

Questionario di autovalutazione delle competenze chiave dello psicoterapeuta ACT

Di seguito sono elencate alcune frasi. Valuta quanto è vera per te ogni affermazione quando usi l'ACT, scrivendo un numero accanto ad essa. Usa la scala qui sotto per fare la tua scelta.

1	2	3	4	5	6	7
Mai vero	Quasi mai vero	Raramente vero	A volte vero	Spesso vero	Quasi sempre vero	Sempre vero

Competenze chiave coinvolte nella posizione terapeutica alla base dell'ACT

La posizione psicologica di base dello psicoterapeuta ACT è un fattore particolarmente importante nel fornire un buon intervento. Ciò implica essere in grado di entrare in contatto con lo "spazio" da cui fluisce naturalmente l'ACT, nonché modellare alcune sfaccettature della flessibilità psicologica che cerchiamo di comunicare al cliente. Come molte tradizioni terapeutiche, l'ACT sottolinea l'importanza del calore e della genuinità del terapeuta. Questa posizione emerge in modo abbastanza naturale dalla comprensione fondamentale della sofferenza umana dal punto di vista dell'ACT. Quando vediamo i nostri clienti intrappolati dal linguaggio, vediamo noi stessi e le trappole che generano il nostro dolore. Una prospettiva "io e te" è il precipitante naturale di questo riconoscimento. Complessivamente, le seguenti qualità definiscono la posizione terapeutica alla base di una terapia ACT.

1	Il terapeuta è consapevole di trovarsi sulla stessa barca del cliente e gli parla da un punto di vista genuino, vulnerabile e con condivisione.	<input type="checkbox"/>
2	Il terapeuta modella la disponibilità a restare in contatto con idee, emozioni, ricordi ed esperienze simili senza il bisogno di "risolverli".	<input type="checkbox"/>
3	Il terapeuta assume una posizione compassionevole e umana verso la sofferenza del cliente ed evita critiche, giudizi o di assumere una posizione di superiorità.	<input type="checkbox"/>
4	Il terapeuta riporta sempre il problema a ciò che l'esperienza del cliente sta mostrando e non sostituisce quell'esperienza genuina con le sue opinioni.	<input type="checkbox"/>
5	Il terapeuta non discute, parla, costringe, nè tenta di convincere il cliente di nulla. Se ti ritrovi a tentare di cambiare le convinzioni di un cliente, fermati. Non stai facendo ACT.	<input type="checkbox"/>
6	Il terapeuta non eccede nelle spiegazioni del significato di paradossi o metafore per sviluppare "l'insight" del cliente.	<input type="checkbox"/>
7	Il terapeuta è disponibile ad auto-aperture su questioni personali quando svolgano una funzione terapeutica.	<input type="checkbox"/>
8	Il terapeuta evita l'utilizzo di interventi ACT "preconfezionati". Gli interventi sono una risposta al cliente con cui si sta lavorando.	<input type="checkbox"/>
9	Il terapeuta modella gli interventi in modo che si adattino al linguaggio e all'esperienza di vita del cliente.	<input type="checkbox"/>

10	Il terapeuta mette in sequenza e applica specifici interventi ACT in risposta alle esigenze del cliente ed è pronto a cambiare rotta per adattarsi a tali esigenze in qualsiasi momento.	<input type="checkbox"/>
11	Possono emergere dall'esperienza e dal contesto del cliente nuove metafore, esercizi esperienziali e compiti comportamentali.	<input type="checkbox"/>
12	I processi ACT sono riconosciuti nel momento e, quando opportuno, supportati direttamente nel contesto della relazione terapeutica.	<input type="checkbox"/>

