

Indice

Prefazione	
Steven C. Hayes	XVII
Introduzione	1
Capitolo 1 - FONDAMENTI DELL'ACT	9
L'universalità della sofferenza umana	10
<i>Salute e normalità psicologica</i>	11
Che cos'è l'ACT?	12
<i>Il linguaggio e la sofferenza umana</i>	14
Il modello esagonale della flessibilità e dell'inflessibilità psicologica	16
<i>L'esagono dell'inflessibilità psicologica</i>	16
Fusione cognitiva	17
Evitamento esperienziale	18
Attenzione inflessibile	18
Attaccamento al sé concettualizzato	19
Mancanza di contatto con i valori	19
Inazione, impulsività o persistenza evitante	19
<i>I tre pilastri dell'inflessibilità psicologica</i>	20
<i>L'esagono della flessibilità psicologica</i>	21
Accettazione	22
Defusione	22
Contatto con il momento presente	22
Sé-come-contesto	23
Valori	23
Azione impegnata	23
<i>Raggruppamenti e pilastri della flessibilità psicologica</i>	24

Un nuovo concetto di salute	26
Revisione conoscenze...	28
... E spunti di lavoro personale	29
Riferimenti per lo studio e l'approfondimento	29
Note personali sui fondamenti dell'ACT	30
Capitolo 2 - LE BASI SCIENTIFICHE DELL'ACT	32
L'ACT come approccio cognitivo-comportamentale contestuale	33
Il contestualismo funzionale: la filosofia della scienza alla base dell'ACT	34
La Relational Frame Theory: il modello del linguaggio e della cognizione umani alla base dell'ACT	36
<i>Dalle classi di equivalenza ai frame relazionali</i>	37
<i>Frame relazionali e relational framing</i>	43
<i>Le origini del relational framing</i>	45
<i>Risposta relazionale arbitrariamente applicabile</i>	46
<i>Contesto relazionale e contesto funzionale</i>	48
<i>Il relational framing come vantaggio evolutivo</i>	49
La natura generativa, flessibile e auto-rinforzante del relational framing	50
Il comportamento governato da regole	51
Il contesto di letteralità e la modalità problem solving della mente	52
La teoria evoluzionistica	53
Revisione conoscenze...	55
... E spunti di lavoro personale	55
Riferimenti per lo studio e l'approfondimento	56
Note personali sulle basi scientifiche dell'ACT	57
Capitolo 3 - LA CONCETTUALIZZAZIONE DEL CASO ACT	59
Un approccio funzionale all'intervento terapeutico	60
La concettualizzazione del caso ACT in nove passi	63
La Matrice ACT	68
La scelta (The Choice Point)	70

Strumenti di misura	72
Contratto terapeutico e consenso informato	74
Atteggiamento del terapeuta e relazione terapeutica nell'ACT	75
<i>Competenze centrali relative all'atteggiamento del terapeuta ACT</i>	79
Revisione conoscenze...	80
... E spunti di lavoro personale	80
Riferimenti per lo studio e l'approfondimento	81
Note personali sulla concettualizzazione del caso ACT	82
 Capitolo 4 - DISPERAZIONE CREATIVA	 84
L'agenda del controllo e la workability	84
Cos'è la disperazione creativa?	86
La disperazione creativa in pratica	88
Indebolire l'agenda del controllo esperienziale	89
<i>Identificare l'agenda del controllo</i>	90
<i>Considerazioni pratiche</i>	91
Muoversi dal controllo verso l'accettazione	92
<i>Normalizzare il controllo</i>	92
<i>Il paradosso del controllo</i>	93
Il poligrafo e la vasca degli squali	94
La torta al cioccolato (Non pensare a...)	94
Quali sono i numeri?	95
<i>La problematicità del controllo</i>	95
Tiro alla fune con il mostro	95
L'intrappola-dita cinese	96
La tigre affamata	97
Al cuore dell'azione terapeutica: quali sono i numeri?	
<i>Un esempio di dialogo clinico sul paradosso del controllo</i>	97
Revisione conoscenze...	100
... E spunti di lavoro personale	101
Riferimenti per lo studio e l'approfondimento	102
Note personali sulla disperazione creativa	102

