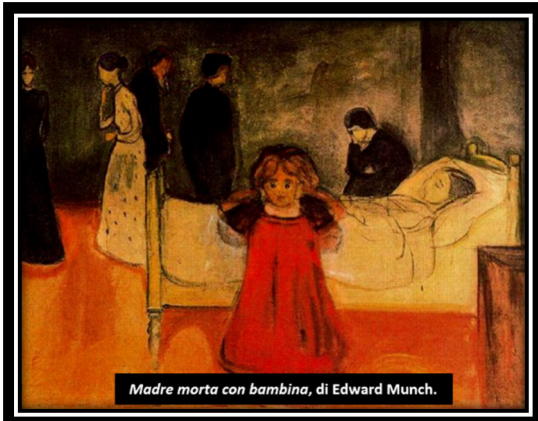


Le procedure ACT

L'acronimo inglese ACT si pronuncia così come parola e non *a ci ti* o *ei si ti*. Ciò allo scopo di sottolineare anche l'attinenza con il verbo inglese *to act*, cioè *agire*. L'ACT costituisce, come già accennato, un modello di interpretazione del funzionamento della mente umana e, al contempo, di intervento terapeutico. Ma l'ACT, per sua definizione, non è solo un sistema per curare problemi e disturbi psicologici. Esso rappresenta anche un modo per favorire la crescita e l'efficienza psicologica anche in persone esenti da problematiche, quando esse siano interessate a tal fine.



Psicoterapia e passato.

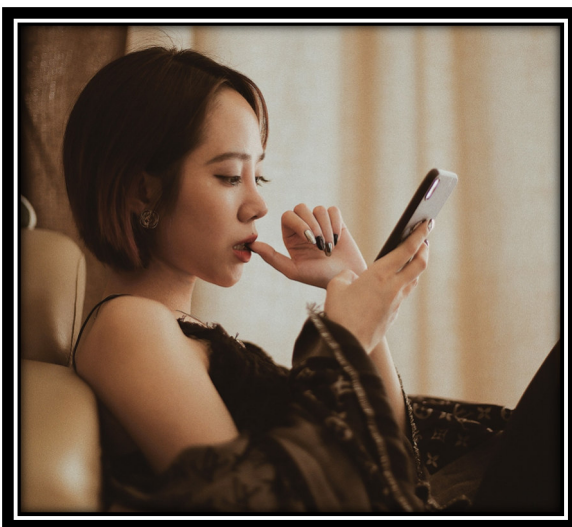
È ormai universalmente noto che tutti gli orientamenti di psicoterapia conferiscono una particolare importanza al chiarimento della *storia* del paziente, sia nei suoi eventi esterni che negli aspetti cognitivi ed emotivi che l'hanno caratterizzata. Il motivo di ciò è molto semplice in quanto, come afferma un vecchio detto, *il passato ci insegue*. Questo significa che tutto quanto abbiamo appreso nel corso della nostra storia di vita, in particolar modo nell'infanzia e nel contesto di esperienze *ad alta densità emozionale*, può condizionare il nostro presente in modo inadeguato, portandoci ad un

modo pregiudiziale di pensare, ad una maniera coatta di vivere le emozioni e vicende di vita.

Ebbene l'ACT non fa eccezione ed anche in questo *setting* terapeutico si esplorano la vita del paziente, le sue vicissitudini e l'andamento storico delle sue gioie e dolori. Questa indagine preliminare, però, è in tal caso particolarmente orientata a suscitare la consapevolezza che *noi non siamo la nostra storia*. Quest'ultima costituisce invece solo uno degli infiniti modi possibili che la nostra identità ha avuto (ed ha) di esprimersi.

Psicoterapia e società.

