

Un'eccellente risorsa da aggiungere alla vostra "cassetta degli attrezzi" ACT.

Russ Harris
autore di *La trappola della felicità*

L'ACT ha fatto il suo ingresso nel panorama della psicoterapia con creatività, accompagnata da grande fermento e, soprattutto, da una solida base empirica. Poiché l'ACT si fonda sulla premessa che la sofferenza umana sia lo spiacevole effetto collaterale dei quotidiani processi del linguaggio e della cognizione, le metafore svolgono un ruolo particolarmente importante in questo approccio terapeutico, molto più che in altri tipi di psicoterapia. Jill A. Stoddard e Niloofar Afari hanno raccolto queste metafore in un validissimo testo di consultazione, che rappresenta una risorsa molto preziosa, per i professionisti dell'ACT, ma anche per tutti gli psicoterapeuti.

David H. Barlow, PhD
membro dell'American Board of Professional Psychology (ABPP),
docente di psicologia e psichiatria presso la Boston University,
fondatore e direttore emerito del Center for Anxiety
and Related Disorders

Il crescente interesse internazionale per l'ACT ha alimentato il desiderio di trovare nuove metafore e nuovi esercizi significativi e utilizzabili in setting diversi e con popolazioni cliniche di vario genere. Senza dubbio questo libro si rivelerà utile per tutti coloro che sono in cerca di nuovi modi per stabilire una connessione con i propri clienti, ma soprattutto invita il lettore a riconoscere una grande verità: le metafore e gli esercizi più utili sono quelli che si ispirano alle esperienze dei clienti stessi. Questo esaustivo compendio aiuterà i clinici di tutto il mondo a essere più creativi nell'esercizio della loro pratica professionale.

Sonja V. Batten, PhD
presidentessa (2013-2014) della Association for Contextual
Behavioral Science, docente di psichiatria presso
la Uniformed Services University of the Health Sciences

MANUALI E MONOGRAFIE DI PSICOLOGIA GIUNTI

Jill A. Stoddard
Niloofar Afari

IL GRANDE LIBRO DELLE METAFORE DELL'ACT

UNA GUIDA PRATICA AGLI ESERCIZI
ESPERIENZIALI E ALLE METAFORE
NELLA TERAPIA DELL'ACCETTAZIONE
E DELL'IMPEGNO

PREFAZIONE DI STEVEN C. HAYES

GIUNTI
PSICOLOGIA

Psicologia.io

Traduzione di *Francesca Barbanera*

Titolo originale: *The Big Book of ACT Metaphors: A Practitioner's Guide to Experiential Exercises & Metaphors in Acceptance & Commitment Therapy*

Copyright © 2014 by Jill A. Stoddard and Niloofar Afari
New Harbinger Publications, Inc.
5674 Shattuck Avenue
Oakland, CA 94609
www.newharbinger.com

Questa edizione è pubblicata su autorizzazione di New Harbinger Publications, Inc. e dell'agenzia Donzelli e Fietta S.r.l.s.

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

www.psicologia.io
www.giuntipsy.it
www.giunti.it

© 2024 Giunti Psicologia.io S.r.l.
Via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia
Prima edizione: maggio 2024



Stampato presso Rotolito S.p.A. – Pioltello (MI)

A Billy, Scarlett e Chips: tutti i miei momenti di pienezza iniziano e finiscono con voi.

J.S.

Alla mia amata famiglia: Seth, Matine e Kian, siete voi la mia ispirazione a vivere una vita di accettazione e impegno.

N.A.

Dobbiamo accettare la vita per ciò che è: una sfida alla nostra natura, senza la quale non potremmo scoprire di che sostanza siamo fatti, né crescere pienamente.

Ida Wylie

Indice

Prefazione (<i>Steven C. Hayes</i>)	XIII
Ringraziamenti	3
Introduzione	5
Capitolo 1 ACT: una panoramica	11
Capitolo 2 Superare le trappole del linguaggio attraverso la pratica esperienziale (<i>Mathieu Villatte, Jennifer L. Villatte e Jean-Louis Monestès</i>)	19
Capitolo 3 Accettazione e disponibilità (<i>Jill A. Stoddard, Niloofar Afari con Pia S. Heppner</i>)	37
Capitolo 4 Defusione cognitiva	73
Capitolo 5 Consapevolezza del momento presente (<i>Jill A. Stoddard, Niloofar Afari con Sheeva Mostoufi e Jessica Gundy Cuneo</i>)	97
Capitolo 6 Sé come contesto e perspective taking	123
Capitolo 7 Valori	141
Capitolo 8 Azione impegnata	165
Capitolo 9 Unire le tessere del puzzle	185
Appendice A Diario della mindfulness (<i>Jessica Gundy Cuneo</i>)	197
Appendice B Il registro ACT dei pensieri (<i>Elizabeth Maher</i>)	199

Appendice C	Scheda di approfondimento su mindfulness musicale e defusione (<i>Levin Schwartz</i>)	201
Appendice D	Le parole dei valori (<i>Nicole Rensenbrink</i>)	203
Appendice E	Scheda di lavoro dell'esercizio "Gli eroi" (<i>Rob Archer</i>)	205
Appendice F	Scheda di lavoro dell'esercizio "L'autobiografia" (<i>Mark Stern</i>)	207
Appendice G	Scheda di lavoro su valori e azione impegnata (<i>Jill Stoddard</i>)	209
Appendice H	Illustrazione e scheda di lavoro dell'esercizio "La lezione del professore" (<i>Jill Stoddard</i>)	211
Appendice I	Illustrazioni e scheda di lavoro dell'esercizio "La bolla" (<i>Nuno Ferreira</i>)	213
Appendice J	Selezione di esercizi e metafore supplementari pubblicati altrove	217
Appendice K	Diritti e consensi	227
	Risorse	231
	Bibliografia	233

Prefazione

METAFORE E LIBERAZIONE UMANA

Gran parte del linguaggio umano è metaforica. La lingua non si è evoluta affinché gli esseri umani potessero esplorare la propria psiche o comprendere i sentimenti che provano. C'è stato un tempo in cui era molto difficile, se non impossibile, perfino parlare di psiche, di capacità di comprensione o di sentimenti.

