



Disperazione Creativa

CONSIGLI PRATICI PER TERAPEUTI ACT

Del Dr. Russ Harris

Tradotto in italiano da Chiara Rossi Urtoler



CREATIVE HOPELESSNESS



Fondamenti di Disperazione Creativa

Pensa alla Disperazione Creativa (DC) come parte del lavoro di accettazione. Lo scopo è quello di aprire le persone all'“agenda dell'accettazione”. La DC è una parte opzionale del modello ACT. Lo usiamo se sospettiamo o sappiamo che un cliente si sta aggrappando strettamente all' "agenda del controllo emotivo": **“per avere una bella vita, ho bisogno di controllare come mi sento, sbarazzarmi di pensieri e sentimenti indesiderati e sostituirli con quelli più desiderabili.**

I clienti che si aggrappano strettamente a questa cosiddetta "agenda del controllo" hanno un alto evitamento esperienziale (e viceversa) e quindi è probabile che resistano o fraintendano "l'agenda di accettazione": lasciare che i tuoi pensieri e sentimenti siano come sono in questo momento (sia che siano piacevoli o dolorosi, desiderati o indesiderati); non lottare con loro né lasciarsi travolgere da loro; permettendo loro di venire e restare e andare a loro piacimento.

Gli interventi in DC sono tanti, e tutti ruotano attorno al concetto di fattibilità. Implicano tutti esplorare, con apertura e curiosità, l'agenda del controllo emotivo e valutare se aggrapparsi strettamente a questa agenda funziona a lungo termine per costruire una vita ricca e significativa.

Lo scopo della DC è creare un senso di disperazione nell'agenda del controllo emotivo. Non disperazione nella propria vita, o nel proprio futuro, ma disperazione nel perseguire questo programma. Un termine alternativo in ACT è "affrontare l'agenda".



A chi serve la disperazione creativa?

Non abbiamo bisogno di fare DC con i clienti se sono aperti all'agenda dell'accettazione. (Tuttavia, aggiungerlo può facilitare il lavoro di accettazione.)

Ma dobbiamo assolutamente fare DC con i clienti che resistono, si oppongono o non capiscono l'agenda dell'accettazione.

Come regola generale, se i clienti si presentano con un disturbo che prende il nome da **un'esperienza privata indesiderata e spiacevole**, ad es. **"disturbo d'ansia" o "sindrome del dolore cronico"** - possiamo aspettarci che dovremo fare DC in anticipo - perché questi clienti verranno in terapia principalmente per sbarazzarsi della loro ansia, o dolore cronico.



Prima di tutto

Prima di iniziare la DC, vogliamo chiarire le esperienze private con cui il cliente sta lottando.

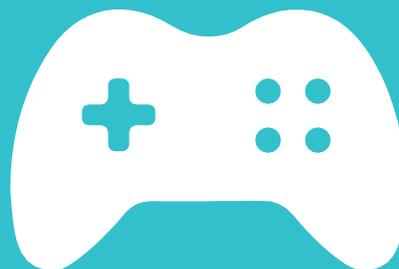
Di quali pensieri, sentimenti, emozioni, sensazioni, impulsi vuole evitare o di cui sbarazzarsi?

Per esempio. se vuole liberarsi di **ansia, sensazioni di dolore fisico, tristezza, rabbia, senso di colpa, vergogna, sentirsi indegni, ricordi traumatici, voglia di fumare o bere, sintomi di astinenza, sentimenti di inadeguatezza, pensieri di essere grasso o stupido o brutto o cattivo o non amabile?**

Nota che la "depressione" non è un pensiero o un sentimento. Né lo è il "dolore". Né lo è "bassa autostima". Vogliamo conoscere i molti diversi pensieri, sentimenti, ricordi, sensazioni, ecc. a cui si riferiscono questi termini.

Nelle pagine che seguono le lettere XYZ si riferiscono a qualsiasi combinazione di pensieri e sentimenti che il cliente non vuole avere.

STEP 1



Cosa hai provato?

Nel passaggio 1, esploriamo: quali sono alcuni dei modi principali in cui hai cercato di evitare o sbarazzarti di XYZ? La maggior parte dei clienti avrà bisogno di suggerimenti per ricordare tutte le diverse cose che hanno provato.

- Distrazione
- Evitamento
- Strategie mentali
- Sostanze, autolesionismo e altre strategie comportamentali

Vedi la scheda [Tentativi di soluzione](#) per approfondire

Puoi scorrere queste categorie con i clienti per individuare tutte le strategie che hanno provato per sbarazzarsi di XYZ. Per esempio, potresti dire: "La distrazione è uno dei modi più comuni con cui cerchiamo di sfuggire a pensieri e sentimenti indesiderati. Hai provato a distrarti da XYZ? Quali sono i diversi modi in cui hai cercato di distrarti?"

