

MODULO 2

Patto terapeutico e consenso informato

Esempio di colloquio per la pratica clinica

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

Obiettivo didattico

Mostrare un patto terapeutico ACT come conversazione, non come spiegazione standardizzata: chiarire aspettative, obiettivi, ruoli, possibili difficoltà, carattere attivo del lavoro e criteri con cui valutarne l'utilità.

Scenario

Luca, 42 anni, ha avuto alcuni attacchi di panico mentre guidava e ha progressivamente ridotto gli spostamenti. Arriva chiedendo di "togliere l'ansia". È il primo incontro, dopo una prima raccolta della storia.

Dialogo

T: Prima mi hai detto: "Vorrei tornare quello di prima e non sentire più l'ansia". Se il nostro lavoro qui avesse successo, che cosa faresti diversamente? Che cosa inizieresti o smetteresti di fare?

P: Guiderei senza pensarci. Porterei mia figlia agli allenamenti. Accetterei di nuovo i clienti fuori città.

T: Quindi ci sono almeno due direzioni importanti: essere presente come padre e tornare a muoverti nel lavoro. Ho capito bene?

P: Sì. Ma per farlo devo smettere di avere gli attacchi.

T: È comprensibile aspettarselo. Voglio essere trasparente su come lavoro: non posso prometterti che non sentirai più ansia. Posso proporti di imparare a rispondere all'ansia e ai pensieri in modo diverso, così che non decidano al posto tuo dove puoi andare e che padre o professionista puoi essere.

P: Quindi devo rassegnarmi a stare male?

T: No. Né rassegnarti né cercare il dolore. Lavoreremo per costruire una vita più ampia e, quando il dolore si presenterà, per affrontarlo in modo più efficace. Possiamo verificare insieme se questa strada ti aiuta davvero.

P: Che cosa dovrei fare?

T: Saremo una squadra. Io posso vedere alcuni passaggi dalla mia prospettiva, tu conosci dall'interno la tua montagna: dove scivoli, che cosa senti, quale direzione conta. Ti proporrò domande, esercizi ed esperimenti; tu potrai accettarli, modificarli o dire di no. Non ti chiederò di fare qualcosa senza spiegarti a che cosa serve.

P: Esperimenti tipo guidare in autostrada?

T: Forse, ma non oggi e non come prova di coraggio. Prima capiremo bene il tuo funzionamento e costruiremo insieme passi sostenibili. Questa è una terapia attiva: non parleremo soltanto dell'ansia, ci alleneremo in seduta e tra una seduta e l'altra.

P: Ho già provato tecniche di respirazione. Quando non funzionano mi agito ancora di più.

T: È un'informazione molto importante. Qui non valuteremo una pratica solo chiedendoci: "Mi ha fatto sentire subito meglio?". Ci chiederemo anche: "Mi ha aiutato a comportarmi in modo più libero e vicino a ciò che conta?". A volte all'inizio potresti notare più chiaramente pensieri e sensazioni difficili. Non significherà automaticamente che il lavoro sta fallendo.

P: Questo mi spaventa un po'.

T: Ha senso. E non sarai da solo sulle montagne russe: quando entreremo in contatto con qualcosa di doloroso, io sarò lì con te e potremo rallentare.

P: Quanto tempo ci vuole?

T: Non posso saperlo con precisione. Ti proporrei sei incontri e, al sesto, un bilancio esplicito: stiamo andando nella direzione che hai indicato? Stai recuperando spazio nella tua vita? Se non ti sembrerà utile, lo diremo apertamente e valuteremo alternative o un invio.

T: Voglio anche che tu sappia che esistono altri approcci psicoterapeutici efficaci e, quando indicato, opzioni farmacologiche da valutare con un medico. Questo lavoro può comportare momenti di disagio: non tutti i trattamenti funzionano per tutti e ci impegneremo a dircelo apertamente se non vedremo una direzione utile.

P: Va bene.

T: Ti chiederei anche un permesso. Durante le sedute, se noto qualcosa che sembra aiutarti o qualcosa che sembra restringerti, posso "premere pausa" e invitarti a osservare cosa sta accadendo?

P: Sì, purché mi spieghi perché.

T: Certo. E il permesso vale in entrambe le direzioni: puoi premere pausa anche tu, se non ti senti capito, se corriamo troppo o se qualcosa non ti convince.

P: Questo mi piace. Nelle altre situazioni tendo ad adeguarmi e poi a non dire niente.

T: Allora il modo in cui lavoreremo insieme può già diventare un luogo in cui provare qualcosa di diverso.

Chiave di lettura

- Il patto parte dalle aspettative del paziente e le traduce in cambiamenti osservabili e valori.
- Il terapeuta chiarisce che la riduzione sintomatica può avvenire, ma non è il criterio unico del lavoro.
- Ruoli, scelta, pratica tra sedute, rischi, tempi di verifica e alternative sono discussi in linguaggio quotidiano.
- Il permesso di "premere pausa" prepara un uso consapevole della relazione terapeutica.

Possibili variazioni

- Concordare un periodo di prova diverso in base al problema e al contesto.
- Aggiungere le alternative terapeutiche pertinenti e gli aspetti formali previsti dal proprio ruolo professionale.

Domande della danza utilizzate nel colloquio

- Se il nostro lavoro qui avesse successo, che cosa faresti diversamente?
- Che cosa inizieresti o smetteresti di fare?
- Posso avere il permesso di "premere pausa" se noto qualcosa che sembra aiutarti o restringerti?
- Possiamo controllare se siamo ancora una squadra e stiamo lavorando verso la stessa direzione?