che chi legge debba seguirli, significa che quella sequenza e quelle parole sono le più utili a stimolare la flessibilità psicologica.

Abbiamo deciso di tradurre questo libro innanzitutto perché siamo stati spettatori dell'affinamento del lavoro con la matrice nel tempo, grazie allo stimato collega e caro amico Benjamin Schoendorff che negli ultimi anni è stato molte volte ospite di ACT-Italia e IESCUM. E, soprattutto, abbiamo voluto permettere agli operatori italiani di testare nel proprio lavoro le potenzialità di questo semplice diagramma e dei passi esposti in questo manuale, per contribuire alla ricerca sulla matrice e al suo progresso.

Anna Bianca Prevedini
ACT-Italia, IESCUM

Introduzione: allenare la flessibilità psicologica

Fare ciò che funziona per andare dove vogliamo andare è il cuore dell'Acceptance and Commitment Therapy o Training (ACT, pronunciato come la parola "act"¹). L'aspetto centrale è rappresentato dallo scegliere la propria direzione e diventare sempre più capaci di muoversi verso quest'ultima tramite le proprie azioni, nonostante la presenza di ostacoli. Scegliere una direzione o più direzioni implica il riconoscimento di chi e che cosa è importante per noi. Nell'ACT, avere l'abilità di scegliere di fare ciò che funziona al fine di muoversi verso chi o che cosa è importante per noi, nonostante la presenza di ostacoli, è conosciuta come *flessibilità psicologica*. Più di vent'anni di ricerca internazionale sull'ACT suggeriscono che la flessibilità psicologica può essere una chiave per la salute mentale e per una vita ottimale. Mentre i primi approcci si sono focalizzati su come ridurre efficacemente gli ostacoli interni – pensieri, sentimenti e sensazioni indesiderati – l'ACT cerca di promuovere l'azione guidata dai valori anche di fronte a tali ostacoli.

Nell'ACT, questa è chiamata una *vita di valore*. Una vita guidata dai valori è caratterizzata dalla capacità di identificare ciò che è importante per noi e agire in base a ciò, piuttosto che vivere con il pilota automatico aspettando che gli ostacoli svaniscano, prima di fare ciò che è importante per noi. Una vita guidata dai valori significa agire coerentemente ai nostri valori e obiettivi più vitali senza permettere alla nostra esperienza interiore di rappresentare un ostacolo a intraprendere azioni che potrebbero muoverci verso ciò che realmente è importante per noi. Da una prospettiva ACT, ciò che conta maggiormente non è se stiamo bene o riusciamo a evitare di stare male, per quanto i sentimenti positivi possano essere piacevoli e quelli negativi possano essere sgradevoli. Piuttosto, ciò che conta è avere

1. La parola inglese "act" significa agire o azione e, come imperativo, "agisci!".

l'abilità di fare le cose che possono effettivamente portarci verso chi o che cosa abbiamo scelto essere importante per noi nella nostra vita.

In breve, le cose più importanti nella vita di solito non sono sentirsi bene o non sentirsi male. Per quanto a prima vista ciò possa sembrare strano, osserva questo semplice test. Immagina di poter prendere una pillola che ti faccia solo stare bene e che non ti faccia mai più soffrire. La prenderesti? La maggior parte delle persone la prenderebbe. Adesso immagina di avere la stessa pillola, ma che abbia un piccolo effetto collaterale: una volta che la prendi, non sarai mai più in grado di alzarti dal letto o interagire con qualcuno. La prenderesti? Sicuramente no. Bene, se hai scelto di non inghiottire la pillola, deve essere perché alcune relazioni o alcune cose che desideri fare sono più importanti per te di sentirti bene e non sentirti male. L'ACT mira a individuare questi rapporti interpersonali e scopi di valore e a insegnare come muoversi efficacemente nella loro direzione.

Come questo libro può semplificare la promozione della flessibilità psicologica

Questo libro è una guida clinica dettagliata all'utilizzo della matrice ACT, un metodo relativamente nuovo di utilizzare l'ACT che ha lo scopo di semplificarne l'utilizzo, rendendolo più chiaro sia ai professionisti sia ai pazienti. Nell'introduzione, presenteremo la matrice ACT, compresa parte della sua storia, e ne delineremo alcuni concetti chiave.

