

# Sviluppare il Sé come Contesto in Terapia ACT

A cura di Chiara Rossi Urtoler – Approfondimento per supervisione e corso La Danza Dell'ACT

## Introduzione

Il **Sé come Contesto** è un concetto cardine della Terapia dell'Accettazione e dell'Impegno (ACT) ed è cruciale per sviluppare una maggiore flessibilità psicologica e affrontare le sfide della vita con apertura e consapevolezza. Spesso, il **Sé** viene percepito come un concetto statico, ma l'ACT lo definisce in termini molto diversi, offrendo una visione dinamica e contestuale dell'identità.



Secondo l'ACT, il **Sé come Contesto** ha due significati principali, ciascuno dei quali può essere sviluppato attraverso esercizi specifici:

### 1. Il Sé Osservante ("Observing Self")

- La forma più comune di **Sé come Contesto** in ACT è il concetto di **Sé Osservante** o "self-as-observing" (noto anche come **meta-consapevolezza** o **pura consapevolezza**). Questo aspetto di un essere umano rappresenta la capacità di **notare** o **osservare** sia il mondo interiore (pensieri, emozioni, sensazioni) sia quello esteriore. È come una consapevolezza della consapevolezza, la capacità di osservare il proprio processo di notare. Non è un "Sé" nel senso stretto del termine, ma piuttosto un **repertorio di comportamento** che ci consente di distanziarci dai pensieri e dalle emozioni, per riconoscere che essi fanno parte della nostra esperienza ma non ci definiscono completamente.

### 2. Prospettiva Flessibile ("Flexible Perspective-taking")

- Il secondo significato del **Sé come Contesto** è la capacità di assumere prospettive flessibili, nota anche come "**deictic framing**" nella teoria del "relational frame". Questo aspetto del Sé si riferisce alla capacità di spostare e prendere diverse prospettive — sia riguardo a se stessi, agli altri, che al mondo — il che supporta processi come la defusione, l'accettazione, il contatto con il presente, l'empatia, la compassione, la teoria della mente e la proiezione mentale nel passato o nel futuro.

## Chiarificazione del Concetto di Sé come Contesto

Nell'ACT, il concetto di **Sé come Contesto** mira a sviluppare una **flessibilità cognitiva** e a ridurre l'attaccamento al Sé concettualizzato, cioè alle storie, etichette e ruoli che costruiamo su noi stessi. L'idea è di coltivare la consapevolezza di una parte stabile e osservante di noi stessi (il **Sé Osservante**) che non è definita dai pensieri o dalle emozioni, ma che semplicemente nota e osserva ciò che accade, e allo stesso tempo sviluppare la capacità di vedere noi stessi e il mondo da prospettive diverse (**Prospettiva Flessibile**).

### Il Sé Osservante (Observing Self)

Questa capacità di **notare ciò che accade** senza essere travolti dalle esperienze è ciò che chiamiamo il **Sé Osservante**. Non è un "Sé" nel senso tradizionale del termine, ma è un **comportamento osservazionale** che ci consente di prendere coscienza dei nostri pensieri e emozioni senza identificarci completamente con essi. Nella pratica ACT, questo si traduce in esercizi che aiutano i pazienti a osservare e descrivere i propri pensieri e sentimenti come eventi separati dall'identità.

### Prospettiva Flessibile (Flexible Perspective-taking)

L'altro aspetto del **Sé come Contesto** riguarda la capacità di assumere prospettive diverse su di sé e sugli altri. Questo tipo di flessibilità consente ai pazienti di spostarsi tra ruoli e identità senza sentirsi limitati da una singola visione di sé. Questa **flessibilità prospettica** è alla base di molti processi fondamentali nell'ACT, tra cui la **defusione cognitiva**, l'**accettazione** e la **compassione** verso se stessi e gli altri.

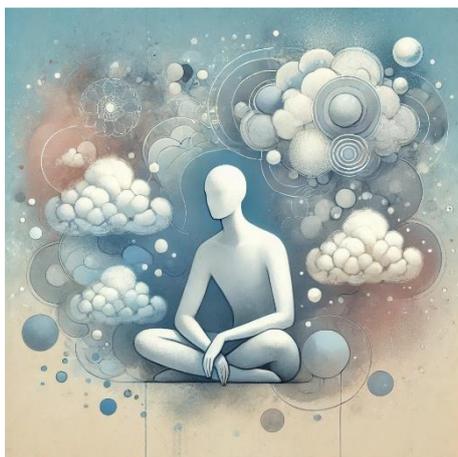
### Importanza Pratica del Sé come Contesto nell'ACT

Lavorare sul **Sé come Contesto** è fondamentale per promuovere il cambiamento comportamentale. Quando i pazienti sono in grado di osservare i loro pensieri e le loro emozioni senza identificarli come parte essenziale del loro essere (Sé Osservante), e possono assumere diverse prospettive su di sé e sugli altri (Prospettiva Flessibile), diventano più capaci di agire in modo coerente con i loro valori, piuttosto che reagire automaticamente ai pensieri o alle emozioni disturbanti.

