

# Metafore ACT incarnate

*Ebook pratico per l'uso in seduta*



**Uno strumento operativo per rendere le metafore ACT  
esperienziali , incarnate e clinicamente efficaci.**

**Dentro questo ebook trovi:**

- una cornice clinica sintetica sul lavoro esperienziale in ACT
- 15 metafore ACT in versione incarnata
- per ogni metafora: focus di processo, indicazioni, setting, passi, osservabili, domande di debriefing e attenzioni
- suggerimenti per mantenere il lavoro centrato sull'esperienza e non sulla spiegazione

**Ebook di Chiara Rossi Urtoler**

*Psicologa e psicoterapeuta ACT*

## Quando e con chi può essere utile

### Quando può essere particolarmente utile

Le metafore incarnate ed esperienziali sono spesso particolarmente utili quando il cliente:

- tende a comprendere le metafore solo in modo intellettuale, senza un vero aggancio all'esperienza
- fatica con linguaggi troppo astratti, impliciti o simbolici
- beneficia maggiormente di canali concreti, visivi, corporei o pratici
- è in una fase di sovraccarico, esaurimento o ridotta disponibilità cognitiva
- ha difficoltà a riconoscere, discriminare o nominare gli stati interni
- tende a fondersi rapidamente con pensieri, immagini, impulsi o sensazioni
- ha uno stile molto analitico e rischia di trasformare la metafora in un ragionamento
- ha bisogno di osservare un processo nel qui e ora, più che di discuterlo
- mostra una buona risposta a setting attivi, concreti e dosabili
- trae beneficio da un lavoro che renda più osservabile il rapporto tra corpo, attenzione, impulso e azione

### Con quali clienti succede più spesso

Questo accade spesso, per esempio, con:

- clienti neurodivergenti
- clienti in burnout o in forte sovraccarico
- persone con alessitimia o con difficoltà di accesso agli stati interni
- clienti molto cognitivi, razionalizzanti o iperanalitici
- persone che tendono a “capire tutto” senza riuscire a tradurlo in esperienza
- clienti che si disorganizzano facilmente quando il lavoro resta troppo ampio, astratto o poco ancorato

## **Perché possono essere più efficaci**

In questi casi, incarnare la metafora aiuta a:

- aumentare accessibilità e comprensibilità
- ridurre il carico di astrazione
- rendere più visibile il processo ACT in corso
- spostare il focus dal contenuto all'esperienza
- favorire apprendimento procedurale, non solo concettuale
- creare un debriefing più concreto e clinicamente utile
- facilitare generalizzazione e riuso fuori dalla seduta

## **Attenzione clinica**

Il fatto che una metafora incarnata sia potenzialmente utile non significa che debba essere resa intensa, teatrale o complessa.

Con alcuni clienti è preferibile:

- usare versioni molto sobrie
- lavorare con movimenti minimi
- limitarsi a postura, orientamento, distanza, mani, respiro o piccoli oggetti
- ridurre il numero di passaggi
- aumentare il tempo dedicato all'osservazione e al debriefing
- tenere il focus sulla tollerabilità, non sull'impatto

## **Criterio pratico di scelta**

Più il cliente fatica a usare bene spiegazioni astratte, più può essere utile chiedersi:

- come rendere questa metafora osservabile?
- come renderla più concreta?
- come farla passare dal parlare al notare?
- quale piccolo elemento corporeo o spaziale può aiutare?

## Come usare questo ebook

Le metafore incarnate non servono a rendere la terapia più scenica. Servono a spostare il lavoro dalla comprensione concettuale all'apprendimento esperienziale. In altre parole: il cliente non si limita a capire la metafora, ma può riconoscere nel corpo e nel momento presente il proprio modo abituale di lottare, evitare, irrigidirsi, aprirsi o orientarsi.

Per questo motivo, ogni metafora proposta qui è presentata come un piccolo esperimento in seduta. L'obiettivo non è ottenere la 'risposta giusta', ma rendere osservabile un processo ACT nel qui e ora: fusione, evitamento, costo del controllo, disponibilità, sé osservante, orientamento ai valori.

Queste proposte vanno adattate al cliente, al livello di alleanza, alla finestra di tolleranza e al contesto clinico. Con clienti molto traumatizzati, dissociati o fortemente vergognosi, è spesso meglio restare su versioni leggere, sobrie e ben dosate.

### Principi guida

- Parti dal processo, non dalla metafora: chiediti quale processo ACT vuoi rendere visibile.
- Proponi un esperimento, non una spiegazione: 'vediamo cosa succede' è più utile di 'adesso ti spiego'.
- Coinvolgi il corpo in modo semplice: postura, distanza, mani, orientamento, respiro, oggetti minimi.
- Rallenta e osserva: senza il debriefing esperienziale, la metafora rischia di restare teorica e scollegata.
- Collega sempre alla vita reale: il ponte clinico è parte integrante del lavoro.
- Non usare la metafora per guidare il cliente verso una risposta prestabilita.
- Regola intensità e timing: meglio un'esperienza breve ma tollerabile che una troppo forte e disorganizzante.

