

FrancoAngeli

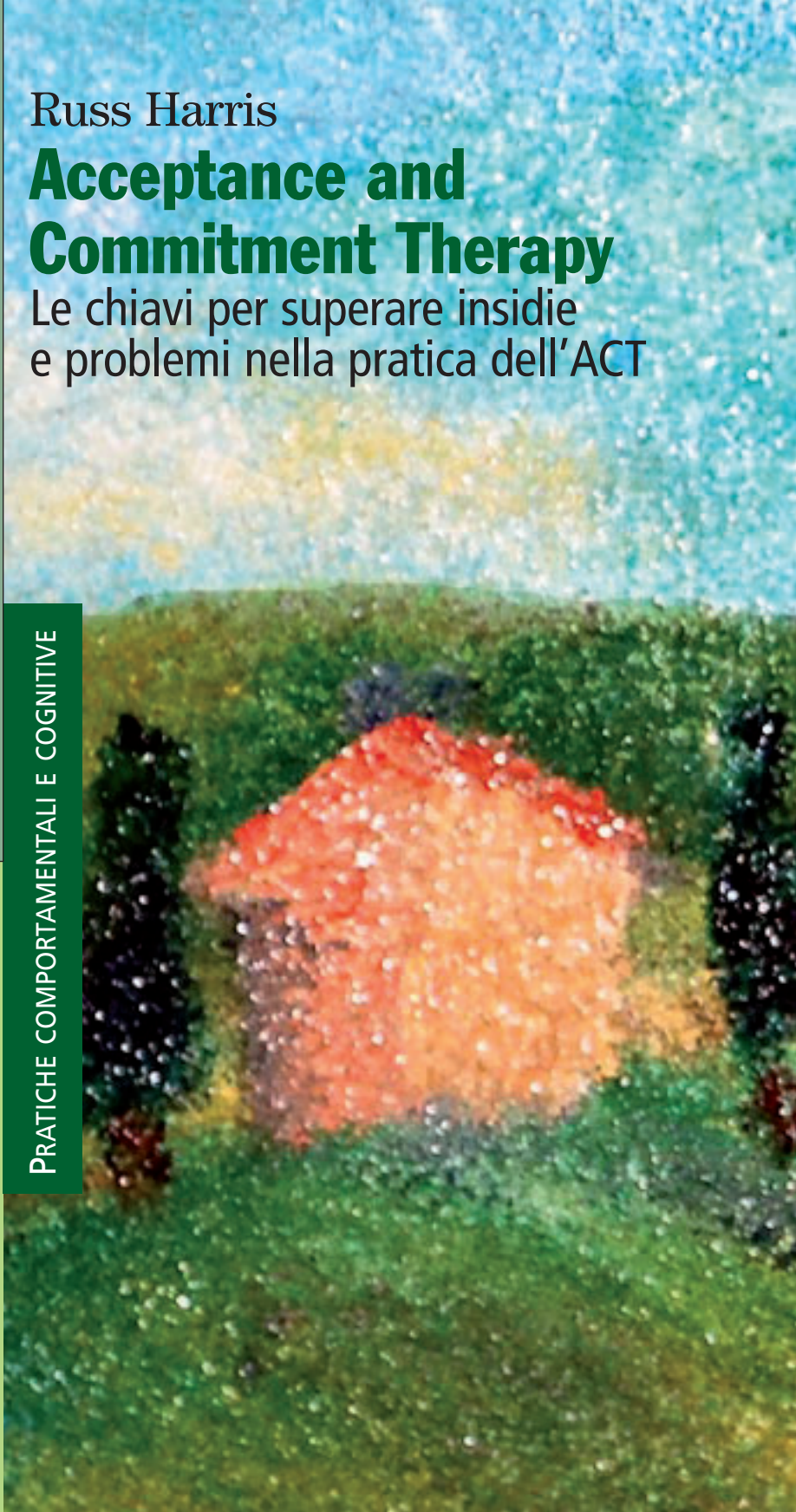
Collana diretta da Paolo Moderato

PRATICHE COMPORTAMENTALI E COGNITIVE

Russ Harris

Acceptance and Commitment Therapy

Le chiavi per superare insidie
e problemi nella pratica dell'ACT



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 (*ANFFAS di Brescia*),
Rosalba Larcán (*Università degli Studi di Messina*),
Fabio Celi (*Università degli Studi di Parma*),
Giovambattista Presti (*Università degli Studi di Enna – Kore*),
Vincenzo Russo (*Libera Università di Lingue e Comunicazione – IULM*),
Gabriella Pravettoni (*Università degli Studi di Milano*),
Francesco Rovetto (*Università degli Studi di Pavia*).

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.

Stanti con date, 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.

Russ Harris

Acceptance and Commitment Therapy

Le chiavi per superare insidie
e problemi nella pratica dell'ACT

FrancoAngeli

PRATICHE COMPORTAMENTALI
E COGNITIVE

Grafica della copertina: Elena Pellegrini

Titolo originale: “Getting Unstuck in ACT. A Clinician’s Guide to Overcoming Obstacles in Acceptance and Commitment Therapy”

© 2013 by Russ Harris

New Harbinger Publications, Inc.

5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Italian language rights handled by Agenzia Letteraria Internazionale, Milano

Traduzione italiana di Serena Guerzoni e Francesco Dell’Orco

Edizione italiana a cura di Francesco Dell’Orco e Paolo Moderato

Copyright © 2016 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 della licenza d’uso dell’opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Questo lavoro è dedicato a cinque grandi amici e compagni: Mike Brekelmans, Paul Dawson, Tref Gare, Cam Rule, e Johnny Watson. Grazie per esserci stati; avete reso la mia vita ricca, piena e significativa, mi avete aiutato a sbloccarmi e a superare moltissime situazioni insidiose.

