

**11 giugno 2018**

Corso di laurea magistrale  
Psicologia dello Sviluppo Tipico e Atipico  
**Acceptance and commitment therapy e  
Mindfulness nell'intervento con bambini e adolescenti**

FACOLTÀ DI MEDICINA  
E PSICOLOGIA  
**SAPIENZA**  
UNIVERSITÀ DI ROMA

**Scuole di Psicoterapia Cognitiva**



[www.apc.it](http://www.apc.it)  
[www.cognitivismo.com](http://www.cognitivismo.com)

**Acceptance and commitment therapy  
nella psicoterapia dell'età evolutiva**

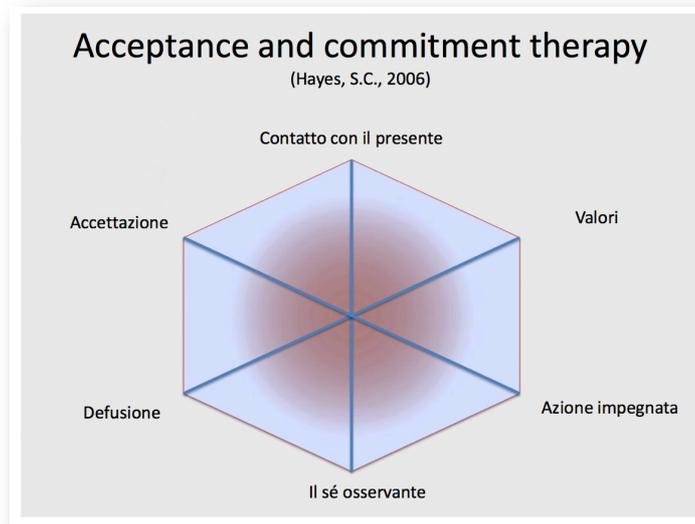
**Giuseppe Romano**  
*Psicologo e Psicoterapeuta*  
*Didatta e docente*  
APC – SPC – AIPC – IGB – SICC  
Equipe per l'Età Evolutiva APC-SPC  
Prof. Straordinario Università "G. Marconi" - Roma  
romano@apc.it



## Agenda incontro

- Introduzione all'ACT
  - Principi e processi fondamentali
- Descrizione del modello DNA-V
  - Componenti ed esempi
- Lo schema di Concettualizzazione del Caso secondo il modello DNA-V
- Esempificazioni ed esercizi

## L'Hexaflex



### I sei processi fondamentali dell'ACT

- **Defusione:**
  - rapportarsi ai pensieri in modo nuovo, così che abbiano un impatto minore
- **Accettazione:**
  - fare spazio alle emozioni, ai pensieri e alle sensazioni spiacevoli, anziché reprimerli o allontanarli
- **Contatto con il momento presente:**
  - Connettersi con ciò che sta succedendo qui e ora

## I sei processi fondamentali dell'ACT

- **Il sé osservante**
  - osservare il contenuto della propria mente
- **Valori**
  - agire alla luce dei valori ed entrare in contatto con essi
- **Azione impegnata**
  - azione guidata dai propri valori

## ACT

- Nel modello dell'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) i problemi psicologici sono considerati principalmente **problemi di inflessibilità**, sostenuti e amplificati dalla **fusione cognitiva** e dall'**evitamento esperienziale**.
- Attraverso l'**accettazione**, la **defusione**, il **contatto con il momento presente**, i **valori** e le **azioni impegnate**, legate ai valori, si realizza **maggiore flessibilità**.

## La Flessibilità Psicologica

- Abilità di entrare pienamente e in modo consapevole in contatto con il momento presente e di modificare o persistere nel proprio agire quando farlo conduce a obiettivi legati ai valori” (Hayes, Luoma et Al., 2006, 8; Hayes & Ciarrochi, 2017, 22)



## Alcuni principi ACT

1. Non si punta alla riduzione dei sintomi, anche se tendono a diminuire in ogni caso.
2. Si vuole ottenere una maggiore flessibilità cognitiva.
3. Si individua il problema principale per il pz nell'EVITAMENTO ESPERIENZIALE: evitamento di pensieri, emozioni, sensazioni o altri eventi privati.
  - I tentativi di evitare esperienze private indesiderate (fonte di dolore e sofferenza) fanno aumentare, in modo paradossale, quelle esperienze e conducono a forme di evitamento, come l'abuso di sostanze, l'agorafobia, i comportamenti compulsivi, le reazioni impulsive, ecc., che causano ancor più problemi.

