



COME SVOLGERE TERAPIE ONLINE CON L'ACT

CONSIGLI PRATICI PER TERAPEUTI ACT

Del Dr. Russ Harris

Autore di *Act Made Simple* e *The Happiness Trap*

Traduzione a cura del Dr. Torregrossa Salvatore – Psicoterapeuta

www.psicologotorregrossa.it

Note alla traduzione:

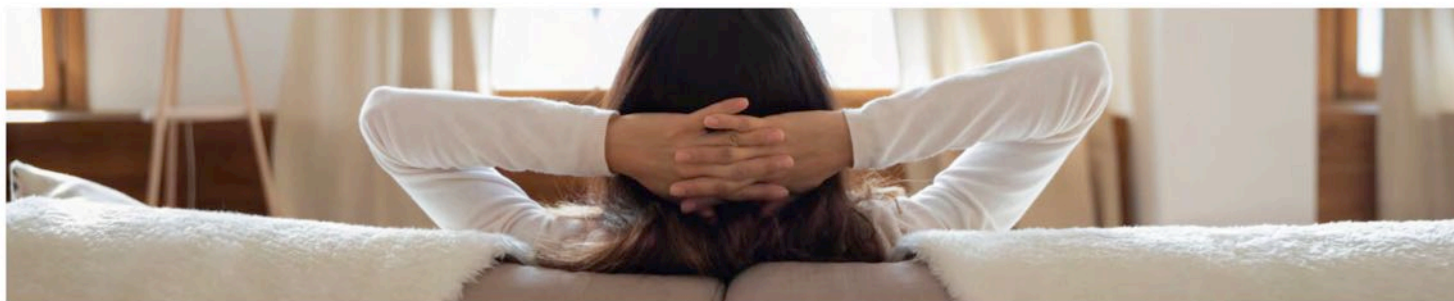
Si è scelto di mantenere l'impostazione originale dell'autore, sia relativamente all'impaginazione che al contenuto dei file che lo stesso autore ha collegato al documento.

Ciononostante, in appendice all'ebook sono presenti le traduzioni di alcuni dei documenti e degli strumenti che l'autore ha reso disponibili in lingua inglese.

Appendice A – Estratto da *"Trauma Focused ACT"* - Russ Harris

Appendice b – *Sfruttare le finestre video per la terapia ACT* – Amanda Savage Brown;

Appendice C – *Checklist dei valori comuni a 40 item*



LA TELE-MEDICINA È EFFICACE?

La risposta è sì! Anche se molti professionisti hanno dubbi e preoccupazioni sulla sua efficacia, la ricerca suggerisce che è ben accolto dai pazienti e i risultati sono buoni. Ad esempio, leggi questo articolo [dell' Australian Journal of Rural Health](#) o questo della [Clinical Psychology Review](#).

Naturalmente, la terapia online comporta molte sfide. Perdiamo parte dell'intimità e della profondità della connessione che si verifica durante la terapia "in presenza" e sia il paziente che il professionista hanno molti meno feedback visivi l'un dall'altro. Inoltre, molti professionisti trovano che svolgere le sessioni di psicoterapia tramite computer o telefono, per ore ogni giorno, sia estenuante.

In questo ebook esamineremo molte idee per adattare l'ACT alla terapia online, ma voglio iniziare sottolineando l'importanza della cura di sé per i professionisti. Dico spesso: *"La persona migliore su cui praticare ACT... sei tu"*. E in questi tempi difficili questo è più vero che mai. Per la maggior parte dei professionisti (ho incontrato alcune eccezioni), la terapia online è più difficile e stancante delle sessioni "di persona".

Quindi fai del tuo meglio per prenderti pause regolari dal tuo computer o telefono; alzati e fai spesso stretching; pratica l'auto-compassione; esci (se possibile) per svolgere un po' di esercizio e prendere aria fresca nelle pause pranzo. Porta molti esercizi di *consapevolezza* e *auto-compassione* nelle tue sessioni e partecipa attivamente ad essi insieme ai tuoi pazienti. Il lavoro che fai è impegnativo, quindi cogli ogni opportunità per essere gentile, premuroso e solidale con te stesso.



DUE IMPORTANTI ASPETTI POSITIVI DELLA TERAPIA ONLINE

Per la maggior parte di questo ebook ci concentreremo sulle sfide e difficoltà della terapia online e su come superarle; ma prima di arrivare a questo, diamo un'occhiata a due grandi aspetti positivi.

Prima di tutto, c'è il fattore "facilità di accesso": ora puoi lavorare con pazienti da tutto il paese, e anche da tutto il mondo, e non devono spendere tempo e denaro per andare e tornare dagli appuntamenti.

Un altro grande aspetto positivo è che spesso puoi vedere il paziente in un ambiente molto più naturalistico rispetto a quando è nel tuo studio. Tra le sfide quotidiane della vita a casa ci sono molte possibilità di intervento terapeutico. Ciò è particolarmente vero se il paziente utilizza uno smartphone con auricolari o cuffie, consentendo loro di essere altamente mobili e allo stesso tempo di avere libere le mani.

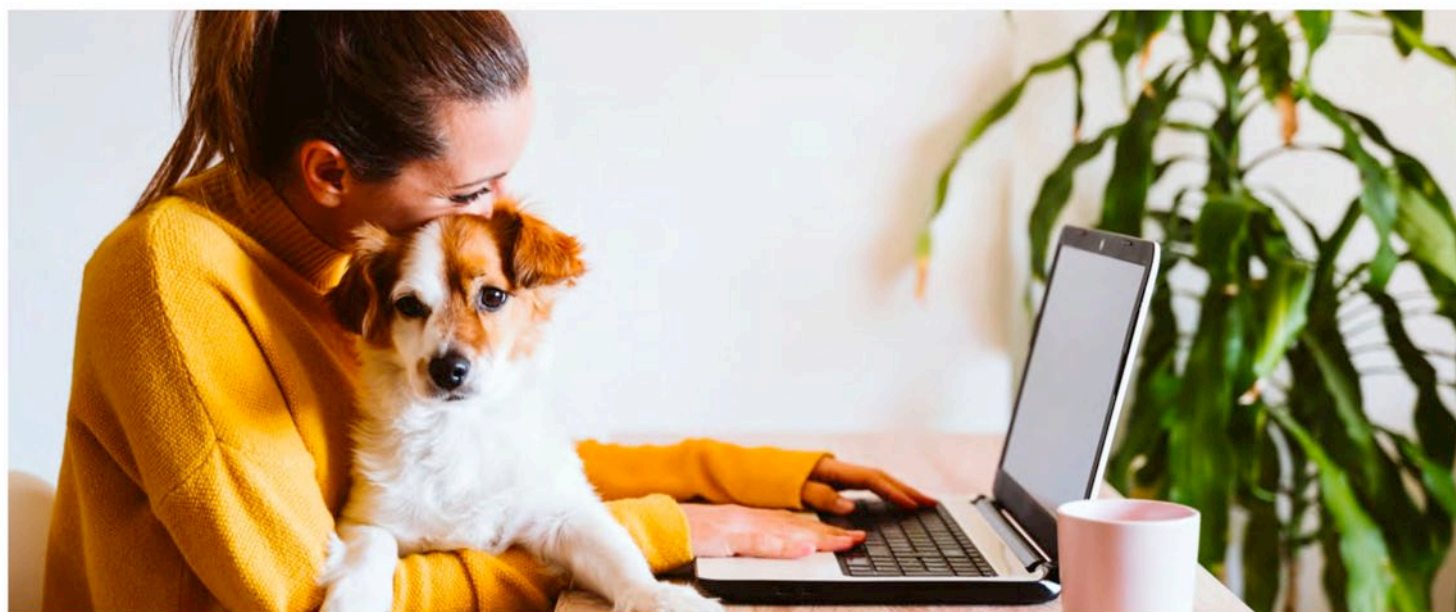
Ad esempio, potresti incoraggiare un paziente a fare una passeggiata durante la sessione (soprattutto se ha evitato l'esercizio); ad uscire per trovarsi in un contesto campestre e sperimentare consapevolezza degli alberi, dei fiori, del tempo e del cielo; o per interagire consapevolmente con un animale domestico o un bambino. Oppure potresti istruirli a svolgere un compito su cui hanno procrastinato e lavorare attivamente con tutti i pensieri e i sentimenti difficili che si presentano. In effetti, questo modo di lavorare apre le porte a un'intera gamma di attività di esposizione che possono essere difficili o impossibili da replicare nella stanza di terapia.