Indice

| | | |
|--|------|----|
| Presentazione all'edizione italiana , di <i>Francesco Dell'Orco</i> | pag. | 9 |
| Ringraziamenti | » | 11 |
| Introduzione | » | 13 |

Parte prima Sbloccarsi

| | | |
|----------------------------|---|----|
| 1. Conosci te stesso | » | 19 |
| 2. Dove stai andando? | » | 27 |
| 3. Flessibilità e rinforzo | » | 37 |
| 4. Cause e conseguenze | » | 47 |

Parte seconda Aiutare i nostri pazienti a sbloccarsi

| | | |
|--|---|----|
| 5. Il paziente maldisposto | » | 61 |
| 6. Aiutare i pazienti a mantenere la rotta | » | 66 |
| 7. Le trappole dei valori | » | 80 |
| 8. Cortesi interruzioni | » | 96 |

| | |
|---------------------------------------|----------|
| 9. “Voglio solo sbarazzarmene!” | pag. 108 |
| 10. Pensieri appiccicosi | » 119 |
| 11. Bloccato sul Sé | » 130 |
| 12. Motivare i pazienti poco motivati | » 139 |
| 13. Scelte difficili | » 145 |
| 14. Abbracciarsi con gentilezza | » 151 |
| Per approfondire | » 157 |
| Appendice. L'ACT in Italia | » 158 |

Presentazione all'edizione italiana

Mentre curavo l'edizione italiana di questo libro, pagina dopo pagina, ho spesso avuto l'impressione che fosse proprio scritto per me. I volti dei miei pazienti comparivano tra le righe, l'attenzione deragliava e la mia mente iniziava a chiacchierare, “è proprio la situazione in cui mi trovo io... ma...”, “facile a dirsi ma ce la farò a farlo per davvero”, “non avrò mai il coraggio di proporre quell'esercizio esperienziale”. Allora mi trovavo frustrato e distante, proprio come mi accade di fronte a un paziente difficile, con una gran voglia di chiudere il libro o di scorrere velocemente le pagine fino alla conclusione.

