

La più potente tecnica per fusioni difficili.

Un eBook del Dr. Russ Harris

*Traduzione Dr. Salvatore Torregrossa,
Psicologo Psicoterapeuta.*





FUSIONE ESTREMA

La fusione estrema può manifestarsi in un'ampia varietà di modi, in base a pensieri, immagini, memorie ed emozioni con cui siamo fusi.

Ecco alcune forme in cui è possibile notarla (in noi stessi e negli altri).

Quando siamo sopraffatti dalle nostre emozioni: schiacciati dal senso di colpa, affogati nella vergogna, sommersi nella tristezza, paralizzati dalla paura, ribollenti di rabbia, inondati di dolore, in preda ad un attacco di panico.

Quando siamo sbalottati dalle nostre emozioni, come un burattino su una corda - ad esempio possiamo iniziare a urlare, ad agire in modo aggressivo quando siamo fusi con pensieri e sentimenti di rabbia.

Quando siamo così presi dai nostri pensieri e sentimenti, perdiamo contatto con tutto il resto delle cose importanti disponibili nel momento presente.

Una fusione ancora più estrema può presentarsi quando si lavora con il trauma. Ad esempio, il termine "*flashback*" si riferisce a una fusione così estrema con una memoria traumatica che la persona sente di rivivere di nuovo l'esperienza.

La fusione estrema con pensieri, sentimenti, emozioni e ricordi legati al trauma può rendere una persona letteralmente senza parole: incapace di parlare della propria esperienza. Scansioni cerebrali tramite risonanza magnetica mostrano, durante queste esperienze, come l'area di Broca, responsabile del linguaggio, riduce la sua attivazione (si riscontra un ridotto apporto di sangue in quest'area).

“NON RIESCO A PARLARNE”

Quando si verifica una fusione estrema durante una sessione di terapia, i clienti sono spesso incapaci di parlarne. Potrebbero essere così sopraffatti dalle loro emozioni che proprio non riescono a parlare. Se un terapeuta risponde a questo atteggiamento cercando di convincere il paziente a parlare di ciò che prova, non è probabile che vada bene.

In questo caso, le tecniche tradizionali, e consuete, di defusione potrebbero anche essere inefficaci. Se chiedi al tuo paziente di pronunciare “*Sto pensando che*”, o di fare l’esercizio “*lascia andare nel ruscello*” o di “*ringraziare la tua mente*” o scrivere i suoi pensieri su un foglio, o di svolgere una qualsiasi delle oltre cento tecniche di defusione attualmente pubblicate nei libri di testo ACT..è improbabile che sia utile!

Quindi, cosa è più probabile che aiuti (te stesso o i tuoi pazienti), quando la fusione è estrema?



PER LE FORME ESTREME DI FUSIONE

...Nessun intervento è più efficace di quello che mi piace chiamare “mollare l’ancora”. Lo chiamiamo così perchè stiamo fondamentalmente imparando a “gettare l’ancora” nel mezzo di una “*tempesta emotiva*”. Questi esercizi non richiedono di parlare o di riflettere, quindi sono particolarmente utili quando sei sopraffatto.

Ora, prima di andare oltre, cerchiamo di essere chiari: mollare l’ancora non farà andar via la tempesta; ti terrà fermo fino al passaggio della tempesta.

La tempesta può passare rapidamente, oppure può passare lentamente o anche peggiorare prima che migliori.

“L’ancora” ti mantiene stabile durante questo periodo, impedendo alla tempesta di trascinarti via. Esistono molte versioni diverse di questo esercizio, ho incluso quattro registrazioni MP3 in questa newsletter, per darti un’idea dell’intera gamma: dalla ultra breve (versione di 30 secondi) a versioni molto più lunghe di 10 minuti.

Il bello di questi esercizi è che puoi praticarli sempre e ovunque; non devi attendere che si scateni una “*tempesta emotiva*”.

E praticandoli in quei momenti in cui non sei così fuso, è probabile che ti ricorderai di svolgerli anche quando sei estremamente fuso.



TEMPESTE E ANCORE

Giusto per essere chiari - la “tempesta emotiva” si riferisce a tutti i pensieri, i sentimenti, le emozioni, i ricordi difficili con cui sei “fuso” in quel momento.