DISTRAZIONI, INTERRUZIONI E DIFFICOLTA' SONO GRANDI OPPORTUNITA

I professionisti spesso si lamentano del fatto che faticano a svolgere esercizi di consapevolezza durante le terapie online a causa di distrazioni come bambini rumorosi o che piangono, cani che abbaiano, telefoni che squillano, tosaerba, campanelli, lavori stradali, gatti sulle tastiere e così via. Ma quando queste cose accadono, offrono grandi opportunità per sviluppare abilità di consapevolezza flessibile nella vita di tutti i giorni.

Possiamo invitare i pazienti a notare quelle distrazioni, i pensieri e i sentimenti che li accompagnano. Possiamo aiutarli a lavorare con qualsiasi ansia, irritazione, imbarazzo o frustrazione che si manifestano. Possiamo aiutarli a notare che si sono distratti - e riconoscerlo - e quindi concentrare la loro attenzione sulla sessione. Oppure possiamo aiutarli a interrompere in modo flessibile la sessione, affrontare il problema in questione e quindi provare a riprendere. (E tutti questi eventi offrono grandi opportunità per fare un rapido esercizio come "calare l'ancora".)

Lavorare in questo modo rende la pratica della consapevolezza efficace e applicabile alla vita di tutti i giorni, dove distrazioni, interruzioni e difficoltà sono la regola piuttosto che l'eccezione. Probabilmente questo è molto più utile che fare pratiche di consapevolezza meditativa in un luogo tranquillo e privo di distrazioni.





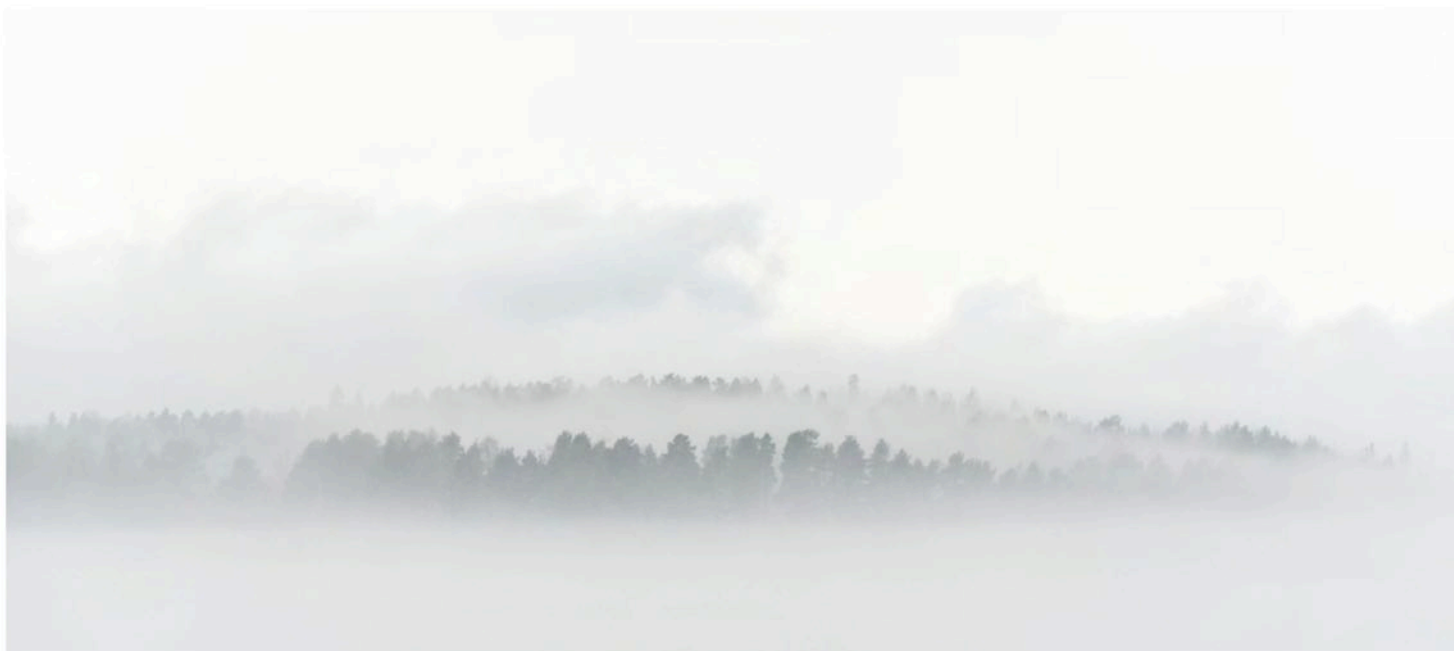
SVILUPPARE COMPASSIONE, COSTRUZIONE DEL RAPPORTO

Lo sviluppo della compassione è una parte importante del modello ACT. Possiamo sfruttare le difficoltà della terapia online in nostro favore.

