

Mindfulness e ACT nella gestione dello stress.

Anche i più grandi musicisti, nelle più grandi orchestre del mondo, con i migliori strumenti del mondo, prima di suonare, accordano il proprio strumento e lo accordano con quello degli altri.

Jon Kabat---Zinn



La gestione dello stress

“I livelli di stress delle persone oggi, confrontati con quelli di vent’anni fa, sono semplicemente incredibili. Oltre alle tradizionali fonti di stress (lavoro, persone, malattie, ruoli da ricoprire, eventi del mondo,...), con l’era digitale abbiamo introdotto fonti di stress interamente nuove nella nostra vita: lo stress dell’information processing e della velocità a cui fa viaggiare le cose. E abbiamo reso sempre più sfumata la distinzione fra la vita lavorativa e quella domestica, fra la settimana lavorativa e il weekend, fra il giorno lavorativo e la notte. Si può quindi arrivare al punto in cui si è sempre al telefono, sempre a leggere e inviare e---mail, il punto in cui stai sempre reagendo a qualche stimolo e tutto il tempo è dedicato al fare e non all’essere. Il punto in cui siamo sempre di corsa e diventiamo isolati, non solo rispetto agli altri, ma anche rispetto a noi stessi, alla dimensione corporea.” (J. Kabat---Zinn, 1989).

Questo modo di affrontare le situazioni porta alla mindlessness, cioè il reagire in modo inconsapevole agli stimoli e agli eventi, come se fossimo guidati da un “pilota automatico”. Ad essa si contrappone la mindfulness, la capacità di essere pienamente consapevoli nelle situazioni che affrontiamo: “mentre può essere difficile agire sulle forze esterne che creano pressioni su di noi, abbiamo un ampio spazio di manovra nel modo in cui rispondiamo a questi stimoli. Ma per far ciò dobbiamo essere in contatto con quello che accade. La mindfulness si focalizza sul momento presente, che è diventato quasi una dimensione nascosta nella nostra vita: siamo fisicamente qui, ma se verifichiamo cosa passa nella nostra mente ci accorgiamo che è da altre parti e che siamo alienati dal corpo”.

Se riusciamo ad accorgerci di avere un’emozione o un pensiero depressivo o ansioso, sarà più facile riuscire ad evitare di entrare, in modo automatico, nella modalità dell’agire, cadendo così in circoli viziosi sempre più stretti e soffocanti. A quel punto, porsi in un’ottica di semplice osservazione di quello che sta accadendo dentro e fuori di noi, può permetterci di scegliere cosa fare; è la libertà di scelta il vero obiettivo

che si pone il training della mindfulness.

Diventare capaci di prendersi quello che viene definito “spazio di respiro” significa utilizzare il tempo per diventare pienamente consapevoli di un particolare pensiero o sentimento, osservando semplicemente quello che accade. A volte ciò sarà sufficiente perché quei pensieri o emozioni si dissolvano; altre volte si potrà decidere di affrontarli immediatamente o in seguito attraverso azioni maggiormente specifiche ed adeguate alla situazione.



Che cos'è la mindfulness ?

Negli ultimi quindici--venti anni, la comunità scientifica ha dedicato sempre più spazio e attenzione ad una antica pratica meditativa, la meditazione **vipassana**, in quanto mostra di possedere virtù benefiche per la salute, o, come diciamo noi occidentali, una notevole efficacia terapeutica per molti disturbi e problemi psicologici e fisici. Per cui la mindfulness si trova nella paradossale posizione di essere una delle tecniche psicologiche più antiche (oltre duemilacinquecento anni) e allo stesso tempo più avanzate.

Il termine "Mindfulness" è la traduzione inglese della parola "sati" che, in lingua pali, significa qualcosa come "ricordarsi", nel senso di "**tenere bene a mente**". Un po' come: "devo ricordarmi di fare la spesa", oppure "devo tenere a mente di dirlo a Giovanni". Ma, nel caso della mindfulness, si tratta di tenere a mente cosa? La risposta è precisa ed inequivocabile: **bisogna tenere a mente di portare l'attenzione al momento presente**. Al qui ed ora. A ciò che sperimentiamo in questo momento. Questo concetto è particolarmente importante nella tradizione buddista ed è collegato, come dicevamo ad un'antica disciplina meditativa chiamata "vipassana".

Da molti anni è oggetto di rigorose ricerche cliniche ed oggi viene inserita nei protocolli terapeutici ufficiali per molti disturbi e problemi, in particolare per la depressione, i disturbi di ansia e le sindromi dolorose. Sono stati dunque elaborati dei protocolli e delle modalità di intervento terapeutico che si basano sulla pratica della mindfulness.

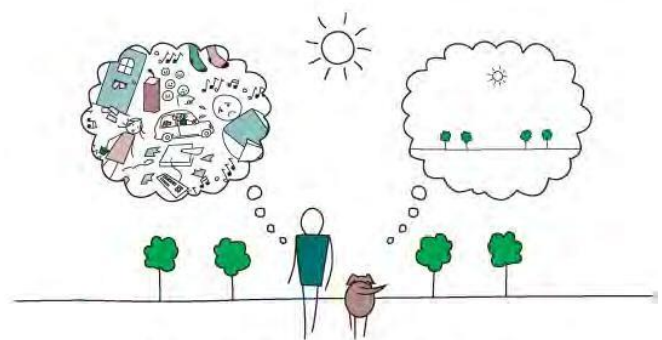


I più noti sono la **MBSR** (Mindfulness Based Stress Reduction), la **MBCT** (Mindfulness Based Cognitive Therapy) e una ulteriore evoluzione che è l'**ACT** (Acceptance and Commitment Therapy). Numerosi ricercatori, clinici e studiosi stanno sperimentando nuove formule che integrino la mindfulness all'interno di un percorso con finalità terapeutiche.