Sarebbe un grave errore pensare che la storia familiare e personale di un individuo possa



essere l'unico fattore di condizionamento della sua vita psicologica. Come puoi consultare nella parte dedicata al *Modello Bio-Psico-Sociale*, anche la società in cui viviamo, l'atmosfera sociale in cui siamo immersi, ha un ruolo potentissimo. Nelle cosiddette *società tardo industriali*, i modelli educativi recepiti dai cittadini non sono in grado, purtroppo, di correggere gli inevitabili errori effettuati dai genitori. Anzi, tendono ad accentuarli, fornendo spesso modelli consumistici, a rapida ricompensa (*tutto e subito*), oppure *vittimistici*, che pongono l'accento sui problemi e su *ciò che manca*, più che su *ciò che si ha* (del tipo ...*Non puoi star bene se ti mancano i soldi che vorresti, l'amore che vorresti, il lavoro che vorresti, ecc.*).

Identità umana, passato e società.

L'identità umana, dunque, non risiede né nella storia educativa e familiare dell'individuo, né nei modelli e categorie sociali che egli ha appreso. L'identità può essere definita come “la *consapevolezza attuale* che possediamo di noi stessi e del mondo, la quale si esprime nella capacità

di osservare ed accogliere noi stessi ed il mondo, nonché di agire consapevolmente in noi stessi e



nel mondo”. Per comprendere questo concetto, si può utilizzare una metafora molto diffusa nell’ACT: *il nucleo primario della nostra identità è come il “cielo”, mentre gli eventi della vita, estera e interiore, sono come il “tempo meteorologico”*. Possono succedersi burrasche e schiarite di varia lunghezza ed entità ma il cielo osserva tutto ciò, sempre uguale a se stesso ed incorruttibile.

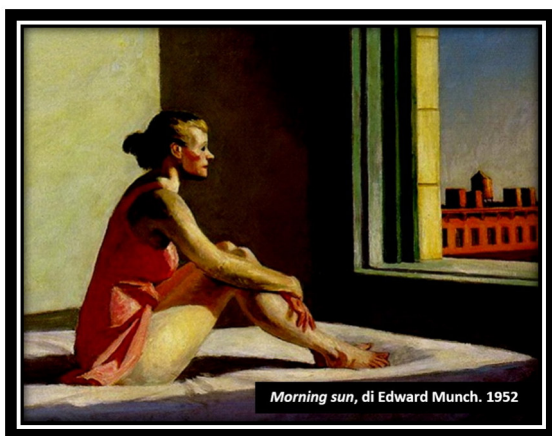
Dunque, la nostra identità non consiste in quello che abbiamo fatto in passato, oppure nei pensieri, emozioni ed azioni messi in moto, spesso caoticamente, da influenze educative e sociali. La nostra identità è invece la capacità di osservare consapevolmente tutti questi eventi interni ed esterni a noi, nonché di decidere ed agire in maniera adeguata e

flessibile anche a prescindere da essi, seguendo quelli che consideriamo i nostri *valori*.

Gli strumenti usati dall’ACT.

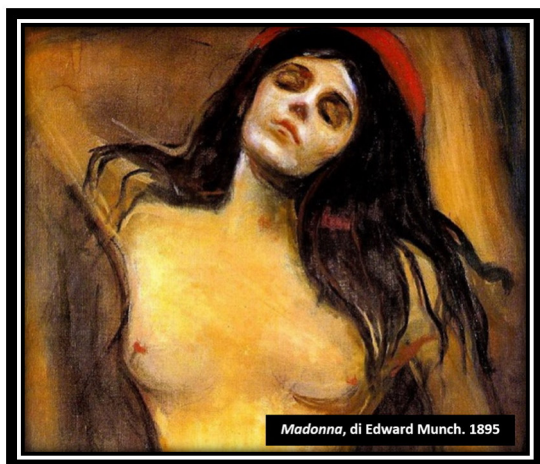
Per favorire questa *mente flessibile*, l’ACT promuove lo sviluppo di sei processi fondamentali, i quali non sono altro che i principali processi lungo i quali la mente si muove quando si trova in condizioni *fisiologiche*.