Possiamo riconoscere:

- a) Le sfide e i limiti della terapia online, su entrambi i lati della fotocamera o del telefono;
- b) Le sfide e i problemi nel mondo che ci circonda (ovviamente, il caos e la devastazione provocati dal COVID-19) che hanno reso necessario l'uso della terapia online;
- c) I pensieri e i sentimenti difficili che inevitabilmente si manifestano, in risposta ad a) e b);

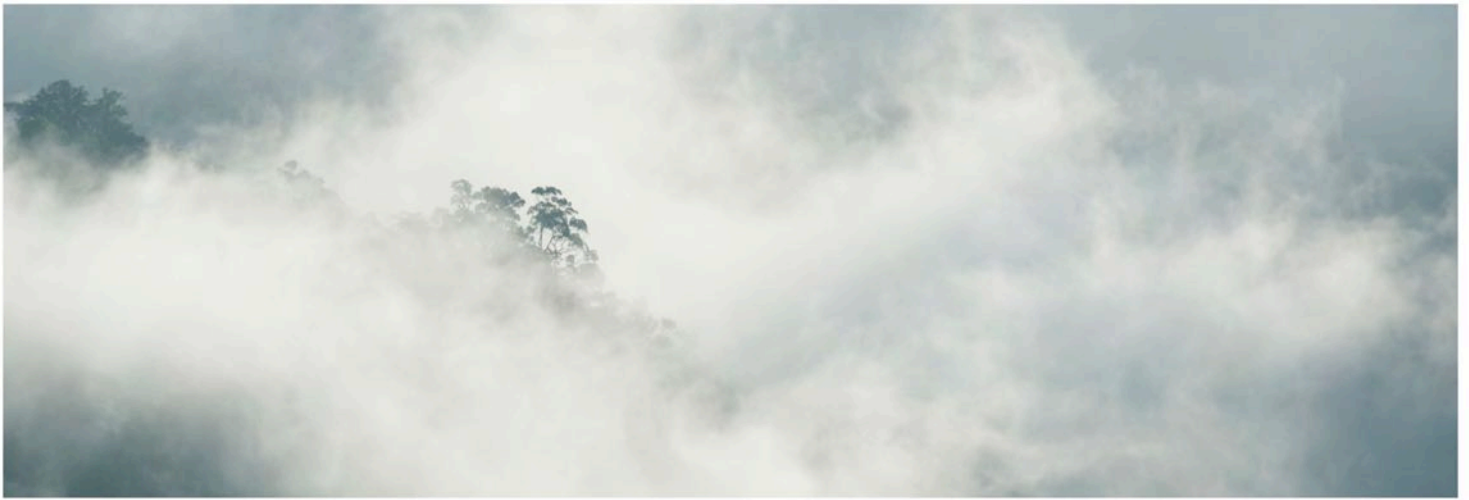
Possiamo quindi modellare, promuovere e rinforzare risposte gentili, premurose e solidali a queste difficoltà. E possiamo modellare esplicitamente l'impegno, sottolineando qualcosa del tipo: *"Anche con queste difficoltà, lavoriamo insieme nel miglior modo possibile per ottenere il massimo da questa sessione"*.



AFFRONTARE LA MANCANZA DI FEEDBACK VISIVO

Una grande sfida per la maggior parte dei professionisti durante la terapia online in video-conferenza è la mancanza di feedback visivo. Riusciamo a percepire molto meno del paziente rispetto a quando lavoriamo di persona, quindi perdiamo molte sfumature del suo linguaggio del corpo: ad es. cosa stanno facendo le loro gambe e i loro piedi, cambiamenti nella postura del corpo, agitazione, tensione, ecc; perdiamo anche i minimi dettagli dell'espressione facciale. E, naturalmente, nella terapia online con solo audio non abbiamo alcun aspetto visivo.

Per rispondere efficacemente a questa difficoltà, possiamo chiedere regolarmente ai pazienti di "fare il check-in" e "notare cosa viene visualizzato". Possiamo chiedere puntualmente cosa provano, cosa stanno pensando e quali esperienze interne notano nel loro corpo. Possiamo chiedere nello specifico: *‘Cosa sta succedendo tra le tue braccia? Nelle tue gambe? Nella tua pancia? Nel tuo petto?’ E così via.* In un'interazione solo audio, ottenere questo tipo di feedback di solito rafforza il senso di connessione, approfondisce il senso di lavorare insieme come una squadra.



Possiamo anche allenarci a notare in modo più efficace i segnali uditivi: tono, volume, velocità ed emotività (o mancanza di essa) nella voce dei pazienti; e i pattern di respirazione dei pazienti. Questo è particolarmente importante - e molto prezioso - per le sessioni di terapia con il solo audio.

Naturalmente, questa mancanza di feedback visivo è una strada a doppio senso; anche i pazienti perdono qualcosa. Gran parte di ciò che trasmettiamo durante la sessione è *non verbale*, attraverso la postura, il movimento del corpo e le sottigliezze dell'espressione facciale. Negli approcci di terapia online il paziente si perde questo.

Quindi potresti prendere in considerazione l'idea di agire maggiori aperture verso le tue reazioni durante la sessione; condividere (quando appropriato) più pensieri e sentimenti tra quelli che stai sperimentando. Questo aiuta anche ad approfondire il senso di connessione con i tuoi pazienti.



MONITORAGGIO DEL DISIMPEGNO O DELLA DISSOCIAZIONE

Per tenere traccia del fatto che i pazienti si stiano dissociando o disimpegnandosi, sono utili due semplici scale: *unità soggettive di presenza (P)* e *unità soggettive di controllo sull'azione fisica (CPA)*. (Se hai seguito la mia formazione online in Trauma-Focused ACT, avrai molta familiarità con queste scale; le usiamo ripetutamente durante la terapia, specialmente durante l'esposizione.)

Per la scala P, il terapeuta direbbe qualcosa del tipo: *"Su una scala da zero a dieci, dove dieci significa che sei completamente presente qui con me, sei impegnato e concentrato e davvero sintonizzato su ciò che stiamo facendo, e zero significa che ti sei completamente addormentato, sei uscito dalla stanza, sei andato da qualche altra parte nella tua testa, hai perso il conto di quello che stiamo facendo o di quello che sto dicendo – l'esatto opposto di concentrato e impegnato... quindi da zero a dieci, quanto sei presente in questo momento?"*



Per la scala CPA: *"Su una scala da zero a dieci, dove dieci significa che hai il pieno controllo delle tue azioni fisiche - cosa fai con braccia e gambe, mani e piedi - e zero significa che sei completamente bloccato, rinchiuso, non puoi muoverti affatto... allora da zero a dieci, quanto controllo hai sulle tue azioni in questo momento?"*

Idealmente, vogliamo che i pazienti ottengano un punteggio di 7 o superiore. Quindi, se i loro punteggi sono inferiori a questo, vogliamo fare alcune pratiche di ancoraggio o altre pratiche di consapevolezza per aiutarli a renderli presenti e/o riprendere il controllo delle loro azioni fisiche. Dopo aver stabilito una o entrambe queste scale, possiamo chiedere ai pazienti aggiornamenti regolari durante la sessione.

METAFORE ED ESERCIZI CON INTERAZIONE FISICA

Ci sono alcune metafore ed esercizi fisicamente interattivi che non si traducono facilmente in modo diretto nella terapia online, o perché implicano "oggetti di scena" che è improbabile che il paziente abbia o perché richiedono che il terapeuta partecipi fisicamente al processo.