Che cos'è la mindfulness ?

Il termine "meditazione" è piuttosto ambiguo e pertanto in genere non viene utilizzato nell'insegnamento della mindfulness per scopi sanitari o psicoterapeutici. Tuttavia è importante ricordare che, come abbiamo già detto, la pratica della mindfulness deriva da una particolare forma di meditazione, la meditazione vipassana, che ha cambiato in modo profondo la cultura della meditazione orientale più di duemilacinquecento anni fa.

Prima dell'avvento della meditazione vipassana, **la meditazione era concepita soprattutto come una forma di assorbimento**. Ancora oggi, molte persone concepiscono la meditazione come un assorbimento in qualcosa. Nella preghiera, ad esempio, oppure in fantasie positive, come nella trance ipnotica.



Mind Full, or Mindful?

La meditazione vipassana, invece, ha superato il concetto puro e semplice di assorbimento in qualcosa. L'idea di fondo fu introdotta da Buddha più di due millenni orsono. Buddha diceva che se sono assorbito da un punto, è vero che nel tempo in cui sono assorbito svaniscono le sofferenze. Posso non sentire persino il dolore, o la fame, o il desiderio irrefrenabile di qualcosa. Ma quando smetto di "meditare", tutte le sofferenze, i dolori, gli impulsi, ritornano esattamente come prima.

Dunque come posso affrontare la sofferenza nella mia vita e non soltanto nel momento in cui medito? Ecco che fu introdotto un altro tipo di meditazione, molto simile alla mindfulness, il cui proposito **non era di sfuggire alla sofferenza**, ma di riconoscerla, accettarla, persino esplorarla, conoscerla per quello che è. La mindfulness è chiamata appunto, meditazione di consapevolezza.

La caratteristica fondamentale degli esercizi di meditazione qui proposti è la **vigile consapevolezza del momento presente, momento dopo momento, di ciò che entra nel campo della consapevolezza, senza lasciarsi andare in ragionamenti, giudizi, tentativi di spiegazione**. Senza respingere, ma allo stesso tempo senza essere catturati. La bontà di una meditazione non si misura con il grado di benessere o rilassamento raggiunto. Ma dalla qualità non giudicante della nostra attenzione. Persino la tendenza a giudicare, respingere, lottare, cedere agli impulsi, può essere oggetto della meditazione.

- Se sono consapevole di giudicare, sto facendo una buona meditazione.
- Se sono consapevole di respingere, sto facendo una buona meditazione.
- Se sono consapevole di lottare contro i miei pensieri, le mie emozioni, le mie sensazioni o i miei impulsi, sto facendo una buona meditazione.

La qualità non giudicante dell'attenzione non significa "assenza" di giudizi. L'attenzione non giudicante è anch'essa una forma di consapevolezza unita alla scelta di non seguire i pensieri giudicanti. Con il tempo **si allena una sorta di funzione osservante e non giudicante**, in grado di vedere le cose per quello che sono, nel momento in cui sono, e di distinguerle dai pensieri che concettualizzano, etichettano, giudicano.

Il presente

Il fulcro dell'insegnamento della mindfulness è **l'attenzione al momento presente**, ma si tratta un'attenzione speciale, che viene classicamente definita come attenzione non giudicante.

Noi siamo abituati ad applicare giudizi ed etichette ad ogni cosa: questo è bello, questo è brutto, questo è giusto, questo è sbagliato, questo è buono questo è cattivo, questo si può fare, questo no.

L'attenzione non giudicante è, appunto, un'attenzione in cui si rinuncia deliberatamente ad applicare etichette e giudizi all'oggetto della nostra attenzione. Con la mindfulness ci si "allena" ad applicare **un'attenzione pura, diretta, senza filtri, a ciò che è, nel momento in cui è, esattamente come viene percepito**.

Ma perché è così importante l'attenzione non giudicante al momento presente? E perché questo tipo di allenamento ha degli effetti così benefici sulla salute?

Per tre fondamentali ragioni:

- Innanzitutto sappiamo che molto spesso rimaniamo ingolfati e **bloccati dal passato**, oppure travolti e spaventati da anticipazioni catastrofiche del futuro. Saper tornare al

momento presente è dunque un modo molto semplice, diretto ed efficace per uscire dal coinvolgimento del passato e del futuro.

- In secondo luogo, la pratica costante della mindfulness insegna a **riconoscere la propria esperienza mentale in quanto tale**, i pensieri, in quanto pensieri, le emozioni in quanto emozioni, le sensazioni fisiche in quanto sensazioni fisiche. Questo aspetto è particolarmente importante per la cura della depressione, dell'ansia e di altre manifestazioni psicopatologiche. Chi soffre di un problema psicologico, immancabilmente, tende a confondere la propria esperienza interiore con la propria realtà. Ad esempio, se ho il pensiero di essere incapace, posso convincermi che "sono incapace". Se penso di essere cattivo, posso convincermi di essere cattivo. Come si vede, in questi esempi scambio un mio pensiero con me stesso. In realtà i pensieri sono dei pensieri e la mia realtà è molto più grande dei miei pensieri.
- In terzo luogo, essere ancorati al momento presente ci consente di aprirci alla nostra esperienza, e dunque anche **all'esperienza del funzionamento della nostra mente**, e del suo modo di interpretare, predire, concettualizzare, giudicare, del suo modo di legarsi alle cose o di cercare di fuggire, e quindi persino, del suo modo di creare sofferenza, con curiosità e consapevolezza. Ciò implica una conoscenza più estesa profonda di parti di noi stessi.

