

MODULO 1

La danza dell'ACT

Esempio di colloquio per la pratica clinica

In questi dialoghi clinici sono state modificate alcune informazioni per mantenere la privacy.

Obiettivo didattico

Mostrare che lavorare in ACT non significa applicare un processo alla volta fino a "completarlo", ma muoversi con flessibilità. Quando una domanda non apre spazio, il terapeuta rallenta, osserva che cosa sta accadendo e prova un'altra angolazione, mantenendo come direzione la flessibilità psicologica.

Scenario

Alessandro, 39 anni, responsabile commerciale, rimanda da mesi la candidatura a una posizione interna. Dice di voler crescere professionalmente, ma trascorre molto tempo a prepararsi e a controllare ogni dettaglio. Il terapeuta comincia dai valori, incontra una regola rigida e cambia più volte passo.

Dialogo

P: Ho riguardato il curriculum per l'ennesima volta. Non l'ho mandato. Non era ancora abbastanza convincente.

T: Quando immagini di mandarlo, che cosa ti sta dicendo la tua mente riguardo a questa situazione?

P: Che faccio una figuraccia. Che capiranno che non sono al livello degli altri.

T: E quando dai retta a questa frase, che cosa fai concretamente?

P: Correggo. Cerco altri corsi. Guardo i profili degli altri candidati. Alla fine passa la serata.

T: Vorrei provare un piccolo passo indietro. Potresti dire: "Sto notando il pensiero che non sono al livello"?

P: Posso dirlo, ma resta vero. Non cambia niente.

T: Sì, capisco. E mi accorgo che rischierei di mettermi a discutere con te per convincerti del contrario. Probabilmente finiremmo entrambi a tirare la stessa corda. Possiamo fermarci ed essere presenti a questo momento? Mentre dici "resta vero", che cosa senti nel corpo?

P: [porta una mano allo stomaco] Si chiude qui. E mi irrigidisco.

T: Possiamo notare insieme la chiusura, senza doverla sciogliere subito? I piedi sul pavimento, lo schienale dietro la schiena, il respiro che c'è già.

P: È sgradevole. Però la sento più chiaramente.

T: Di che cosa potrebbe cercare di proteggerti quella frase, "non sono al livello"?

P: Dall'umiliazione. Se non mi espongo, nessuno può rifiutarmi.

T: Ha senso. La tua mente sta facendo un lavoro di protezione molto energico. Nel breve periodo, non mandare il curriculum ti protegge. E nel lungo, dove ti porta?

P: A restare fermo. E poi mi disprezzo perché sono rimasto fermo.

T: Se per un istante quella frase potesse venire con te senza guidare, verso che cosa vorresti muoverti?

P: Vorrei essere uno che prova. Non uno che aspetta di sentirsi sicuro al cento per cento.

T: "Essere uno che prova" sembra una direzione importante. Qual è il più piccolo passo che potresti fare ora in quella direzione?

P: Mandare il curriculum a una collega di cui mi fido e chiederle un parere. Non ancora candidarmi.

T: Ti avvicina o ti allontana dal tipo di professionista che vuoi essere?

P: Mi avvicina.

T: E sei disposto a farlo portando con te un po' di chiusura allo stomaco e la storia "non sono al livello"?

P: Non mi piace, ma sì. Questo riesco a immaginarlo.

T: Quando e dove lo farai?

P: Domani alle 13, prima di uscire dall'ufficio. Le mando il file e due righe.

T: Bene. Non useremo l'ansia di domani come voto sulla qualità del passo. Guarderemo se il passo va nella tua direzione e che cosa impari facendolo.

Chiave di lettura

- Il terapeuta apre sulla defusione, ma non insiste quando Alessandro trasforma l'esercizio in una disputa sulla verità del pensiero.
- Ritorna al momento presente e al corpo, poi esplora la funzione protettiva del pensiero.
- Dalla workability si sposta verso valori e azione impegnata.
- L'azione non dipende dalla scomparsa dell'ansia: pensiero e sensazione possono viaggiare insieme al passo scelto.
- Il terapeuta rende visibile anche il proprio rischio di irrigidirsi nel ruolo di chi deve convincere.

Possibili variazioni

- Se il paziente non riesce a contattare il corpo, partire da ciò che vede, sente o tocca nella stanza.
- Se la vergogna aumenta, rallentare e introdurre una domanda di self-compassion prima di definire l'azione.

Domande della danza utilizzate nel colloquio

- Che cosa ti sta dicendo la tua mente riguardo a questa situazione?
- Possiamo fermarci ed essere presenti a questo momento?
- Da che cosa potrebbe cercare di proteggerti la tua mente quando ti dice questo?
- Qual è il più piccolo passo che potresti fare ora in quella direzione?
- Sei disposto ad avere quel pensiero e quella sensazione mentre fai ciò che conta per te?