La parola “psiche” è una metafora, che si è cristallizzata molto tempo fa. Proviene da un termine legato all'atto di respirare: la psiche era ciò che forniva energia al respiro. “L'energia del respiro” era la spiegazione migliore che i parlanti avessero a disposizione.

La parola “comprensione” in inglese è “understanding”, da “standing under” ossia “stare più in basso”: si riferisce infatti al fare rapporto, o riferire, su un certo tema come farebbe un messaggero, stando più in basso del re e del suo trono.

Un tempo non esisteva una parola specifica per indicare qualcosa di fondamentale come i “sentimenti”. L'unico modo per riferirsi a questo fenomeno era utilizzare un'accezione metaforica della parola che all'epoca designava la “mano”. In pratica, quando volevano parlare dei sentimenti che provavano, le persone dicevano qualcosa come “Sai, ciò che fa la mano”.

In origine, il linguaggio si sviluppò per esprimere fatti concreti e non concetti astratti. La semplice relazione bidirezionale tra gli oggetti e il loro nome consentì di ampliare i ruoli del parlante e dell'ascoltatore, incrementando enormemente la capacità di collaborazione. Man mano che la specie tribale chiamata “essere umano” imparava a utilizzare i simboli, la sua capacità di ragionare, di risolvere problemi e di immaginare aumentava. Nuove relazioni cognitive si aggiunsero a quelle pre-esistenti e così ebbe inizio uno sviluppo culturale inarrestabile.

Le metafore furono un grande acceleratore di questo processo. Attraverso l'uso della metafora, era possibile prendere un insieme di conoscenze già esistente (il veicolo) e trasferirlo in un nuovo ambito (il tenore). Se il veicolo conteneva relazioni e funzioni che mancavano nel tenore, e se il collegamento tra queste due parti era azzeccatto, un intero bagaglio di conoscenze poteva essere trasferito in una nuova area nell'arco di tempo necessario a raccontare una storia o a fare un'analogia.

Avendo a disposizione questo nuovo processo, l'essere umano trovò lo strumento cognitivo di cui aveva bisogno per trasformare la sua esistenza. Ora poteva definire le differenze più sottili ed estendere il sapere a forme simili tra loro.

L'importanza di questo processo per l'ampliamento delle conoscenze e lo sviluppo del genere umano è facilmente intuibile, se si pensa all'ubiquità delle cosiddette metafore "congelate", e cioè cristallizzate nell'uso, come quelle descritte poco fa, ma è dimostrata anche dall'ampio utilizzo che facciamo di storie e metafore nell'ambito dell'istruzione e della psicoterapia.

I migliori psicoterapeuti sono dei bravi cantastorie. Sanno aprire la mente dei loro clienti a ciò che è nuovo, utilizzando conoscenze passate. Sanno creare esperienze che informano e curano.

Il libro che avete tra le mani è il risultato del lavoro creativo di centinaia di clinici che fanno proprio questo. Anche se non sono menzionati a uno a uno, per nome e cognome, questo testo si fonda sul loro contributo. I terapeuti ACT lavorano ogni giorno sulle sottili ma determinanti sfumature di atteggiamenti psicologici che abitano il confine tra esperienza diretta e linguaggio umano.

La terapia ACT si pone l'obiettivo di modificare la relazione tra l'individuo e il suo contenuto psicologico, mettendo un freno all'eccesso di processi linguistici come il giudizio, la previsione, il problem solving, il confronto, l'autovalutazione e la pianificazione. A volte gli esseri umani si smarriscono nei propri processi verbali e questo li rende incapaci di rispondere adeguatamente alle esperienze che vivono o al contesto in cui si muovono. L'ACT aiuta queste persone a scorgere un'alternativa.

Naturalmente, non è possibile modificare questa relazione squilibrata utilizzando la stessa mentalità che l'ha prodotta. Non è giudicando la tendenza del cliente a dare giudizi che argineremo il problema, e non è incoraggiando l'analisi mentale e il problem solving verbale che conterremo un eccesso di problem solving.

Le metafore e gli esercizi sono di natura verbale, ma non letterale, valutativa o analitica. I messaggi che contengono sono più indulgenti, più sottili e più individualistici di quelli espressi dai sillogismi logici o dalle

rigide regole della performance. Le metafore e gli esercizi sono storie ed esperienze che collegano la ricchezza delle conoscenze già acquisite a quelle aree in cui non sappiamo bene come muoverci.

Questo straordinario testo offre una ricca varietà di metafore e di esercizi, che suggeriscono nuove modalità per approfondire e analizzare gli argomenti di maggiore rilevanza clinica nella terapia ACT e in approcci psicoterapeutici simili. Queste storie e questi esercizi resteranno impressi nella vostra memoria... e in quella dei vostri clienti. Quando non saprete come aiutare un cliente, queste procedure semplici e chiare illumineranno la strada e vi condurranno verso nuovi territori da esplorare.

È esattamente questo che le metafore hanno fatto e continuano a fare da migliaia di anni per il genere umano. Saper padroneggiare le metafore e gli esercizi nel lavoro clinico significa sfruttare la funzione più nobile di questa incredibile risorsa. Le metafore sono uno strumento di liberazione umana.

Steven C. Hayes

Professore e direttore del programma di Clinical Training
University of Nevada, Reno
Settembre 2013