Capitolo 5 - ACCETTAZIONE	104
Che cos'è l'accettazione?	105
<i>Che cos'è la disponibilità?</i>	108
<i>Alcuni esempi pratici di accettazione e disponibilità</i>	109
<i>Considerazioni pratiche</i>	110
<i>"Accettazione" e "Disponibilità" in altre parole</i>	111
Aspetti clinici	111
<i>Quando è utile lavorare sull'accettazione?</i>	112
<i>Considerazioni pratiche</i>	113
<i>Competenze centrali relative a disponibilità e accettazione</i>	113
Praticare disponibilità e accettazione	114
Esercizi e metafore di disponibilità e accettazione	115
Disponibilità come alternativa al controllo esperienziale	115
Disponibilità è interrompere la lotta	116
Disponibilità come scelta	117
Disponibilità è accogliere non è volere	118
Disponibilità come qualità tutto-o-nulla	119
<i>Allenare l'accettazione in seduta</i>	120
Alla ricerca del Sig. o della Sig.ra Disagio	120
Dare un aspetto fisico (Physicalizing)	121
Una pratica mindfulness di accettazione	122
Schede per praticare l'accettazione in maniera sistematica e programmata	125
Al cuore dell'azione terapeutica: La metafora della cartellina	
<i>Un esempio di interazione clinica su disponibilità e accettazione</i>	126
Revisione conoscenze...	130
... E spunti di lavoro personale	131
Riferimenti per lo studio e l'approfondimento	132
Note personali di disponibilità e accettazione	132
 Capitolo 6 - DEFUSIONE	 134
Che cos'è la defusione?	136
<i>Una pratica precisazione tecnica: Che cos'è la "mente" nell'ACT?</i>	138
<i>"Defusione" in altre parole</i>	140

Aspetti clinici	140
<i>Quando è utile lavorare sulla defusione?</i>	142
<i>Aree chiave in cui ricercare la fusione cognitiva</i>	142
<i>Considerazioni pratiche</i>	143
<i>Competenze centrali relative alla defusione</i>	145
Praticare la defusione	145
Esercizi e metafore di defusione	147
<i>Favorire la defusione con l'uso del linguaggio</i>	147
<i>Notare ed etichettare i propri pensieri e gli altri contenuti mentali</i>	148
<i>Ringraziare la mente</i>	149
<i>Dare alla mente un nome</i>	149
<i>Usare "e" al posto di "ma"</i>	150
<i>Discriminare le valutazioni dalle descrizioni</i>	150
<i>Porta la tua mente a fare una passeggiata</i>	151
<i>Scrivere pensieri e contenuti mentali su cartoncini</i>	152
<i>Come faccio a farlo?</i>	153
<i>La ripetizione di parola</i>	154
<i>Giocare con la voce</i>	155
<i>Tecniche meditative per osservare la mente e i contenuti mentali</i>	157
<i>Osserva il tuo pensiero</i>	158
<i>Foglie che galleggiano sul ruscello</i>	159
<i>Metafore per "lasciare andare" i pensieri</i>	161
<i>Passeggeri sull'autobus</i>	161
Al cuore dell'azione terapeutica: per quale ragione lo hai fatto?	
<i>Un esempio di dialogo clinico per indebolire le ragioni come cause</i>	164
Revisione conoscenze...	167
... E spunti di lavoro personale	167
Riferimenti per lo studio e l'approfondimento	168
Note personali sulla defusione	169
Capitolo 7 - CONTATTO CON IL MOMENTO PRESENTE	170
Che cos'è il contatto con il momento presente?	171
<i>La relazione tra contatto con il momento presente e mindfulness</i>	173
<i>"Contattare il momento presente" in altre parole</i>	174

Aspetti clinici	175
<i>Quando è utile lavorare sul contatto con il momento presente?</i>	176
<i>Considerazioni pratiche</i>	177
<i>Competenze centrali relative al contatto con il momento presente</i>	178
Praticare il contatto con il momento presente	178
<i>Aspetti operativi nel lavoro sul momento presente</i>	180
Esercizi e metafore sul contatto con il momento presente	181
<i>La modalità “tramonto” della mente (introdurre il lavoro su questo processo)</i>	181
<i>Rallentare in seduta</i>	182
<i>Pratiche formali di mindfulness</i>	182
La mindfulness del respiro	183
Pratiche mindfulness di defusione e accettazione	184
<i>Pratiche informali di mindfulness</i>	185
Camminata silenziosa	185
<i>Centrarsi</i>	186
Pratiche mindfulness di centratura	187
Al cuore dell'azione terapeutica: rallentare e contattare la propria esperienza qui e ora	
<i>Un esempio di dialogo clinico sul contatto con il momento presente</i>	188
Revisione conoscenze...	190
... E spunti di lavoro personale	190
Riferimenti per lo studio e l'approfondimento	191
Note personali sul contatto con il momento presente	192
 Capitolo 8 - SÉ-COME-CONTESTO	 194
<i>I tre sensi del sé</i>	195
<i>“Sé-come-contesto” in altre parole</i>	198
Aspetti clinici	198
<i>Quando è utile lavorare sul sé-come-contesto?</i>	199
<i>Considerazione pratica</i>	200
<i>Competenze centrali relative al sé-come-contesto</i>	200
Praticare il sé-come-contesto	201
<i>Obiettivo clinico: difendersi dal sé-come-contenuto</i>	201
Intero, completo, perfetto	201
Ri-raccontati la tua storia	202