### Struttura consigliata in seduta

Fase	Cosa fare
<b>1. Metti a fuoco</b>	Nomina il tema clinico e il processo che vuoi rendere visibile.
<b>2. Proponi</b>	Invita il cliente a fare un piccolo esperimento, senza pressione a farlo bene.
<b>3. Incorpora</b>	Usa postura, movimento, spazio, respiro o oggetti semplici.
<b>4. Rallenta</b>	Aiuta a notare cosa succede nel corpo, nell'attenzione e nell'impulso all'azione.
<b>5. Collega</b>	Riconduci il tutto ai pattern abituali della vita reale.
<b>6. Apri</b>	Esplora una possibile alternativa ACT.
<b>7. Chiudi</b>	Traduci in una micro-mossa concreta e sostenibile fuori dalla seduta.

## 1. Il tiro alla fune con il mostro

<b>Focus ACT</b>	Costo della lotta, evitamento esperienziale, disponibilità
<b>Quando usarla</b>	Quando il cliente è intrappolato nel tentativo di far sparire ansia, pensieri, ricordi o emozioni prima di poter vivere.
<b>Setting essenziale</b>	Usa una corda vera, un asciugamano o anche solo le mani mimando la trazione. L'altro capo può essere tenuto dal terapeuta oppure immaginato come 'il mostro' (ansia, autocritica, paura del giudizio, ecc.).

### Video della metafora

[Stai facendo il tiro alla fune con pensieri ed emozioni spiacevoli? - METAFORA ACT](#)

### Svolgimento in seduta

- Chiedi alla persona di rappresentare il problema che sta combattendo e di nominarlo ad alta voce.
- Invitala a tirare o a mimare il tiro con forza crescente, notando cosa succede nel corpo, nel respiro e nell'attenzione.
- Rallenta e fai osservare quanto spazio mentale e fisico resti mentre è impegnata nella lotta.
- Proponi di allentare gradualmente la presa o di lasciare la corda, senza l'obiettivo di far sparire il mostro ma per smettere di organizzare tutta la vita intorno al combattimento.

### Cosa osservare

Tensione nelle braccia, mandibola serrata, trattenimento del respiro, restringimento dell'attenzione, impulso a vincere o a resistere a oltranza.

### Domande di debriefing

- Che costo ha stare tutto il tempo qui a tirare?
- Cosa succede alla tua libertà di movimento mentre sei in lotta?
- Lasciare la corda significa arrendersi o smettere di investire tutta la vita nel tiro alla fune?
- Dove riconosci questo stesso schema nella tua quotidianità?

### Attenzioni cliniche

Evita di trasformarla in un messaggio morale tipo 'devi mollare'. Il punto è far emergere il costo dell'ingaggio, non forzare una conclusione.

## 2. Le sabbie mobili

<b>Focus ACT</b>	Paradosso del controllo, disponibilità, apertura alla sensazione
<b>Quando usarla</b>	Utile con clienti che si agitano per non sentire ansia, panico, urgenza, rabbia o attivazione corporea.
<b>Setting essenziale</b>	Non serve simulare davvero una caduta. Basta far incarnare due risposte diverse: irrigidirsi e dibattersi contro una sensazione immaginata, poi fare spazio e distribuire il peso.

### Video della metafora

[Stai lottando con le sabbie mobili delle tue emozioni?](#)

### Svolgimento in seduta

- Chiedi alla persona di immaginare di trovarsi in sabbie mobili e di reagire come verrebbe spontaneo: irrigidirsi, contrarsi, agitarsi.
- Invitala a notare il corpo mentre combatte: spinta, sforzo, allarme, fretta di uscire.
- Poi proponi una seconda modalità: appoggiare bene i piedi, allargare la base, respirare, ammorbidire un po' il corpo, smettere di lottare contro la sensazione.
- Esplora il significato clinico della differenza: non 'piacere' alla sensazione, ma smettere di peggiorare tutto con la lotta.

### Cosa osservare

Rigidità, accelerazione del respiro, aumento della fretta, desiderio di fuga, piccolo sollievo quando il corpo si ammorbidisce.

### Domande di debriefing

- Quando ti sei irrigidita, cosa è successo dentro?
- Che differenza hai notato quando hai smesso di dibatterti?
- Ti suona familiare questo modo di reagire alle emozioni forti?
- Quale piccola forma di 'ammorbidimento' potresti portare nella vita reale?

### Attenzioni cliniche

Con persone molto ansiose o traumatizzate resta su un livello leggero e simbolico. La sicurezza relazionale viene prima dell'impatto.

### 3. Passeggeri sull'autobus

<b>Focus ACT</b>	Defusione, valori, azione impegnata in presenza di contenuti interni difficili
<b>Quando usarla</b>	Quando il cliente aspetta di sentirsi sicuro, motivato o 'senza voci' prima di muoversi verso ciò che conta.
<b>Setting essenziale</b>	Usa lo spazio della stanza. Il cliente è l'autista; i passeggeri possono essere sedie, fogli, voci nominate dal terapeuta o semplicemente punti immaginati nello spazio.