La pratica costante della mindfulness consente dunque di conoscere con precisione l'origine mentale della nostra sofferenza, di riconoscere l'attività mentale in quanto tale, apprendere a non dare tanto credito alle sue conclusioni, e di incrementare la libertà di azione e di scelta.

Le attività automatiche

Senza rendercene ben conto, a volte svolgiamo **alcune attività in modo assolutamente automatico**, senza prestarvi alcuna attenzione. Ad esempio, ti è mai capitato di guidare e di sobbalzare perché ti trovi in una strada diversa da quella dove volevi andare?

In questi casi è come se tu avessi guidato con il "**pilota automatico**". Il tuo pilota automatico ha preso il posto della tua guida consapevole e ti ha portato dove era stato programmato in precedenza per farlo. Ma la tua mente era altrove. Allo stesso modo, ti è mai capitato di entrare in una stanza e di non ricordarti perché? E di chiederti: cosa ci faccio qui? E poi di ricordarti che eri entrato per prendere qualcosa? Questo accade spesso quando si è presi da altri pensieri, e si delegano alcune attività al proprio pilota automatico. Alcuni lo chiamano "inconscio", altri "modelli appresi", noi usiamo una parola molto più semplice e sperimentale: automatismo.

A volte dobbiamo fare un piccolo sforzo per ricordarci, come nel nostro esempio, a che scopo siamo entrati in quella stanza o, comunque, perché abbiamo fatto quella certa cosa. Lo stesso accade a volte quando parliamo con qualcuno. La persona parla e noi pensiamo ad altro. E poi rispondiamo "in automatico", senza attenzione, giusto per non apparire distanti o maleducati. Siamo generalmente distratti e distanti quando svolgiamo alcune semplici attività quotidiane, come lavarsi (quante volte ti è capitato di pensare alle cose da fare, mentre fai la doccia o ti lavi i denti?), mangiare (quante volte ti è capitato di ingoiare un boccone senza sentire neanche il sapore?), o addirittura fare l'amore.

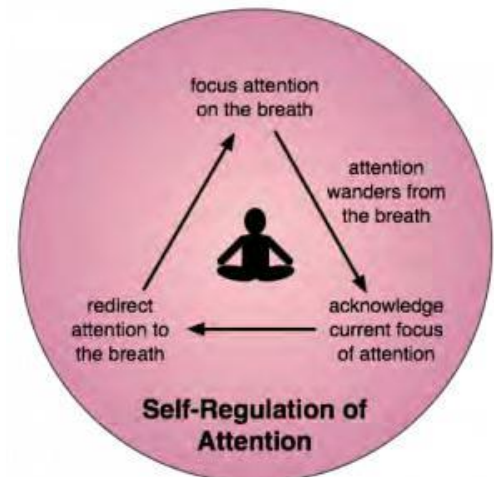
Ma i problemi cominciano sul serio quando il pilota automatico ci fa fare delle cose di cui dopo ci pentiamo o che proprio non vorremmo fare. Ad esempio quando siamo imprigionati da rituali ossessivi, quando siamo bloccati da sensi di colpa, da auto-recriminazioni, da anticipazioni catastrofiche del futuro, da paure incomprensibili, impulsi "irrefrenabili", ma anche quando ci troviamo a vivere relazioni che mai avremmo detto possibili per noi. In queste circostanze diventa

particolarmente importante ed urgente riprendere in mano la “guida” della nostra vita, sottraendola al pilota automatico che ci porta a fare esattamente, sempre, le stesse, identiche cose negative o distruttive.

Le abilità fondamentali della mindfulness

Abbiamo visto come l'elemento centrale della mindfulness è l'attenzione non giudicante al presente. **Momento dopo momento.** Ed hai appreso che puoi focalizzare o estendere il campo dell'attenzione ponendo al centro della scena qualsiasi oggetto della tua esperienza presente. Hai anche appreso che per quanto tu voglia tenere l'attenzione fissa su qualcosa, questa invece tende a divagare e ad essere catturata di volta in volta da pensieri, considerazioni, valutazioni, giudizi, ragionamenti, ricordi, anticipazioni del futuro, impulsi, emozioni e sensazioni di ogni genere.

Queste “divagazioni” lungi dall'essere negative, o patologiche, sono la norma. Ciò che fa la differenza è il modo di intenderle, l'atteggiamento che si assume rispetto ad esse. Ad esempio, quando durante l'esercizio del respiro la mente divaga e ci presenta un pensiero, la cosa più saggia da fare è semplicemente notarlo. Notare la divagazione della mente verso questo pensiero. Si tratta di un'annotazione immediata, intuitiva, non di un'analisi o di un ragionamento o di una ricerca di cause o spiegazioni. **Si tratta di osservare semplicemente che la mente non è sul respiro, ma su un pensiero, questo pensiero.** Per poi tornare all'oggetto prefissato dell'attenzione, il respiro.



Allo stesso modo, in tutte le meditazioni che hanno un oggetto prefissato, come la meditazione del respiro e la meditazione del corpo, ogni qual volta la mente si allontana dall'oggetto predefinito o l'attenzione viene catturata da una divagazione della mente e perde il suo stato di osservazione non giudicante, è importante tornare all'oggetto dell'attenzione predefinito.

Quando torniamo all'oggetto predefinito della nostra attenzione, accade che la divagazione stessa diventa oggetto della nostra esperienza presente. Si tratta di un passaggio chiave, di un aspetto fondamentale della mindfulness. Può capitare di pensare che una buona meditazione sia una meditazione senza fastidi, senza deviazioni, ben concentrata su qualcosa.