## La rivoluzione dell'ACT

- Il problema del paziente è il tentativo di controllare le esperienze private.
- Il terapeuta ACT usa la metafora, il paradosso, esercizi esperienziali e tecniche di mindfulness, così come tecniche classiche di terapia del comportamento, per aiutare i pazienti a sperimentare la futilità delle loro strategie di controllo e per incrementare una maggiore flessibilità rispetto a quelle esperienze che cercano invano di controllare.
  - Provo vergogna in situazioni sociali e bevo per disinibirmi vs. dipendenza
  - Mi sento criticato o giudicato quando sono con altri e reagisco evitando di uscire vs. aumento inizio ad isolarmi



## La rivoluzione dell'ACT

- Molti pazienti (la maggior parte) agiscono come se questi eventi privati (vergogna, colpa, essere respinti, tristezza, ecc.) fossero PROBLEMI dei quali doversi liberare.
- Probabilmente, la più grande causa di sofferenza per gli esseri umani, indipendentemente dalla loro età, è il tentativo di avere il positivo senza il negativo.

## Metafore per spiegare il concetto di controllo inefficace e controproducente

- Le sabbie mobili
- L'intrappoladita
- La puntura di insetto

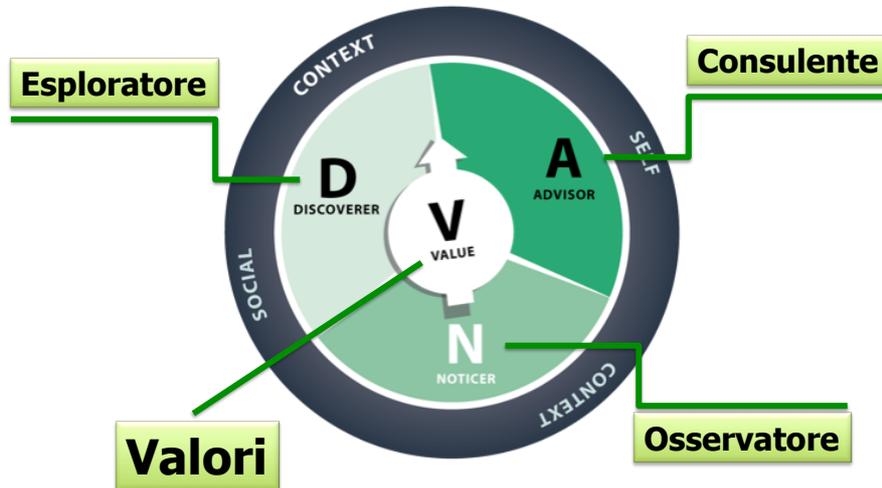
## La rivoluzione dell'ACT

Desideriamo il successo, ma non vogliamo rischiare il fallimento. Questa prospettiva non tiene conto di due aspetti:

1. Una vita piena include, anche e inevitabilmente, esperienze di tristezza, rabbia, ansia, colpa o altre emozioni sgradevoli. Evitare emozioni spiacevoli e difficoltà è praticamente impossibile, se si vive la vita in modo pieno.
2. L'evitamento esperienziale non funziona (esempio: effetto orso bianco). Anzi, è proprio l'evitamento quel processo problematico che trasforma emozioni, impulsi e pensieri comuni in problemi clinici.

