

# Le domande dell' assessment ACT

1

# Gli scopi dell'ACT

2

1. sviluppare nel paziente la flessibilità psicologica;
2. creare i presupposti per l'obiettivo n. 1 costruendo una buona alleanza e sostenendo la pratica al di fuori della seduta.

Generalmente partiremo dal punto 2 raccogliendo la storia del pz. Ciò permetterà di completare la concettualizzazione del caso che useremo poi per raggiungere l'obiettivo n. 1, ovvero sviluppare la flessibilità psicologica.

## Danziamo sempre fra due domande chiave:

3

- Verso quali valori vuole muoversi il paziente?
- Quali ostacoli vi si frappongono?

# Ponendoci la domanda «verso quali valori vuole muoversi il paziente

## 4

andiamo ad occuparci di questi aspetti:

- individuazione dei valori;
- definizione di obiettivi;
- azione impegnata;
- skills training/costruzione di specifiche abilità;

# Quando ci poniamo la domanda «quali ostacoli si frappongono?»»

5

ci focalizziamo su questi altri processi:

- fusione o defusione;
- evitamento o accettazione;
- disimpegno o contatto con il momento presente

## Potresti porre le seguenti domande:

“Se avessi una bacchetta magica che rendesse innocui tutti questi pensieri ed emozioni:

- che cosa faresti in modo diverso?
- Che cosa inizieresti a fare e che cosa smetteresti di fare?
- Che cosa faresti di più e che cosa di meno?”

## SEZIONARE IL PROBLEMA

Questa scheda ha lo scopo di aiutare a raccogliere informazioni sulla natura del maggiore problema, difficoltà o evento doloroso che ora ti crea sofferenza e disagio. Si prega di riassumere, qual è il problema principale:

---

---

Prova ora a descrivere, in una o due frasi, come influenza la tua vita, e che cosa ti impedisce di fare o di essere:

---

---

Indipendentemente da quale sia il tuo problema, che si tratti di una malattia fisica, di un rapporto difficile, di una situazione di lavoro insoddisfacente, una crisi economica, un problema di prestazioni, la perdita di una persona cara, un grave infortunio, o di un disturbo clinico come depressione, quando analizziamo il problema nelle sue componenti, di solito troviamo quattro elementi principali che contribuiscono in modo significativo al problema. Questi sono rappresentati nelle caselle sottostanti. **Si prega di rispondere alle domande indicate.**

<p><b>PENSIERI</b></p> <p>Che ricordi, preoccupazioni, paure, autocritiche, o altri pensieri fai legati a questo problema?</p>	<p><b>AZIONI LIMITANTI e PROSCIUGANTI</b></p> <p>Che cosa stai facendo attualmente che rende la tua vita peggiore nel lungo periodo? Cosa ti tiene bloccato, spreca il tuo tempo o denaro, prosciuga la tua energia, limita la tua vita, ha un impatto negativo sulla tua salute, sul lavoro, o sulle relazioni? Cosa mantiene o peggiora il problema per cui sei qui?</p>
<p><b>EMOZIONI</b></p> <p>Quali emozioni e sentimenti spiacevoli provi in merito a questo problema? Da cosa ti senti frenato o con cosa ti senti di lottare quando pensi al problema?</p>	<p><b>SITUAZIONI DIFFICILI/SPIACEVOLI CHE EVITI</b></p> <p>Quali situazioni, attività, persone, stai evitando o tenendo lontane? Che cosa hai smesso o abbandonato o rimandato? Da cosa ti sei ritirato e che occasioni ti sembra di aver perso?</p>

Come passare da assessment a patto per quando si parte con storia del paziente e quindi dall'assessment?

Si può dire qualcosa del tipo: “Potremmo approfondire ancora riguardo tutto questo, sicuramente mi verrebbero altre domande da farti, ma mi sembra che tu mi abbia già dato informazioni sufficienti per capire la tua situazione e cosa ti aspetti, cosa cerchi. Ora vorrei dirti qualcosa su come lavoro io e su che tipo di terapia faccio, come funziona per capire se possa essere adatta a te.»