C'è un passaggio molto interessante nelle pagine che seguono in cui Russ Harris domanda: che cosa accade in seduta quando un comportamento problematico viene rinforzato? Che cosa succederebbe, mi sono chiesto allora, se alla luce di quelle mie emozioni decidessi che questo libro non fa per me?

Credo, per me lo è stato, che la lettura di questo testo sia un'opportunità d'oro per fare ACT (e non semplicemente per leggere l'ACT) perché ci permette di fare esperienza delle stesse emozioni che incontreremo in seduta e, come in quel caso, ci pone davanti a una scelta. Proseguire o rimettere il libro nello scaffale? Fare quello che in quel momento sarebbe utile con il nostro paziente o rinunciare e mettersi nei panni del buon ascoltatore?

Penso sia importante allora provare a leggere le pagine che seguono con un atteggiamento consapevole, rallentando, dedicando qualche istante a notare emozioni e pensieri (saranno gli stessi che avete incontrato e che incontrerete di fronte a un paziente difficile), provando a defondervi e a fare spazio mentre scegliete di continuare alla luce di ciò che per voi è importante come terapeuti.

Ancora uno spunto. Alcuni colleghi potrebbero trovare questo libro “troppo pratico”, un manuale d'istruzioni poco utile nelle sfaccettate e complesse situazioni della pratica clinica. È importante tuttavia non perde-

re di vista un'indicazione fondamentale che l'autore in più di un'occasione in queste pagine ci ricorda: *fate vostro* quanto contenuto in questo libro, altrimenti non funzionerà. Prendete spunto da quanto Russ Harris propone, coglietene la funzione all'interno del processo terapeutico, ma trovate le vostre parole, gli esercizi, le tecniche e lo stile che meglio si adatta a voi per affrontare le situazioni di blocco con i pazienti. Non leggete dunque queste pagine come fossero un manuale d'istruzioni pensando di ripetere le stesse frasi davanti ai vostri pazienti. Provate e riprovate con pazienza, anche da soli davanti a uno specchio, il vostro modo autentico di fare ACT.

Francesco Dell'Orco

Ringraziamenti

Vorrei in primo luogo ringraziare i miei mentori, Steven Hayes, Kirk Strosahl e Kelly Wilson, i tre grandi pionieri dell'Acceptance and Commitment Therapy ognuno dei quali ha avuto un'enorme influenza sul mio lavoro.

Vorrei anche ringraziare di cuore Louise McHugh, Louise Hayes, Niklas Törneke e Georg Eifert per i preziosi feedback e il contributo alla scrittura di questo libro e porgere un riconoscimento sincero a Shawn Smith per aver riletto all'ultimo minuto l'intero manoscritto dandomi un sacco di consigli utili. Partendo da queste persone, la mia gratitudine si estende naturalmente a tutta la comunità ACT a livello mondiale, che è stata una fonte straordinaria di sostegno, incoraggiamento e aiuto.

Ultimo ma non meno importante, grazie a tutto lo staff editoriale, in particolar modo a Catharine Meyers, Jess Beebe, e Jasmine Star per tutto il duro lavoro, la cura, e l'attenzione che hanno investito in questo libro.

Introduzione

Sei bloccato?

Sei mai rimasto bloccato cercando di usare l'ACT con i tuoi pazienti? Sicuramente sì! Come faccio a saperlo? Perché succede a tutti. Sì, a tutti, anche ai guru, quelli che hanno creato questo modello. Una delle tante cose che mi ha fatto innamorare dell'ACT quando l'ho scoperta, è stata proprio l'umiltà degli autori più influenti di questo movimento.