Abbiamo tre modi per adattare tali esercizi:

a) Possiamo cambiare la metafora fisica in una verbale. Ad esempio, invece di recitare il "tiro alla fune con un mostro dell'ansia" - con il terapeuta che tira un'estremità della corda e il paziente che tira l'altra - possiamo semplicemente descrivere la metafora e chiedere al paziente di immaginare di essere in quella situazione.



b) Potremmo cambiare la nostra posizione e/o chiedere al nostro paziente di fare altrettanto. Ad esempio, esercizi come "mani come pensieri e sentimenti" e "spingere via il foglio" funzionano davvero sulla fotocamera. Entrambe le parti eseguono l'esercizio contemporaneamente, su entrambi i lati dello schermo. Per entrambi questi esercizi ti giri di lato verso lo schermo in modo che il paziente possa vedere meglio cosa stai facendo - e lo incoraggi a fare lo stesso dicendo: "Copiami". Una volta che sei in questa posizione, l'esercizio è lo stesso; diamo le stesse istruzioni, facciamo gli stessi movimenti.

Questi esercizi possono essere facilmente eseguiti anche in un formato solo audio: basta parlare con il paziente attraverso esso; non sono necessari elementi visivi. (L'ho fatto molte volte - al telefono, sui podcast e persino alla radio nazionale). La differenza principale è che invece di dire 'copiami', dici 'dalla mia parte, sto facendo la tua stessa cosa...'. Spesso è utile condividere la tua esperienza mentre fai questo: 'E ciò che sto notando mentre faccio questo è XYZ. Cosa stai notando alla tua fine?'

c) Potremmo trovare un esercizio alternativo o una metafora che abbia le stesse funzioni, serva allo stesso scopo, trasmetta gli stessi benefici, ma si adatti più facilmente alla terapia online.

Quindi, ad esempio, l'esercizio "spingere via il foglio" ha tutti gli stessi punti dell'esercizio di scacciare i pensieri, così come la metafora verbale di "tenere una palla sott'acqua". E le metafore verbali di nuotare verso uno squarcio, o lottare nelle sabbie mobili, trasmettono lo stesso punto dell'esercizio "trappola cinese per dita".



ESERCIZI CHE COINVOLGONO LA SCRITTURA

Sono necessari esercizi scritti in ACT? Assolutamente no! Ad esempio, questo **programma ACT di 10 ore** di successo non ha comportato alcuna scrittura o lettura; è stato consegnato interamente tramite registrazioni audio ai rifugiati sudanesi in un campo profughi dell'Uganda e ha portato a riduzioni significative della depressione e del disturbo da stress post-traumatico.

Quindi, gli esercizi scritti non sono mai essenziali; tuttavia, possono essere molto utili. Ad esempio, scrivere i pensieri su carta è spesso un metodo potente per favorire la defusione, specialmente quando si passa a interventi come "ticchettio dei pensieri", "anticipazioni della mente", "pensieri sui bigliettini", "spingere via il foglio", "dare un nome alla storia" o "mani come pensieri" (usando la carta invece delle mani). Quando le persone vedono i loro pensieri in bianco e nero, questo di solito facilita un senso di distanza, separazione o "un passo indietro". Entrambe le parti possono scrivere i pensieri, ma spesso è più coinvolgente per i pazienti se lo fanno da soli.

Un'opzione (il mio riferimento personale) è che sia il paziente che il terapeuta abbiano carta e penna, e spieghiamo: "Quindi scrivi questo lì in fondo e io farò lo stesso dalla mia parte". Una seconda opzione è che il paziente o il professionista scrivano entrambi (l'uno all'opposto dell'altro).

Se si utilizzano questi metodi, è bene tenere periodicamente la carta davanti alla fotocamera in modo che ciascuna parte possa vedere cosa c'è scritto. (Ma se lavori solo con l'audio, potresti dire: "Lascia che ti rilegga quello che ho scritto...")

Se solo una parte sta scrivendo, l'altra parte dovrebbe ricevere una copia digitale del documento compilato, ad es. una fotografia o scansione.

MAGGIORI INFORMAZIONI SULLA SCRITTURA

In alternativa ai metodi della pagina precedente, la maggior parte delle piattaforme per le terapie Online dispone di un'opzione lavagna o di una funzione di condivisione dei documenti. Una o entrambe le parti possono quindi digitare pensieri rilevanti sullo schermo.

E se è coinvolto un foglio di lavoro speciale, ad es. *Bull's eye* o *Choice Point*, puoi inviarlo ai pazienti prima della sessione e chiedere loro di stamparlo prima dell'incontro; oppure puoi condividere lo schermo come ho descritto prima.

Detto questo, un promemoria: non c'è bisogno di scrivere le cose in ACT. Con un po' di creatività, puoi trovare alternative solo audio a ogni esercizio scritto. Ad esempio, puoi chiedere ai pazienti di immaginare di mettere i loro pensieri in una piccola pila accanto a loro, appoggiandoli su qualche oggetto - e ogni volta che un pensiero difficile viene visualizzato durante la sessione, puoi notarlo e nominarlo, e chiedere al paziente di 'aggiungerlo alla pila' (se è nuovo) o riconoscere che è già lì (se è ricorrente).

