

GUIDA ACT PER LA RIPARTENZA CLINICA

CONSAPEVOLEZZA E
SELF-COMPASSION



mindfulACT
PRO

Guida ACT per la ripartenza clinica

Ripartire con consapevolezza, valori e self-compassion

Introduzione

Settembre è un momento particolare per chi lavora in psicoterapia. Dopo la pausa estiva ci troviamo di nuovo immersi nei colloqui, spesso con agende già fitte, vecchi pazienti che ritornano, nuovi percorsi che si aprono e il desiderio (o la pressione) di “ripartire subito al massimo”.

Questa energia iniziale può essere stimolante, ma nasconde anche dei rischi: il sovraccarico, la perdita di contatto con i propri valori, il dimenticare di prendersi cura di sé.

L'ACT e la self-compassion possono offrirci una bussola chiara per attraversare questa fase in modo sostenibile.

Defusione: liberarsi dalle trappole mentali

A settembre tornano con forza i pensieri tipici:

- “Devo recuperare tutto in fretta”
- “Non posso permettermi errori”
- “Se non mi do da fare, non avrò abbastanza pazienti”

Il rischio è fonderci con queste storie e lasciarci guidare più dalla pressione che dalla presenza.

Come lavorarci:

- Etichettare i pensieri con la formula: “Sto avendo il pensiero che...”
- Usare immagini (es. vedere i pensieri come foglie che scorrono in un fiume).
- Portare un sorriso leggero quando notiamo la rigidità mentale.

Defendersi non significa scacciare i pensieri, ma riconoscerli per non esserne trascinati.

💡 In supervisione lavoro spesso con colleghi proprio su questi pensieri di pressione: notarli insieme può aprire spazi di scelta più liberi.



Attenzione al presente: radicarsi nella relazione

La fretta può portarci a “correre” anche in seduta, perdendo il contatto con l’esperienza viva del qui e ora. Come terapeuti, il nostro strumento principale è la presenza.



Micro-pratiche utili:

- Un respiro consapevole prima di iniziare la seduta.
- Sentire i piedi sul pavimento mentre ascoltiamo il paziente.
- Chiederci durante il colloquio: “Dove sto con la mia attenzione in questo momento?”

Piccoli gesti che fanno la differenza e che il paziente percepisce immediatamente.

Valori: scegliere direzioni significative

A settembre è facile scivolare in modalità “produttività a tutti i costi”.

L’ACT ci invita a fermarci e chiederci:

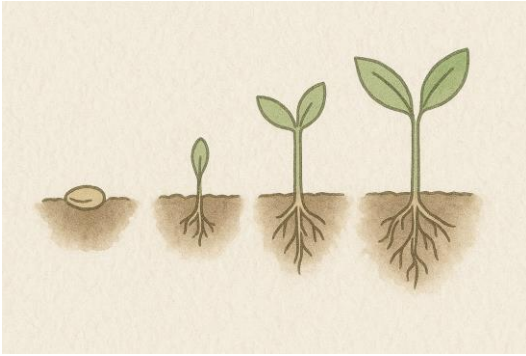
- Che tipo di terapeuta voglio essere quest’anno?
- Quali qualità umane desidero portare in ogni incontro?

Esercizio rapido: scrivi tre parole che descrivono il terapeuta che vuoi incarnare in questa ripartenza (es. presente, gentile, curioso). Tienile come bussola nelle prossime settimane.

💡 Un confronto guidato può aiutare a chiarire i valori professionali e personali, così da non farsi travolgere dalla routine. È un passo fondamentale che propongo nelle supervisioni, ma anche nei percorsi di consulenza personale per terapeuti.



Azioni impegnate: piccoli passi, non maratone



I valori si traducono in azioni concrete. Il rischio di settembre è voler “fare tutto e subito”: riempire l’agenda, accettare ogni richiesta, accumulare progetti.

L’ACT ci ricorda che i valori si incarnano in passi realistici, non in corse estenuanti, attraverso la coltivazione costante di ciò che conta e non nel raggiungimento di obiettivi.

Micro-pratiche utili:

- iniziare la seduta con un momento di presenza
- prendersi 10 minuti di pausa
- fare un progetto alla volta, un passo alla volta

Un piccolo gesto coerente ogni giorno, vale più di un grande progetto ideale... irraggiungibile.

Self-compassion: il terapeuta come essere umano

Spesso ci dimentichiamo che anche noi terapeuti abbiamo bisogno di cura. La self-compassion non è un lusso, ma una risorsa fondamentale per non bruciarsi.

Tre pilastri da coltivare:

- Consapevolezza → riconoscere quando siamo stanchi, ansiosi, sopraffatti.
- Umanità comune → ricordare che tutti i terapeuti attraversano difficoltà simili.
- Gentilezza verso sé → parlare a noi stessi con lo stesso tono che useremmo con un collega caro.



Un terapeuta che coltiva self-compassion diventa più autentico, resiliente e capace di accogliere anche le fatiche dei pazienti.

💡 Molti terapeuti scoprono che la self-compassion è più facile da coltivare con un supporto esterno. Anche chi cura ha bisogno di essere sostenuto e accompagnato.

Conclusione

✦ Vuoi approfondire questo lavoro su di te e sulla tua pratica clinica?

L'ACT non è solo un modello per i pazienti, ma anche un compagno prezioso per noi terapeuti.