---

Nella sezione successiva, verranno presentati una serie di esercizi pratici per sviluppare sia il **Sé Osservante** che la **Prospettiva Flessibile**, con l'obiettivo di aiutare i pazienti a coltivare una visione più ampia e flessibile del Sé come Contesto.

---



---

## Parte 1: Esercizi per Sviluppare il Sé Osservante

### 1. Diario delle Esperienze Osservate

- **Obiettivo:** Aiutare il paziente a distinguere tra il Sé osservante e le esperienze transitorie (pensieri, emozioni, sensazioni).
- **Descrizione:** Chiedi al paziente di tenere un diario quotidiano in cui annota i propri pensieri e emozioni durante eventi stressanti o importanti. Aggiungi una sezione in cui devono descrivere "**chi**" stava osservando quei pensieri o emozioni. L'obiettivo è farli riflettere su come esiste una parte di loro che osserva tutto senza essere influenzata.

### 2. Etichettatura dei Pensieri

- **Obiettivo:** Insegnare al paziente a osservare i propri pensieri senza identificarli come verità assolute.
- **Descrizione:** Chiedi al paziente di dedicare una parte della giornata a notare e **etichettare** i propri pensieri. Per esempio, se pensano "Sono un fallimento", devono etichettare questo pensiero come un semplice evento mentale, dicendo: "Sto avendo il pensiero che sono un fallimento". Questo distacco aiuta a separare il Sé dal contenuto del pensiero.

### 3. Monitoraggio delle Emozioni

- **Obiettivo:** Aiutare i pazienti a osservare le emozioni senza farsi trascinare da esse.
- **Descrizione:** Chiedi al paziente di scegliere un'emozione specifica che prova spesso (es. ansia, rabbia). Ogni volta che questa emozione emerge, dovrà osservarla senza cercare di cambiarla. Il paziente deve descrivere cosa prova nel corpo e come cambia l'intensità dell'emozione nel tempo, cercando di identificare la parte di sé che sta osservando tutto questo senza esserne travolta.

### 4. Osserva il Corpo

- **Obiettivo:** Aiutare il paziente a sviluppare la consapevolezza corporea come parte del Sé osservante.
- **Descrizione:** Chiedi ai pazienti di fare una scansione del corpo durante momenti di stress o tensione. Devono osservare le sensazioni fisiche, come la tensione muscolare o il battito accelerato, senza reagire. Devono notare che c'è una parte di loro che osserva queste sensazioni senza essere influenzata direttamente.

## 5. Distinzione tra "Io" e "Me"

- **Obiettivo:** Aiutare il paziente a distinguere il Sé Osservante dal Sé concettualizzato.
- **Descrizione:** Chiedi al paziente di completare due frasi:
- "Io sono \_\_\_\_\_" (es. ansioso, impaziente, felice, ecc.).
- "Io sono colui che osserva \_\_\_\_\_" (es. il pensiero ansioso, la sensazione di impazienza, ecc.). Questo aiuta a creare una distinzione tra "Io" (il Sé osservante) e "Me" (le esperienze personali). L'esercizio rafforza il concetto che le esperienze e i pensieri non definiscono chi siamo veramente.

## 6. Mettere i Pensieri su una Lavagna

- **Obiettivo:** Aiutare i pazienti a osservare i propri pensieri come eventi separati dal Sé.
- **Descrizione:** Proponi al paziente: Immagina di avere una lavagna mentale su cui compaiono tutti i tuoi pensieri durante il giorno. Ogni volta che un pensiero negativo o ricorrente emerge, chiedi al paziente di "scriverlo" su questa lavagna immaginaria e di osservare semplicemente che esiste senza cercare di cancellarlo. La pratica insegna che i pensieri possono essere osservati senza attaccamento e senza tentare di controllarli.

## 7. La Visualizzazione dell'Occhio del Ciclone

- **Obiettivo:** Aiutare i pazienti a restare centrati e stabili durante pensieri ed emozioni turbolenti.
- **Descrizione:** Guida il paziente a immaginare un ciclone in cui le emozioni e i pensieri vorticano attorno come il vento. Invitalo a visualizzare se stesso al centro, nell'occhio del ciclone, dove è calmo e stabile. Questo esercizio aiuta a coltivare l'idea che, anche se le emozioni e i pensieri possono essere turbolenti, c'è una parte stabile di noi (il Sé Osservante) che rimane immobile e presente.