Le “ancore” sono qualsiasi altra cosa è qui nel momento presente, che fa parte della tempesta. Le “ancore” possono includere ciò che vedi, senti, tocchi, assaggi, odori; il tuo respiro; la postura del tuo corpo; cosa stai facendo con le braccia e le gambe e così via.

Fondamentalmente tutto ciò che può aiutarti a rimanere presente, ancorato, in contatto con il luogo in cui ti trovi e stai agendo, può essere un’ancora nel mezzo della tua tempesta emotiva.

Quindi “*mollare l’ancora*” può voler dire concentrarsi sul respiro, fare stretching, guardarsi intorno nella stanza, ascoltare i suoni nella stanza. La distrazione è invece l’opposto della mindfulness; la distrazione ti allontana da ciò che è qui nel momento presente, cercando di sfuggire.

La consapevolezza consiste nel dirigersi verso ciò che è presente in quel momento, con apertura e curiosità. Quindi, se agisci metodi che propongono di provare a distrarti dai pensieri e dai sentimenti dolorosi che sono presenti, beh, di certo non è più consapevolezza.



DUE VIE PER “MOLLARE L’ANCORA”

Gli esercizi di ancoraggio (spesso definiti esercizi di “consapevolezza espansiva”) sono basati su due set di istruzioni:

- a. Espandendo la consapevolezza a quello che è lì nel momento presente.
 - b. Espandendo la consapevolezza: riconosci la presenza dei tuoi pensieri e dei sentimenti difficili, e allo stesso tempo nota ciò che vedi, senti, tocchi, assaggi, annusi.
-
- a. **Espandere la consapevolezza:** riconosci la presenza dei tuoi pensieri e dei sentimenti difficili e, allo stesso tempo, nota ciò che vedi, senti, tocchi, assapori, annusi. (Questo non per distrarti dal dolore; ma per notare che oltre al dolore sta accadendo molto qui nel momento presente; c’è molto più di questi pensieri e sentimenti difficili che attualmente dominano la consapevolezza).
 - b. **Esercitare auto-controllo sulle azioni fisiche:** muoviti, fai stretching, cambia postura, alzati, cammina, siediti, respira in modo diverso, spingi i piedi sul pavimento, spingi le mani sulla sedia, avvicina le dita, bevi acqua, abbracciati, massaggia un punto teso, etc.

Sebbene in ACT questi esercizi siano intesi come “contatto con il momento presente”, quasi sempre provocano un certo grado di defusione.

“*Mollare l’ancora*” sarà, quasi sempre, la prima via per prendere di mira gli stati più estremi di fusione.



GLI INTERVENTI NON VERBALI VENGONO PRIMA

Sebbene gli esercizi del “mollare l’ancora” siano descritti nel modello ACT come esercizi di contatto con il momento presente, quasi sempre producono un certo livello di defusione. (Ciò non sorprende, poichè tutti e 4 i processi base di consapevolezza dell’ ACT sono tra di loro interconnessi).

Quando ci sono livelli di fusione estrema i terapeuti dovrebbero svolgere questo tipo di “*ancoraggio non verbale*” prima di muoversi verso esercizi di defusione convenzionale.

Quindi, gli esercizi “*mollare l’ancora*” o “*estensione della consapevolezza*” saranno quasi sempre la mia prima scelta nel prendere di mira gli stati di fusione più severi.

In effetti queste sono le prime regole di consapevolezza che insegno ai miei pazienti che soffrono di disregolazione emotiva, attacchi di panico, dolore opprimente, flashback, stati dissociativi, problemi di “gestione della rabbia” e così via.



MOLLARE L'ANCORA

Sto per darti un paio di spunti per la creazione di esercizi per “mollare l'ancora”- uno per i terapeuti da utilizzare con i pazienti, ed uno da utilizzare con te stesso. Per favore, non attenerti esclusivamente al mio spunto, modificalo e personalizzalo per rendere l'esercizio adatto a te.

Questo è importante soprattutto per i terapeuti, non riprodurre lo stesso modello per ogni paziente, improvvisa a partire dallo spunto; modificalo e adattalo alle esigenze della persona con cui stai lavorando.

Nel modello per terapeuti, suppongo che il paziente sia così sopraffatto da non poter parlare, quindi non sai realmente con quale sofferenza stiano lottando.