- La **capacità di defusione**, si applica in particolar modo all’attività di *pensiero*. Essa è l’abilità di *osservare i propri pensieri*, anche i più angoscianti, senza cercare a tutti i costi



di combatterli o di contraddirli. Viene invece sviluppata la capacità di *non dare attenzione*, ovvero di non prendere in considerazione i pensieri che si presentano inutili o inadeguati alla situazione che si sta vivendo, come ad esempio molte attività rimuginatorie cui siamo soggetti un po’ tutti. La defusione non è quello che si fa comunemente, ovvero *distrarsi o fuggire dai pensieri scomodi*. Essa implica bensì mantenere la consapevolezza della loro esistenza. I pensieri spiacevoli sono ipotesi della mente su possibilità reali, più o meno verosimili. Ma quando non serve usarli,

essi vanno *lasciati lì dove sono* e considerati né più né meno che puri e semplici pensieri,



ovvero parole ed immagini nella propria mente che in quel momento, magari, non sono di alcuna utilità. Nell’ACT vengono sviluppate svariate tecniche per aiutare il processo di defusione e mettere quindi la persona in condizioni di relazionarsi correttamente ai propri pensieri rimuginatori.

- La **capacità di accettazione**, si applica in particolar modo alle esperienze emotive e, in genere, del proprio *sentire*. Tutti noi abbiamo esperienze dolorose che, in momenti particolari della vita, possono assumere tonalità estremamente forti. Così, sensazioni come ansia,

rabbia, tristezza o dolore per una perdita, possono essere così dolorose da apparire insostenibili. In questi casi, di solito si cerca di evitarle o di combatterle interiormente, oppure le si subisce passivamente con grande senso di angoscia o di scoraggiamento. Tutte queste strategie spontanee ottengono sempre di peggiorare la situazione. L'*accettazione attiva*, invece, allena la mente a guardare in faccia queste emozioni accogliendole attivamente fino a scoprire che esse non rappresentano altro che un elemento di energia e vitalità per la mente stessa, pur se spiacevole. Anche in questo caso, l'ACT utilizza vari tipi di tecniche per aiutare la persona a prendere contatto attivo con le sue emozioni in modo da cominciare ad accettarle e sostenerle, imparando così a prendersi cura di se stessa.



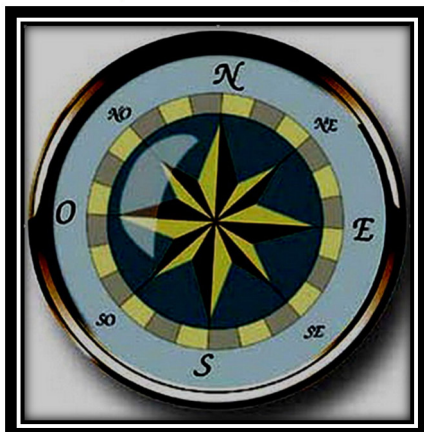
- **Vivere il qui ed ora**, rappresenta l'abilità di *respirare la vita nel momento presente*. Solitamente tutti noi viviamo oberati da preoccupazioni per il futuro o da rimpianti e angosce passate. Il risultato è che la vita ci scorre via senza che neanche ce ne accorgiamo. Ebbene, ogni terapia basata sul modello ACT contempla sempre e comunque un addestramento a risvegliare pensiero e sensi nel qui ed ora, disinnestando il pilota automatico con cui portiamo avanti gran parte delle nostre attività quotidiane.