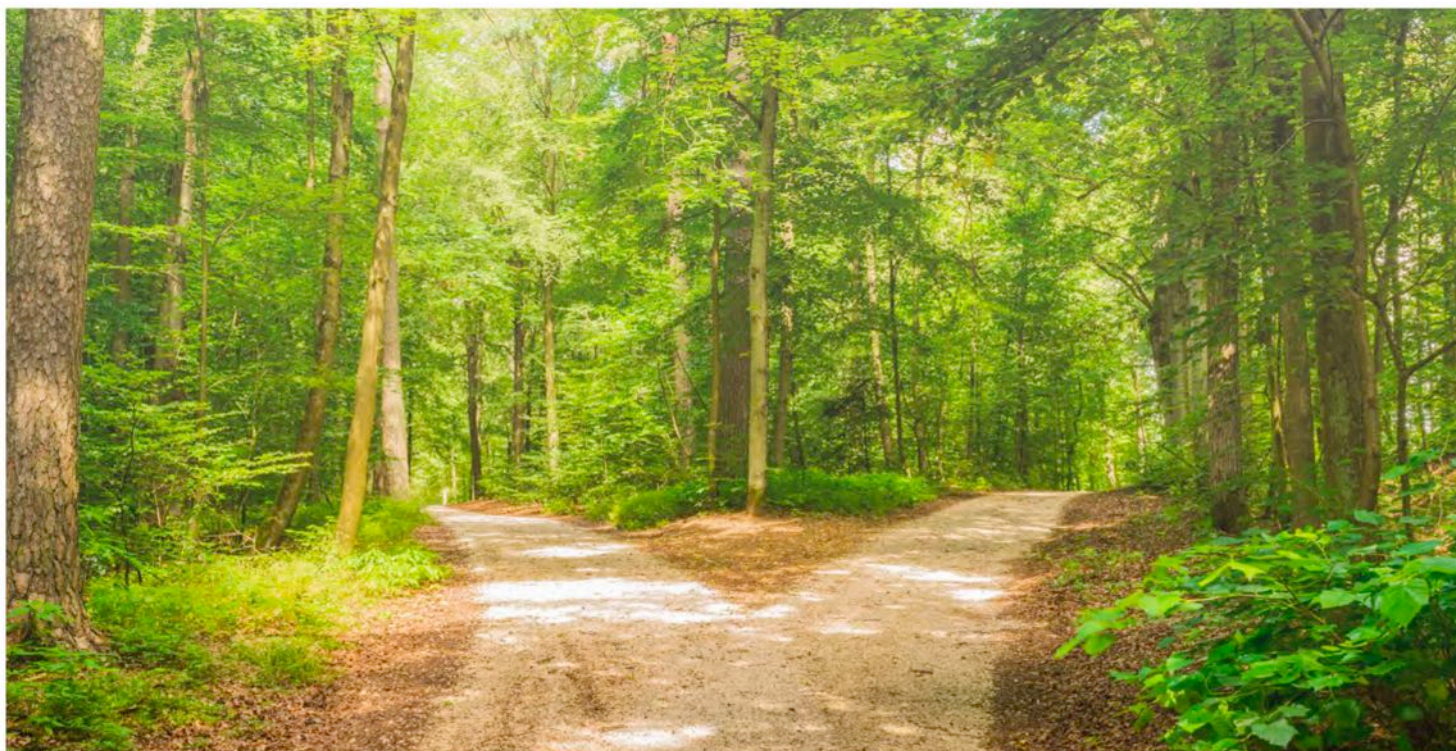


THE CHOICE POINT

Il "Choice Point" o punto di scelta, offre un'utile visuale/mappa/panoramica del modello ACT ed è anche uno strumento utile per una rapida analisi funzionale del comportamento, definizione degli obiettivi, pianificazione dell'azione ed esposizione. Se hai intenzione di usarlo, potresti invitare i pazienti a guardare questa animazione su [youtube](#) come introduzione.

Esistono molti modi per introdurre il Choice Point all'interno di una sessione di terapia Online. Molte piattaforme includono una funzione "lavagna" su cui puoi scrivere e disegnare. In alternativa, puoi utilizzare una funzione "condividi documento" per condividerlo e completarlo sullo schermo come un documento [word o power point](#). Oppure puoi inviarlo ai pazienti prima o durante la sessione, come [word doc o pdf](#).

Tuttavia, la mia preferenza personale è quella di elaborare una copia del Choice Point a mano libera, utilizzando il vecchio metodo non digitale della penna su carta. Potresti preferire essere l'unico che lo fa durante la sessione. Oppure puoi incoraggiare il tuo pazienti a prendere carta e penna e fare la stessa cosa alla fine: cioè lo disegni e lo riempi contemporaneamente. Potresti dire qualcosa del tipo: "Quindi scrivi questo alla fine e io scriverò lo stesso alla fine".



Se svolgi terapie esclusivamente audio o il tuo paziente è ipovedente, spesso è più facile eliminare del tutto il riferimento visivo. Non abbiamo bisogno che i pazienti vedano, visualizzino o immaginino due frecce divergenti; possiamo utilizzare il linguaggio e i concetti del Choice point senza alcun riferimento al diagramma. Chiediamo in merito ai *movimenti verso* (Cosa fai che ti porta verso la vita che desideri?) e i *movimenti via da* (Cosa fai che ti allontana dalla vita che desideri?) e degli *ami* (Cosa ti aggancia e ti tira in direzione *via da*?) e così via, e così via, senza alcun riferimento visivo - ed è altrettanto efficace.

Il linguaggio delle "direzioni" è davvero utile, qui. Potremmo chiedere cose del tipo: "In quale direzione ti porta: verso o lontano?" I pazienti svilupperanno il proprio concetto di queste diverse direzioni senza dover vedere o immaginare frecce divergenti.

PRATICA DELLA MINDFULNESS

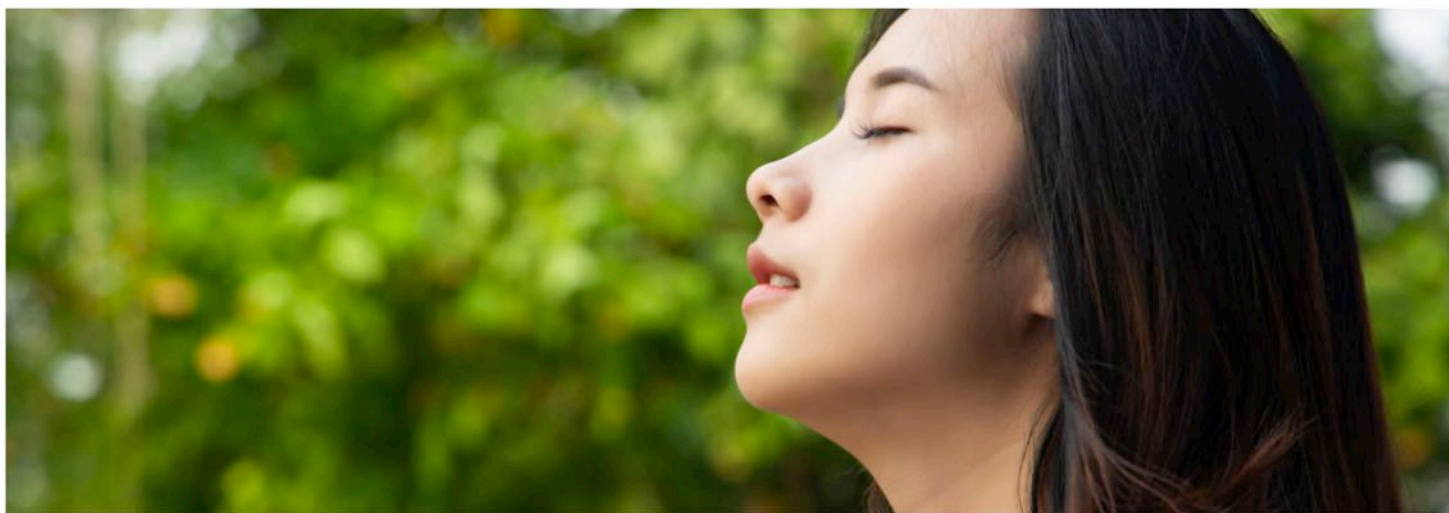
Promemoria rapido: in ACT, la parola "mindfulness" può riferirsi a defusione, accettazione, contatto con il momento presente, sé come contesto o qualsiasi combinazione di questi.

Hai senza dubbio ascoltato registrazioni audio (e letto trascrizioni) di molti esercizi di consapevolezza "formali" o "tradizionali" - con ciò intendo esercizi classici di tipo meditativo come *respirazione consapevole*, *body scan consapevole*, *osservazione consapevolmente dei pensieri*, *accettazione consapevole delle sensazioni*, *assaporare consapevolmente un'uvetta o bere dell'acqua*. Questi sono adatti sia ai formati solo audio che audiovisivi.

Tuttavia, in ACT poniamo molta enfasi su pratiche di consapevolezza più "informali" - interventi basati sui processi che possiamo portare in qualsiasi momento in una sessione, che non implicano il seguire un copione, che possono essere brevi o lunghi quanto ti piace e sono prontamente adattati "all'istante" per soddisfare le caratteristiche di ogni paziente.

