



# Modificare le metafore per i clienti neurodivergenti: 8 consigli pratici

Di Russ Harris

Autore di *La trappola della Felicità* e *FARE ACT*

*Tradotto da Chiara Rossi Urtoler*

Circa 12 minuti di lettura



## Attenzione alle generalizzazioni eccessive!

Potresti aver sentito alcuni terapeuti dire cose come: "Oh, i clienti neurodivergenti non capiscono le metafore!" Accidenti: che generalizzazione eccessiva. Certo, per alcuni clienti neurodivergenti le metafore possono essere difficili da comprendere, interpretare o collegare alla propria esperienza personale. Tuttavia, per molti altri non è affatto così: le comprendono facilmente e spesso ne creano di proprie, molto migliori di quelle classiche dell'ACT.

Voglio dire, pensate a tutti quei poeti, cantautori, drammaturghi, autori, registi, attori, pittori, artisti, terapeuti, linguisti, insegnanti e molti altri neurodivergenti; persone che eccellono non solo nel comprendere e interpretare le metafore, ma anche nel crearne di proprie.

Dobbiamo quindi fare attenzione alle generalizzazioni eccessive! Nell'ACT (Terapia dell'Accettazione e dell'Impegno) esistono metafore di ogni tipo, spesso molto utili con una vasta gamma di pazienti neurodivergenti. Tuttavia, le metafore devono sempre essere adattate agli stili di apprendimento di ogni singolo paziente. Se il terapeuta non lo fa, possono insorgere dei problemi. Ma questi problemi vanno interpretati come "inflexibilità del terapeuta" piuttosto che come "incapacità del paziente".

A breve vedremo come modificare le metafore in modo che possano risultare più accessibili ed efficaci. Ma prima, consideriamo un punto importante...

## **Le metafore non sono essenziali**

Sì, avete letto bene: le metafore non sono mai essenziali. Tutto ciò che possiamo esprimere con una metafora, possiamo esprimerlo anche con un linguaggio semplice, didattico e non metaforico.

Nell'ACT ci piace usare le metafore per diversi motivi. Rispetto a spiegazioni più didattiche, esse:

**A - Consentono di trasmettere molte informazioni in poco tempo**

**B - Sono più memorabili**

**C - Sono più coinvolgenti**

**D - Tendono ad aggirare le "difese" del cliente**

**E - Spesso appaiono come "verità evidenti" e quindi suscitano meno discussioni o contestazioni**

Tuttavia, sebbene le metafore siano diffuse nell'ACT, non sono mai essenziali. Ecco una buona sfida che puoi porti: se c'è una metafora in particolare a cui ti affidi eccessivamente, riesci a spiegarla in un linguaggio semplice e comprensibile a tutti? (Se non ci riesci, probabilmente non l'hai capita appieno.)

Detto questo, quando sappiamo come modificare, adattare e personalizzare le nostre metafore, raramente, se non mai, avremo bisogno di optare per un'alternativa didattica (almeno che non si lavori con clienti con scarse capacità verbali o con disabilità intellettiva significativa). Quindi, senza ulteriori indugi, vediamo...

## 8 consigli pratici per modificare le metafore

### 1. Utilizzare le metafore del cliente

Se ascoltiamo attentamente, scopriremo che i clienti neurodivergenti spesso elaborano le proprie metafore. E quando ciò accade, come spesso succede, è un dono. Vogliamo cogliere queste metafore e svilupparle. È quasi sempre più efficace per noi utilizzare le metafore del cliente piuttosto che fargli usare le nostre.

Ad esempio, se parlano di un vortice di pensieri, potremmo esplorare come "uscire da quel vortice e lasciarlo scorrere". Oppure, se dicono di sentirsi "schiacciati" dalle emozioni, potremmo parlare di come "alleggerire il peso di quelle emozioni, così che non continuino a schiacciarti".



## 2. Utilizzare metafore legate agli interessi del cliente

Ad esempio, se il vostro cliente non ha mai visto né sentito parlare di un trenino del sushi, la metafora del trenino del sushi potrebbe non funzionare. Ma se il vostro cliente è un appassionato di Harry Potter, potreste usare il Molliccio come punto di partenza per lavorare su pensieri e immagini spaventose.

(Un Molliccio è una creatura mutaforma che assume la forma della tua paura peggiore. Lo sconfiggi con l'incantesimo 'Riddikulus', che lo costringe ad assumere una forma comica; mentre ridi di lui, perde tutto il suo potere.)

Come accennato al punto 1, se ascoltate attentamente i clienti mentre parlano dei loro interessi e delle loro passioni, spesso coglierete delle metafore che potrete utilizzare.