## Il modello DNA-V

## Le (3) classi funzionali di comportamento



## Il Modello DNA-V

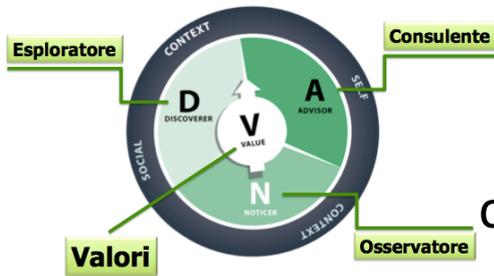
- Un modello alternativo di reazione alle esperienze interne (pensieri, emozioni, sensazioni, ricordi) → in psicoterapia cognitiva “problema secondario”
  - Insegna a notare le diverse emozioni che si stanno sperimentando (rabbia, colpa, tristezza, ansia) concedendosi la possibilità di viverle, farne esperienza così come sono, piuttosto che reagire contro di esse
  - Insegna a non obbedire immediatamente ai pensieri che limitano o isolano o spingono a fare azioni di cui poi l'individuo potrebbe pentirsi.

## Il Modello DNA-V

- Crea le condizioni affinché si possano sperimentare comportamenti alternativi a quelli che stanno creando problemi → un clima di scoperta:
  - il ragazzo viene incoraggiato a lasciare la propria stanza e entrare in contatto con il mondo fisico, a sperimentare cosa desidera coltivare nella vita e a scoprire come farlo efficacemente.

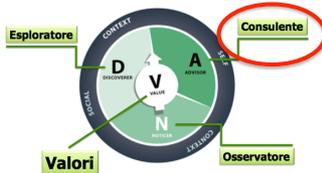
## Il Modello DNA-V

- Propone di fondare la scelta dei propri comportamenti a partire dai **valori** piuttosto che da “semplici” (e spesso banali) impulsi o da circostanze immediate.
  - Se hai chiaro ciò che vuoi e hai un progetto su come realizzarlo, il raggiungimento di un traguardo sarà più pieno, completo e soddisfacente, anche se faticoso e/o in certi casi doloroso



## Le (3) classi funzionali di comportamento

- Il **modello DNA-V** descrive le classi funzionali di comportamento → utilizzando termini metaforici
  - **esploratore** (D Discoverer nella versione inglese)
  - **osservatore** (N Noticer nella versione inglese)
  - **consulente** (A Advisor nella versione inglese).
- Al centro del modello stanno i **valori** (V-nella versione inglese Values) che orientano gli altri comportamenti.



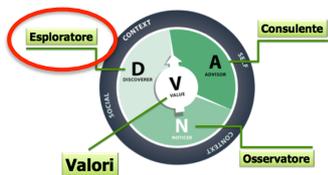
## Le (3) classi funzionali di comportamento: il consulente

- Il **Consulente**, metafora che permette di comprendere come utilizziamo la nostra voce interiore (il dialogo interno) per dare senso al passato, costruire credenze, valutarci e prevedere il futuro (utilizzo del linguaggio e della cognizione)
  - Grazie al consulente bypassiamo l'esperienza (vantaggi e svantaggi -> a volte aiuta ad andare nella direzione scelta, a volte ostacola e confonde)



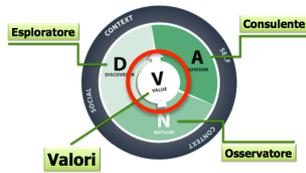
## Le (3) classi funzionali di comportamento: l'osservatore

- **L'Osservatore**, metafora che rappresenta la capacità di mindfulness, di essere presenti e di notare quello che c'è e accade intorno a noi
  - Processo che permette di entrare in contatto con emozioni e sentimenti, con il corpo e le sensazioni, con il mondo che ci circonda (attraverso i sensi)
  - Ci fornisce informazioni su noi stessi e su come siamo nel mondo che ci circonda e ci aiuta a divenire (sempre) più consapevoli dell'esito delle nostre azioni



## Le (3) classi funzionali di comportamento: l'esploratore

- **L'Esploratore**, metafora che fa riferimento all'insieme di comportamenti utili a sperimentare il mondo
  - Il nostro "E" ci aiuta ad ampliare il nostro repertorio comportamentale, a provare nuove cose ed a valutare come funzionano, a trovare e creare valori, a costruire punti di forza.
  - Insieme di competenze da utilizzare per selezionare il comportamento più idoneo e funzionale al contesto (orientare la costruzione della propria vita in modo significativo e piacevole → secondo i valori)



## I valori



- L'obiettivo del modello DNA-V è aiutare a sviluppare i valori e a vivere in modo vitale.
- I valori si trovano al centro del modello e possono essere pensati come **una bussola che guida (soprattutto) durante i momenti/periodi di sofferenza e/o di disorientamento**
  - Che tipo di persona voglio essere?
  - A cosa tengo di più in questo momento?
- L'esploratore, l'osservatore e il consulente forniscono gli strumenti che permettono di impegnarsi in azioni legate ai valori.

