

Messaggio pubblicitario

**Guarire la  
frammentazione  
del sé**

Milano, 7-8 Aprile 2018

Janina Fisher

www.international-sc.com

HOME | CHI SIAMO | REDAZIONE | AUTORI | CONTATTI | PUBBLICITÀ | COLLABORA | NEWSLETTER



**State of Mind**  
Il giornale delle scienze psicologiche

IN EVIDENZA :: ARTICOLI :: EVENTI COORDINATE :: PARTNERS :: GALLERIES

## La matrice ACT. Guida all'utilizzo nella pratica clinica (2017) – Recensione del libro

RSS FEED  
0 COMMENTI

*'La matrice ACT' fornisce una guida pratica su come lavorare sul costruito dei valori, al fine di promuovere le scelte e la flessibilità psicologica*

ID Articolo: 151498 - Pubblicato il: 29 gennaio 2018

di Michele Pennelli



Messaggio pubblicitario



Condividi [f SHARE](#) [TWEET](#) [+1](#) [in SHARE](#)

**La matrice ACT** è un libro completo che mette il terapeuta al centro del processo, fin da subito, cercando di semplificare all'osso il linguaggio tecnico ed accompagnando il lettore nel vivo della pratica clinica.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Messaggio pubblicitario

In Italiano ci sono molti testi che parlano, a diversi livelli, di **ACT (Acceptance and Commitment Psychotherapy)** e di **psicoterapia cognitivo comportamentale di terza generazione**.

Molto spesso, in questi volumi, si fa riferimento ad altri testi che possano aiutare il lettore a comprendere meglio di cosa l' **ACT** tratti e di come questa sia in definitiva una tecnologia, una tecnica e/o un'applicazione comportamentale /cognitiva del modello di base di riferimento che è la **RFT (Relational Frame Theory)**.

A questa spiegazione generale, solitamente, non seguono, però, elementi pratici di collegamento all' approccio **RFT**.

### **La matrice ACT – Restituire al linguaggio la funzione comunicativa**

**La matrice ACT** è, invece, un libro completo che mette il terapeuta al centro del processo, fin da subito, cercando di semplificare all'osso il linguaggio tecnico ed accompagnando il lettore nel vivo della pratica clinica.

Kevin Polk, ideatore della **Matrice**, è riuscito a semplificare l'hexaflex (il diagramma di base dei processi ACT) nel **diagramma della matrice**.

La **matrice ACT** nasce da un' idea semplice nell'applicabilità, quanto complessa a livello teorico, di restituire al linguaggio la funzione comunicativa, al di là dei significati percepibili derivati .

Questa sintesi è nata a partire dall' esperienza di Polk per i contesti clinici nell'evocazione di ricordi traumatici, unitamente allo studio del **Derived Relational Responding: Application for Learners with Autism and Other Developmental Disabilities** <sup>■</sup> (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 il Perspective Taking.

### **Cos'è la matrice ACT?**

Il libro **La matrice ACT** è una guida clinica dettagliata all'utilizzo della **matrice Act**.

La **matrice** è un diagramma che implica la capacità di notare un diagramma che gli autori hanno ritenuto utile al fine di attivare la flessibilità psicologica in contesti clinici e di gruppo.

Il costrutto nasce infatti dall' esigenza di restituire uno strumento clinico più semplice del diagramma dell' Hexaflex, risultato, a detta degli autori, poco pratico per i pazienti.

Quando si parla di **matrice** si fa riferimento alla costruzione di una vera e propria **matrice grafica** composta da due linee perpendicolari che organizzano 4 quadranti .

Il **diagramma della matrice** 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 e la parte della nostra esperienza che emerge dalla nostra attività mentale o dalle abilità introspettive.

La linea orizzontale è la linea del comportamento. Quest'ultima definisce la differenza

tra azioni che hanno la funzione di allontanarci da esperienze indesiderate (per esempio muoversi via dalla paura) e azioni che hanno la funzione di avvicinarci a chi e a cosa è importante (per esempio muoverci verso ciò che amiamo).

La flessibilità cognitiva viene stimolata dalla **matrice** attraverso la ricontestualizzazione funzionale dell'esperienza: i comportamenti e le storie vengono inserite all'interno dei quattro quadranti formati da due linee perpendicolari che favoriscono non solo abilità di distanziamento cognitivo, ma anche di perspective taking .

Tale operazione stabilizzante viene svolta attraverso la costruzione di frame (cornici) deittiche (io-tu), frame locativi (tu-qui; tu- Là) e frame temporali (Tu-qui-ora; Tu-là- allora; Tu-là-poi), tali da permettere un'osservazione consapevole della nostra esperienza.

Questo tipo di engagement con il paziente permette, secondo le **teorie della RFT/ACT**, di ridurre gli effetti di fusione cognitiva con una narrazione pregressa di Sé, generalizzata con elementi di identità favorevoli, verosimilmente, immobilità funzionale e/o appresa.