- Dell'**identità come Sé che osserva** ho già accennato poco sopra. Attraverso una serie di induzioni esperienziali ed alcune attività di *Mindfulness* (v. sotto), il percorso terapeutico



ACT costruisce con il paziente la consapevolezza che noi non siamo i nostri pensieri, non siamo le nostre emozioni e non siamo i nostri comportamenti. Il nucleo dell'identità è invece costituito dall'*osservatore silenzioso* di tutto ciò. Per far comprendere questo concetto, oltre alla metafora del *cielo e del tempo*

meteorologico, presentata sopra, si può immaginare una *torcia elettrica* che, in un ambiente buio, illumina vari oggetti. Ebbene, gli oggetti volta volta illuminati sono i pensieri ed emozioni prodotti dalla nostra mente, mentre la torcia che li illumina è la nostra identità (cioè la consapevolezza, il Sé-che-osserva).



- L'**evidenziazione dei valori personali**, rappresenta un ulteriore potente strumento utilizzato nell'ACT. *Cosa per me è veramente importante? Cosa conta davvero nella mia vita? Quale è il tipo di uomo (o di donna) che io vorrei davvero essere, tenendo conto dei vincoli che la realtà mi pone?* Il modello terapeutico dell'ACT coinvolge, prima o poi, il paziente in queste domande con lo scopo di aiutarlo ad orientare il suo comportamento, sia fisico che mentale, secondo quelle che sono le spinte più autentiche della sua personalità. I valori hanno dunque la funzione di una sorta di *bussola psicologica*. Attenzione a non confondere la ricerca dei

valori con quella degli obiettivi! I valori costituiscono le qualità che si desiderano davvero, mentre gli obiettivi sono i modi in cui queste qualità volta volta si concretizzano.

- L'**azione efficace** è un altro aspetto fondamentale del funzionamento psichico, in cui il

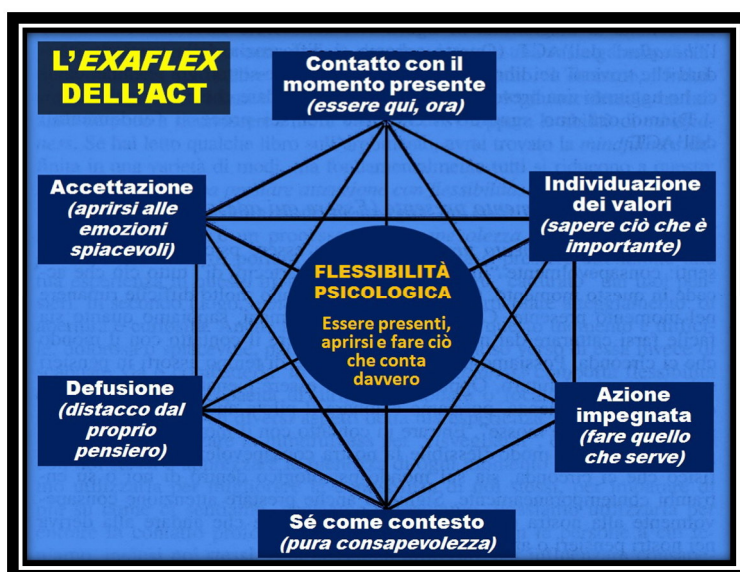


paziente è chiamato a coinvolgersi. L'azione efficace rappresenta il *muoversi* secondo quei valori che, come si è esplicitato nel punto precedente, si percepiscono come le basi del proprio modo di essere. Per fare un esempio, se si individua come valore fondamentale la *libera espressione creativa*, l'azione efficace potrebbe essere quella di entrare in politica per proporre un obiettivo importante, oppure quella di rendersi esperto in una

qualche espressione artistica. Ma le azioni efficaci sono anche quelle molto meno eclatanti che scegliamo di attuare nella nostra vita quotidiana. Anche se piccole ed apparentemente insignificanti, esse hanno sempre grande importanza nei processi di cambiamento. Se i valori, dunque, sono le qualità che si desidera sviluppare, l'azione efficace è quella che cerca di concretizzarli in obiettivi, grandi e piccoli, sulla base di quanto la nostra realtà rende possibile.

La finalità dell'ACT.