## 8. Diario della Distanza

- **Obiettivo:** Aiutare i pazienti a distanziarsi dalle proprie esperienze emotive e cognitive.
- **Descrizione:** Chiedi ai pazienti di tenere un diario in cui annotano momenti specifici della giornata in cui hanno avuto pensieri o emozioni intense. Per ogni pensiero o emozione, devono descriverli in due modi:
- "Sto provando \_\_\_\_\_".
- "Sto osservando \_\_\_\_\_" (es. "Sto osservando che sto provando ansia"). Questo semplice cambio di linguaggio aiuta a coltivare il distacco dalle esperienze.

## 9. Riconoscere i Cicli di Pensieri

- **Obiettivo:** Aiutare i pazienti a osservare i cicli di pensiero senza rimanere intrappolati in essi.
- **Descrizione:** Chiedi al paziente di riflettere su una situazione recente in cui è rimasto intrappolato in un ciclo di pensieri ripetitivi. Può essere un problema che continuava a ruminare o una preoccupazione. Chiedigli di scrivere questi pensieri e poi di osservare il ciclo come se fosse un evento esterno, notando che non sono obbligati a seguirli o ad esserne coinvolti. Questo esercizio aiuta a sviluppare la consapevolezza che i cicli di pensiero sono parte dell'esperienza, ma non sono la nostra identità.



---

## Parte 2: Esercizi per Sviluppare il Sé come Prospettiva

### 1. Ruoli Multipli

- **Obiettivo:** Aiutare i pazienti a riconoscere i diversi ruoli che svolgono nella vita e a sviluppare la flessibilità dell'identità.
- **Descrizione:** Fai scrivere al paziente un elenco dei ruoli che ricopre nella vita (es. genitore, amico, professionista). Per ogni ruolo, chiedi loro di riflettere su **come cambiano i loro pensieri e comportamenti** in base al ruolo. Infine, chiedi se riescono a identificare una parte stabile di sé che osserva tutte queste variazioni.

### 2. Cambia la Prospettiva

- **Obiettivo:** Aiutare i pazienti a vedere le situazioni da prospettive diverse per ridurre l'identificazione con una singola visione di sé.
- **Descrizione:** Chiedi al paziente di riflettere su una situazione difficile recente. Poi, guidalo a immaginare di vedere se stesso da diversi punti di vista: da un amico, da un collega, o da un osservatore esterno. Questo aiuta a coltivare il Sé come Contesto, mostrando che il paziente non è definito solo dalla sua esperienza immediata.

### 3. Raccolta di Prospettive Esterne

- **Obiettivo:** Aiutare i pazienti a vedere se stessi attraverso le lenti degli altri, sviluppando flessibilità nell'identità.
- **Descrizione:** Chiedi ai pazienti di parlare con persone fidate (amici, familiari, colleghi) e raccogliere feedback su come sono visti da ciascuno di loro. Dopo aver raccolto queste informazioni, guida il paziente a riflettere su come queste prospettive differiscono e se possono trovare una parte di sé che osserva tutte queste descrizioni senza sentirsi obbligato a definirsi in base ad esse.

### 4. Cambia la Storia

- **Obiettivo:** Aiutare i pazienti a dis-identificarsi dalle narrazioni personali.
- **Descrizione:** Chiedi al paziente di scegliere una "storia" che spesso racconta su di sé (es. "Io sono una persona che non riesce mai a finire nulla"). Poi, guidalo nel riscrivere questa storia in terza

persona. Chiedi: "Se raccontassi questa storia su un personaggio fittizio, quanto cambierebbe? Chi è che osserva e racconta questa storia?". Questo esercizio aiuta a creare distanza tra il Sé e le storie personali.

## 5. Simulazione delle Decisioni

- **Obiettivo:** Aiutare i pazienti a prendere decisioni da una prospettiva distaccata e consapevole.
- **Descrizione:** I pazienti riflettono su una decisione importante e simulano diverse scelte, osservando come si vedrebbero se facessero scelte diverse.

## 6. La Lista dei Ruoli e delle Etichette

- **Obiettivo:** Aiutare i pazienti a distanziarsi dalle etichette e dai ruoli che indossano quotidianamente.
- **Descrizione:** Chiedi al paziente di scrivere una lista di tutte le etichette e i ruoli che usa per descriversi (es. "madre", "impiegato", "ansioso", "perfezionista"). Poi chiedi loro di riflettere su ciascuno di questi ruoli e notare che sono solo etichette temporanee, non la vera essenza di chi sono. Puoi concludere chiedendo: "Chi è la persona che osserva tutti questi ruoli?"

