

Il consenso informato secondo Russ Harris

1

(C) Russ Harris 2016 www.actmindfully.com.au

1. Introdurre l'ACT

2

- Il nome «Terapia dell'accettazione e dell'impegno" riflette un messaggio chiave: accetta ciò che è fuori dal tuo controllo personale e impegnati in azioni che migliorino la tua vita.
- Il nostro obiettivo qui è lavorare insieme come una squadra, per aiutarti a essere il tipo di persona che vuoi essere e costruire il tipo di vita che vuoi vivere.
- Parte di questo approccio implica l'apprendimento delle capacità per rispondere ai pensieri e i sentimenti difficili in modo più efficace, in modo che abbiano meno impatto e influenza su di te.
- ACT implica anche chiarire i tuoi valori: scoprire cosa conta per te, cosa vuoi rappresentare nella vita, quali punti di forza e qualità vuoi sviluppare, come vuoi trattare te stesso e gli altri.

2. Premere pausa

3

- Posso avere il permesso di "premere pausa" di tanto in tanto, se ti vedo fare qualcosa che sembra davvero utile, in termini di affrontare i tuoi problemi e migliorare la tua vita e farti notare quello che stai facendo?
- E posso anche "premere pausa" se vedo che fai qualcosa che sembra possa contribuire ai tuoi problemi o peggiorarli, in modo che possiamo affrontarlo?
- E, naturalmente, questo va in entrambe le direzioni - puoi anche "premere pausa" su di me, ogni volta che vuoi.

3. Lavoro di squadra

4

- L'idea qui è che tu ed io siamo una squadra, che lavora insieme, per aiutarti a costruire una vita migliore.
- Se c'è qualche segno di conflitto, tensione o opposizione, possiamo quindi verificare con il paziente: posso semplicemente controllare se siamo ancora una squadra qui? Stiamo lavorando insieme, come una squadra, con lo stesso obiettivo: aiutarti a costruire una vita migliore? Te lo chiedo perché non mi sembra che sia così in questo momento. Possiamo dare un'occhiata a cosa ci impedisce di lavorare insieme in modo più efficace?

Il consenso informato secondo Kelly Wilson

5

Da <https://contextualscience.org/>

1) Affronta terapie alternative

6

menzionare approcci terapeutici alternativi che hanno dimostrato efficacia (inclusa la farmacoterapia) e anche menzionare che trattamenti alternativi in cui la base di prove dirette non è sostanziale, ma sembra essere sensata date le prove più generali disponibili in letteratura

2) Affronta rischi e benefici

7

- Informare le persone che potrebbero provare un notevole disagio durante il trattamento.
- Come andare in palestra per rimettersi in forma - a volte ti senti peggio fisicamente prima di iniziare a vedere i benefici.
- Essere onesti sul fatto che non tutti i trattamenti funzionano per tutti e che ci impegneremo a farglielo sapere se lo noteremo durante la terapia

3) Proporre un periodo di tempo specifico

8

- In genere dico ai clienti che può essere un problema valutare l'utilità del trattamento momento per momento. A volte uso metafore per illustrare questo punto. Ad esempio, se pianti un giardino, uscire ogni quindici minuti per vedere come sta andando non funziona molto bene. Inoltre, come l'allenamento fisico, a volte vedi periodi di progresso punteggiati da periodi che sono piuttosto piatti.
- Mi piace iniziare con un lasso di tempo in cui ci fermeremo e guarderemo indietro e ci chiederemo "siamo diretti nella giusta direzione". In parte il lasso di tempo dipende dal cliente e dalla difficoltà, ma mi piace una finestra di 4-6 settimane per vedere se stiamo andando in una direzione che sembra avere una certa vitalità.

4) I ruoli di terapeuta e paziente

9

- Dico ai clienti che lavoreremo da una prospettiva che vede le persone che chiamiamo clienti e le persone che chiamiamo terapisti come se fossero nella stessa barca.
- Dico ai clienti che se voglio essere loro molto utile, sarà di aiuto vedere il mondo attraverso i loro occhi, sentirlo con le loro mani. Non posso, ma dico loro che chiederò loro di fare del loro meglio per darmi un'idea di com'è vivere nella loro pelle. E poi lo seguo. Il mio obiettivo è che un cliente lasci la stanza senza dubbi che la sua esperienza sia stata la cosa più importante in quella stanza durante quella sessione. La combinazione della mia prospettiva in qualche modo diversa e del loro senso della loro situazione mi sembra la possibilità migliore per trovare una via d'uscita che funzioni

5) Fornire descrizioni generali dei principi di funzionamento

10

- dico alle persone che l'ACT si basa su molti degli stessi principi dei migliori trattamenti disponibili e utilizzerà molti degli stessi metodi, ma che tende a considerare le difficoltà nel contesto più ampio di intere vite e le direzioni di valore per l'individuo. Pertanto nel trattamento si guarderà a domini preziosi della vita e ai modi in cui le sue difficoltà si inseriscono nell'intera vita.
- In genere dico loro che il lavoro è incentrato sull'accettazione e sull'intera vita, piuttosto che concentrarsi su problemi molto specifici. I problemi non vengono affatto ignorati; tuttavia, sono visti in questo modo più ampio.
- Dico loro che sarà un lavoro molto, molto duro e che non faremo neanche un po' di lavoro se non al servizio della direzione in cui vorrebbero che andassero le loro vite.

Elementi per il patto secondo Steven Hayes

11

2 elementi fondamentali:

12

1. Come muoversi verso ciò che vuole il cliente
2. Come il cliente può affrontare le barriere psicologiche in modo diverso (disperazione creativa)

Il vantaggio di utilizzare la disperazione già all'inizio, in occasione del patto terapeutico, è che si evita l'attaccamento a "disturbi" o a ritenere pensieri, sentimenti, sensazioni, ricordi e simili come problematici in se stessi.