Per una determinata categoria, se i clienti non menzionano i metodi comuni utilizzati, puoi chiedere esplicitamente. Ad esempio, nella categoria della distrazione, potresti chiedere: "Hai provato giochi per computer, TV, musica, libri, film e shopping..."

STEP 2



Come ha funzionato?

Nel passaggio 2, convalidiamo rispettosamente:

Hai dedicato molto tempo, sforzi ed energie per sbarazzarti di XYZ.

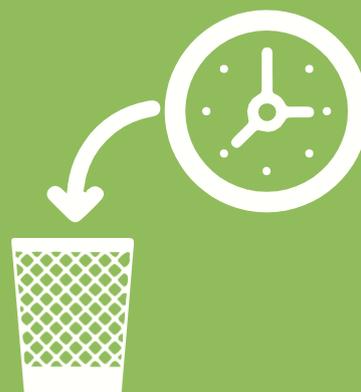
E la maggior parte di quei metodi che hai usato ti danno un sollievo a breve termine da XYZ.

Ma a lungo termine, qualcosa che hai provato ti ha permesso di sbarazzarti in modo permanente di XYZ, in modo che non tornasse mai più? **Per quanto tempo ottieni sollievo con questi metodi, prima che XYZ ritorni?**

Quindi la quantità di sollievo che ottieni varia: a volte pochi minuti, a volte ore, a volte giorni, ma prima o poi XYZ torna?

Il passaggio 1 può essere eseguito contemporaneamente al passaggio 2. Ad es. Il cliente dice che fa uso di alcol (passaggio 1). Il terapeuta chiede: "Quindi questo elimina l'ansia per un po'? Quanto tempo passa prima che torni di nuovo?"

STEP 3



Quanto ti è costato?

In Nel passaggio 3, esploriamo con compassione:

Quanto ti è costato fare tutte queste cose per cercare di liberarti dell'ansia?

Chiedi informazioni sui costi in termini di lavoro, salute, tempo, denaro, energia, relazioni, rinuncia a cose importanti, in particolare esplora i costi a lungo termine.

Dopo aver identificato i costi a lungo termine, confermiamo (con parole nostre) che ha avuto un costo enorme. Per esempio. potremmo dire: "Fare tutte queste cose per sbarazzarti di XYZ ti è davvero costato. Ha avuto un impatto enorme sulla tua salute, le tue relazioni, la tua vita. Ti è costato in termini di... (riassumi tutti i costi finora individuati).

Spesso proseguiamo chiedendo: "Nel complesso, diresti che la quantità di tempo e di energia che dedichi a lottare con XYZ è aumentata o diminuita nel tempo?" o "Nel complesso, diresti che la tua vita è migliorata o peggiorata nel tempo?" o "Nel complesso, diresti che l'impatto di XYZ sulla tua vita e salute sta diventando minore o maggiore nel tempo?"

STEP 4



Com'è questo per te?

Nella fase 4, miriamo a coltivare una riflessione auto-compassionevole su come vivere aggrappandosi all'agenda del controllo stia creando sempre più sofferenza a lungo termine.

Potremmo dire, in modo molto compassionevole: "Prendiamoci un momento per riflettere su questo: hai provato così tanto, per così tanto tempo, a sbarazzarti di XYZ..."

E hai trovato molti modi per ottenere sollievo a breve termine, ma a lungo termine, continua a tornare e peggiorare...

E tutte queste cose che stai facendo per sbarazzarti di XYZ stanno davvero mettendo a dura prova la tua vita...

Com'è per te?"

È probabile che il cliente riferisca che è doloroso, doloroso, orribile ecc.

Quindi, con grande compassione, convalidiamo quella risposta. Per

esempio. potremmo dire: "È davvero difficile. È una difficile

consapevolezza. Fa male, vero?"