Nel corso degli ultimi sei anni, abbiamo lavorato duramente per rendere l'ACT, che alle volte può risultare complessa, allo stesso tempo semplice e accessibile. Con questo spirito, ci siamo sforzati di presentare tutte le discussioni sui concetti teorici in modo abbastanza chiaro da essere afferrate anche dai non specialisti (sebbene, a volte supereremo questo limite nelle sezioni intitolate "Approfondimento"). Ci siamo resi conto che ciò significa che non potremo rendere giustizia a ogni sottigliezza del modello. Allo stesso modo, sebbene il nostro lavoro sia stato ispirato da un gran numero di clinici e ricercatori che si occupano di ACT, limiteremo i riferimenti bibliografici al minimo indispensabile, poiché questo libro è prima di tutto e principalmente una guida per gli interventi basati sulla matrice.

La matrice

La matrice è un diagramma che implica la capacità di notare (guarda la figura 1) – un diagramma che si è mostrato utile ad attivare la flessibilità psicologica.

Il diagramma è composto da due linee perpendicolari. La linea verticale è la linea dell'esperienza. Quest'ultima definisce la differenza tra gli aspetti della nostra esperienza che avvengono tramite i nostri cinque sensi – vista, udito, olfatto, gusto e tatto – e la parte della nostra esperienza che emerge dalla nostra attività mentale o dalle abilità introspettive. Qui e adesso, non appena leggerai questa frase, nota se riesci ad accorgerti della parte della tua esperienza che avviene tramite i tuoi cinque sensi: il colore della pagina e dell'inchiostro, i caratteri delle lettere e via dicendo. Dopodiché nota se riesci ad accorgerti della parte mentale della tua esperienza: il significato della frase, magari qualche riflessione su dove vada a parare, e così via. Adesso vedi se riesci a notare qualche differenza tra questi due tipi di esperienza.

La linea orizzontale è la linea del comportamento. Quest'ultima definisce la differenza tra azioni che hanno la funzione di allontanarci² da esperienze indesiderate (per esempio, muoversi via dalla paura) e azioni che hanno la funzione di avvicinarci³ a chi e che cosa è importante (per esempio, muoversi verso qualcuno che amiamo). Adesso prenditi un momento per ricordare una volta in cui hai fatto qualche cosa per muoverti via dalla paura, e poi un momento per ricordare una volta in cui hai fatto qualche cosa per muoverti verso qualcuno che amavi. Riesci a notare la differenza di come ti sei sentito quando ti sei allontanato e come ti sei sentito quando ti sei avvicinato?

Noi crediamo che, per gli esseri umani dotati di linguaggio, la chiave della flessibilità psicologica e di una vita di valore sia accorgersi della differenza tra l'esperienza dei cinque sensi e l'esperienza mentale e accorgersi della differenza tra l'andare verso chi e che cosa è importante e l'andare lontano da esperienze interiori indesiderate.

2. L'espressione nell'originale in lingua inglese è *moving away actions or behaviors* che tradotto letteralmente è *azioni o comportamenti via da/lontano da*. Per quanto non suoni necessariamente come la traduzione esteticamente più riuscita, nel libro si è deciso di utilizzare per lo più questo tipo di traduzione (es. muoversi via da/lontano da) perché nel contesto dell'intervento è un linguaggio altamente significativo e adeguato a richiamare nel paziente la funzione di quel tipo di comportamento: allontanarsi da esperienze interne spiacevoli e indesiderate.

3. L'espressione nell'originale in lingua inglese è *moving toward actions or behaviors* che tradotto letteralmente è *azioni o comportamenti verso*. Come nel caso precedente si è deciso di utilizzare per lo più questo tipo di traduzione (es. muoversi verso), per quanto non necessariamente la più riuscita da un punto di vista estetico, perché nel contesto dell'intervento è un linguaggio altamente significativo e adeguato a richiamare nel paziente la funzione di quel tipo di comportamento: avvicinarsi a chi e che cosa è importante per noi.