## In sintesi...

- Le parole del **Consulente** servono per navigare in maniera efficace → rappresentano la tendenza umana naturale a giudicare, valutare, interpretare, creare regole e descrizioni (funzione protettiva/evolutiva/economica/regolatoria vs. iper presenza)
- Le parole dell'**Osservatore** per metterci in contatto e apprezzare il momento
- Le parole dell'**Esploratore** servono per immaginare nuove possibilità
- I **Valori** la direzione verso cui vogliamo andare

## Esempio di metafora per l'Esploratore

- Immagina di trovarti pronto ad entrare in un nuovo paese, meraviglioso e affascinante: puoi trovare tutto ciò che ti piace e desideri, una sorta di paese dei balocchi. E' una cosa meravigliosa, vero? Però, in questo paese, ci sono anche pericoli come animali velenosi, ladri, babygang, un clima rigido (o freddo o caldo). La sfida è questa: l'esploratore non ha mappe, deve affidarsi a tentativi ed errori che andrà facendo per selezionare le cose piacevoli e scartare quelle meno piacevoli. Il viaggio dell'Esploratore è allo stesso tempo emozionante e spaventoso

Tratto ed adattato da Hayes & Ciarrochi, 2015

## Esempio di metafora per l'Osservatore

- Sentimenti e pensieri sono paragonabili al tempo meteorologico; utilizzando le abilità dell'Osservatore possiamo limitarci a notarli e permettere loro di scorrere esattamente come succede con quello che accade con il meteo (le nuvole scorrono, la pioggia cade, il vento soffia). L'Osservatore fa da testimone a ciò che accade senza cercare di cambiare le cose, utilizzando i cinque sensi per comprendere, in modo pieno, quello che accade. Le emozioni vanno e vengono senza provocare automaticamente reazioni.

Tratto ed adattato da Hayes & Ciarrochi, 2015

## Esempio di metafora per il Consulente

- Il consulente è come un navigatore satellitare in una macchina; cerca di guidarti velocemente verso la meta, facendoti risparmiare tempo, impedendoti di andare in direzioni sbagliate e aiutandoti, a volte, ad evitare errori grossi (come andare fuori strada o immettersi in un vicolo cieco). Qualche volta però, il navigatore si ostina a guidarci verso una meta che non vogliamo (un parcheggio distante da dove vogliamo andare) o attraverso un percorso che non desideriamo compiere (una strada che non ci piace) ... ovvero il suo aiuto è inutile. Se accetti per verità assoluta ciò che ti dice non farai ciò che desideri.

Tratto ed adattato da Hayes & Ciarrochi, 2015

## La Flessibilità Psicologica

- **Abilità di entrare pienamente e in modo consapevole in contatto con il momento presente e di modificare o persistere nel proprio agire quando farlo conduce a obiettivi legati ai valori"** (Hayes, Luoma et Al., 2006, 8; Hayes & Ciarrochi, 2017, 22)

## La Flessibilità Psicologica

- Abilità di entrare pienamente e in modo consapevole in contatto con il momento presente e di modificare o persistere nel proprio agire quando farlo conduce a obiettivi legati ai valori” (Hayes, Luoma et Al., 2006, 8; Hayes & Ciarrochi, 2017, 22)
- Capacità di utilizzare le competenze del DNA (CEO) in modo da promuovere crescita, vitalità e azioni orientate verso i valori” (Hayes & Ciarrochi, 2017, 22)



**Flessibilità vs. Forza flessibile**

La concettualizzazione del caso  
secondo il modello DNA-V

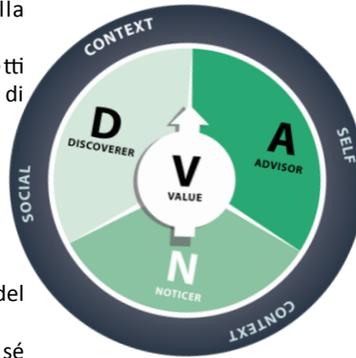
## La concettualizzazione del caso secondo il modello DNA-V

### Situazione attuale e problema presentato

- Qual è il motivo della richiesta di aiuto?
- Quali sono gli aspetti importanti del contesto di vita?