Sviluppare Accettazione e Disponibilità/Indebolire il Controllo Esperienziale

13	Il terapeuta comunica al cliente che non è rotto, ma sta solamente utilizzando strategie infattibili,	<input type="checkbox"/>
14	Il terapeuta aiuta il cliente a esplorare la propria esperienza diretta e a individuare le strategie di controllo emotivo.	<input type="checkbox"/>
15	Il terapeuta aiuta il cliente a entrare in contatto con l'effetto paradossale delle proprie strategie di controllo.	<input type="checkbox"/>
16	Il terapeuta utilizza attivamente il concetto di "fattibilità" all'interno delle interazioni cliniche.	<input type="checkbox"/>
17	Il terapeuta incoraggia attivamente il cliente a provare a interrompere la lotta per il controllo emotivo e suggerisce la disponibilità come alternativa.	<input type="checkbox"/>
18	Il terapeuta si muove tra controllo e disponibilità per permettere al cliente di fare esperienza diretta della differenza di vitalità presente nelle due strategie.	<input type="checkbox"/>
19	Il terapeuta aiuta il cliente a indagare la relazione tra livello di disponibilità e di sofferenza (diario della sofferenza e della disponibilità; dolore sporco e pulito).	<input type="checkbox"/>
20	Il terapeuta aiuta il cliente a entrare in contatto con i costi della indisponibilità, in relazione ai propri valori (stai agendo i tuoi valori; elenca i tuoi valori, i costi del controllo emotivo, costi e benefici nel breve e lungo termine).	<input type="checkbox"/>
21	Il terapeuta aiuta il cliente a sperimentare le qualità della disponibilità (una scelta; un comportamento; agire nello stesso modo indipendentemente da quanto sia grande la posta in gioco).	<input type="checkbox"/>
22	Il terapeuta utilizza esercizi (ad es. saltare; tenere il foglio in grembo; contatto oculare) e metafore (quali, la scatola piena di cose, la zia Ida), per aiutare il cliente ad allenare la disponibilità in presenza di eventi dolorosi.	<input type="checkbox"/>
23	Il terapeuta predispone step o esercizi graduali per praticare la disponibilità.	<input type="checkbox"/>
24	Il terapeuta modella la disponibilità all'interno della relazione terapeutica.	<input type="checkbox"/>
25	Il terapeuta indaga la lotta e insegna il paziente a fare lo stesso.	<input type="checkbox"/>

Indebolire la Fusione Cognitiva

26	Il terapeuta identifica le barriere emotive, cognitive, comportamentali o fisiche alla disponibilità.	<input type="checkbox"/>
27	Il terapeuta fa notare come “tenere stretto e con forza” il significato letterale di queste esperienze renda difficile praticare la disponibilità.	<input type="checkbox"/>
28	Il terapeuta contrasta attivamente quello che dice la “mente” del cliente dice che funzionerà, riportandolo a ciò che la sua esperienza diretta gli suggerisce, insegna che funziona/non funziona di volta in volta.	<input type="checkbox"/>
29	Il terapeuta utilizza strumenti linguistici (ad es. ma/e; toglì i “ma”), metafore (quali, i due computer, i mostri sul bus) ed esercizi esperienziali (ad es. il mostro di lattine), per creare uno spazio tra il cliente e la sua esperienza concettualizzata.	<input type="checkbox"/>
30	Il terapeuta utilizza vari interventi per mostrare il flusso dell’esperienza privata e per mostrare come questa non sia “tossica”.	<input type="checkbox"/>
31	Il terapeuta lavora per far sì che il cliente sperimenti lo “stare con” queste esperienze, utilizzando la disponibilità.	<input type="checkbox"/>
32	Il terapeuta utilizza vari esercizi, metafore e compiti comportamentali per esplicitare le proprietà nascoste del linguaggio (ad es. latte, latte, latte; quali sono i numeri?).	<input type="checkbox"/>
33	Il terapeuta aiuta il cliente a chiarire la sua “storia” e lo aiuta a entrare in contatto con la natura arbitraria delle relazioni causali con la storia (es. ciò che la storia del cliente dice sia possibile e impossibile e ciò che il cliente fa/sceglie).	<input type="checkbox"/>
34	Il terapeuta aiuta il cliente a entrare in contatto con le proprietà valutative/giudicanti e giustificative/”trovare sempre una ragione” che caratterizzano la sua storia (tazza buona/tazza cattiva).	<input type="checkbox"/>
35	Il terapeuta individua la fusione durante la sessione e insegna al cliente a fare lo stesso.	<input type="checkbox"/>

