



ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY: LE CHIAVI PER SUPERARE INSIDIE E PROBLEMI NELLA PRATICA DELL'ACT (2016) – RECENSIONE

[RSS FEED](#)
0 COMMENTI

ARGOMENTI

[Psicoterapia](#)

SI PARLA DI

[Acceptance and Commitment Therapy - ACT](#)
[Accettazione](#)
[Psicoterapia Cognitivo - Comportamentale](#)

SCRITTO DA

[Andrea Bassanini](#)


SONO CITATI NEL TESTO

[Dell'Orco Francesco](#)
[Guerzoni Serena](#)
[Harris Russ](#)

CATEGORIE

[In Evidenza](#)
[Recensioni](#)

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

Newsletter

CONSIGLIACI SU FACEBOOK

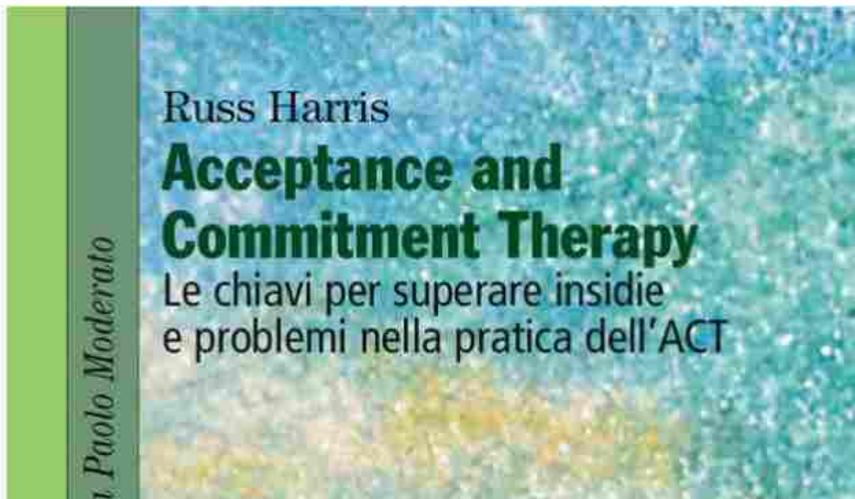


MESSAGGIO PUBBLICITARIO



HAI UNA DOMANDA?

ID Articolo: 120309 - Pubblicato il: 18 aprile 2016

di [Andrea Bassanini](#)

Messaggio pubblicitario



Corso di Laurea Triennale in Psicologia

Corso di Laurea Magistrale in Psicologia Clinica



Condividi



Il volume di Harris, tradotto recentemente da Serena Guerzoni e Francesco Dell'Orco per [Franco Angeli](#) è un libro molto interessante, avanzato e esperienziale, dedicato a chi ha già dimestichezza e pratica clinica con la [Acceptance and Commitment Therapy](#).

Come si legge anche in quarta di copertina, il nuovo volume di [Russ Harris](#), conosciuto in tutto il mondo come un ottimo scrittore e comunicatore, si propone come naturale continuazione

dell'importante lavoro Fare ACT, disponibile in italiano sempre grazie a [Franco Angeli](#) Editore.

Già dalle prime pagine dell'indice si assapora il taglio esperienziale del libro. In particolare, la prima metà del volume è dedicata solo al clinico, a come "uscire" dalle insidie e dai blocchi che incontra nell'applicare la terapia ACT con i pazienti. Le prime cinquanta pagine parlano direttamente al clinico, ai suoi "moti interni", alle difficoltà che può incontrare durante il suo lavoro con i pazienti. Come molti sanno, infatti, la Acceptance and Commitment Therapy si propone come terapia cognitivo comportamentale di terza ondata con una fortissima impronta relazionale e l'unico modo per comprendere i processi coinvolti in questa tipologia di psicoterapia è quello di "incarnarli", di sperimentare su di sé ciò che viene proposto ai propri clienti.

Dunque, i primi capitoli del libro di Harris sono finalizzati allo "sbloccarsi", declinato nei processi "conosci te stesso", "dove stai andando?", "flessibilità e rinforzo" e "cause e conseguenze".