#### Video della metafora

[Passengers On A Bus - an Acceptance & Commitment Therapy \(ACT\) Metaphor](#)

#### Svolgimento in seduta

- Fai nominare alcuni 'passeggeri': paura, vergogna, autocritica, dubbio, bisogno di approvazione.
- Invita la persona a mettersi in posizione di guida e a immaginare i passeggeri che parlano, minacciano o criticano.
- Chiedi di notare cosa succede se cerca di zittirli, buttarli giù o fermare il bus.
- Poi proponi di orientare il corpo verso una direzione di valore e di fare uno o più passi pur con i passeggeri presenti.

#### Cosa osservare

Distrazione, irrigidimento, tentazione di discutere con le voci, cambiamento del senso di direzione quando il corpo si orienta verso una meta.

#### Domande di debriefing

- Che effetto faceva provare a gestire i passeggeri invece che guidare?
- Com'è stato fare un passo con loro ancora a bordo?
- Nella tua vita, quali passeggeri ti fermano più spesso?
- Qual è una direzione di valore che potresti guidare anche con quelle voci presenti?

#### Attenzioni cliniche

Non usare la metafora per banalizzare la sofferenza. Le voci non vanno ridicolizzate; vanno rese osservabili.

## 4. Foglie sul ruscello

<b>Focus ACT</b>	Decentramento attentivo, osservazione dei contenuti mentali, contatto con il momento presente
<b>Quando usarla</b>	Quando il cliente tende a fondersi con il flusso dei pensieri e ha bisogno di allenare una posizione osservante non giudicante.
<b>Setting essenziale</b>	Invece di lasciare tutto nell'immaginazione astratta, ancora l'esercizio al corpo: piedi appoggiati, respiro, ritmo, percezione dello spazio davanti a sé.

### Video della metafora

[Meditazione ACT: PENSIERI COME FOGLIE SU UN TORRENTE](#)

### Svolgimento in seduta

- Invita la persona a sentire il peso del corpo sulla sedia o sui piedi a terra.
- Chiedi di notare un pensiero, un'immagine o una parola che arriva ora, e di lasciarla passare come una foglia che scorre davanti a sé.
- Fai alternare attenzione al respiro, alle sensazioni corporee e al comparire dei pensieri, come eventi che emergono e si muovono.
- Quando il cliente si aggancia, non correggere: fai semplicemente notare che anche l'aggancio può essere visto e lasciato andare nel flusso.

### Cosa osservare

Agganci improvvisi, ritorno della mente a problemi reali, cambiamento del ritmo respiratorio, maggiore ampiezza interna quando l'attenzione si riapre.

### Domande di debriefing

- Che differenza c'è stata tra essere dentro il pensiero e vederlo passare?
- Cosa ti ha fatto riagganciare più facilmente?
- Che effetto ha avuto sentire anche il corpo mentre osservavi i pensieri?
- Come potresti usare questa posizione osservante in una situazione reale?

### Attenzioni cliniche

Non proporla come tecnica per calmarsi a tutti i costi. Se il focus diventa 'far sparire i pensieri', si perde il cuore ACT dell'esercizio.

## 5. Il bivio o la svolta

<b>Focus ACT</b>	Differenza tra sollievo immediato e direzione di valore, scelta consapevole, flessibilità
<b>Quando usarla</b>	Molto utile quando la persona è indecisa, bloccata o continua a scegliere mosse protettive che restringono la vita.
<b>Setting essenziale</b>	Usa due punti della stanza. Un lato rappresenta la direzione dell'evitamento o del controllo; l'altro una direzione di valore con disagio incluso.

### Video della metafora

[CHOICE POINT - PUNTO DI SCELTA: una mappa per una vita significativa. Di Russ Harris](#)

### Svolgimento in seduta

- Definisci insieme al cliente le due direzioni in modo molto concreto e personale.
- Invitalo a mettersi fisicamente verso la direzione dell'evitamento e a notare cosa accade dentro e che tipo di sollievo offre.
- Poi fagli orientare il corpo verso la direzione di valore e notare quali emozioni, paure o pensieri emergono.
- Se possibile, fagli compiere uno o due passi reali in quella direzione, restando in contatto con ciò che si attiva.

### Cosa osservare

Esitazione, attrazione verso il sollievo immediato, paura nel voltarsi verso la direzione di valore, maggiore senso di dignità o coerenza facendo un passo.

### Domande di debriefing

- Quale direzione ti protegge subito? Quale ti fa crescere?
- Cosa si presenta dentro quando ti orienti verso ciò che conta?
- Che tipo di costo ha il primo sentiero se lo percorri spesso?
- Qual è una micro-svolta possibile questa settimana?

### Attenzioni cliniche

Non ridurre il bivio a un dualismo semplicistico. Serve a chiarire una funzione, non a giudicare la persona.

## 6. Essere agganciati dai pensieri

<b>Focus ACT</b>	Fusione e defusione, linguaggio come evento, flessibilità attentiva
<b>Quando usarla</b>	Quando il cliente prende i pensieri alla lettera e l'intera postura psicofisica si organizza intorno a essi.
<b>Setting essenziale</b>	Scegli un pensiero credibile e clinicamente rilevante, per esempio 'Sono sbagliata', 'Non ce la farò', 'Se sento questo impazzisco'.

