

# Il patto terapeutico ACT: cosa e come

1

Cosa: gli elementi fondamentali  
Come: domande e metafore

# 1. aspettative del pz

2

## Se il nostro lavoro qui avesse successo:

- Cosa faresti diversamente?
- Cosa inizieresti o smetteresti di fare?
- Cosa faresti di più o di meno?
- Come tratteresti diversamente te stesso, gli altri il mondo?
- A quali persone, luoghi, eventi, ecc.. ti dedicheresti, avvicineresti, invece che allontanarti, evitare e ritirarti?

## 2. Aspettative tp/introdurre l'ACT

3

Abbiamo due obiettivi fondamentali in questa terapia.

1. creare una vita ricca, piena e significativa. Per farlo, dovremo dedicare un po' di tempo a parlare di ciò che vuoi veramente dalla vita e, utilizzando queste informazioni come guida, vedremo come puoi fissare obiettivi e cambiare il tuo comportamento per portare la tua vita nella direzione vuoi andare.
2. insegnarti una serie di abilità che ti permetteranno di affrontare il dolore, pensieri e sentimenti in modo molto più efficace e una parte fondamentale di questa terapia coinvolgerà l'apprendimento di quelle abilità durante la sessione, per poi portarle a casa e praticarle tra una sessione e l'altra. Più ti eserciti, più vantaggi otterrai e viceversa.

### 3. Cosa: persona vs sintomo

4

- L'ACT non mira a combattere il sintomo ma ad insegnarti a lasciare il campo di battaglia (Steven Hayes)
- L'ACT non ti insegna a sistemare diversamente le sedie sul ponte del Titanic che sta affondando, ma ad abbandonare la nave (Joanne Steinwachs)

## 4. Chi: paziente e terapeuta come una squadra

5

- Sarà una collaborazione e non ti dirò cosa devi fare, perché non so cosa sia meglio per te, possiamo scoprirlo insieme.
- **Metafora delle 2 montagne:** il terapeuta ti può aiutare non perché sa cosa sia meglio per te, ma perché dalla sua montagna ha un punto di vista diverso dal tuo. Entrambe le prospettive sono importanti. (Michael Twohig)
- **Metafora dell'esperimento scientifico:** conoscenze teoriche + lavoro sul campo

## 5. Come: azioni e alti e bassi

6

- È una terapia molto attiva e non ci limiteremo a parlare
- sarà come andare sulle Montagne russe (Robyn Walser) perché in alcune sessioni avremo effettivamente bisogno di entrare in contatto con alcuni di quei pensieri e sentimenti dolorosi durante la sessione, in modo che tu possa esercitarti a usare le tue nuove abilità per affrontarli meglio.
- quando succederà, non vorrà dire che la terapia non sta funzionando. E io sarò sul vagone del trenino sulle montagne russe con te.

## 6. In quanto tempo/quando funzionerà?

7

- non raccogli frutti nel giorno in cui semini
- devi continuare ad innaffiare fra una seduta e l'altra
- stabilire periodo di tempo