Come psicoterapeuta ACT in erba ho partecipato a molti corsi di formazione tenuti dai pionieri di questo modello, psicologi importanti come Steven Hayes, Kelly Wilson, Kirk Strosahl e Robyn Walser e sono rimasto colpito dal modo in cui ammettevano liberamente di aver sbagliato molto e di aver dubitato delle proprie capacità professionali. Devo dire che la loro onestà, la trasparenza e la serenità nel mostrarsi vulnerabili mi hanno lasciato senza fiato. Mi ero formato su molti altri modelli d'intervento prima dell'ACT e non avevo mai assistito a degli esperti che ammettevano i propri difetti e le proprie incertezze.

Questo atteggiamento mi ha aiutato ad accettarmi con tutte le mie debolezze ed errori e a defondermi dalla storia, profondamente radicata in me, "sono un terapeuta scadente".

Credo occorrono molto tempo e fatica per imparare bene l'ACT. Di certo è semplice mettere insieme alcune tecniche di defusione e qualche esercizio sul chiarimento dei valori (ciò, spesso, sarà già molto utile per i nostri pazienti), ma allo stesso è ben lontano dall'utilizzare l'ACT in modo fluido, flessibile ed efficace. Sarebbe bello se potessimo apprendere l'ACT in un corso di formazione di due giorni, portarla a casa e metterla in pratica. Purtroppo non è possibile. Perché? Perché l'ACT non è una semplice tecnica o un insieme di strumenti. Si tratta di un modello ricco, complesso, stratificato, dinamico e in continua evoluzione. Così, mentre la maggior parte delle persone può imparare i principi fundamenta-

li dell'ACT abbastanza rapidamente, ci vogliono in genere almeno due o tre anni di duro lavoro e studio continuativo per diventare fluidi e flessibili nel utilizzare il modello.

Ecco ancora un'altra verità scomoda: durante questo lungo periodo di formazione, tutti noi ci bloccheremo ripetutamente, esattamente come i nostri pazienti. Più loro saranno bloccati e più lo saremo anche noi. Finiremo facilmente agganciati dalla storia "Non sono bravo abbastanza" e "Non sono in grado di farlo" e ci troveremo alle prese con emozioni dolorose che vanno dall'ansia alla frustrazione, dal senso di inadeguatezza alla disperazione.

Fortunatamente però non ci sono solo brutte notizie; ognuno di noi infatti può costantemente migliorare se può contare su consigli utili, strumenti pratici e strategie intelligenti per imparare dagli errori. Tutto questo è proprio ciò che voglio condividere con voi nelle pagine che seguono.

L'idea di questo libro mi è venuta mentre stavo scrivendo il mio primo manuale "Fare ACT" in cui ho dedicato un capitolo specifico a come sbloccarsi. Ho capito in quell'occasione che questo era un argomento ampio, troppo per un singolo capitolo, e ho pensato che richiedesse da sé un intero libro. Così, quattro anni più tardi, eccolo; l'ho progettato per gli psicoterapeuti con qualsiasi livello di esperienza sull'ACT (iniziale, intermedia o avanzata). Tuttavia, darò per scontato che i lettori abbiano familiarità con le nozioni di base del modello ACT e non dedicherò tempo a riprenderle. Quindi, se incontrate l'ACT per la prima volta vi prego di mettere per il momento da parte questo libro e di iniziare da un testo introduttivo come ad esempio Fare ACT¹ o Learning ACT (Luoma, Hayes e Walser, 2007); un manuale di auto aiuto non sarà sufficiente, avrete bisogno di un testo rivolto a professionisti.

In questo libro saranno illustrate le situazioni e i modi più comuni in cui sia i pazienti che i terapeuti si bloccano quando cominciano ad usare l'ACT. Quello che leggerete si basa principalmente sulle testimonianze che ho raccolto dalle molte persone che ho formato e supervisionato negli anni. Cercherò di mettere in luce come sia possibile "sbloccare" sé e i propri pazienti ma anche come trasformare un blocco in un'occasione di crescita professionale.