### Video della metafora

[Esercizio ACT per quando cerchi di controllare o evitare i pensieri spiacevoli](#)

### Svolgimento in seduta

- Invita la persona a dire il pensiero nella forma più fusa possibile, come verità assoluta, e a notare corpo, respiro, tono muscolare e spinta all'azione.
- Poi proponi di scriverlo su un foglio o cartellino come 'Sto notando il pensiero che...' e fai esplorare non se il pensiero sia vero o falso, ma che differenza produce il diverso rapporto con esso.
- Inizialmente, cercherà di spingerlo via, mentre gli chiedi di notare cosa può vedere e fare nel frattempo (lotta).
- Poi lo terrà completamente davanti agli occhi, attaccato al viso (fusione) e notare cos'altro può vedere e fare.
- Farlo allontanare gradualmente dagli occhi, continuando a notare cosa può vedere o fare nelle varie posizioni.
- Infine, il paziente appoggerà il foglio sulle gambe e/o in tasca e noterà che può tenerlo con sé mentre si muove liberamente.
- Se utile, chiedi di fare un passo in una direzione significativa tenendo il pensiero con sé in forma osservata.

### Cosa osservare

Chiusura posturale, contrazione del torace, occhi bassi, urgenza di evitare, lieve aumento di spazio o morbidezza nella forma osservata.

### Domande di debriefing

- Che effetto faceva il pensiero quando eri completamente dentro di lui?
- Cosa è cambiato quando lo hai osservato come pensiero?
- È sparito oppure il rapporto con lui è cambiato?
- In quali momenti della tua vita ti agganci così?

### Attenzioni cliniche

Non usare formule di defusione in modo meccanico. Il focus è l'esperienza del cambiamento di rapporto, non la recita tecnica.

## 7. Lo zaino pesante

<b>Focus ACT</b>	Disponibilità, portare con sé la storia senza farsene schiacciare, scelta di direzione
<b>Quando usarla</b>	Adatta quando il cliente sente di dover prima liberarsi del passato, della fatica o della vulnerabilità per poter vivere.
<b>Setting essenziale</b>	Usa uno zaino vero, una borsa o un oggetto che simbolizzi il peso portato: perdita, ansia, responsabilità, senso di inadeguatezza.

### Video della metafora

[Sistema il tuo zaino prima di riprendere il cammino! Metafora ACT](#)

### Svolgimento in seduta

- Invita il cliente a nominare cosa contiene metaforicamente lo zaino.
- Fagli indossare o tenere il peso e nota insieme la postura e la relazione con quel carico.
- Chiedi che differenza c'è tra trascinare il peso lamentandosi del fatto che esista, e portarlo orientandosi verso una meta scelta.
- Se possibile, fai fare pochi passi verso un punto della stanza che rappresenti un valore importante.

### Cosa osservare

Tendenza a irrigidirsi, rabbia verso il peso, senso di ingiustizia, possibile cambio di assetto quando il focus passa da 'togliere il peso' a 'scegliere dove andare'.

### Domande di debriefing

- Com'è stato portare il peso senza negarlo?
- Che differenza c'è tra avere un carico e essere solo quel carico?
- Verso cosa vuoi andare anche con questo zaino addosso?
- Quale gesto concreto rispecchierebbe questa postura nella tua vita?

### Attenzioni cliniche

Usala con tatto se la persona ha una storia traumatica importante. Il peso va riconosciuto, non minimizzato.

## 8. Le due mani/i due lati della medaglia

<b>Focus ACT</b>	Valori, disponibilità, accettazione del costo emotivo di ciò che conta
<b>Quando usarla</b>	Utile quando il cliente vorrebbe liberarsi del dolore, della paura, della preoccupazione o della vulnerabilità connessi a una relazione, a un ruolo, a un progetto o a un'area di vita importante, senza riconoscere che spesso ciò che conta e ciò che fa soffrire fanno parte della stessa esperienza.
<b>Setting essenziale</b>	Si può proporre da seduti. Non servono oggetti. La persona tiene entrambe le mani sollevate davanti a sé, con i palmi rivolti verso l'alto, come se in ciascuna mano potesse appoggiare simbolicamente qualcosa.

### Video della metafora

[Esercizio ACT delle 2 mani \(tratto da Russ Harris\)](#)

### Svolgimento in seduta

- Invita la persona a portare l'attenzione a qualcosa di davvero importante per lei: una relazione, un'attività, una parte della vita che sente ricca di significato, vitalità o amore.
- Chiedile di sollevare una mano e di immaginare che ciò che conta sia appoggiato lì sopra, presente, visibile, quasi dotato di forma, colore o peso.
- Poi guidala a contattare ciò che, in quella stessa area importante, porta con sé sofferenza: paura, preoccupazione, tristezza, vulnerabilità, senso di inadeguatezza, fatica, rischio di perdita.
- Invitala a sollevare anche l'altra mano e a collocare simbolicamente lì quel dolore, tenendo davanti a sé entrambe le parti della stessa esperienza.
- A questo punto introduci il "patto": per non sentire più il dolore della seconda mano, bisognerebbe lasciare andare anche la prima, rinunciando così anche a ciò che conta.
- Rallenta e lascia spazio alla domanda centrale: è davvero questo che vuoi? Sei davvero disposto a non avere più il dolore, ma anche a non avere più ciò che per te è importante?
- Se utile, fai sperimentare il gesto di abbassare entrambe le mani, così da rendere più concreto il significato clinico della scelta.