Semplicemente non è così. **Ciò che conta è la consapevolezza della nostra esperienza presente,** e se la nostra esperienza è intrisa di frequenti divagazioni, oppure se veniamo catturati da pensieri ed emozioni intense, intrusive, seduttive, questa è la nostra esperienza. Ciò che conta è la consapevolezza di dove sta la mente e la propria libertà di scelta. La libertà di non seguire questi pensieri, di non tessere un dialogo con essi, ma di accoglierli così come sono, nel momento in cui sono. Può accadere a volte, dicevamo, che i pensieri siano molto intensi, molto intrusivi e così tendono a catturare l'attenzione. Può accadere che ci si perda nei pensieri. In questi casi si possono fare due cose.

- La prima possibilità è accorgersi di questo e tornare semplicemente al respiro o al corpo che respira tutte le volte che accade.
- L'altra possibilità è di mettere al centro dell'attenzione proprio l'oggetto della divagazione.

Ad esempio, se durante l'esercizio del respiro, l'attenzione viene catturata da un suono irritante, può succedere che ci si perda in questa irritazione, considerandola semplicemente un fastidio rispetto ad una buona meditazione. Può accadere che ci si metta a pensare intensamente alla fonte del suono, al mancato rispetto della quiete pubblica, alle possibili strategie per far interrompere il suono. È possibile, invece, cogliere l'opportunità di questo evento per portare al

centro dell'attenzione proprio il fastidio, esplorandone la risonanza nel corpo, le emozioni, i pensieri, gli impulsi che ne conseguono automaticamente. Tuttavia questo passaggio non è facile e non è sempre chiaro.

È importante distinguere tra attenzione consapevole dei nostri pensieri e “perdersi” nei pensieri. **Ci si perde nei pensieri quando non si vedono più i pensieri, ma si vede il mondo attraverso questi pensieri.** Nel gergo della mindfulness questo comportamento si chiama “seguire” o “perdersi” nei pensieri. Quando ci si perde nei pensieri si perde la consapevolezza del momento presente. Non si è più consapevoli dei pensieri, ma, appunto, persi nei pensieri. Uno degli scopi più importanti e utili della mindfulness è di accorgersi di essere persi nei pensieri, di ritornare al momento presente, disingaggiarsi dai pensieri, e **osservarli per ciò che sono: pensieri ed emozioni.**

Dunque ciò che conta non è la presenza o l'assenza di pensieri, ma il nostro atteggiamento rispetto ad essi. È tanto difficile spiegare questo concetto con le parole, quanto invece è facile capirlo con la pratica. Nella meditazione sul pensiero ***metteremo al centro dell'attenzione proprio i pensieri con un atteggiamento non giudicante, aperto, curioso.*** Questo allenamento ci tornerà utile quando avremo a che fare con pensieri molto intensi, intrusivi, percepiti come negativi, sbagliati, indesiderati o intollerabili. Potremo apprendere a non seguirli, ma anche a non tentare di scacciarli, sopprimerli, controllarli, aggiustarli, modificarli, ma a lasciarli semplicemente andare.

Per molte persone all'inizio è difficile cogliere la differenza tra “lasciare andare un pensiero” e “controllarlo” o “scacciarlo”. Per ora basti sapere che proprio il tentativo di controllare i pensieri o di scacciarli, inevitabilmente li trattiene! I pensieri, quando sono semplicemente accolti per quelli che sono, cioè dei pensieri, tendono naturalmente a dissolversi. È la loro natura. I pensieri si manifestano, si dispiegano, si dissolvono. Siamo noi spesso a trattenerli perché rimaniamo ingaggiati in una lotta impari contro di essi o in un inutile tentativo di spiegarli definitivamente, modificarli definitivamente, controllarli.

MINDFULNESS

10 COSE CHE LE PERSONE CONSAPEVOLI FANNO
IN MODO DIVERSO OGNI GIORNO



NELLA SUA ACCEZIONE MODERNA, SI ISPIRA AD UN CONCETTO PRESENTE ANCHE NELLA TRADIZIONE BUDDISTA



ATTUALMENTE E' STATA INCORPORATA IN DIVERSE PRATICHE PSICOTERAPEUTICHE



..MA E' SOPRATTUTTO UNO STILE DI VITA

DI SOLITO LE PERSONE PASSANO GRAN PARTE DEL LORO TEMPO A PENSARE AL PASSATO O AL FUTURO. SVOLGONO LE ATTIVITA' QUOTIDIANE MENTRE LA LORO MENTE VAGA ALTROVE.

TUTTAVIA RECENTI RICERCHE MOSTRANO CHE IL MIND WANDERING (L'ATTO DI VAGARE CON LA MENTE) RISULTA LEGATO ALL'INFELICITA', "UNA MENTE ERRANTE E' UNA MENTE INFELICE" (Killingsworth & Gilbert, 2010)

INFATTI...