Ad esempio, "calare l'ancora" è un termine generico che fa riferimento a centinaia di esercizi diversi che utilizzano tutti una combinazione flessibile di *riconoscimento dell'esperienza interiore*, *connessione con il corpo* e *impegno nell'attività corrente*.
Scarica il mio ebook gratuito "Diventare flessibili con l'esercizio "Calare l' ancora".





MINDFULNESS INFORMALE

Le pratiche informali sono facili da eseguire sia nei formati audiovisivi che solo audio. In effetti, con terapie avviate, è bene iniziare le sessioni di terapia online con una pratica di mindfulness informale di due o tre minuti (come calare l'ancora) per promuovere immediatamente un'atmosfera favorevole al lavoro esperienziale.

Questi potrebbero includere *respirazione consapevole*, *movimento consapevole*, *consapevolezza dell'ambiente percepito* attraverso i cinque sensi, una *scansione consapevole del corpo*, bere consapevolmente un bicchiere d'acqua, esplorare consapevolmente la tastiera del computer o lo *smartphone* che hai in mano e così via.

Ecco un esempio (un estratto dal mio libro di testo, "Trauma-Focused ACT") di [un breve esercizio che potrai utilizzare per iniziare una sessione](#). Questo esercizio combina la pratica di "calare l'ancora", la consapevolezza dei suoni e un rapido controllo dei valori.



ESERCIZI SUI VALORI

Gli interventi più efficaci sui valori non si basano su carte valori o liste di valori di controllo. Di solito sono più potente per:

- a) cogliere i valori quando si manifestano spontaneamente, quando i pazienti parlano di qualcosa di importante;
- b) far emergere i valori tra gli obiettivi dei pazienti;
- c) scavare valori al di sotto delle rigide regole dei pazienti;
- d) trovare valori esplorando il dolore emotivo;
- e) suscitare valori da abili domande su ciò che conta, chi conta, ciò che interessa ai pazienti, ecc;
- f) far affiorare valori attraverso esercizi esperienziali come "collegarsi e riflettere", "guardare indietro di dieci anni da adesso", "il funerale", "l'elogio funebre", "la lapide", "la festa di pensionamento", "la macchina per leggere la mente", "vincere alla lotteria" e così via;

Tuttavia, è bene avere schede dei valori e liste di controllo dei valori:

- a) come opzione di ripiego, se altri metodi falliscono, oppure
- b) per fornire una psico-educazione sui valori, oppure
- c) come ingresso per un lavoro più approfondito con i valori.

Quindi, se di solito usi le carte valori, ovviamente è difficile farlo durante la terapia online. Ma la **checklist dei quaranta valori** valori comuni serve allo stesso scopo. E se vuoi diventare high tech, ecco una versione online interattiva della [checklist dei quaranta valori, versione online](#).

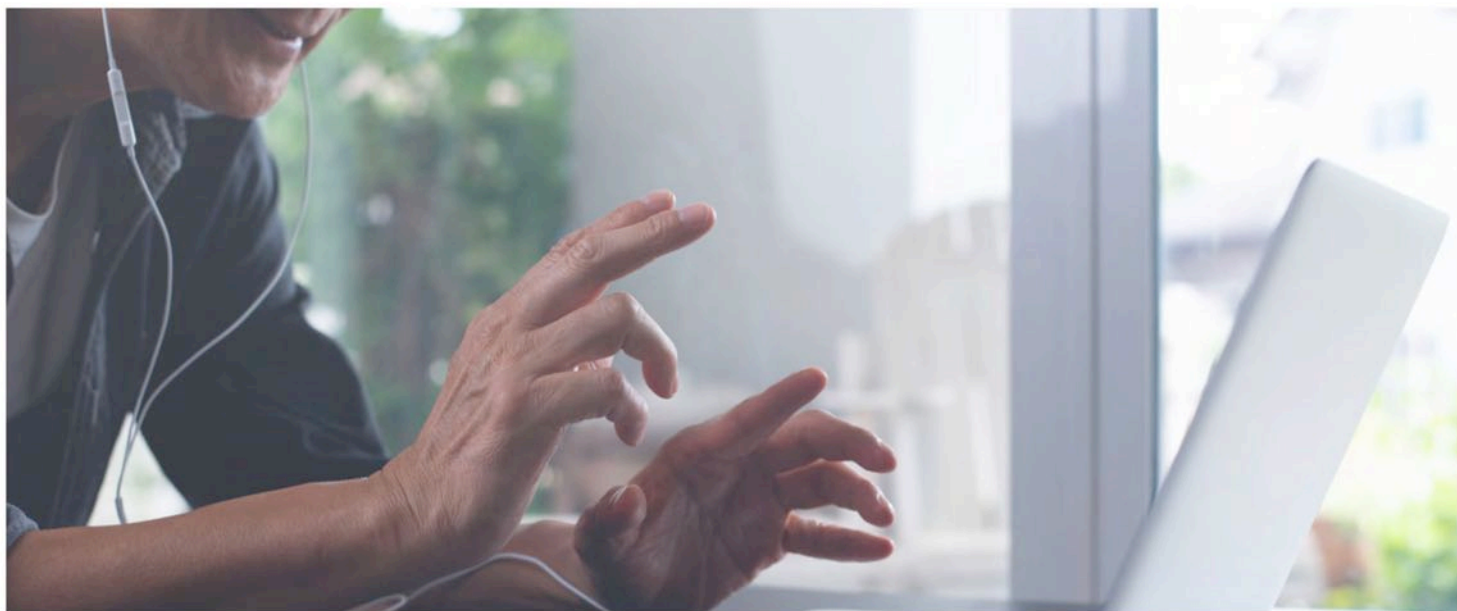
INTERFACCIA COMPUTERIZZATA

La terapeuta canadese Amanda Savage Brown ha escogitato una serie di modi ingegnosi per utilizzare gli aspetti dell'interfaccia stessa del computer, per modellare e rafforzare i processi ACT fondamentali. Mi ha gentilmente concesso il permesso di condividere le sue idee con te, riassunte in questo foglio di suggerimenti [di due pagine](#).

AUDIO TERAPIA

Oltre ai suggerimenti delle pagine precedenti, considera questo: se il tuo lavoro è solo audio, puoi fare praticamente qualsiasi cosa e tutto ciò che vedi scritto in un libro di testo ACT o in un libro di auto-aiuto; le uniche eccezioni sono alcune metafore fisicamente interattive, come quelle menzionate in precedenza. Dopotutto, se riesci a dire qualcosa a te stesso nella tua testa (che è quello che fai quando leggi) puoi anche dirlo ad alta voce a qualcun altro al telefono.





UN ULTIMO CONSIGLIO

Se stai cercando di capire come fare un esercizio su Zoom o app simili e non sei sicuro di come apparirà e come suonerà dall'altra parte, allora organizza una "riunione privata" sull'app, tu l'unica persona che partecipa. Prova il tuo esercizio, registralo, riproducilo e modificalo secondo necessità. 😊

Bene, spero che tu abbia alcune idee utili da questo eBook. Sentiti libero di condividerlo con gli altri. (E se stai cercando una formazione online di livello principiante, intermedio o avanzato in ACT, dai un'occhiata ai corsi nella pagina successiva.)