### Cosa osservare

Esitazione, commozione, tensione nelle braccia, contatto più vivido con il significato personale, difficoltà a separare nettamente ciò che conta dal dolore che lo accompagna, possibile insight sul costo dell'evitamento.

## Domande di debriefing

- Com'è stato tenere in una mano ciò che conta e nell'altra ciò che fa soffrire?
- Che effetto ti ha fatto vedere così chiaramente che le due cose stanno insieme?
- Ti succede nella vita di voler eliminare il dolore allontanandoti anche da ciò che conta?
- In quali aree senti che amore, significato, responsabilità o esposizione portano con sé anche vulnerabilità?
- Che differenza c'è tra scegliere di proteggerti dal dolore e scegliere di rinunciare a una parte importante della tua vita?
- Quale piccolo passo potresti fare verso ciò che conta, sapendo che forse un po' di dolore verrà con te?

## Attenzioni cliniche

Non usarla per idealizzare la sofferenza o per trasmettere il messaggio che si debba restare in qualsiasi situazione dolorosa. Il punto non è glorificare il dolore, ma aiutare la persona a vedere che spesso il costo emotivo non è un segnale automatico di errore: può essere anche il prezzo umano del prendersi cura di qualcosa di importante. Va quindi usata in modo esplorativo, non prescrittivo, distinguendo bene tra sofferenza inevitabile e contesti realmente dannosi. Le sezioni dell'ebook mantengono proprio questo tono: sobrio, osservativo e centrato sul processo, non moralistico.

## 9. La stanza piena di allarmi

<b>Focus ACT</b>	Sistema di allarme, reattività, differenza tra segnale e pericolo reale
<b>Quando usarla</b>	Utile con clienti che confondono attivazione interna e pericolo effettivo o che vivono costantemente in allerta.
<b>Setting essenziale</b>	Usa suoni, parole o piccoli stimoli simbolici per rappresentare gli allarmi. Può essere fatto in modo molto sobrio, anche solo nominando 'allarme acceso' e 'verifica'.

### Svolgimento in seduta

- Chiedi al cliente di ricordare o immaginare una situazione in cui il suo allarme interno si attiva.
- Invitalo a portare nel corpo la sensazione di allerta per qualche secondo, notando l'impulso automatico a reagire.
- Poi introduci una seconda fase: prima di obbedire all'allarme, fermarsi, orientarsi, guardarsi attorno, verificare.
- Esplora come cambia l'azione quando tra segnale e risposta entra uno spazio di osservazione.

### Cosa osservare

Scatto, rigidità, impulso a evitare o controllare, cambiamento quando entrano orientamento e verifica.

## Domande di debriefing

- Il tuo allarme stava segnalando un pericolo reale o una possibilità interna difficile?
- Cosa cambia quando non confondi subito segnale e realtà?
- Qual è il primo impulso che di solito segui?
- Come potresti allenare una micro-verifica nella vita quotidiana?

## Attenzioni cliniche

Non usarla per invalidare il sistema di allarme. Il messaggio è che l'allarme ha senso, ma non è sempre un indicatore preciso del pericolo presente.

## 10. La radio della mente

<b>Focus ACT</b>	Defusione, rumore di fondo mentale, scelta dell'orientamento
<b>Quando usarla</b>	Quando il cliente si sente continuamente disturbato dal commento mentale e spende molte energie a farlo tacere.
<b>Setting essenziale</b>	Puoi usare un telefono con audio basso, un rumore di sottofondo immaginato o semplicemente la metafora della radio accesa nella stanza.

## Metafora

[I PENSIERI DI RADIO SVENTURA - metafora di Russ Harris sulla mente](#)

## Svolgimento in seduta

- Invita il cliente a immaginare che la mente sia una radio sempre accesa con notiziari, critiche, previsioni e avvisi.
- Chiedi cosa farebbe spontaneamente: zittire, discutere, ascoltare ossessivamente.
- Poi proponi di lasciare la radio accesa in sottofondo e di orientarsi comunque verso una piccola azione significativa nel qui e ora.
- Esplora l'esperienza di avere rumore presente senza metterlo al centro.

## Cosa osservare

Irritazione, impulso al controllo, sorpresa nel notare che il rumore può restare in secondo piano, aumento di libertà d'azione.

## Domande di debriefing

- Quanto tempo passi a discutere con la radio della mente?
- Che differenza c'è tra sentire la radio e obbedirle?
- Quale attività importante continui a rimandare aspettando il silenzio?
- Che passo potresti fare con la radio ancora accesa?