MINDFULNESS E' VIVERE NEL MOMENTO PRESENTE IN MODO CONSAPEVOLE
..SIGNIFICA SCEGLIERE DI RIVOLGERE TUTTA LA PROPRIA ATTENZIONE A CIO' CHE STA SUCCEDENDO NEL QUI E ORA, CON UN ATTEGGIAMENTO CURIOSO, APERTO, NON GIUDICANTE

ALCUNI BENEFICI DEL VIVERE MINDFUL



- MIGLIORA LA GESTIONE DELL'ANSIA
- RIDUCE PENSIERI NEGATIVI E RIMUGINAZIONI
- RIDUCE LO STRESS
- POTENZIA ATTENZIONE E MEMORIA
- DIMINUISCE LA REATTIVITA' EMOTIVA
- MIGLIORA IL SISTEMA IMMUNITARIO
- AIUTA A CREARE RELAZIONI SODDISFACENTI
- AUMENTA IL BENESSERE SOGGETTIVO



1 MEDITANO

SI PUO' ESSERE MINDFUL ANCHE SENZA MEDITARE, MA LE RICERCHE CONCORDANO CHE LA MEDITAZIONE SIA IL MEZZO PIU' EFFICACE PER DIVENTARE PIU' CONSAPEVOLI

2 TRASFORMANO I COMPITI QUOTIDIANI IN MOMENTI DI CONSAPEVOLEZZA

LA MINDFULNESS PUO' ESSERE ESERCITATA NELLA VITA QUOTIDIANA SEMPLICEMENTE DEDICANDO TUTTA L'ATTENZIONE ALLE NORMALI ATTIVITA', COME BERE UNA TAZZA DI TE' O FARSI UNA DOCCIA



3 RESPIRANO

"CONCENTRANDO L'ATTENZIONE SUL VOSTRO RESPIRO NON PENSERETE NE' AL FUTURO NE' AL PASSATO, E I VOSTRI PENSIERI SI ACQUIETERANNO" (Thich Nhat Hahn, maestro di meditazione)

4 FANNO UNA COSA ALLA VOLTA

MOLTE PERSONE TRASCORRONO LE LORO GIORNATE IN UNO STATO DI "ATTENZIONE DIVISA" E QUASI COSTANTE MULTITASKING, E CIO' LE ALLONTANA DAL VIVERE REALMENTE IL PRESENTE



5 SCELGONO QUANDO NON CONTROLLARE IL CELLULARE

CIO' SIGNIFICA DECIDERE CONSAPEVOLMENTE DI NON USARLO IN ALCUNI MOMENTI (COME QUANDO SI TRASCORRE IL TEMPO CON PERSONE CARE), E DI NON INIZIARE O FINIRE MAI LA GIORNATA CONTROLLANDO LE MAIL

6 SONO CONSAPEVOLI DI CIO' CHE INTRODUCONO NEI LORO CORPI



MANGIARE MINDFUL E' CONCENTRASI COMPLETAMENTE SULL'ATTO DI MANGIARE, PRESTANDO ATTENZIONE A GUSTI E SENSAZIONI, INVECE CHE NUTRIRSI DISTRATTAMENTE MENTRE SI E' IMMERSI IN ALTRO



7 SI CONCEDONO DI PROVARE EMOZIONI

MINDFULNESS NON SIGNIFICA NON AVERE BRUTTI PENSIERI O EVITARE EMOZIONI SPIACEVOLI. ANZI, E' ACCETTARE CHE EMOZIONI POSITIVE E NEGATIVE, E PENSIERI PIACEVOLI E SPIACEVOLI POSSANO ANDARE E VENIRE, COME LE ONDE DEL MARE.

"SE NON POTETE FERMARE LE ONDE, IMPARATE IL SURF" (Jon Kabat-Zinn)

8 GIOCANO A TUTTE LE ETA'



PERDERSI IN UN GIOCO PERMETTE DI IMMERGERSI COMPLETAMENTE NEL QUI E ORA, UNICO "LUOGO" IN CUI E' POSSIBILE TROVARE LA FELICITA'



9 CAMMINANO ALL'ARIA APERTA

CAMMINARE IN UN TRANQUILLO SCENARIO ALL'ARIA APERTA PUO' INDURRE IL CERVELLO IN UNO STATO DI "ATTENZIONE INVOLONTARIA", IN CUI E' POSSIBILE CONIUGARE ATTENZIONE E RIFLESSIONE

10 NON SI PRENDONO TROPPO SUL SERIO

VIVERE MINDFUL SIGNIFICA EVITARE DI ESSERE SBATTUTI QUA E LA' DALL'INTENSITA' EMOTIVA, MANTENENDO IL SENSO DELL'UMORISMO CIRCA I PROBLEMI CHE OGNI GIORNO INCONTRIAMO NELLE NOSTRE VITE



ACT- Terapia dell'Accettazione e Impegno

La "Acceptance and Commitment Therapy" (ACT), che in italiano può essere resa con "psicoterapia basata sull'accettazione e l'impegno", viene collocata all'interno di quella che è indicata come la terza generazione ("third wave") della terapia cognitiva e comportamentale.

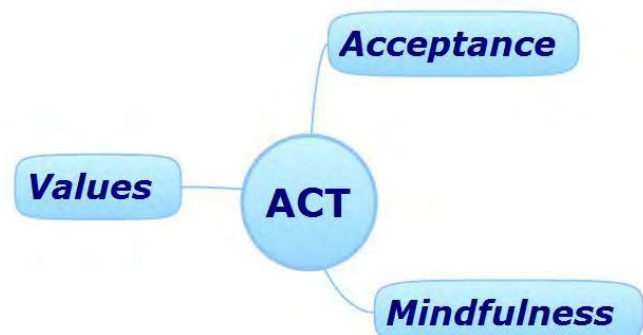
Se la prima fase della psicoterapia fu caratterizzata dal comportamentismo la seconda dal cognitivismo, la terza fase è un movimento che si incardina su interventi che includono, in maniera differente, l'utilizzo dell'accettazione incondizionata, della meditazione, della relazione, dei valori e della spiritualità, in funzione dei differenti obiettivi terapeutici.