Ti auguro il meglio,

Ciao, Russ Harris

Appendice A

Un estratto dal libro di testo "*Trauma-Focused ACT*" di Russ Harris: un esempio di come iniziare una sessione con consapevolezza e valori.

All'inizio della terapia, possiamo usare l'esercizio "Calare l'ancora" per iniziare una sessione, ma in seguito, man mano che il repertorio di abilità TFACT (Trauma Focused ACT) del paziente cresce, possiamo scegliere esperienze che si concentrano maggiormente su *defusione*, *acceptance*, *self compassion* o *sé come contesto*. Idealmente, includiamo anche i valori in queste attività:

Terapeuta: Va bene se iniziamo con un breve esercizio di ancoraggio per aiutarci entrambi ad entrare in questa dimensione e avviare una sessione produttiva?

Paziente: Certo.

Terapeuta: Ok, quindi basandoci su ciò che abbiamo fatto durante l'ultima sessione... (*Connessione con il corpo*) ... concediti un momento per regolare la tua posizione sulla sedia ... raddrizzare la colonna vertebrale e lasciare cadere le spalle ... e spingi delicatamente i tuoi piedi sul pavimento ... prova ad avere un'idea del pavimento sotto di te...

(*Impegnarsi con il mondo esterno*) ... e fissa un punto con i tuoi occhi, o chiudili se preferisci ... e prova ad attingere ad un senso di curiosità ... come se fossi uno scienziato curioso, esplorando il mondo intorno a te ... e notando quali suoni puoi sentire ... provenire da te ... e da me ... e dalla stanza intorno a te ... e dall'esterno della stanza ...

E prova a notare come puoi spostare la tua attenzione tra questi diversi suoni ... come puoi concentrarti sulla mia voce ... o puoi concentrarti sul rumore del traffico all'esterno ... o puoi concentrarti sul suono del condizionatore d'aria ...

(*Riconoscere i pensieri*) ... E vedi se riesci a notare la differenza tra i suoni che senti e i pensieri che li accompagnano ... nota come non appena senti un nuovo suono, la tua mente individua dov'è e lo etichetta con parole o immagini... adesso emetterò un suono, e noterai cosa fa la tua mente... (il terapeuta batte le dita su una superficie dura per diversi secondi, poi si ferma) ... e ora farò un altro suono, e di nuovo, nota come la tua mente lo localizza e lo etichetta... (il terapeuta batte il piede su e giù sul pavimento per alcuni secondi, poi si ferma)...

Appendice B

Sfruttare le finestre video per la terapia ACT

Amanda Savage Brown, PhD LCSW



Quando si eseguono sessioni di terapia Online guidate dal modello ACT, i professionisti possono sentirsi tagliati fuori dai nostri soliti approcci agli esercizi esperienziali. Tuttavia, le finestre video utilizzate durante la maggior parte delle sessioni di terapia offrono effettivamente opportunità significative per aiutare i pazienti ad allenare i processi ACT.

Quasi tutti hanno un'esperienza interiore in risposta al vedere la propria immagine nel piccolo schermo, con vari livelli di distrazione e consapevolezza. Puoi riconoscere e lavorare con queste premesse nel corso di una terapia online e favorire i processi del modello ACT utilizzando le istruzioni seguenti:

(Nota: alcune piattaforme consentono ai pazienti di disattivare la telecamera frontale e quindi la visione della propria immagine, assicurati quindi che possano vedere la propria immagine. Gli esempi e le istruzioni seguenti presuppongono che ci sia una finestra più piccola, che mostra a ogni persona la propria immagine, impostata all'interno di una finestra più grande che mostra l'immagine di un'altra persona; assicurati di adeguare le impostazioni della piattaforma che intendi utilizzare affinché questo si realizzi.)

Consapevolezza del momento presente:

“Prenditi un momento ora per guardare davvero lo schermo di fronte a te. Nota le due finestre con ciascuna delle nostre immagini. Esplora i colori, l'illuminazione, i suoni in ciascuna delle finestre. Nota i tuoi pensieri mentre fai questa esplorazione. Nota i sentimenti che emergono. Nota eventuali differenze quando esplori la finestra più grande rispetto a quella più piccola.”

Sé/Sé come Contesto:

“Riesci a notare che anche queste due finestre, in cui viene scambiato tutto il contenuto di questa sessione, sono contenute all'interno del dispositivo che stai utilizzando? Puoi notare come il dispositivo mostra queste finestre, indipendentemente da chi si trova davanti a ciascuna delle telecamere? Puoi notare che le nostre immagini possono cambiare, queste finestre possono cambiare e ciò non avrebbe alcun impatto sul dispositivo? Puoi notare c'è di più nel dispositivo oltre al contenuto delle finestre”.

OPPURE, se le dimensioni delle finestre sono regolabili, chiedi al paziente di giocare con quella funzione per alcuni istanti per mostrare come, indipendentemente dall'espansione di una finestra, è ancora contenuta all'interno dello schermo del dispositivo. La finestra può cambiare immagine, dimensione, posizione e il dispositivo rimane lo stesso.

Defusione:

Per dimostrare di riuscire a separare ciò che fai da ciò che pensi e a distaccarti dai tuoi pensieri, prendi in considerazione la possibilità di chiedere: *"Quindi, quando questo pensiero si manifesta, come sarebbe imitare qualunque cosa stai facendo in questo momento mentre ti concentri sulla finestra video più grande, mentre sei perfettamente consapevole della finestra più piccola che mostra la tua stessa immagine?"*

Inoltre, puoi sfruttare la telecamera alla tua estremità, per mostrare un pensiero "proprio sopra" il tuo cliente, spingendo la mano contro la telecamera. È un effetto piuttosto interessante in quanto blocca davvero la loro visuale. Mentre ritiri lentamente la mano, emergono altri aspetti. Dopo averlo fatto una volta, puoi usare l'esercizio della mano durante la sessione, per mostrare quanto un pensiero sembra essere *"proprio sopra il tuo paziente"*.

Acceptance:

"È un po' come quello che stiamo facendo con queste finestre video. Entrambi, in questo momento, stiamo permettendo a quella piccola finestra di essere lì, molto probabilmente con aspetti che non ci piacciono. Stiamo facendo spazio ai nostri sentimenti attorno all'immagine nella piccola finestra, piuttosto che passare la sessione coprendo la finestra, spostandola sullo schermo, spegnendo la fotocamera".

Valori

"Quindi eccoci qui, entrambi a gestire la nostra esperienze interna verso queste piccole finestre, probabilmente perché c'è qualcosa di più grande e più importante che sta succedendo qui. C'è qualcosa a cui teniamo profondamente per cui vale la pena essere in connessione in questo modo. Per me, questo confluisce in molti dei miei valori professionali tra cui l'esser in connessione, affidabilità, responsabilità e sicurezza. Mi interessa anche che tu ti senta riconosciuto e ascoltato. E tu? Cosa c'è di importante per te che emerge dall'incontrarci in questo modo?"