<i>Obiettivo clinico: favorire il sé-come-processo (sé come esperienza continua) attraverso il linguaggio</i>	203
<i>Obiettivo clinico: promuovere il sé-come-contesto</i>	203
La metafora della scacchiera	203
La metafora del cielo e del tempo	205
Contattare un senso di sé trascendente	206
L'osservatore	207
<i>Considerazioni pratiche</i>	211
Al cuore dell'azione terapeutica: i cerchi del sé	
<i>Un esempio di dialogo clinico sui tre sensi del sé</i>	211
Revisione conoscenze...	214
... E spunti di lavoro personale	215
Riferimenti per lo studio e l'approfondimento	216
Note personali sul sé-come-contesto	216
 Capitolo 9 - VALORI	 218
Che cosa sono i valori?	219
<i>Cosa non sono i valori?</i>	222
<i>La metafora della Bussola</i>	223
<i>"Valori" in altre parole</i>	224
Aspetti clinici	224
<i>Quando è utile lavorare sui valori?</i>	225
<i>Quali sono le qualità delle conversazioni efficaci sui valori?</i>	226
Vitalità	226
Scelta	227
Orientamento al presente	227
Vulnerabilità disponibile	228
<i>Considerazioni pratiche</i>	228
<i>Competenze centrali relative ai valori</i>	230
Praticare i valori: esercizi e metafore su questo processo	230
<i>Valori come scelta</i>	230
<i>Distinguere il processo dagli obiettivi e la direzione dai risultati</i>	232
Discriminare il processo dagli obiettivi (la metafora dello Sciare)	232
Discriminare la direzione dai risultati (la metafora del Sentiero di montagna)	233
<i>Assessment completi sui valori</i>	234

Il centro del bersaglio	234
Il foglio di lavoro sulla bussola dei valori	236
<i>Il momento dolce</i>	240
<i>Per cosa vuoi vivere la tua esistenza?</i>	241
La festa del proprio ottantesimo compleanno ideale	242
Al cuore dell'azione terapeutica: sperimentare ciò che conta	
<i>Un esempio di dialogo clinico sulle direzioni di valore</i>	244
Revisione conoscenze...	246
... E spunti di lavoro personale	246
Riferimenti per lo studio e l'approfondimento	247
Note personali sui valori	248
 Capitolo 10 - AZIONE IMPEGNATA	 250
Che cos'è l'azione impegnata?	251
<i>Considerazioni pratiche: un piccolo passo qui e ora in direzione dei valori</i>	252
<i>"Azione impegnata" in altre parole</i>	254
Aspetti clinici	254
<i>Quando è utile lavorare sull'azione impegnata?</i>	255
<i>Azione impegnata e interventi comportamentali tradizionali</i>	256
<i>Competenze centrali relative all'azione impegnata</i>	257
Praticare l'azione impegnata	258
<i>Schede di lavoro per la definizione di obiettivi basati sui valori</i>	259
<i>Metafore sull'azione impegnata</i>	261
Scegliere di agire: la metafora della Scacchiera	261
Aspettare il treno sbagliato	261
Coltivare il proprio orto	262
La metafora dello Sciare	263
La metafora del Sentiero di montagna	264
Bolla lungo la strada	264
La fabbrica di biciclette	265
Al cuore dell'azione terapeutica: la penna dice "woo"	
<i>Un esempio di negoziazione di una sessione di esposizione</i>	266
Revisione conoscenze...	271
... E spunti di lavoro personale	271
Riferimenti per lo studio e l'approfondimento	272
Note personali sull'azione impegnata	273

Capitolo 11 - IL TUO VIAGGIO COME TERAPEUTA ACT	274
Come integrare insieme processi e tecniche ACT	275
Salutarsi a fine terapia	276
Problematiche comuni per i terapeuti ACT	278
L'atteggiamento relazionale dei terapeuti ACT	280
Il tuo viaggio come terapeuta ACT comincia ora	282
<i>Risorse utili durante il tragitto</i>	283
Comunità scientifica	284
Capitoli locali e risorse sul territorio italiano	284
Gruppi di Interesse Specifico	285
Manuali di testo, libri di auto-aiuto, risorse audiovisive	285
Articoli e pubblicazioni scientifiche	286
Workshop, seminari, corsi di formazione	287
Programmi accademici e laboratori di ricerca	287
Formazione a distanza e apprendimento online	287
Conferenze e convegni	288
Mailing List	288
Gruppi di intervizioni	289
Supervisioni e consulenze	289
Social media, canali video, pagine web	289
Un saluto e un augurio personale: AMA	290
Revisione conoscenze...	292
... E spunti di lavoro personale	293
Riferimenti per lo studio e l'approfondimento	294
Note personali sul tuo viaggio come terapeuta ACT	295
Postfazione	
Francesco Mancini	297
Appendice A - ESERCIZI, METAFORE, SCHEDE DI LAVORO	299
Appendice B - STRUMENTI DI MISURA	317
Bibliografia	325