Più che focalizzarsi sulla riduzione dei sintomi, la finalità primaria della ACT consiste nell'aiutare i clienti ad accettare i propri pensieri ed emozioni e vivere in maniera consistente con i propri valori. Così, ad esempio, quelli che sono chiamati i sintomi dell'ansia non sono considerati come elementi problematici. Si ritiene infatti che la fonte principale del disagio (o sofferenza) sia il tentativo senza fine di controllare e gestire i sintomi.

La ACT si propone come una terapia capace di affrontare un ampio spettro di disturbi psicopatologici e molteplici forme di disagio psicologico, pur privilegiando il trattamento dei disturbi d'ansia (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999; Eifert & Forsyth, 2005; Hayes, Follette, & Linehan, 2005).

All'interno di questo approccio, l'ansia non è considerata come qualcosa di negativo, né qualcosa che debba essere ridotta o eliminata. Al contrario, l'ansia è vista come parte integrante dell'ampio ventaglio dell'esperienza umana. Così, per poter giungere ad una qualità di vita più soddisfacente, le persone che sperimentano stati ansiosi non dovrebbero tentare di eliminare da loro stessi gli stati ansiosi. Viceversa, dovrebbero fare **la scelta di agire in maniera da essere consistenti con i propri valori**, invece di utilizzare l'ansia come una scusa per non partecipare pienamente alla vita.

In tale prospettiva, si capisce anche l'importanza dell'acronimo ACT, che in inglese rende i tre principali passi proposti dalla terapia: "**Accept thoughts and feelings, Choose directions, and Take action**" (accetta i pensieri e le emozioni, sceglie le priorità, agisce).



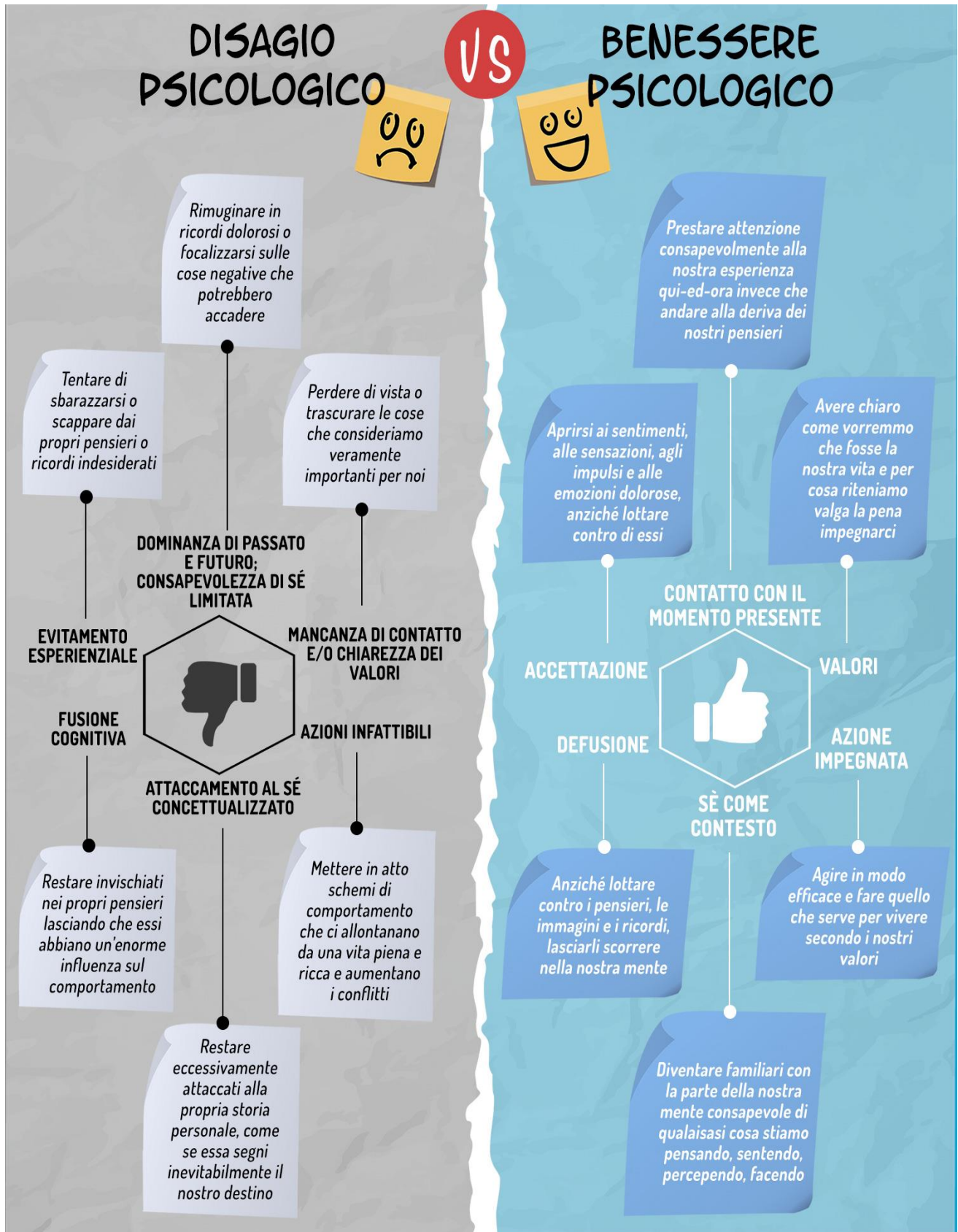
Gli Autori riconoscono che tale approccio terapeutico possa apparire controintuitivo. In ambienti che sono focalizzati sulla gestione

della salute degli utenti, i clinici sono interessati più alla riduzione dei sintomi che alla promozione della soddisfazione della vita. In tale prospettiva, l'ACT è talora indicata più come una visione del mondo, che come una serie di tecniche terapeutiche. Si deve riconoscere come la filosofia sottostante alla ACT, e in generale alle pratiche legate alla meditazione, mostri una modalità di considerare il dolore e il disagio opposta alla visione tradizionale occidentale, legata al controllo e alla riduzione dei sintomi.