### Visione di sé

- Qual è la sua visione del concetto di sé?
- Riconosce il concetto di sé come “contenitore” delle idee che abbiamo su noi stessi?
- Ha una visione di sé comprensiva e compassion.



### Elementi del contesto sociale e storico

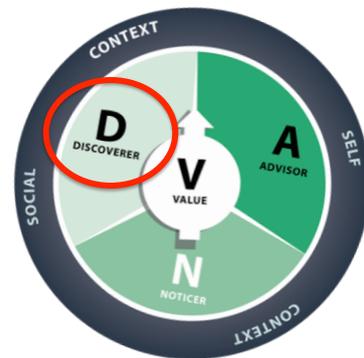
- Quali sono le persone importanti? Perché
- A chi può chiedere aiuto quando ha bisogno?
- Quali esperienze critiche ha vissuto in passato?

### Visione sociale

- Riconosce il valore del contatto sociale?
- E' in grado di provare empatia e comprensione per gli altri?

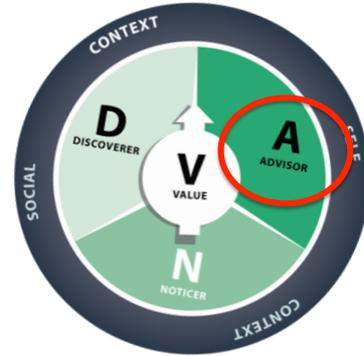
## Le competenze dell'Esploratore

- E' in grado di mettere alla prova nuovi comportamenti per scoprire ciò che funziona meglio e che permette di costruire i propri valori
- E' in grado di riconoscere e sviluppare i propri punti di forza
- L'esplorazione è guidata dal desiderio di costruire i valori e non da impulsi che finiscono per indebolirli
- E' capace di mettere alla prova nuovi comportamenti quando quelli più vecchi non sono più efficaci



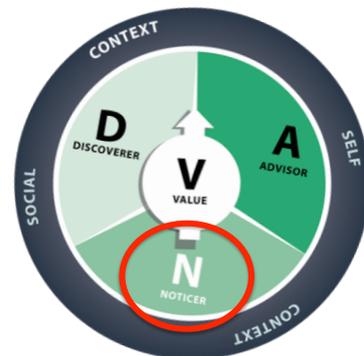
## Le competenze del Consulente

- E' in grado di generare credenze, previsioni, valutazioni, ragioni, giustificazioni, concetti e idee su di sé.
- E' in grado di riconoscere credenze/pensieri funzionali e di utilizzarli come guida all'azione.
- E' in grado di ascoltare la voce del Consulente e di sganciarsi da credenze/pensieri inutili, ad es. riguardo al controllo delle emozioni o alle giustificazioni per comportamenti inefficaci



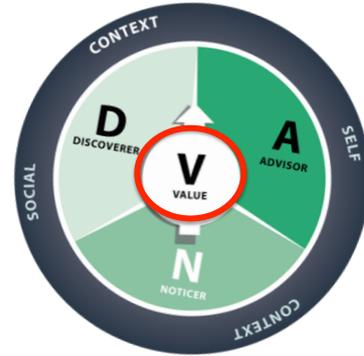
## Le competenze dell'Osservatore

- E' in grado di notare sé, gli altri e tutti gli eventi che accadono nel momento presente
- E' in grado di notare (osservare in modo non partecipante) e permettere alle esperienze di interne di andare e venire senza reagire immediatamente e in modo impulsivo ad esse