## Attenzioni cliniche

Non trasformarla in una tecnica di soppressione elegante. Il tema è la relazione con il rumore, non l'eliminazione del rumore.

## 11. Il terreno che fa spazio ai piedi

<b>Focus ACT</b>	Grounding, presenza, capacità di restare, supporto al sé osservante
<b>Quando usarla</b>	Particolarmente utile con clienti molto cognitivi, dispersi o facilmente trascinati via dall'attivazione.
<b>Setting essenziale</b>	Lavoro molto sobrio e corporeo: piedi a terra, contatto con il pavimento, distribuzione del peso, micro-movimenti di orientamento.

### Svolgimento in seduta

- Invita la persona a stare in piedi e sentire i punti di contatto dei piedi con il terreno.
- Falle notare il peso, l'appoggio e i piccoli aggiustamenti del corpo per restare in equilibrio.
- Poi introduci un contenuto difficile lieve - un pensiero, una preoccupazione - e verifica se può restare appoggiata mentre quel contenuto è presente.
- Esplora l'esperienza di essere sostenuta dal contatto col terreno mentre qualcosa di interno si muove.

### Cosa osservare

Disconnessione iniziale dal corpo, lieve stabilizzazione, maggiore accesso al respiro, possibilità di restare senza inseguire subito il contenuto mentale.

### Domande di debriefing

- Che effetto ha avuto sentire il terreno mentre il pensiero era presente?
- Ti è sembrato di avere un posto da cui osservare meglio?
- Quando perdi appoggio nella vita quotidiana?
- Quale gesto semplice potrebbe aiutarti a ritrovare base?

## Attenzioni cliniche

Non presentarla come semplice rilassamento. Il senso è sostenere presenza e flessibilità, non soltanto calmare.

## 13. Accartocciare le emozioni

<b>Focus ACT</b>	Evitamento esperienziale, disponibilità alle emozioni, self-compassion
<b>Quando usarla</b>	Utile quando la persona tende a contrarre, trattenere, controllare o “schiacciare” emozioni dolorose come ansia, tristezza, vergogna o rabbia, e può beneficiare di un’esperienza concreta sul costo della lotta interna e sulla possibilità di un rapporto più aperto e gentile con ciò che sente.
<b>Setting essenziale</b>	Si può proporre da seduti. Serve un foglio di carta. La persona tiene il foglio tra le mani e lo usa come rappresentazione simbolica dell’emozione, così da rendere visibile e incarnato il modo in cui si rapporta a ciò che prova.

### Video della metafora

[Esercizio ACT "Accartocciare le emozioni" tratto da Russ Harris](#)

### Svolgimento in seduta

- Invita la persona a identificare un’emozione dolorosa collegata a un ricordo o a una situazione attuale e a rappresentarla con un foglio di carta tra le mani.
- Chiedile di stringere, accartocciare o comprimere il foglio mentre contatta l’emozione, notando cosa succede nel corpo, nel respiro e nell’impulso a controllare o far sparire ciò che sente.
- Poi rallenta il gesto e proponi una seconda fase: aprire gradualmente le mani, lasciare esistere il foglio così com’è e portare gentilezza al punto del corpo maggiormente coinvolto.
- Collega l’esperienza al passaggio da lotta e irrigidimento a disponibilità, auto-compassione e orientamento ai valori.

### Cosa osservare

Aumento della tensione quando l’emozione viene compressa, bisogno di chiudere o trattenere, possibile ammorbidimento quando le mani si aprono, contatto più chiaro con vulnerabilità e bisogno.

### Domande di debriefing

- Che effetto ha avuto cercare di schiacciare o contenere l’emozione?
- Cosa è cambiato quando hai lasciato che ci fosse, senza continuare a stringere?
- Di che cosa avrebbe bisogno questa parte di te, oltre al controllo?
- Dove fai qualcosa di simile nella vita quotidiana quando un’emozione ti spaventa o ti appesantisce?

### Attenzioni cliniche

Usala con gradualità e solo entro una finestra di tolleranza sufficiente. Non è un esercizio per intensificare il dolore, ma per osservare il costo del controllo e aprire una possibilità più gentile.

## 14. Surfare le onde dell'ansia

<b>Focus ACT</b>	Disponibilità all'ansia, accettazione, flessibilità psicologica, contatto con il corpo, radicamento
<b>Quando usarla</b>	Utile quando la persona tende a irrigidirsi, trattenere o contrastare l'ansia e può beneficiare di un'esperienza corporea che mostri la differenza tra resistere alle ondate interne e lasciarsi muovere restando comunque stabile e radicata.
<b>Setting essenziale</b>	Si propone in piedi, in uno spazio tranquillo e sufficientemente libero. Non servono oggetti. È importante che la persona si senta fisicamente stabile e che l'attivazione evocata resti lieve o moderata.