Pur proponendo un approccio nuovo al disagio psicologico, Hofman e Asmundson (2008) ritengono che l'ACT non sia un trattamento per i disturbi emotivi così differente rispetto ai modelli tradizionali di terapia cognitiva---comportamentale (CBT). All'interno della letteratura riguardante la regolazione delle emozioni, queste ultime possono essere regolate sia manipolando la valutazione degli stimoli interni o esterni che anticipano le emozioni (regolazione delle emozioni focalizzata sugli antecedenti), sia manipolando la risposta emotiva (regolazione delle emozioni focalizzata sulla risposta).

Sia i modelli CBT classici che l'ACT propongono **strategie di regolazione delle emozioni adattive**, differenziandosi nei processi regolatori. La CBT promuove strategie di regolazione delle emozioni focalizzate sull'analisi degli antecedenti, mentre la strategia dell'accettazione dell'ACT intende **ridurre le strategie non adattive di risposta alle emozioni**. In tale prospettiva, Hofman e Asmundson (2008) ritengono che, nonostante le fondamentali differenze filosofiche, le tecniche

proposte dall'ACT siano pienamente compatibili con il modello CBT, e che tali tecniche possano portare degli interventi più adeguati per taluni disagi.



1. Accettazione dell'esperienza

Il primo elemento cardine dell'ACT è l'accettazione del cliente, in una forma ancora più radicale di quella formulata da Rogers. L'ACT vuole sostenere il cliente a sentire e pensare cosa egli senta direttamente e cosa egli pensi di fatto, ciò che è, non ciò che dice di essere, al fine di aiutare il cliente a muoversi nella direzione desiderata, con tutta la propria storia e le proprie reazioni automatiche.

Le tecniche formulate non vogliono altro che facilitare la definizione di un contesto psicologico che renda possibile ciò. Il processo dell'ACT è ciclico: riconoscimento della fusione cognitiva e dei comportamenti di evitamento, defusione, e "scorrer via" ("letting go"), al fine di stabilire nuove relazioni funzionali più flessibili con questi eventi, e poi muoversi nella direzione desiderata, costruendo repertori comportamentali sempre più ampi.

Per definire un esempio, una persona ansiosa vuole liberarsi del suo problema d'ansia. E potrebbe venir vissuto come invalidante rifiutarsi di lavorare direttamente sul risultato sperato. Ad un livello differente, comunque, il cliente con disturbo d'ansia vuole liberarsi dal suo problema al fine di vivere una vita migliore. A questo punto, la liberazione dall'ansia non è l'obiettivo ultimo: è una tappa per un fine. A tale cliente l'ACT propone qualcosa di differente rispetto ai suoi tentativi precedenti di liberarsi dall'ansia: muoversi direttamente e velocemente verso l'obiettivo finale, liberandosi dai circoli automatici dell'ansia, e affidandosi invece alle proprie esperienze (Twohig, Masuda, Varra, & Hayes, 2005).

Per far questo, l'ACT utilizza il linguaggio in una forma non lineare, in quanto il linguaggio lineare stesso rischia di essere la sorgente primaria di repertori rigidi e inefficaci. Strumenti cognitivi ben noti quali i paradossi, le metafore, le storie, gli esercizi, i compiti comportamentali, i processi esperenziali sono ampiamente utilizzati. Immagini quali l'essere caduti all'interno di un buco, o la metafora del poligrafo e della pistola puntata alla testa ricorrono spesso allo scopo di far fare esperienza al cliente dei processi impossibili dentro i quali sta cercando la soluzione.

2. Defusione cognitiva

L'ACT si basa su un modello cognitivo chiamato Relation Frame Theory (RFT) derivante dal lavoro di Skinner *Verbal Behavior*. Il linguaggio e i pensieri non sono considerati con valenza automatica o meccanica, ma contestuale. In tal senso, la RFT riconosce come spesso i pensieri funzionino come se fossero ciò che dicono di essere (Backledge, 2007). Il pensiero "Io sono un fallito" può far ritenere la persona di dover affrontare la realtà dell'essere una persona fallita, anziché il pensiero che pensa "Io sono un fallito".

Questo è un elemento ben noto all'interno della CBT, che ha offerto come soluzione di trovare verifiche per il pensiero stesso, o di analizzare il contenuto irrazionale dei pensieri. L'ACT invece propone di modificare il contesto, tramite la defusione cognitiva.

Le tecniche di defusione cognitiva intendono erodere le strette relazioni verbali che stabiliscono la funzione appresa dello stimolo (Masuda, Hayes, Sackett, & Twohig, 2004). Ad esempio una tecnica di defusione è data dall'esercizio del "latte, latte, latte", descritto per la prima volta da Titchener nel 1916. Si esplorano le proprietà di una singola parola (per esempio: bianco, cremoso, caldo) e si ripete rapidamente la parola per circa un minuto, fino a che, nel contesto della rapida ripetizione, la parola perde i suoi significati e diviene un semplice suono. L'esercizio è poi ripetuto avendo come parola una preoccupazione principale per il cliente o un pensiero ripetitivo (per esempio: stupido, debole, inutile). Il punto esperenziale è che i pensieri non significano quello che dicono di significare, e se non è possibile modificare il loro referente, è sempre possibile sperimentali come un processo in divenire.