Se, come me, avete avuto la fortuna di partecipare ad un workshop di Benjamin Schonendorff, autore, insieme a Kevin Polk, Mark Webster e Fabian O.Olaz , di questo volume **La matrice ACT**, avrete sentito parlare della **matrice ACT**, come della possibilità di fare **mindfulness** e praticare l' **accettazione** con le parole.

Assunto dell' **ACT**, come in **RFT (Relational Frame Theory)** o in **FAP( Functional Analytic Psychotherapy)** è che le parole non si sprecano e devono essere inserite all'interno di cornici relazionali e verbali proprie del processo, ossia, il **linguaggio**, inteso come comportamento funzionale appreso che segue le regole dell'apprendimento per le funzioni, non solo di generalizzazione, ma anche di derivazione funzionale dal contesto in cui lo specifico comportamento verbale è stato appreso.

Secondo il **modello teorico della RFT** e di quello applicato della **FAP** e dell' **ACT**, l'uso del linguaggio non è mai fine a se stesso e svolge sempre una funzione comunicativa nel senso stretto di comunicazione, ossia, alla possibilità, in psicoterapia di usare il linguaggio in un ottica funzionalista contestuale e non solo dialogica socratica.

Quando ci si avvicina allo studio di **testi di Terza Onda** di matrice contestualista funzionale è importante sapere, infatti, che i presupposti teorici riguardano un'analisi a tre termini di tipo Skinneriana (Antecedente, Comportamento, Conseguente) e post Skinneriana di derivazione della risposta linguistica, dipendente dal contesto e funzionale al contesto stesso.

Per semplificare questo costrutto si potrebbe dire che nelle **terapie di terza onda** la cosa importante è far succedere le cose in un contesto controllato, anche con le parole, piuttosto che raccontare le cose, al fine di sviluppare competenze, piuttosto che spiegare contenuti.

## La matrice ACT – L' aikido verbale

Messaggio pubblicitario

All'interno della **matrice ACT**, tale utilizzo



del linguaggio, viene definito dagli autori come **Aikido verbale**. L' **aikido verbale** è la possibilità di usare il linguaggio del paziente all'interno di una cornice relazionale, in cui le parole del paziente non devono assumere una dimensione competitiva disfunzionale, bensì siano inserite in una cornice relazionale funzionale.

L'importanza di inserire le parole all'interno di una cornice relazionale è alla base del

**modello RFT** dove l'uso delle parole non è legato soltanto ai significati delle stesse, ma al significato nel contesto verbale in cui queste vengono dette e sono state apprese.

Gli autori sostengono che l'uso della **matrice** insegna ai pazienti a notare le loro scelte verso le cose importanti, rispetto alle scelte fatte per allontanarci da esperienze ritenute e valutate avverse.

Secondo l' **RFT/ACT**, infatti, esistono almeno due livelli dell'esistenza, uno è quello percepito dai sensi e uno costruito dalle parole, o meglio, dalla tipicità dell'essere umano di nominare gli oggetti del mondo e da questi di derivare non solo reti semantiche, ma anche reti contestuali, in grado non solo di farci muovere verso le cose importanti per la nostra esistenza ma anche farci muovere lontano da esperienze avverse/punitive o semplicemente percepite tali.

In tale accezione il libro **La matrice ACT** fornisce una vera e propria guida pratica su come lavorare sul costruito dei valori, così importante nell' **ACT**, al fine di promuovere le scelte e la flessibilità psicologica, ma che troppo spesso viene difficilmente manualizzato dal **terapeuta Act** poco esperto.

Il valore è in **ACT** un'operazione stabilizzante in assenza di rinforzi contingenti e va ricercato e perseguito proprio in presenza delle difficoltà e del dolore, per aiutare il paziente a scegliere quello che per lui è importante e non per essere lontano da quello che teme o dal dolore stesso.

**La Matrice ACT** è un manuale da applicare, leggere e studiare, è stato costruito molto bene ed è in linea con i manuali applicativi, ci sono domande per accertare la comprensione dei contenuti ed il protocollo è ampiamente manualizzato per sedute e presentato in base alle tipologie di pazienti, con i parametri per l'applicazione non solo ai casi singoli, ma ai minori, coppie e gruppi.

L'edizione Italiana è stata curata in maniera impeccabile dalla dottoressa Prevedini che ha condotto insieme al Dott. Schoendorff diversi workshop sulla **matrice**.

VOTA L'ARTICOLO



(voti: 3, media: 5,00 su 5)

**Argomento dell'articolo:** Psicoterapia

**Si parla di:** Acceptance and Commitment Therapy - ACT, Linguaggio & Comunicazione, Psicoterapia Cognitivo - Comportamentale

**Scritto da:** Michele Pennelli