Entrare in contatto con il Momento Presente

36	Il terapeuta è in grado di difendersi dai contenuti del cliente e riportare l’attenzione al momento presente.	<input type="checkbox"/>
37	Il terapeuta sa portare le proprie emozioni e/o i propri pensieri del momento presente all’interno della relazione terapeutica.	<input type="checkbox"/>
38	Il terapeuta utilizza esercizi per aiutare a espandere l’esperienza del momento del cliente.	<input type="checkbox"/>
39	Il terapeuta tiene traccia dei contenuti ed enfatizza il momento presente quando utile.	<input type="checkbox"/>
40	Il terapeuta modella l’abilità di tornare (e ritornare) al momento presente.	<input type="checkbox"/>

41	Il terapeuta individua quando il cliente deraglia nel passato e nel futuro futuro, e lo orienta al presente.	<input type="checkbox"/>
42	Il terapeuta insegna al cliente a fare la stessa cosa.	<input type="checkbox"/>

Distinguere il Sé concettualizzato dal Sé come Contesto

43	Il terapeuta aiuta il cliente a distinguere tra le valutazioni su di sé e la parte di sé che valuta (ad es. ringrazia la tua mente per questo pensiero; chiamare un pensiero "pensiero"; dare un nome a un evento).	<input type="checkbox"/>
44	Il terapeuta utilizza esercizi di mindfulness (quali, la scacchiera, le foglie sul ruscello, la parata dei soldati), per aiutare il cliente a contattare il (suo) sé come contesto.	<input type="checkbox"/>
45	Il terapeuta utilizza metafore per sottolineare la distinzione tra prodotti e contenuti della coscienza e la pura consapevolezza (ad es. i mobili nella casa; sei abbastanza grande per avere/per sentire...).	<input type="checkbox"/>
46	Il terapeuta utilizza esercizi comportamentali (ad es. porta a spasso la tua mente), per aiutare il cliente a discriminare tra gli eventi interni ed il proprio sé.	<input type="checkbox"/>
47	Il terapeuta aiuta il cliente a comprendere le diverse qualità della concettualizzazione di sé, semplicemente notando gli eventi e la semplice consapevolezza.	<input type="checkbox"/>

Definire direzioni di Valore

49	Il terapeuta aiuta il cliente a chiarire le direzioni di vita di valore (es. VLQ; chiarificazione dei valori; esercizio del funerale/80° compleanno).	<input type="checkbox"/>
50	Il terapeuta aiuta il cliente a contattare quali valori voglia rappresentare nella sua vita.	<input type="checkbox"/>
51	Il terapeuta esplicita quali sono propri valori all'interno della terapia e ne modella l'importanza.	<input type="checkbox"/>
52	Il terapeuta insegna al cliente a distinguere tra obiettivi e valori.	<input type="checkbox"/>
53	Il terapeuta distingue tra risultati e processi.	<input type="checkbox"/>
54	Il terapeuta supporta i valori del cliente e, se non in grado di farlo, cerca un invio o altre alternative.	<input type="checkbox"/>

Costruire pattern di Azioni Impegnate

55	Il terapeuta aiuta il cliente a identificare obiettivi basati sui valori e a costruire un piano d'azione.	<input type="checkbox"/>
----	---	--------------------------

56	Il terapeuta incoraggia il cliente a notare gli ostacoli presenti, a scegliere e mantenere l'impegno.	<input type="checkbox"/>
57	Il terapeuta utilizza esercizi e usa il linguaggio in modo non convenzionale per esplicitare possibili fonti di interferenza all'azione impegnata (ad es. metafora degli ami).	<input type="checkbox"/>
58	Il terapeuta incoraggia il cliente a compiere piccoli passi e guardare la qualità dell'azione impegnata.	<input type="checkbox"/>
59	Il terapeuta mantiene il cliente focalizzato su pattern di azione sempre più ampi.	<input type="checkbox"/>
60	Il terapeuta prevede scivoloni o ricadute nelle esperienze per costruire pattern di azione futuri efficaci.	<input type="checkbox"/>