3. Un'esperienza di osservazione e connessione

Gli Autori riconoscono come sia irrealistico chiedere ad un cliente di sperimentare pensieri e emozioni che ritiene pericolosi senza fornire un luogo sicuro dove ciò sia possibile. Hayes (1984) ritiene che tale luogo si possa trovare lungo il continuum della autoconsapevolezza nel guardare le cose da una altra prospettiva ("perspective taking").

Per spiegare tale concetto l'ACT usa sovente l'esercizio dell'osservatore, un esercizio da svolgersi ad occhi chiusi, finalizzato a promuovere **l'esperienza del contatto con l'osservazione di sé**. Si chiede alla persona di fare attenzione alle proprie sensazioni, di ricordare un episodio avvenuto mesi prima e prestare attenzione a quello che si è provato in quella situazione. A questo punto si chiede alla persona di prestar attenzione a come una persona sia qui che



sperimenta dei pensieri e delle emozioni, e una altra persona abbia sperimentato quell'evento mesi orsono. In tal modo si intende mostrare come il continuum delle esperienze possa essere interrotto, spostando il contenuto delle esperienze stesse.

Una metafora dall'analogo significato è data dall'**osservatore** che guarda l'acqua di un fiume scorrere: vede prima i tronchi e le foglie andar via, poi può immaginare che qualcun altro, dall'alto di un albero, lo fissi mentre osserva il fiume scorrere e trascinare con sé oggetti diversi.

Questi e simili esercizi intendono far fare esperienza alla persona della differenza tra la persona stessa e quelle cose che la preoccupano e le creano disagio. Hayes ritiene che (solo)

tale esperienza trascendente di sé fornisca un luogo sicuro dal quale sperimentare alcuni dei contenuti psicologici temuti con minore preoccupazione.

4. Valori e obiettivi

L'elemento più specifico dell'ACT è forse dato dall'enfasi sui **valori personali**. Hayes (2004) afferma che solo partendo dal contesto valoriale l'azione, l'accettazione, la defusione si integrano tra di loro in una proposta efficace. I valori sono definiti all'interno della RFT come qualità dell'azione che possono essere istanziate nel comportamento ma non possono essere possedute come oggetto.

Alcune fasi della terapia ACT si caratterizzano per ricercare quelli che sono i valori personali nei diversi domini della vita: nella famiglia, nelle relazioni intime, nella salute, nel lavoro, nella spiritualità e così via. Una delle tecniche usate consiste nel chiedere cosa uno desidererebbe che venisse scritto sulla propria pietra tombale, o cosa venisse detto durante il proprio funerale. Una volta che i valori personali sono chiarificati, è possibile definire obiettivi che incarnino tali valori, azioni concrete e graduali che possano permettere di raggiungere tali obiettivi. Ancora una volta, strategie cognitive e comportamentali ben note per la risoluzione dei problemi sono utilizzate con finalità meno specifiche e più generali.

5. Impegno

Si chiarisce quindi che il senso dell'accettazione indica, anche etimologicamente, prendere quello che è offerto. Accettazione non è solo tolleranza, ma è un attivo abbracciare senza giudicare l'esperienza provata qui ed ora grazie alla tecnica della defusione cognitiva e dell'esperienza trascendentale di sé.

Accettazione implica intrinsecamente il concetto di esposizione, concetto centrale in molteplici terapie comportamentali basate sull'esposizione stessa. Ma l'ACT si differenzia da tali terapie in

quanto non intende perseguire la finalità della regolazione delle emozioni. Non intende far sperimentare un sentimento con lo scopo di controllarlo o ridurlo direttamente. **La finalità dell'esposizione nell'ACT è l'esperienza stessa del fare esperienza di emozioni e pensieri temuti.**

Si intende quindi aumentare il repertorio comportamentale della persona, aumentandone la flessibilità psicologica (Backledge & Hayes, 2001). L'ACT si propone di costruire un repertorio comportamentale più ampio, sia rimuovendo gli effetti limitanti della fusione cognitiva e dell'evitamento, sia sostenendo un insieme di comportamenti coerenti con i valori personali. L'ACT intende far apprendere strategie generalizzate per muoversi verso i propri obiettivi e raggiungerli, dissolvendo le barriere psicologiche tramite la defusione e l'accettazione, e dissolvendo le barriere situazionali tramite l'azione diretta. E le tecniche utilizzate sono quelle provenienti dal patrimonio della terapia comportamentale. In questa ottica, l'ACT è tanto una strategia orientata all'accettazione quanto una strategia orientata al cambiamento. Raramente viene però affermato come tale esposizione offra delle analogie sorprendenti con i presupposti delle tecniche di desensibilizzazione o di flooding.



*Non devi essere buono. Non devi trascinarti
ginocchioni, pentito, per cento miglia
attraverso il deserto. Devi soltanto
permettere a quel mite animale, al tuo corpo,
di amare ciò che ama.*

*Parlami della tua disperazione, io ti racconterò la mia.
Intanto il mondo va avanti.*

*Intanto il sole e gli splendidi sassolini della pioggia
attraversano i paesaggi, passano sopra le praterie e gli
alberi dalle profonde radici, sopra le montagne e i fiumi.*

*Intanto le oche selvatiche, alte nel limpido azzurro,
fanno nuovamente ritorno a casa.*

*Chiunque tu sia, per quanto tu possa essere solo,
il mondo si offre alla tua immaginazione, ti
manda il suo richiamo
come le oche selvatiche, aspro ed eccitante,
annuncia incessantemente la tua appartenenza
alla famiglia delle cose.*

Mary Oliver, *Le oche selvatiche*