## Le competenze riguardanti i Valori

- Ha chiari i propri valori
- Utilizza i valori come guida dell'azione
  - essere in contatto con gli altri
  - donare
  - essere attivo
  - mettersi alla prova
- Gode del momento presente
- Si prende cura di sé



...il mio cuore batteva fortissimo, sembrava che non si dovesse fermare più di battere così... e poi, improvvisamente, mi sembrava che si bloccasse di colpo e mi mancava il fiato, di sicuro almeno 10 secondi di seguito non ho respirato... e sentivo una forte spinta qui (indicando il petto) e non capivo niente di quello che mi stava succedendo... mi sembrava di essere con la testa da un'altra parte... un paio di volte ho avuto la sensazione dello stomaco in gola... e quanto ho sudato, non te lo puoi immaginare... però avevo i brividi e la pelle d'oca... anche se per pochi istanti un paio di volte ho pure pensato di morire... quando è finito il giro e sono scesa da Sierra Tonante (montagne russe di Mirabilandia) ero contentissima e non vedevo l'ora di raccontarlo alle mie amiche e poi sono corsa da mamma e l'ho abbracciata... ho visto che era spaventatissima!

## Fusione vs Defusione

“Fai troppo rumore per essere solo un pensiero.”



## Non Accettazione vs Accettazione

### Fusione

- Il pensiero (l'immagine) va preso sul serio
- Il pensiero è la realtà
- È importante dedicargli attenzione



Esercizio TRIS

## Defusione

- Un passo indietro dal pensiero o dall'immagine)
  - Vedo i pensieri per quello che sono: una serie di parole (figure)
- Lascio che il pensiero sia presente senza combatterlo e giudicarlo (accettazione)
- Ne valuto l'utilità per crearmi la vita che voglio e non la veridicità: gli presto attenzione solo se utile
- La defusione consente di usare le energie per cose importanti

## Tecniche di defusione dai pensieri

- *Sto avendo il pensiero...*
- *Pensieri musicali*
- *Dai un nome alle tue storie*
- *Ringrazia la tua mente*
- *Tecnica delle voci ridicole*

## **Tecniche di defusione dalle immagini spiacevoli**

- *Lo schermo televisivo*
- *I sottotitoli*
- *La colonna sonora*
- *Cambiare posto*
- *Sto avendo l'immagine di...*

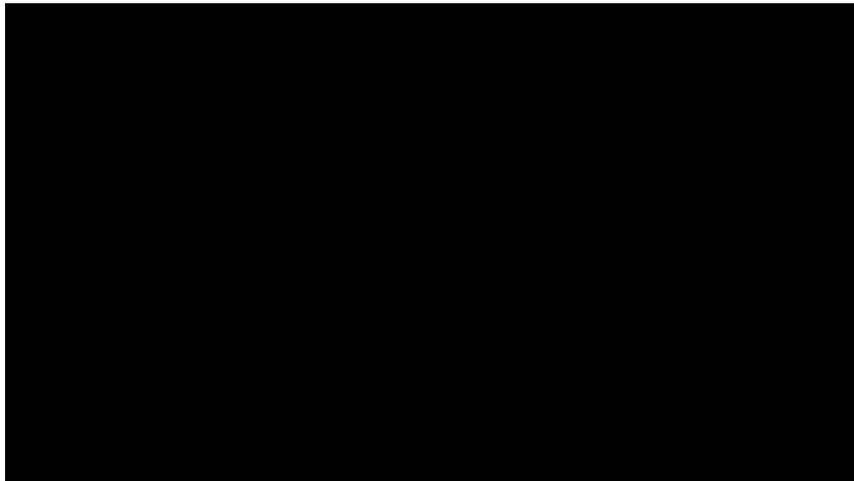
## **Non Accettazione**

- Più cerchiamo di combattere le emozioni spiacevoli, più ci mettiamo nei guai (giudizi, evitamenti)