Azione impegnata:

- *"Per me è molto importante connettermi in modo significativo con te, spesso guardo direttamente la telecamera durante queste sessioni, così hai la sensazione di guardare negli occhi di un altro".*
- *"Ci incontriamo qui, a fare ciò che conta per noi, anche se non siamo in grado di sederci insieme".*
- *"Potremmo piuttosto incontrarci di persona, ed eccoci qui, a connetterci tramite video, a fare ciò che conta in modo flessibile".*

Amanda Savage Brown, PhD LCSW, è una scienziata diventata specialista nel modello ACT. Usa l'ACT e altri approcci *evidence based* per aiutare i pazienti a recuperare il proprio benessere attraverso l'accettazione consapevole di sé e un cambiamento guidato dai valori. È specializzata nell'aiutare le donne a trovare la propria strada prima, durante e dopo la rimozione della protesi mammaria. Ulteriori informazioni su www.amandasavagebrown.com

Appendice C

40 VALORI COMUNI: UNA CHECKLIST

I valori sono i desideri più profondi del tuo cuore riguardo a come ti vorresti comportare come essere umano. Descrivono come vuoi trattare te stesso, gli altri e il mondo che ti circonda. Questo non è un elenco di valori "giusti"; non ci sono quelli "giusti" o "sbagliati". È come la tua preferenza per i gusti di gelato. Se preferisci il cioccolato ma qualcun altro preferisce la vaniglia, ciò non significa che il loro gusto sia giusto e il tuo sbagliato, o viceversa. Significa solo che avete gusti diversi. Quindi questi non sono i valori giusti o migliori; sono solo per darti alcune idee. E se i tuoi valori non sono elencati, c'è spazio in fondo per aggiungerli.

Quindi scegli un'area di vita che vuoi migliorare o esplorare (es. lavoro, istruzione, salute, tempo libero, genitorialità, amicizia, spiritualità, relazioni intime). Quindi considera quali valori nell'elenco sottostante completano meglio questa frase: In quest'area della mia vita, voglio essere...

Leggi l'elenco e se un valore sembra molto importante in questo settore della vita, metti una M accanto. Se è abbastanza importante, metti una A. E se non è per te importante, metti una N.

In quest'area della mia vita, voglio essere...

1. Disponibile: essere aperto e accettare me stesso, gli altri, la vita, ecc
2. Avventuroso: desideroso di cercare, creare, o esplorare novità o esperienze stimolanti
3. Assertivo: fare richieste e rifiutare richieste in modo rispettoso, calmo e gentile
4. Autentico: genuino, vero, essere fedele a me stesso
5. Premuroso: prendermi cura attivamente di me stesso, gli altri, l'ambiente ec
6. Compassionevole: rispondere con gentilezza nei confronti di me stesso e coloro che soffrono
7. Cooperativo: cooperare, assistere e collaborare con gli altri
8. Coraggioso: persistere di fronte alla paura, minaccia, o difficoltà
9. Creativo: creare, innovare, inventare, costruire
10. Curioso: essere di mentalità aperta e interessato; esplorare e scoprire
11. Incoraggiante: incoraggiare e premiare i comportamenti a cui do valore
12. Espressivo: trasmettere i miei pensieri e sentimenti attraverso ciò che dico e faccio
13. Concentrato: focalizzato e impegnato in quello che sto facendo
14. Giusto/corretto: agire con equità e giustizia, verso me stesso e gli altri
15. Flessibile: regolare le mie azioni e adattarmi facilmente al mutare delle circostanze
16. Cordiale: essere amichevole, socievole, o gradevole nei confronti degli altri
17. Incline al perdono: lasciare andare il risentimento e perdonare me stesso o gli altri
18. Grato: essere grati e riconoscenti per gli aspetti positivi di me stesso, degli altri e della vita
19. Utile: dare, aiutare, contribuire, assistere o condividere
20. Onesto: essere onesti e sincero con me stesso e gli altri
21. Indipendente: essere di sostegno a se stessi, e scegliere il proprio modo di fare le cose
22. Operoso: essere industriosi, lavorare sodo, essere dediti al proprio lavoro
23. Gentile: essere gentile, compassionevole, premuroso, e prendersi cura di me stesso o degli altri
24. Amorevole: agire pieno di amore o affetto verso me stesso o gli altri
25. Consapevole/presente: essere consapevole, aperto e curioso circa la mia esperienza nel qui-e-ora
26. Aperto: rivelare me stesso, far conoscere alle persone i miei pensieri e sentimenti
27. Ordinato: essere ordinato e organizzato
28. Persistente/impegnato: continuare con determinazione, nonostante i problemi o difficoltà.
29. Giocosso: essere divertente, amante del divertimento, spensierato
30. Protettivo: prendersi cura della sicurezza e dell'incolumità propria o degli altri
31. Rispettoso: trattare me stesso o gli altri con cura e considerazione
32. Responsabile: essere degno di fiducia, affidabile e responsabile delle mie azioni
33. Abile: fare le cose bene, utilizzando la mia conoscenza, esperienza e formazione
34. Supportare: essere utile, incoraggiante e disponibile, verso me stesso o agli altri
35. Affidabile: essere leali, onesti, fedeli, sinceri, responsabili e affidabili
36. Fiduciosi: disposti a credere nell'onestà, sincerità, affidabilità o competenza di un altro
37. Altro:
38. Altro:
39. Altro:
40. Altro:

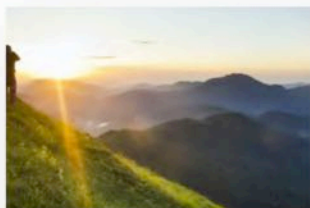
Qualcosa di Russ



Il Dr. Russ Harris è un autore, medico, psicoterapeuta, life coach e consulente dell'Organizzazione Mondiale della Sanità di successo a livello internazionale. Ha formato direttamente oltre 40.000 professionisti della salute psicologica nel modello ACT (in Australia, Europa, Regno Unito e USA) e il suo libro di testo per professionisti, "ACT Made Simple", ha venduto oltre 100.000 copie. Dei nove libri che ha scritto, il più noto è *La trappola della felicità*, che ha venduto oltre un milione di copie ed è stato tradotto in trenta lingue.

Online Training In ACT

Per la formazione online in ACT, potresti voler dare un'occhiata ai miei corsi



ACT for Beginners

 For Health and Mental Health Professionals
 16hrs | 6 weeks

[Visualizza corsi](#)



ACT for Depression and Anxiety Disorders

 For Health and Mental Health Professionals
 16hrs | 6 weeks

[Visualizza corsi](#)



ACT for Adolescents

 For Health and Mental Health Professionals
 16hrs | 6 weeks

[Visualizza corsi](#)



Trauma-Focused ACT

 For Health and Mental Health Professionals
 16hrs | 6 weeks

[Visualizza corsi](#)



ACT as a Brief Intervention

 For Health and Mental Health Professionals
 8 hrs | 6 Weeks

[Visualizza corsi](#)



ACT for Grief and Loss

 For Health and Mental Health Professionals
 8 hrs | 4 Weeks

[Visualizza corsi](#)