Ovviamente, se il paziente è in grado di parlare, è bene chiedere loro cosa sta venendo fuori - farsi un'idea dei pensieri, sentimenti ricordi, ecc, con cui si fonde.

Con i pazienti, presento spesso questo esercizio utilizzando la metafora della tempesta emotiva: “Vedo che c'è una tempesta emotiva dentro di te, in questo momento - e voglio aiutarti ad affrontarla. Mentre vieni spazzato via da questa tempesta, non c'è nulla di efficace che puoi fare nei confronti dei problemi che stai affrontando. La prima cosa che quindi puoi fare è *mollare l'ancora*. L'ancora non fa sparire la tempesta; l'ancora ti tiene ancorato, fin quando la tempesta non sarà passata”.

Se avessi la sensazione che il paziente sia molto fuso, non sarebbe in grado di ascoltare ciò che sto dicendo o prendere in considerazione questa metafora, quindi sceglierei di saltarla e proporrei direttamente l'esercizio.

Non è fondamentale utilizzare questa metafora; puoi parlare di “dolore con cui stai lottando” o “pensieri difficili e sensazioni che emergono”, invece di parlare della “*tempesta emotiva*”. Tuttavia, la metafora è molto utile perchè mollare l'ancora non fa sparire la tempesta ma tiene ferma la barca.

Se il paziente riferisce che l'esercizio non funziona, chiedi sempre a cosa si riferisce. Il 99% delle volte significa “La tempesta non sta andando via”, “Il dolore non sta cessando”. Ciò dimostra, probabilmente, che hanno frainteso lo scopo dell'esercizio. Se stiamo usando la metafora della tempesta e dell' ancora, possiamo chiarire loro delicatamente e in modo compassionevole:

“mollare l'ancora non fa andare via la tempesta - essa ti tiene saldo.

La tempesta va e viene a suo tempo. .

MOLLARE L'ANCORA: MODELLO PER IL TERAPEUTA

Questo è un modello che i terapeuti possono utilizzare con i loro pazienti. Dovresti concedere loro 10 secondi tra le istruzioni. Utilizza un tono della voce gentile e rilassato.

- Adesso stai vivendo un grande dolore emotivo, voglio davvero aiutarti a gestirlo. Quindi, per favore, segui le mie istruzioni mentre sei alle prese con esso e io ti aiuterò a gestirlo. Quindi segui le mie indicazioni:
- Spingi forte i piedi sul pavimento;
- Siediti in punta sulla sedia e raddrizza la schiena;
- Premi la punta delle dita, muovi i gomiti, muovi le spalle. Senti le braccia che si muovono, dalle dita alle scapole;
- Quindi nota, qui, c'è molto dolore con cui stai lottando.. c'è anche un corpo attorno a quel dolore - un corpo che puoi muovere e controllare. Adesso prova a notare tutto il tuo corpo, mani, piedi, schiena.. fai un allungamento.. premi i piedi verso il basso.
- Adesso nota anche 5 cose che puoi vedere attorno a te nella stanza;
- E nota 3 o 4 cose che tu puoi sentire;
- E nota anche me e te, lavorando assieme, come un team;
- **Quindi nota, c'è qualcosa di molto doloroso con cui stai lottando..**
- Nota anche il tuo corpo sulla sedia, muovilo, fai un allungamento, prendi il controllo di braccia e gambe;
- E anche, nota la stanza attorno a te;
- E ci siamo io e te, lavorando assieme come un team.

Il terapeuta termina l'esercizio ponendo domande quali:

- Noti qualche differenza adesso? Senti di essere meno coinvolto nella tempesta? (o "questi pensieri o sensazioni difficili) ? Senti di essere meno travolto da essa o loro?
- E' più facile per te interagire con me, essere presente, concentrarti?
- Hai maggiore controllo sulle tue azioni, sulle braccia, gambe e bocca?
- *Nota: il terapeuta NON chiede se la tempesta o la sofferenza si sono ridotti o sono scomparsi, perchè questo non è l'obiettivo dell'esercizio.*



MINDFULNESS vs DISTRAZIONE

Nota come il terapeuta continua a riferirsi alla sofferenza presente. La formula è:

- Nota il tuo dolore/i tuoi sentimenti/la tempesta emotiva;
- E nota quindi A, B e C;
- Nota il tuo dolore/sentimenti/ la tempesta emotiva;
- E nota D, E ed F;
- Nota che c'è qualcosa di molto doloroso e c'è anche A, B, C, D, E, F.