La prima parte del testo "Sbloccarsi", si focalizza principalmente sul ruolo del terapeuta. La seconda, "Aiutare i nostri pazienti a sbloccarsi" sulle persone che si rivolgono a noi. Vi accorgete tuttavia di molte sovrapposizioni perché, come abbiamo detto, più il paziente è bloccato e più finisce per esserlo anche il terapeuta e viceversa.

1. "Fare ACT" è disponibile nella traduzione italiana a cura di Giovanni Miselli, Giovanni Zucchi e Paolo Moderato ed è edito da FrancoAngeli.

Ogni capitolo contiene strumenti utili, tecniche, strategie e aspetti teorici, spesso accompagnanti da link per scaricare risorse gratuite² e si conclude con un box simile a questo:

► **Esperimenti**

All'interno di queste caselle di testo, vi consiglierò alcuni esercizi che vi aiuteranno a migliorare le vostre competenze.

Ovviamente non dovete farli per forza, ma spero ci proverete. Dopotutto, non possiamo imparare l'ACT semplicemente leggendola; dobbiamo farla per davvero.

Potreste provare a mettere in pratica i suggerimenti nelle caselle di testo durante una settimana di lavoro con i pazienti, prima di continuare con il capitolo successivo.

In questo modo porterete a termine il lavoro proposto in questo libro nel giro di tre o quattro mesi. Settimana dopo settimana imparerete a trattare questi aspetti:

- Motivare i pazienti poco motivati.
- Rispondere in maniera efficace a comportamenti difficili che avvengono in seduta.
- Superare le più comuni barriere al cambiamento.
- Tramutare la resistenza in impegno.
- Rimanere focalizzati sul programma della seduta con i pazienti che si distraggono facilmente.
- Promuovere la defusione senza doverlo esplicitare apertamente ai pazienti.
- Lavorare in modo efficace con i pazienti che non vengono spontaneamente in seduta, che sono riluttanti o sono inviati da servizi sociali o autorità giudiziaria.
- Andare oltre al “non so” nel momento del chiarimento dei valori.
- Aiutare le persone a risolvere dilemmi e problemi “irrisolvibili”.
- E molto molto altro.

Siete ansiosi di iniziare? Allora cosa state aspettate? Girate la pagina!

2. Le risorse gratuite riferite a questo testo possono essere scaricate in lingua originale dal sito www.actmindfully.com.au. Non differiscono tuttavia in modo sostanziale dalle schede tradotte e inserite nel libro.

Parte prima

Sbloccarsi

1. Conosci te stesso

In una sua celebre affermazione Winston Churchill disse: “Il successo è l’abilità di passare di fallimento in fallimento senza perdere l’entusiasmo”. Dovremmo tutti far nostro questo principio mentre ci impegniamo a imparare l’ACT, perché, lungo la strada, capiterà di sperimentare un gran numero di fallimenti.

Di certo ne siamo consapevoli; apprendere nuove e complesse abilità comporta sbagliare e mandare tutto all’aria, ripetutamente. Sbagliando s’impara, ma commettere errori non è di per sé sufficiente; dobbiamo riflettere su di essi, valutare che cosa ha funzionato e che cosa no, che cosa dovremmo fare di più o di meno e che cosa in modo diverso la prossima volta.

Problemi comuni

Cominceremo dando un’occhiata a noi stessi, ai modi in cui rimaniamo bloccati. Questi sono alcuni dei problemi più comuni per gli psicoterapeuti ACT (molti provengono da una presentazione di Steven Hayes, il creatore di questo modello):

- Essere incoerenti e mandare messaggi confusi.
- Parlare e spiegare l’ACT invece di farla.
- Essere eccessivamente entusiasti.
- Essere Mister Aggiustalo.
- Essere Mister Buon Ascoltatore.
- Essere Mister Bravo Ragazzo.
- Essere Mister Arroganza.
- Essere Mister Afferra un Attrezzo.
- Cercare di convincere o di avere ragione.
- Assumere una posizione di superiorità.
- Prestare troppa attenzione a un processo dimenticando gli altri.