### Video della metafora

[Pratica guidata per imparare a surfare le onde dell'ansia](#)

### Svolgimento in seduta

- Invita la persona ad alzarsi lentamente e a mettersi in piedi con le gambe leggermente divaricate, in una posizione stabile e radicata.
- Chiedile di immaginarsi come un'alga nel mare, con i piedi ben ancorati al pavimento come radici sul fondo.
- Guidala a oscillare dolcemente a destra e sinistra o avanti e indietro, seguendo il movimento di onde leggere, senza staccare i piedi da terra.
- Introduci poi onde via via più grandi, invitandola a continuare a lasciarsi muovere dalla corrente, mantenendo stabilità e flessibilità insieme.
- In una seconda fase, chiedile di immaginare onde molto forti e di provare invece a resistere: irrigidirsi, trattenersi, cercare di restare ferma opponendosi al movimento.
- Invitala a notare cosa succede nel corpo, nei muscoli, nel respiro e nel senso di fatica mentre resiste.
- Poi guida il ritorno a onde più morbide e chiedile di lasciarsi di nuovo oscillare, abbandonando la resistenza.
- Concludi aiutandola a confrontare le due esperienze e a collegarle al rapporto con l'ansia: contrastarla irrigidendosi oppure attraversarla restando radicata ma flessibile.

### Cosa osservare

Osserva quanto la persona tende a irrigidirsi o, al contrario, a lasciarsi muovere restando stabile. Nella fase di resistenza possono emergere più tensione, fatica e controllo; nella fase di oscillazione, più fluidità, respiro e senso di spazio. È utile notare anche se riconosce il legame con il suo modo abituale di reagire all'ansia.

### Domande di debriefing

- Com'è stato lasciarti oscillare seguendo le onde?
- Cosa hai notato quando hai provato a resistere e a restare fermo?
- Dove hai sentito più fatica nel corpo?

- Quale delle due modalità ti è sembrata più sostenibile?
- In che modo questa esperienza assomiglia a ciò che fai quando arriva l'ansia?
- Cosa potrebbe significare, nella vita quotidiana, restare radicato senza irrigidirti?
- In quale situazione reale potresti allenarti a surfare un'onda piccola, invece di evitarla subito?

### Attenzioni cliniche

Proponila con un livello di attivazione lieve o moderato. Usala con cautela se la persona ha forte disregolazione, dissociazione, vertigini o difficoltà fisiche a stare in piedi. Se l'attivazione sale troppo, rallenta e riporta attenzione a grounding, orientamento e sicurezza.

## 15. Lo specchio delle prospettive

<b>Focus ACT</b>	Presenza di prospettiva, flessibilità psicologica, defusione dal punto di vista unico, contatto con il sé osservante
<b>Quando usarla</b>	Utile quando la persona è molto agganciata a un'unica lettura di sé, degli altri o di una situazione, e può beneficiare di un'esperienza che la aiuti a osservare come il significato cambi se cambia l'angolazione da cui guarda.
<b>Setting essenziale</b>	Serve uno specchio in seduta, meglio se abbastanza maneggevole o orientabile. La persona può stare seduta o in piedi, in una posizione comoda. È utile avere spazio per spostare leggermente lo specchio, cambiare distanza o inclinazione, mantenendo un clima calmo e curioso.

### Video della metafora

[Pratica dello specchio - per allenarsi a cambiare prospettiva](#)

### Svolgimento in seduta

- Invita la persona a mettersi in una posizione comoda davanti allo specchio e a osservare semplicemente il proprio riflesso per qualche istante.
- Guidala a notare non solo l'immagine visiva, ma anche ciò che emerge dentro di lei mentre si guarda: sensazioni corporee, emozioni, pensieri, giudizi o impulsi automatici.
- Chiedile poi di spostare leggermente lo specchio verso destra, oppure di spostarsi lei stessa, e di osservare come il riflesso cambi anche solo un po'.
- Invitala a fare lo stesso verso sinistra, notando ancora come cambino immagine, dettagli visibili e impressione complessiva.
- Successivamente, proponi di alzare leggermente lo specchio o di osservarsi da una posizione un po' più alta, per cogliere l'effetto di una prospettiva più ampia e distanziata.
- Poi chiedile di abbassarlo o avvicinarlo, osservando come da una prospettiva più ravvicinata alcuni dettagli diventino più intensi mentre altri passino sullo sfondo.

- Durante questi piccoli cambi di angolazione, aiutala a riflettere su come non stia cambiando solo l'immagine, ma anche il modo in cui tende a percepire sé stessa.
- Concludi collegando l'esperienza alla vita reale: così come nello specchio l'immagine cambia a seconda della posizione, anche nella vita una situazione può apparire diversa se osservata da un'altra angolazione, con più distanza o da un punto di vista diverso dal proprio abituale.

### Cosa osservare

Osserva se la persona si fonde subito con giudizi o autocritica, oppure se riesce gradualmente a notare che ciò che vede cambia insieme al punto di osservazione. Può essere utile notare se emergono sorpresa, maggiore flessibilità, curiosità o una lettura meno rigida di sé.

### Domande di debriefing

- Com'è stato guardarti nello specchio in modi diversi, cambiando posizione o angolazione?
- Hai notato che l'immagine e la tua impressione cambiavano insieme?
- Quale prospettiva ti ha colpito di più?
- Cosa ti dice questa esperienza sul modo in cui guardi te stesso o una situazione della tua vita?
- In quale ambito potresti provare a spostarti un po' di lato, metaforicamente, invece di guardare sempre dallo stesso punto?
- Quale piccolo cambiamento concreto potresti fare per allenare una prospettiva diversa nella tua quotidianità?