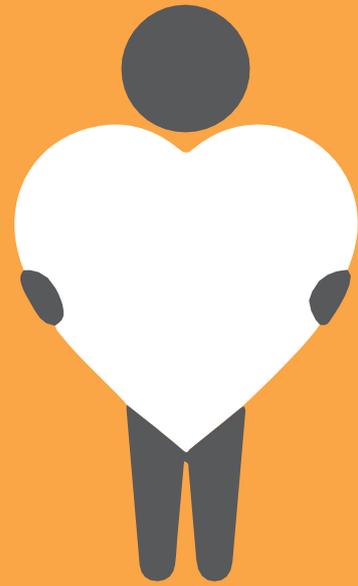
STEP 4



Nel passaggio 4: aggiungi una massiccia dose di validazione

- Vogliamo confermare che il cliente ci ha provato duramente. Per esempio. “Ci hai provato davvero tanto qui. Hai fatto uno sforzo enorme per sbarazzarti di XYZ. Nessuno può chiamarti pigro.
- E aggiungi che la maggior parte di ciò che hanno provato ha perfettamente senso. Per esempio. “Ha perfettamente senso che tu abbia provato tutta questa roba. La maggior parte di queste cose che hai fatto sono ampiamente raccomandate da terapisti, medici, psicologi, libri di auto-aiuto, amici ben intenzionati, ecc. Nessuno può chiamarti stupido.
- E poi di nuovo connettiti delicatamente con la realtà: Per esempio. “E a breve termine questi metodi funzionano. Ti danno un po' di sollievo a breve termine. Ma sfortunatamente, a lungo termine, non lo fanno. La tua vita sta peggiorando”.

STEP 4



Nel passaggio 4: Introdurre la Self-compassion

A questo punto, il cliente in genere contatterà il dolore emotivo. Tristezza, rabbia, paura, frustrazione sono comuni a questo punto.

Convalida questi sentimenti: sottolinea che sono una reazione normale quando ci rendiamo conto che ciò in cui ci stiamo impegnando da molto tempo non funziona.

Vedi se riesci a introdurre l'auto-compassione a questo punto. Sperimenta chiedendo al cliente: "Cosa diresti a qualcuno che ami, se fosse stato preso nella tua stessa trappola per così tanto tempo e stesse provando quello che stai provando tu in questo momento?"

STEP 5



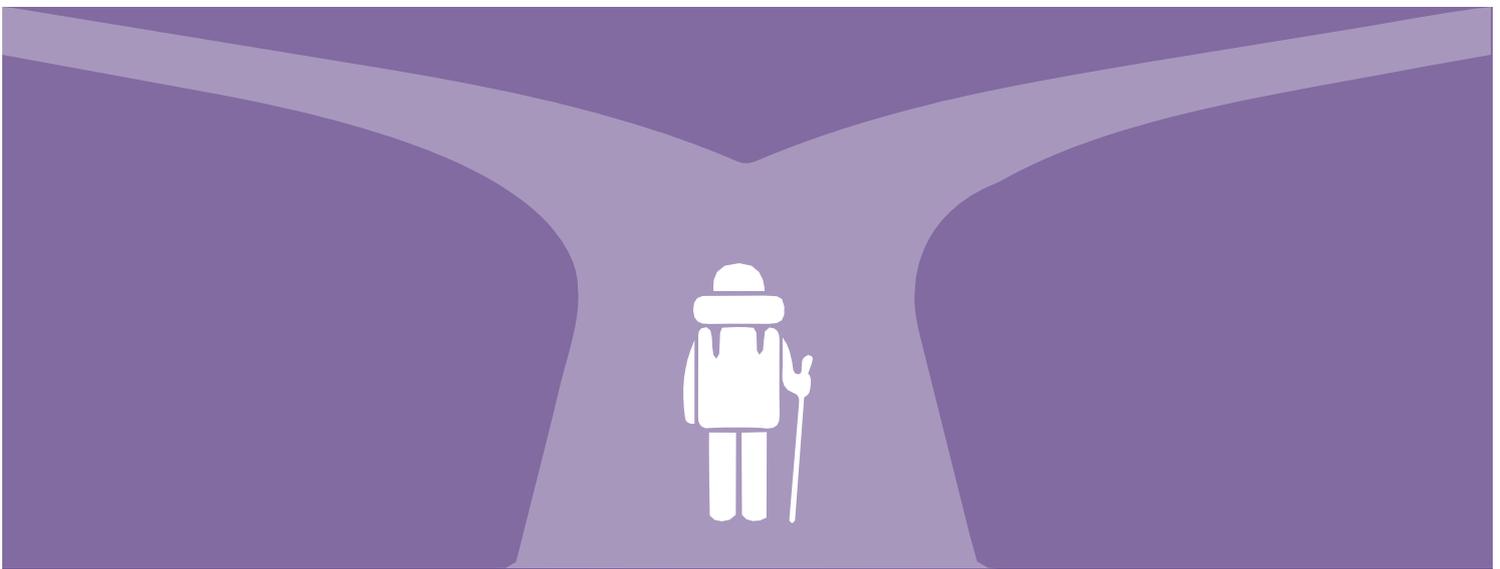
Sei aperto a qualcosa di diverso?

Nel passaggio 5, miriamo a suscitare curiosità su un approccio diverso. Potremmo dire...