## 5. 3. Abbinare le metafore ai processi fondamentali e ai problemi specifici

A volte i terapeuti incontrano difficoltà perché non collegano con sufficiente precisione la metafora al processo fondamentale, al problema specifico o al tema chiave con cui il cliente sta facendo i conti. Invece, propongono una metafora che sembra in qualche modo pertinente e sperano che il cliente trovi da solo i collegamenti e la ritenga utile.



Potete presentare la metafora in un formato visivo? Molte persone reagiscono molto più intensamente a un fumetto, a un disegno, a un'animazione o a una clip video che non a una metafora puramente verbale.

Per esempio, io ho una raccolta di brevi animazioni divertenti sul mio canale YouTube, che potete condividere con i clienti durante la seduta o tra una seduta e l'altra. (N.d.T. Li trovi doppiati in italiano [sul canale di MindfulACT](#))

## **7. Mettila in scena – metafore incarnate**

Probabilmente, il modo più efficace per aiutare i clienti a comprendere una metafora è rappresentarla fisicamente, usando oggetti di scena. L'impatto può essere davvero notevole. Ecco perché sono un grande sostenitore delle metafore esperienziali, come "spingere via il foglio", "le mani come pensieri", "l'etichetta sul barattolo della marmellata", "il tiro alla fune con un mostro", "accartocciare le emozioni", "i piatti di carta", "i pensieri su un foglio di acetato", "il percorso a ostacoli" o "le palline da ping pong". Mettere in scena una metafora è spesso molto più diretto ed efficace che spiegarla a parole, oltre a essere decisamente più coinvolgente.

Trovi un ebook con 15 esempi [qui](#)

Consideriamo la metafora dei "passeggeri sull'autobus". In un manuale, la sua descrizione occupa due pagine. Cosa succede se la si spiega semplicemente a un cliente, mentre entrambi rimanete seduti a parlarne? Richiede molto tempo e contiene così tanti elementi che spesso per il cliente diventa difficile cogliere ciò che sta accadendo e ricordare tutte quelle informazioni.

Tuttavia, nel protocollo di gruppo ACT per la psicosi, creato da Emma O'Donoghue, Eric Morris, Joe Oliver e Louise Johns, questa metafora prende vita in modo davvero efficace. Come? I partecipanti la mettono in scena: una persona interpreta l'autista dell'autobus e le altre interpretano i vari passeggeri a bordo.

## 8. Ripetila

In generale, le metafore hanno un impatto maggiore quando vengono riprese nel tempo. Nel protocollo ACT per la psicosi citato sopra, ad esempio, la metafora dei passeggeri sull'autobus viene ripetuta ogni settimana. Quindi, una volta introdotta una metafora, cercate dei modi per richiamarla anche nelle sessioni successive. Per esempio, se avete introdotto il "dittatore", potreste riprendere quella metafora in ogni incontro: "Avete notato come oggi il dittatore si stia intromettendo?"

Ricordate: molte metafore dell'ACT possono essere usate al servizio di diversi processi fondamentali. Per esempio, la metafora della scacchiera può essere utile per la defusione, l'accettazione o il sé come contesto.



## **9. Utilizzare l'arte**

Non serve una laurea in arteterapia per usare un po' d'arte con i propri clienti, anche se certamente aiuta. Ad esempio, si può dare al cliente un foglio con il contorno di un corpo umano e chiedergli di disegnare o colorare le aree in cui sente dolore: questa è un'espressione metaforica dell'emozione. Oppure si può usare un foglio con una sezione trasversale della testa o del cervello e chiedergli di scrivervi o disegnarvi dentro pensieri, immagini e ricordi: questa è un'espressione metaforica della cognizione. Oppure ancora, lo si può incoraggiare a disegnare omini stilizzati con fumetti per esprimere i problemi principali, o a segnare elementi su un diagramma del punto di scelta per rappresentare movimenti di avvicinamento e di allontanamento.

## **10. Utilizzare oggetti di scena**

Gli oggetti fisici sono ottimi per le metafore: trappole cinesi per le dita, una palla di neve, un foglio di carta, post-it, una "macchina delle ragioni", libri, mobili e altri oggetti presenti nella stanza.

Infatti, proprio la settimana scorsa ho assistito a una presentazione straordinaria della psicologa Poly Cheng-Hang Yang sulle tecniche di terapia del gioco applicate all'ACT con bambini e adulti autistici. La presentazione includeva soprattutto giochi con la sabbia e miniature. Ad esempio, Poly ci ha mostrato delle foto fantastiche di "passeggeri sull'autobus" messi in scena con piccoli personaggi Lego per l'autista e i passeggeri. Questo sì che porta la scenografia a un livello del tutto nuovo!