Visita la playlist per psicologi sul mio canale YouTube:

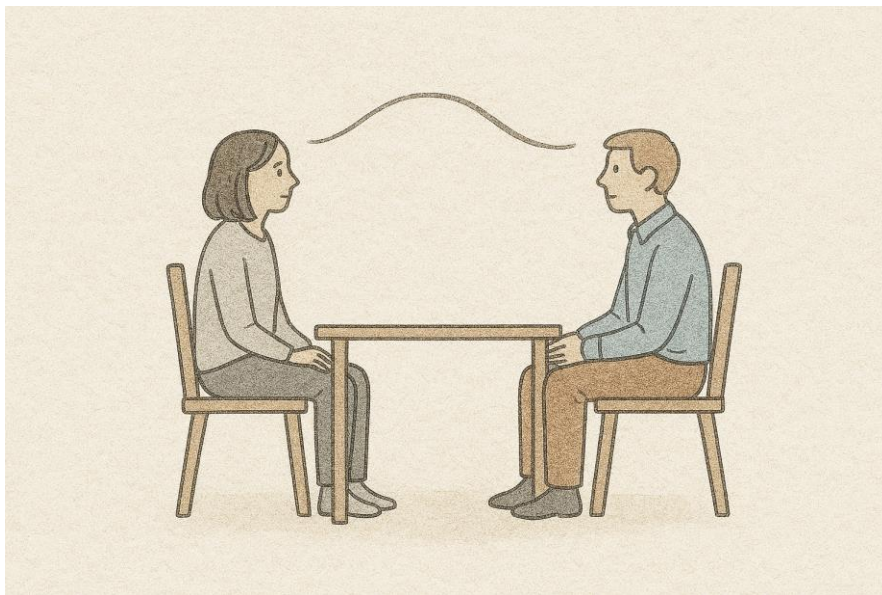
<https://youtube.com/playlist?list=PL0E7tRTISCOIp3SPcI-LM5tB7Pdi3mleG&si=R7qTCrqiHPWIlbN>

Se senti il bisogno di:

- uno spazio di supervisione individuale o di gruppo,
- una facilitazione ACT personalizzata,
- oppure un percorso di consulenza o terapia come professionista,

puoi contattarmi qui ✉ chiararossi.u@gmail.com o visitare la relativa pagina sul mio sito: <https://www.psicomodena.it/servizi/supervisione-clinica-act/>

Ti accompagnerò con la stessa bussola: consapevolezza, valori e self-compassion.



Ripartire non significa correre di più, ma scegliere direzioni significative, restare presenti e non dimenticare che la cura inizia da noi stessi.

Per supportarti concretamente in questo passaggio, puoi utilizzare la Checklist ACT per ricominciare l'anno clinico, da stampare e spuntare nelle prime settimane di lavoro. Ti aiuterà a tenere a mente i processi fondamentali dell'ACT e la self-compassion come pratica quotidiana.

Checklist ACT per ricominciare

Stampala e usala come promemoria nelle prime settimane di settembre: scegli 2-3 punti al giorno da spuntare. Non serve farli tutti, l'obiettivo è restare fedele a ciò che conta davvero per te.

Defusione

- ☐ Ho notato i miei pensieri di pressione (“Devo subito fare tutto”, “Non posso permettermi errori”) senza fondermi con essi.
- ☐ Ho praticato almeno un micro-esercizio di defusione oggi (es. etichettare i pensieri come 'sto avendo il pensiero che...').

Valori

- ☐ Ho scelto un valore guida che voglio portare con me in questa ripartenza (es. presenza, gentilezza, curiosità).
- ☐ Ho preso almeno una piccola decisione guidata da quel valore, non solo dalla fretta o dall'urgenza.

Self-Compassion

- ☐ Mi sono ricordato che anch'io, come terapeuta, sono umano/a e ho bisogno di spazi di cura.
- ☐ Ho fatto almeno un gesto gentile verso me stesso/a oggi (una pausa, una camminata, un respiro consapevole).

Confini e sostenibilità

- ☐ Ho rivisto la mia agenda per non riempirla troppo nelle prime settimane.
- ☐ Ho fissato momenti di pausa o supervisione per nutrire me stesso/a.

Radicamento

- ☐ Ho iniziato almeno un colloquio con un momento di presenza consapevole (per me o con il paziente).
- ☐ Ho chiuso la giornata con una breve riflessione su 'come ho agito oggi come terapeuta'.

💡 Se senti che alcuni punti della checklist restano difficili da mettere in pratica, può essere utile esplorarli insieme in un percorso di supervisione o consulenza personale.

NOVITA'!!!

Non vuoi perdere altri materiali come questo e riceverli direttamente in automatico??

Ho creato una **lista WhatsApp in stile mailing list**, per condividere con i colleghi **infografiche, articoli e aggiornamenti** utili alla nostra pratica ACT, CFT e mindfulness.

💡 Perché su WhatsApp?

Perché le notifiche di Facebook non sempre arrivano e le mail spesso si perdono, invece su WhatsApp i contenuti arrivano in modo **immediato e diretto e automaticamente salvati sul tuo telefono**. Ho tanto materiale pronto da condividere, ma mi piacerebbe se andasse perso sul web...

🔒 La vostra privacy è garantita:

- Il tuo numero **rimarrà privato**, lo vedrò solo io.
- Non entrerai in alcun gruppo: riceverai i miei contenuti **in chat privata**, senza che altri vedano il tuo contatto.
- Nessuno spam: invierò **solo 1-2 messaggi a settimana**, brevi e pratici.

👉 Come fare:

1. Salva in rubrica il mio numero:
📱 +393894446953
2. Invia **"Lista"** su WhatsApp a quel numero.
3. Ti aggiungerò alla lista e inizierai a ricevere i materiali.

🌱 Per ora questo canale rimane una **newsletter privata**, semplice e immediata. Se registrerò interesse, in futuro creerò anche una **Community MindfulACT PRO** con possibilità di scambio, confronto e gruppi tematici o territoriali.

A presto, resto a disposizione per info e domande

Chiara Rossi Urtoler – [Mindfulact](https://www.psicomodena.it/chi-sono/)