“Hai combattuto e sei scappato da XYZ per così tanto tempo. Ti è costato molto. I costi sono stati enormi.

Sei aperto a provare qualcosa di diverso, che potrebbe funzionare meglio, in termini di costruzione di una vita migliore?

È un modo molto diverso di trattare con XYZ. È radicalmente diverso da qualsiasi altra cosa tu abbia mai provato”.



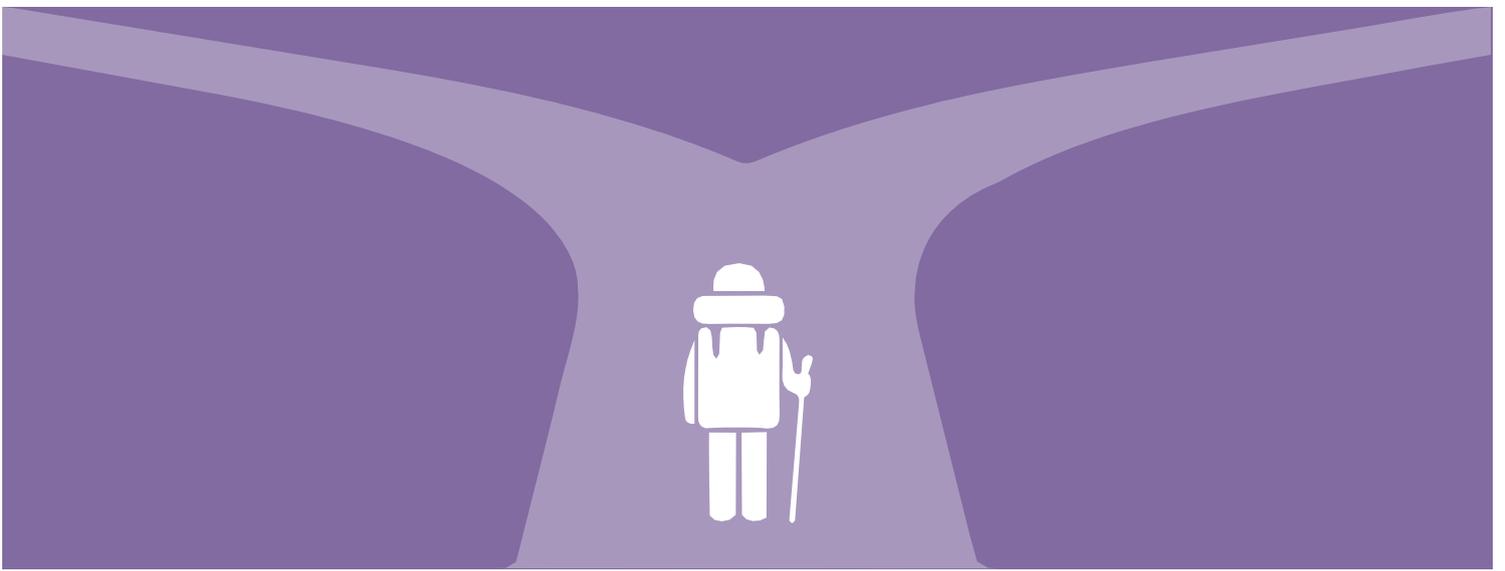
E poi?

Se il cliente è aperto a un nuovo approccio, possiamo ora ad altri aspetti del modello ACT.

Tipicamente il passo successivo è introdurre una metafora sul "abbandonare la lotta" (es. tiro alla fune con un mostro, galleggiare nelle sabbie mobili). La mia metafora preferita per questo scopo è l'esercizio "spingere via il foglio". (v. esercizio nel video: <https://youtu.be/sXT7tGDLbtA>)

E da lì, ci muoviamo per elaborare il lavoro attorno allo sviluppo della disponibilità ad avere pensieri e sentimenti, utilizzando un esercizio breve, semplice basato su uno qualsiasi dei principali processi di consapevolezza ACT, ad es. defusione, momento presente, sé come contesto, accettazione, autocompassione. (Di solito inizio con "calare l'ancora o "Sto avendo il pensiero che" come primi esercizi.)

Tieni presente che potrebbe essere necessario ripetere la DC più e più volte con alcuni clienti. In genere diventa sempre più veloce più la facciamo.



In sintesi

1. Cosa hai provato?
2. Come ha funzionato?
3. Quanto costa?
4. Com'è per te?
5. Sei aperto a qualcosa di diverso?

Poi, comunemente, una metafora per “abbandonare la lotta”.

E poi, di solito, un esercizio di disponibilità veloce e semplice basato sul contatto con il momento presente, la defusione, l'accettazione, l'autocompassione o il sé come contesto.