Breve storia della matrice

Come puoi vedere, la matrice si riduce a due linee su un pezzo di carta. Può sembrare semplice, ma ha richiesto a Kevin Polk circa diciassette mila ore dal 2004 alla primavera del 2009 per accorgersi della centralità del notare queste due differenze. Durante quegli anni, Kevin ha studiato a fondo l'Acceptance and Commitment Therapy, la Relational Frame Theory (RFT) e il contestualismo funzionale (la filosofia della scienza sulla quale si fondano RFT e ACT), nel frattempo ha anche praticato l'ACT con migliaia di pazienti, per lo più in gruppo. Ha anche dedicato innumerevoli ore discutendo di ACT, RFT e contestualismo funzionale con decine di colleghi – primi tra tutti Jerold Hambright e Mark Webster.

Kevin ha sempre avuto una passione per la semplificazione di argomenti complessi, e poiché gli piace creare diagrammi, in quelle migliaia di ore ha spesso creato diagrammi inerenti i processi ACT. Prima dell'introduzione della matrice, l'ACT è stata diffusamente presentata tramite l'hexaflex, un esagono che rappresenta i sei processi centrali dell'ACT (Hayes, Stroshahl, Bunting, Twohig & Wilson, 2004). Sebbene l'hexaflex sia utile per evidenziare i processi ACT con cui lavorano i ricercatori e i clinici, può risultare scomodo in contesto clinico. Kevin, Herold e Mark stavano cercando un diagramma alternativo, un diagramma da poter utilizzare mentre si interagisce con i pazienti.

Nella primavera del 2009, Kevin stava leggendo *Derived Relational Responding: Applications for Learners with Autism and Other Developmental Disabilities* (Rehfeldt & Barnes-Holmes, 2009), un libro che contiene degli esempi per coinvolgere i bambini in compiti di collocazione per aiutarli ad acquisire abilità verbali, incluse le abilità di alto livello come quella di assumere diverse prospettive sulle cose (*perspective taking*). Immagina di chiedere a qualcuno di ordinare un mazzo di carte in base ad alcuni criteri, per esempio il colore, quelle numerate versus quelle con un'immagine, l'aspetto, e così via. Avendo dedicato la maggior parte della sua carriera lavorativa a persone con ricordi traumatici, Kevin ha iniziato a pensare al gioco di collocazione del ricordo traumatico. Usando delle schede, ha iniziato a giocherellare con gli elementi di un ricordo traumatico. Per prime giungevano le esperienze sensoriali che arrivavano con il ricordo del trauma, poi il modo in cui quei ricordi del trauma si ripetevano come esperienza mentale. Non appena Kevin si mise alla lavagna e iniziò a disegnare, due linee si presentarono: una linea verticale con l'esperienza dei cinque sensi a un'estremità e l'esperienza mentale dall'altra, e una linea orizzontale con i tentativi di allontanarsi dal rivivere i ricordi traumatici a un'estremità e le azioni tese a una vita guidata da valori dall'altra. Così è nata la matrice.

Un ricordo traumatico adesso può essere collocato all'interno della matrice. Il primo passo consiste nel chiedere ai pazienti di rievocare le esperienze sensoriali associate al ricordo; queste sono collocate nella parte in alto della matrice. Il passo successivo consiste nel chieder loro di rievocare alcune delle esperienze interiori indesiderate associate al ricordo traumatico, come la paura; queste sono collocate nel quadrante in basso a sinistra. Il passo successivo implica il fatto di chiedere ai pazienti verso chi o che cosa si sarebbero potuti muovere nel periodo vicino all'esperienza traumatica; ciò si inserisce nel quadrante in basso a destra. Il passo finale consiste nel chiedere ai pazienti quali comportamenti mettono in atto nel tentativo di allontanarsi dalla paura e da altre difficili esperienze interiori; questi sono collocati nel quadrante in alto a sinistra.

Kevin si è subito reso conto che tutti i ricordi avrebbero potuto essere disposti in questo modo. Allora ha capito che l'ACT riguardava la collocazione della vita in base a questi criteri. In più, classificare l'esperienza come "sensoriale", implica la capacità di notare che è diversa da "interiore", e classificare il comportamento come "verso" implica il rendersi conto che non è "via da". In conclusione, questa collocazione e questo notare le differenze mette le persone nella posizione di guadagnare prospettiva sulla propria esperienza.