## Accettazione

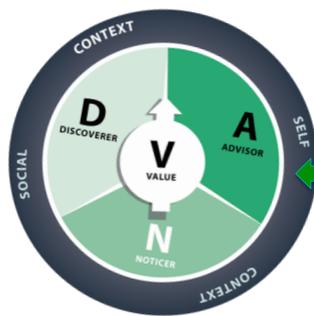
- Qualunque emozione si presenta, per quanto spiacevole possa essere, non la giudichiamo e non la combattiamo
- Non sprecheremo le nostre energie lottando contro le emozioni, perché avremo il risultato di un aumento dei livelli di dolore
  - quello che viviamo è un livello naturale di dolore fisico ed emotivo (“dolore pulito”)
  - se si smette di lottare, le emozioni sono libere di andarsene e, in genere, lo fanno abbastanza in fretta

## Defusione e Accettazione



## Il cambio di prospettiva

- spunti per allentare le regole sul sé, introdurre e costruire competenze di self-compassion



Abilità di decentramento e assunzione di prospettive alternative

*La foresta era la mia casa. Ci vivevo e ne avevo cura. Cercavo di tenerla linda e pulita. Quando un giorno di sole, mentre stavo ripulendo della spazzatura che un camper aveva lasciato dietro di sé, udii dei passi. Con un salto mi nascosi dietro un albero e vidi una ragazzina piuttosto insignificante che scendeva lungo il sentiero portando un cestino.*

*Sospettai subito di lei perché vestiva in modo buffo, tutta in rosso, con la testa nascosta come se non volesse farsi riconoscere. Naturalmente mi fermai per controllare chi fosse. Le chiesi chi era, dove stava andando e cose del genere. Mi raccontò che stava andando a casa di sua nonna a portarle il pranzo. Mi sembrò una persona fondamentalemente onesta, ma si trovava nella mia foresta e certamente appariva sospetta con quello strano cappellino. Così mi decisi di insegnarle semplicemente quanto era pericoloso attraversare la foresta senza farsi annunciare e vestita in modo così buffo. La lasciai andare per la sua strada, ma corsi avanti alla casa di sua nonna.*

*Quando vidi quella simpatica vecchietta, le spiegai il mio problema e lei acconsentì che sua nipote aveva immediatamente bisogno di una lezione. Fu d'accordo di stare fuori dalla casa fino a che non l'avessi chiamata, di fatto si nascose sotto il letto.*

*Quando arrivò la ragazza, la invitai nella camera da letto mentre io mi ero coricato vestito come sua nonna.*

*La ragazza, tutta bianca e rossa, entrò e disse qualcosa di poco simpatico sulle mie grosse orecchie. Ero già stato insultato prima di allora, così feci del mio meglio suggerendole che le mie grosse orecchie mi avrebbero permesso di udire meglio.*

*Ora, quello che volevo dire era che mi piaceva e volevo prestare molta attenzione a ciò che stava dicendo, ma lei fece un altro commento sui miei occhi sporgenti.*

*Adesso puoi immaginare quello che cominciai a provare per questa ragazza che mostrava un aspetto così carino ma che era evidentemente una bella antipatica. E ancora, visto che per me è ormai un atteggiamento acquisito porgere l'altra guancia, le dissi che i miei grossi occhi mi servivano per vederla meglio.*

*L'insulto successivo mi ferì veramente. Ho infatti questo problema dei denti grossi. E quella ragazzina fece un commento insultante riferito a loro. Lo so che avrei dovuto controllarmi, ma saltai giù dal letto e ringhiai che i miei denti mi sarebbero serviti per mangiarla meglio.*

*Adesso, diciamoci la verità, nessun lupo mangerebbe mai una ragazzina, tutti lo sanno, ma quella pazza di una ragazza cominciò a correre per la casa urlando, con me che la inseguivo per cercare di calmarla.*

*Mi ero tolto i vestiti della nonna, ma è stato peggio. Improvvisamente la porta si aprì di schianto ed ecco un grosso guardiacaccia con un'ascia. Lo guardai e fu chiaro che ero nei pasticci. C'era una finestra aperta dietro di me e scappai fuori.*

*Mi piacerebbe dire che fu la fine di tutta la faccenda, ma quella nonna non raccontò mai la mia versione della storia.*

*Dopo poco incominciò a circolare la voce che io ero un tipo cattivo e antipatico e tutti incominciarono ad evitarmi. Non so più niente di quella buffa bambina con il cappuccio rosso, ma dopo quel fatto non ho più vissuto felice.*