Se i terapeuti non riescono a far riconoscere la presenza del dolore/sentimenti/la tempesta emotiva, questo si tradurrà quasi sicuramente in una tecnica di distrazione piuttosto che di una tecnica di consapevolezza;



MOLLARE L'ANCORA

NOTE PER IL TERAPEUTA

Istruzioni da osservare se e quando il paziente è così fuso (sopraffatto) da non riuscire ad impegnarsi/partecipare efficacemente alla seduta:

- Se il cliente soffre, ma è in grado di mantenere il contatto con il “*momento presente*”, impegnarsi, essere partecipe alla seduta di terapia, allora essa non è necessaria (può comunque essere utile);
- NB: se il terapeuta usa l'esercizio “*mollare l'ancora*” per cercare di interrompere il pianto del paziente, per distrarlo dal dolore, per ridurre la sua ansia ecc, questo non è un uso corretto. Lo scopo di gettare l'ancora è aiutare il paziente a ritrovare il controllo delle sue azioni, ad esempio concentrarsi su ciò che sta facendo. Non è un metodo per distrarsi dal dolore.
- Modifica il modello - usa qualsiasi cosa è presente (tranne la stessa “tempesta”), per esempio un bicchiere d'acqua, l'allungamento delle braccia, la riduzione della frequenza respiratoria, il suono del condizionatore d'aria, ecc.
- Funziona per tutto il tempo necessario, fin quando il paziente non è ancorato, partecipe. Puoi ripeterlo tutte le volte che è necessario;
- Se il cliente è in grado di riferire verbalmente, identifica prima gli elementi della tempesta, ovvero chiedi al paziente quali pensieri, sentimenti, emozioni, ricordi, sono presenti. Ma se il paziente è tanto sopraffatto da non poter parlare, svolgi l'esercizio;
- Successivamente, fai un resoconto.

DEBRIFING DELL'ESERCIZIO *DROP ANCHOR*

Il terapeuta chiede al paziente:

- Noti qualche differenza adesso? Sei meno coinvolto nella tempesta emotiva (pensieri o sentimenti difficili)?
- Sei mai stato spazzato via o sballottato?
- E' più facile per te interagire con me, essere presente, concentrarti?
- Hai un maggiore controllo sulle tue azioni? Sulle braccia, gambe o bocca?
- In che modo, questo esercizio che abbiamo svolto, può esserti utile fuori da questo spazio e momento?
- Saresti disposto a praticarlo in futuro?

MOLLARE L'ANCORA

ISTRUZIONI PER TE STESSO

- a. Accogli silenziosamente e gentilmente te stesso mentre stai soffrendo, mentre provi dolore;
- b. Spingi forte i tuoi piedi sul pavimento;
- c. Raddrizza la schiena; se sei seduto sporgiti in avanti sulla sedia;
- d. Premi insieme le dita delle mani, allunga le braccia, o alza le spalle;
- e. Accogli i pensieri e i sentimenti dolorosi presenti e nota anche c'è un corpo attorno a quel dolore - un corpo che puoi muovere e controllare. Quindi adesso nota tutto il corpo: mani, piedi, schiena.. fai un allungamento.. premi i piedi verso il basso;
- f. Adesso guardati intorno nella stanza e nota 5 cose che puoi vedere;
- g. E nota anche 3 o 4 cose che puoi sentire;
- h. E nota anche cosa stai facendo;
- i. Quindi nota che ci sono i pensieri/sentimenti/ricordi dolorosi qui, e..
- j. Nota anche il tuo corpo sulla sedia... spostalo, allungalo
- k. E c'è una stanza attorno a te;
- l. Torna a quello che stai facendo, e impegnati pienamente nel compito o attività che stai svolgendo;

Ricorda, puoi praticare questo tipo di esercizi, in qualsiasi momento, luogo e attività tu stia svolgendo. E' una buona idea esercitarli spesso quando sei meno fuso, così puoi ricordare di usarli quando sei davvero fuso!

*Ti auguro il meglio.
Saluti, Russ Harris*