Collocare le storie di vita

Tutti noi abbiamo una storia da raccontare – generalmente una raccolta di ricordi interessanti. E nello stesso modo in cui qualsiasi ricordo può essere collocato nelle categorie della matrice, una storia di vita può anch'essa essere collocata nella matrice utilizzando le quattro aree che si vengono a creare dall'intersezione delle due linee. Per la maggior parte dei membri della nostra specie altamente sociale, le relazioni vengono per prime, per questo noi chiediamo "Chi è importante per te?" prima di domandare "Che cosa è importante per te?". Inseriremo le risposte a queste domande in basso a destra nel diagramma perché la loro importanza è nella mente, e le persone vogliono muoversi verso queste cose.

Una parte fondamentale della storia sono le cose che si manifestano internamente e ci intralciano nei movimenti verso chi o che cosa è importante. Forse è la paura che si presenta quando pensiamo di invitare qualcuno a uscire per un appuntamento. Queste esperienze normalmente vanno nel quadrante in basso a sinistra perché sono esperienze interne dalle quali tendiamo a volerci allontanare.

Naturalmente, la storia include anche comportamenti che tutti possiamo osservare: camminare, parlare, sedersi, e simili. Questi vanno nelle due

sezioni superiori del diagramma. In primo luogo chiediamo dei comportamenti compiuti per allontanarsi da esperienze indesiderate, per esempio scappare via per la paura. Questi si collocano all'interno del quadrante in alto a sinistra. Infine, chiediamo dei comportamenti che sono compiuti, o potrebbero essere compiuti, per muoversi verso chi o che cosa è importante. Questi si collocano nel quadrante in alto a destra.

Collocare la propria esperienza nella matrice può aiutare tutti noi a concettualizzare la nostra vita e a notare se ciò che facciamo tende a essere più orientato al muoversi verso o al muoversi via da. Sulla base di ciò, possiamo scegliere di cambiare o di persistere nel nostro comportamento, in base a ciò che è necessario per muoverci verso ciò che abbiamo più a cuore.

Per che cosa è utile la matrice? Assolutamente per tutto!

Potresti aver sussultato per l'audacia del titolo di questo paragrafo. Tuttavia l'ACT è un modello transdiagnostico che si basa su un punto di vista radicalmente pragmatico all'interno del quale anche l'utilizzo di categorie diagnostiche tradizionali è valutato in base a quanto ci possa portare dove vogliamo andare. Da una prospettiva ACT, l'efficacia di un intervento non dipende dal vedere la maggior parte dei problemi di salute mentale e comportamentale come malattie. È più utile determinare quali siano i processi più efficaci ad aiutare le persone a vivere in modo ottimale e quali processi invece le limitano, restringendo le loro opzioni comportamentali e togliendo significato e vitalità alle loro vite. Fondamentalmente, le persone si bloccano quando i loro sforzi per allontanarsi da esperienze interiori indesiderate (come la paura) o i loro comportamenti che sono controllati dall'esperienza interiore (come il bisogno di avere ragione) impediscono loro di fare ciò che è importante per loro (come costruire e nutrire relazioni, formarsi e fiorire in una professione per loro importante, o impegnarsi in attività del tempo libero e di cura di sé). Dunque, è spesso più utile guardare alla psicopatologia da un punto di vista dimensionale – considerando la misura in cui le persone si bloccano, e in quali ambiti – anziché da un punto di vista categoriale, con attenzione particolare a quali precise forme di esperienza interna o comportamenti li portano a bloccarsi. La matrice può arricchire la natura transdiagnostica dell'ACT fornendo ai professionisti e alle diverse popolazioni di pazienti clinici e subclinici una cornice comune di riferimento: due linee perpendicolari che si intersecano su un pezzo di carta.

Per quanto riguarda le evidenze scientifiche, poiché la matrice è uno strumento sviluppato per la pratica clinica, esso non ha beneficiato in fa-

se iniziale di molto appoggio da parte della ricerca. Ciò sta cambiando rapidamente, e siamo a conoscenza di numerosi gruppi di ricerca in tutto il mondo che stanno studiando e utilizzando la matrice con buoni risultati. Mentre questo manuale è in fase di stesura, sono stati raccolti e presentati dati su alcune di queste ricerche (Reyes, 2015; Reyes, Vargas & Miranda, 2015), e numerosi articoli scientifici sono in fase di redazione.