### Attenzioni cliniche

Va usata con delicatezza con persone molto autocritiche o con una relazione difficile con la propria immagine. Il focus non è valutare l'aspetto fisico, ma osservare come cambia la percezione quando cambia il punto di vista. Se lo specchio attiva troppa vergogna o rigidità, conviene restare su tempi brevi, angolazioni semplici e un forte ancoraggio al corpo e al qui e ora.

### Errori frequenti da evitare

- Spiegare troppo prima dell'esperienza.
- Usare la metafora come lezione morale o dimostrazione che il terapeuta ha ragione.
- Rendere l'esercizio teatrale o artificioso, invece che semplice e preciso.
- Saltare il debriefing: il senso clinico emerge lì.
- Non collegare l'esperimento ai pattern della vita del cliente.
- Confondere esperienza con intensificazione emotiva.
- Usare il lavoro incarnato troppo presto, senza sufficiente sicurezza o alleanza.

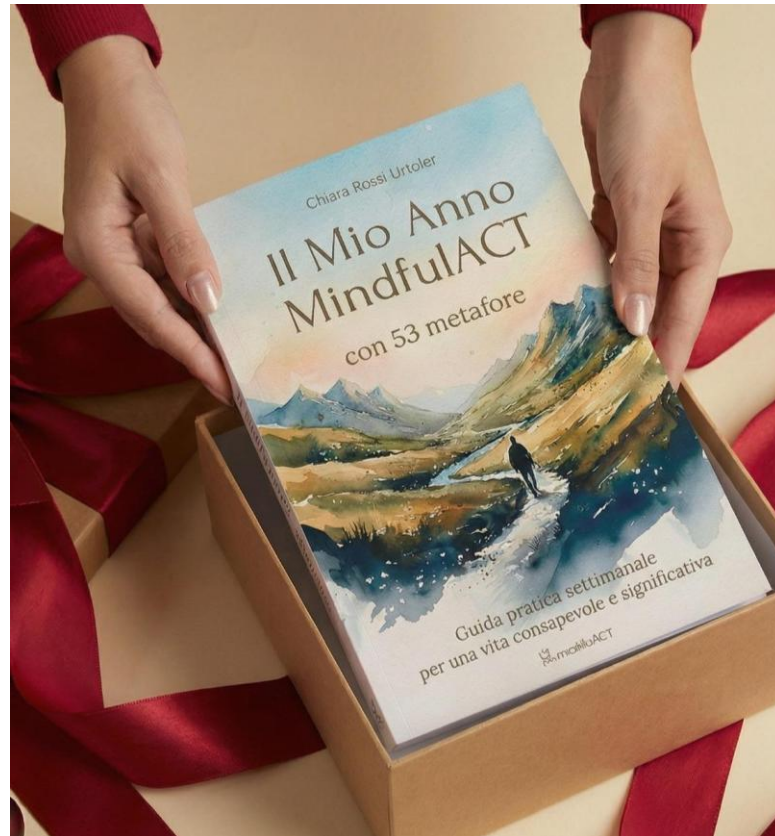
### Una formula utile per introdurre il lavoro

“Ti va di provare un piccolo esperimento? Non c'è un modo giusto di farlo. Ci interessa soltanto osservare cosa succede nel tuo corpo, nella tua mente e nei tuoi impulsi mentre lo fai.”

**NB:** Questo ebook è pensato come strumento pratico. Puoi usarlo per studio personale, supervisione, formazione o adattamento ai tuoi materiali clinici. La qualità del lavoro non dipende dalla complessità della metafora, ma dalla capacità di restare sul processo, sull'esperienza e sul collegamento vivo con la vita del cliente.

## Per approfondire le metafore: Il mio anno MindfulACT con 53 metafore

Se vuoi ampliare il lavoro sulle metafore ACT oltre questo ebook, Il mio anno MindfulACT può essere un naturale approfondimento: un volume pratico con 53 metafore, pensato sia per i professionisti sia come possibile supporto da consigliare ai pazienti tra una seduta e l'altra.



Può essere utile

- come repertorio di metafore ACT da integrare nel lavoro clinico e nella supervisione;
- come supporto per formazione, gruppi o adattamento dei tuoi materiali terapeutici;
- come libro pratico da proporre ai pazienti per favorire il passaggio dalla metafora alla vita quotidiana;
- come ponte tra insight, pratica esperienziale e azioni concrete nel quotidiano.

Video di presentazione: [guarda il video](#)

Acquisto su Amazon: [vai alla pagina del libro](#)

Questo ebook sulle metafore incarnate e Il mio anno MindfulACT possono dialogare bene tra loro: qui trovi un focus più clinico e corporeo su 15 metafore; nel libro trovi un repertorio più ampio di 53 metafore ACT, utili per il lavoro con i pazienti e per sostenere la pratica a casa.