## **LA STORIA DI CAPPUCETTO ROSSO RACCONTATA DAL LUPO**

**di Lief Fearn**

## La self-compassion



- Biasimare se stessi è una condizione naturale ma è associata a diverse conseguenze negative (riduzione del benessere psicologico, reazioni più estreme a eventi negativi della vita, minore motivazione nella crescita personale)
- Lasciarsi alle spalle un Consulente violento e critico assumendo comprensione per i propri difetti e imperfezioni → atteggiamento benevolo e gentile verso di sé

## La nostra storia e le nostre emozioni...

- Cosa ci aiuta a capire come e perché si lotta contro certe (o tutte) le emozioni sperimentate?
- Ad esempio, come ci hanno educato da bambini riguardo alle emozioni:
  - Appassionato sì, ma non "troppo emotivo"
  - Creativo e curioso va bene, ma non deve correre rischi.
- Le emozioni dei bambini, e i comportamenti ad essi associati, possono rappresentare una minaccia per il genitore.

## Il figlio va controllato...

- scoraggiando l'emozionalità ("Tu non vuoi sentirti in quel modo, vero?")
- limitando la capacità di esplorare nuove cose ("Tu non vuoi andare lì, vero?")
- incoraggiando ad abbandonare il momento presente ("Devi pensare al tuo futuro")
- e cercando di imporre la nostra influenza ("Ascolta me, non i tuoi amici").

## Crescere in un ambiente invalidante

- **L'espressione dei propri stati interni** (emozioni ma anche desideri, scopi e aspettative che sono sempre accompagnati da emozioni) **sia positivi che negativi non viene riconosciuta, non viene validata** e spesso viene **punita o banalizzata**
- Gli **adulti** di riferimento **adottano** risposte **estreme, inappropriate e imprevedibilmente variabili**
  - **Alta emotività espressa** (Garcia-Lopez *et al.*, 2014 )

## Crescere in un ambiente invalidante

- Le **emozioni dolorose** sperimentate dal bambino/adolescente e i fattori che egli identifica come cause del proprio stato emotivo vengono **trascurati o ignorati**
- Anche le **emozioni piacevoli** sperimentate dal bambino/adolescente vengono invalidate **attribuendole a immaturità, iperidealizzazione, inesperienza, incapacità di discriminazione**

## Emozioni dei figli e minaccia per i genitori

“Non devi essere triste, dai! Se tu sei triste, io sto male!”. Così dice la mamma a Barbara, una bimba di 7 anni che qualche giorno fa ha perso il nonno, al quale era molto legata. La mamma per distrarla le ha messo il video dell’Era Glaciale, che di solito la diverte molto, ma questa volta Barbara dice alla mamma che non ha voglia di vedere il film e che si sente triste (messaggio: la tua tristezza, fa soffrire mamma).

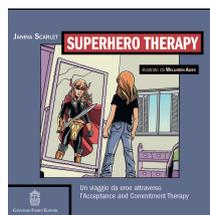
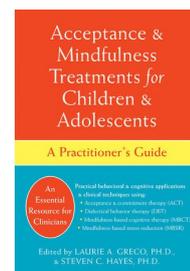


## Emozioni dei figli e minaccia per i genitori

Francesco, 4 anni, è a tavola con i genitori e i nonni. Ha sul piatto della pasta, ma non sembra volerla mangiare. La mamma insiste dolcemente un po' perché mangi e gli propone di aiutarlo. Francesco, prima fa la faccia triste e piagnucolante, poi allontana la sua mano e dice "Voglio che nonna mi dia da mangiare!". La mamma ci rimane male, le si riempiono gli occhi di lacrime, pensa di non essere amata da suo figlio; dopo poco si alza da tavola con l'aria abbattuta (messaggio: ciò che senti e scegli fa sentire triste mamma).



## Riferimenti Bibliografici



# Grazie per l'attenzione

romano@apc.it  
Studio di Psicoterapia Cognitiva APC-SPC

viale Castro Pretorio, 116  
00185 Roma  
06.44704193  
347.346 23 24