La finalità dell'ACT è quella di imparare ad esprimere con flessibilità i propri valori nel comportamento ed accettare con fermezza anche gli aspetti dolorosi che ciò può comportare. Come



si vede nella figura qui presentata, l'ACT si muove nel contesto dei sei punti che ho qui sopra espresso, per favorire lo sviluppo di una mente *flessibile*, cioè una mente vitale, aperta ed in grado di relazionarsi con ciò che l'esistenza le mette volta volta di fronte. Cos'è la *vitalità*? Essa rappresenta l'essenza stessa di pensarsi e sentirsi vivi nella gioia e nel dolore, nel successo e nel fallimento, insomma *nella buona e nella cattiva sorte*. La vitalità è *sentirsi pronti a tutto, essere in grado di incoraggiarsi nel dolore e nei momenti difficili, sentire il giusto orgoglio per la propria vita e cercare di coglierne le possibilità*.

In questo contesto, il dolore non è qualcosa di inevitabilmente patologico o di cui liberarsi a tutti i costi. L'ACT costruisce con il paziente la consapevolezza che una certa quota di dolore legato alla vita è inevitabile e va accettato. E' perfettamente legittimo cercare di alleviare il dolore quando ciò risulta fattivamente possibile, ma se lo si rifiuta a tutti i costi, combattendolo ed opponendosi sistematicamente ad esso, si ottiene solo di esasperarlo.

L'ottica "esperienziale" dell'ACT.

Il metodo con cui l'ACT porta avanti il percorso di crescita del paziente, presenta alcune sostanziali diversità rispetto all'approccio sostenuto da molte altre scuole psicoterapiche. Più che essere esplicativo, colloquiale, dialogico, esso è *esperienziale*. Il paziente, in altre parole, viene



invitato il più possibile a fare esperienza interiore delle procedure terapeutiche, portandosi con la mente alle situazioni critiche e cercando di viverle in modo psicologicamente nuovo. Il terapeuta, non adopera tanto le sue risorse per stabilire insieme al paziente cosa è giusto o cosa è sbagliato o per convincerlo dell'irrazionalità delle sue scelte e posizioni. Egli cerca di fargli vivere direttamente modi diversi di relazione alla sua esperienza. Per questo, si utilizzano anche tecniche su base meditativa, assunte da quel contesto di procedure chiamate *Mindfulness*.

Naturalmente, non manca la parte esplicativa, chiamata *psicoeducazione*, in cui si verbalizzano al paziente concetti importanti e nozioni di funzionamento mentale. Il cuore della procedura ACT rimane, però, essenzialmente *esperienziale*.

ACT e scienza.

L'Acceptance, Committment Therapy, rappresenta un modello terapeutico tra i più recenti di quelli originati nel mondo Cognitivo-Comportamentale. Essa è stata sviluppata soprattutto da



Steven C. Hayes, Foundation Professor di Psicologia presso il Dipartimento di Psicologia alla University of Nevada, e dai suoi collaboratori in un'epoca che possiamo grosso modo individuare nell'anno 1986. In quest'anno, infatti, uscì il primo dei due articoli scientifici che la illustra (Hayes & Brownstein, 1986), cui avrebbe fatto seguito un secondo articolo a pochi anni di distanza (Hayes & Wilson, 1994). Infine, nel 1999, vide la luce un libro dal titolo *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*,

edito da Guilford Press, che presenta sistematicamente il modello ACT.

Da allora in poi questo modello di interpretazione della vita psicologica, e di terapia di essa, ha costituito l'ambito di gran lunga più *verificato* dalla ricerca scientifica, che ha prodotto ormai una grande quantità di dati sperimentali sulla sua efficacia. Questo è il motivo per cui la sua area di applicazione si è estesa a praticamente tutti i settori della patologia psichica: da quelli più comuni (ansia, depressione, ossessioni, dipendenze, ecc.) a quello più gravi (disturbi di personalità, psicosi) secondo una serie di protocolli molto accuratamente strutturati.