Spesso, i blocchi e le difficoltà che incontriamo come clinici con i nostri pazienti, come sappiamo, sono legate a difficoltà relazionali o a difficoltà legate alle nostre aree di vulnerabilità e di sofferenza. Questo credo sia il motivo principe per cui il lavoro di Harris parla direttamente al clinico, tramite un invito chiaro:

“ più il paziente è bloccato e più finisce per esserlo anche il terapeuta e viceversa ”

(p.14). E' quindi nostro dovere (e valore a parere mio) notare cosa ci blocca e a sua volta blocca il paziente e agire di conseguenza.

Messaggio pubblicitario

In buono stile dei libri ACT, nelle pagine troviamo moltissimi esercizi e molte esperienze a cui il clinico è invitato a sperimentarsi, utili per notare i processi implicati nell'ACT prima su se stessi (facendo del nostro meglio per superarli) e poi proporre interventi che favoriscano nei nostri pazienti i processi per "sbloccarsi".

Leggendo il volume ACT, la sensazione che colgo tra le pagine è di essere in compagnia di un supervisore d'eccezione, il quale non ha intenzione di trasmettermi concetti teorici né di farmi comprendere l'ACT, ma che piuttosto è interessato insieme a me a

risolvere e a procedere nei momenti clinici di impasse, in cui i processi di inflessibilità psicologica sono in agguato.

Un esempio: processi come evitare di provare emozioni dolorose, giudicarsi, rimuginare, non agire, e distrarsi sono processi che accomunano tutti gli esseri umani, clinici o non clinici che siano. Nei momenti di blocco in terapia, tutti i suddetti processi si presentano spesso e aumentano lo stress e il senso di inconsistenza del processo terapeutico. NOTARLI e AGIRE IN MODO UTILE (detto in altri termini: praticare la Acceptance and Commitment Therapy...) è la strada proposta da Harris nel suo libro.

Nella seconda parte del volume, il supervisore Harris accompagna il lettore attraverso le varie insidie che si possono incontrare nel proseguire di una psicoterapia ACT. Si inizia ad imparare insieme a Harris come relazionarci con un paziente maldisposto, come interrompere il dialogo rimuginante, come aiutare i nostri pazienti a mantenersi lungo la rotta delle cose per loro importanti, come motivare i pazienti poco motivati e così via.

Chiunque si occupi di clinica nella propria vita conosce bene la ricchezza e l'importanza della continua etero e auto-supervisione come strada per il continuo miglioramento, conoscenza di sé e aumento della propria efficacia terapeutica. Il libro di Harris credo contribuisca proprio a questo, sapendo e condividendo con il lettore che

“ il successo è l'abilità di passare di fallimento in fallimento senza perdere l'entusiasmo ”

citando Winston Churchill (p.19).

Un libro da leggere con curiosità, per chi già conosce e soprattutto pratica l'ACT e per chi riconosce un valore nella consapevolezza di sé e del proprio agire nella stanza con il paziente e nelle altre stanze in cui abitiamo nella nostra vita...



SEGUICI SU TWITTER

Segui @stateofmindw

EVENTI IN PROGRAMMA



Milano Italia, 13/05/2016 - 14/05/2016
I° Primary Libet – Milano, 13-14 Maggio 2016



Firenze Italia, 13/05/2016 - 14/05/2016
Psicoterapia dei disturbi dell'alimentazione



San Benedetto del Tronto Italia,
17/05/2016 - 19/05/2016
Corso base REBT 2016 a San Benedetto del Tronto in collaborazione con l'Albert Ellis Institute di New York



Monza Italia, 28/05/2016
Body Image Modular Therapy – Workshop a Monza



04/06/2016 (10:00 - 12:30)
Metacognizione e cicli interpersonali nei Fratelli Karamazov e desiderio e mediazione in Nietzsche e

Leonardo: un confronto tra psicologia cognitiva, filosofia e antropologia

MESSAGGIO PUBBLICITARIO

SEGUI IL CANALE YOUTUBE