I sei processi di flessibilità dell'ACT

Tradizionalmente, l'ACT si è concentrata su sei processi chiave, i quali si combinano per promuovere la flessibilità psicologica: defusione cognitiva, accettazione, azione impegnata, valori, contatto con il momento presente e sé come contesto.

La **defusione cognitiva** è l'abilità di prendere le distanze dai nostri pensieri e dalle nostre emozioni in modo tale che non debbano necessariamente controllare il nostro comportamento. Per esempio, se come molte altre persone hai il timore di parlare in pubblico, prima di fare una presentazione potresti notare l'ansia emergere nel tuo petto e in gola, insieme a pensieri che dicono che ciò che stai provando è insopportabile, che non sei in grado di parlare e che faresti meglio a darti malato. Se prendi queste emozioni e questi pensieri alla lettera – se sei fuso con loro – questi potrebbero avere il controllo sul tuo comportamento, e tu potresti davvero annullare il tuo discorso. Guadagnando un po' di distanza e accorgendoti che i tuoi pensieri sono soltanto pensieri e le tue emozioni sono soltanto emozioni – defondendoti da loro – potresti notare che è possibile fare la tua presentazione, nonostante questi pensieri e queste emozioni, il che ci porta a un altro processo ACT: l'accettazione.

L'**accettazione** è l'abilità, una volta che hai guadagnato un po' di distanza dai tuoi pensieri e dalle tue emozioni difficili, di fare loro spazio e di fare ciò che per te è importante, piuttosto che rinunciare ai tuoi obiettivi e impegnarti in azioni tese a ridurre o cambiare i tuoi pensieri e le tue emozioni (darsi malati per allontanarsi dalla paura e dai pensieri riguardo il fatto che non sarai in grado di parlare in pubblico). L'accettazione ti permette di fare ciò che è importante per te, conducendoci al processo ACT dell'azione impegnata.

L'**azione impegnata** è semplicemente il comportamento intrapreso al fine di avvicinarti a chi o a che cosa è importante per te, nonostante la presenza di ostacoli. Ciò ci conduce al quarto processo dell'ACT: i valori.

I **valori** sono molto individualizzati. Nel linguaggio ACT, i “valori” si riferiscono al modo in cui scegliamo e trattiamo come importanti persone, cose e modi di essere che ci interessano nella vita. Nell'esempio, i valori potrebbero rappresentare il motivo per cui è per te così importante fare la presentazione nonostante la paura di parlare in pubblico.

Il **contatto con il momento presente** è il processo di osservare qualunque cosa si presenti in un momento – non soltanto pensieri ed emozioni ma anche le sensazioni corporee, ciò che puoi percepire con i tuoi cinque sensi e qualunque altra cosa possa mostrarsi nel momento. Proseguendo con il nostro esempio, essere in contatto con il momento presente potrebbe aiutarti a notare che i tuoi pensieri e le tue emozioni circa la presentazione a tratti cambiano, come fanno le relative sensazioni fisiche ed esperienze sensoriali.

Il **sé come contesto**, a volte chiamato sé che osserva, è l'ultimo processo e si riferisce all'abilità di fare un passo indietro e di assumere una prospettiva flessibile su ciò che si pensa, prova, percepisce e fa. Per concludere con il nostro esempio, assumere una prospettiva flessibile potrebbe aiutarti a notare tutti gli elementi degli altri cinque processi, ispirando la tua decisione di muoverti verso chi o che cosa è importante per te nel fare la presentazione oppure, come potrebbe accadere, di cancellare il discorso. Questa abilità di assumere una prospettiva flessibile sulla propria esperienza e sul proprio comportamento è centrale nell'ACT. Rappresenta anche il cuore della matrice.

Tradizionalmente, i sei processi centrali dell'ACT sono stati rappresentati come un esagono noto come hexaflex (mostrato in figura 2). L'hexaflex offre una buona descrizione concettuale di come funzionano l'ACT. Sicuramente, c'è una grande differenza tra i concetti e le azioni. E quando le persone si trovano bloccate, compresi i clinici, raramente traggono beneficio dai concetti; hanno bisogno di abilità. Poiché la matrice aggira in gran parte l'ambito concettuale per raggiungere e attivare processi più basilari, può offrire un modo rapido ed efficace di allenare le abilità di cui parla l'ACT.