# In sintesi

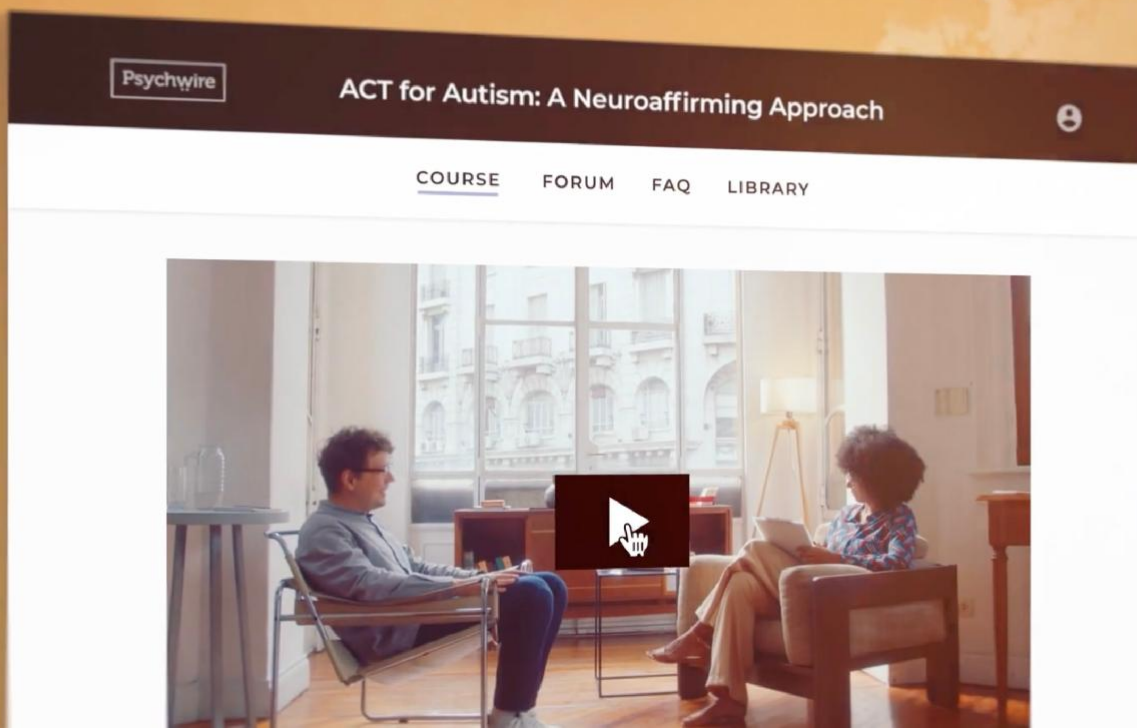
Esistono tantissimi modi per rendere le metafore comprensibili e accessibili ai clienti neurodivergenti. (E ovviamente, tutto ciò vale anche per i clienti neurotipici!)

## Un breve riepilogo:

- Utilizzare le metafore del cliente
- Collegare le metafore agli interessi del cliente
- Abbinare le metafore ai processi principali e ai problemi specifici
- Utilizzare disegni, animazioni e video
- Mettila in scena
- Ripetila
- Utilizzare l'arte
- Utilizzare oggetti di scena

E se desideri vedere delle vere dimostrazioni terapeutiche che utilizzano questo approccio, potresti dare un'occhiata al mio nuovo corso online, ACT per l'autismo: un approccio neuroaffermativo.

Spero che questo vi abbia offerto qualche spunto di riflessione.





## Informazioni su Russ Harris




Autore di bestseller internazionali, medico, psicoterapeuta, coach e consulente dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, Russ Harris ha formato direttamente oltre 90.000 professionisti della salute mentale nel modello ACT. Offre esperienze di apprendimento eccezionali su Psychwire.com.

## Corsi in evidenza IN INGLESE

Corsi e formazione online progettati per offrirti un'esperienza di apprendimento eccezionale






### ACT and Autism

-  Professionisti della salute mentale
-  14 ore | 6 settimane
-  16 crediti CE/CME

**CORSO CON SUPPORTO DI ESPERTI**



### ACT and ADHD

-  Professionisti della salute mentale
-  12 ore | 4 settimane
-  12 crediti CE/CME

**CORSO CON SUPPORTO DI ESPERTI**

**VEDI TUTTI I CORSI E LA FORMAZIONE in inglese su Psychwire**