## 7. Il Sé attraverso gli Anni

- **Obiettivo:** Aiutare i pazienti a riconoscere la continuità del Sé osservante e a sviluppare una visione del Sé nel tempo.
- **Descrizione:** I pazienti riflettono su tre momenti significativi della propria vita, confrontando come si vedevano in ciascuno di essi. Infine, identificano la parte stabile di loro che ha attraversato tutti questi momenti, rafforzando l'idea del Sé come Prospettiva che osserva il cambiamento.

## 8. Discorso al Funerale

- **Obiettivo:** Aiutare i pazienti a immaginare come saranno visti alla fine della loro vita.
- **Descrizione:** Chiedi al paziente di immaginare di essere al proprio funerale e di ascoltare i discorsi fatti da amici, familiari o colleghi. Chiedi loro di riflettere su ciò che questi "oratori" potrebbero dire riguardo alla loro vita, valori e impatto sugli altri. Invitali a cambiare prospettiva e a vedere la propria vita da un punto di vista esterno, riflettendo su cosa vorrebbero che fosse detto. Questo esercizio aiuta a sviluppare la capacità di vedere se stessi con distacco e di riflettere sui propri valori.

## 9. Lettera da un Amico

- **Obiettivo:** Sviluppare la capacità di vedere se stessi attraverso gli occhi di un amico.
  - **Descrizione:** Invita il paziente a immaginare di ricevere una lettera da un amico stretto. Chiedi loro di scrivere la lettera da questa prospettiva, descrivendo come l'amico vedrebbe i loro punti di forza, debolezza e qualità. Una volta completata, guida il paziente a riflettere su come questa visione possa differire dalla propria, incoraggiando la capacità di assumere prospettive diverse.
-



---

## Parte 3: Esercizi per Sviluppare entrambi insieme

### 1. Racconta il Tuo Sé da una Prospettiva Esterna

- **Obiettivo:** Aiutare i pazienti a sviluppare la consapevolezza del Sé come Prospettiva esterna.
- **Descrizione:** I pazienti descrivono se stessi come farebbe un osservatore esterno, vedendo il proprio comportamento e i propri pensieri da una posizione neutrale.

### 2. Esperimento della Sedia Vuota

- **Obiettivo:** Aiutare i pazienti a separarsi dai propri pensieri e ruoli.
- **Descrizione:** Utilizzando due sedie, fai sedere il paziente in una delle due, invitandolo a parlare come se fosse "il sé preoccupato", esprimendo tutti i pensieri e le preoccupazioni che emergono. Poi, fallo sedere sull'altra sedia come "Sé Osservante", incoraggiandolo a descrivere cosa ha osservato nel primo sé senza reagire o giudicare. Questo esercizio evidenzia la separazione tra pensieri ed emozioni e il Sé che li osserva.

### 3. Timeline Personale

- **Obiettivo:** Aiutare i pazienti a riconoscere la continuità del Sé osservante attraverso il tempo e i cambiamenti.
- **Descrizione:** Fai creare una linea del tempo della loro vita, evidenziando eventi significativi (successi, fallimenti, perdite, cambiamenti). Poi chiedi loro di riflettere su come si vedevano in quei momenti e se riescono a identificare una parte stabile di loro stessi che era presente in ogni fase della vita, indipendentemente dai cambiamenti.

### 4. Fotografie del Sé nel Tempo

- **Obiettivo:** Aiutare i pazienti a vedere la continuità del Sé osservante attraverso le diverse fasi della vita.
- **Descrizione:** Chiedi ai pazienti di portare una serie di fotografie di sé stessi in diverse età e fasi della vita. Fai riflettere su come si percepivano in ciascuna fase e su quali cambiamenti hanno notato. Infine, chiedi loro di riconoscere la parte di sé che è rimasta costante attraverso il tempo e le esperienze.

## 5. La Sedia del Futuro Sé

- **Obiettivo:** Aiutare il paziente a osservare se stesso da una prospettiva futura.
- **Descrizione:** Chiedi al paziente di immaginare il proprio Sé futuro seduto su una sedia di fronte a loro. Questo Sé può essere più saggio, più anziano, o semplicemente una versione più riflessiva di loro stessi. Invita il paziente a chiedere consigli a questo Sé su una sfida attuale. In seguito, il paziente può rispondere come se fosse il Sé futuro, offrendo una nuova prospettiva. Questo esercizio sviluppa sia il Sé Osservante, mentre osservano i propri pensieri, sia la Prospettiva Flessibile, assumendo un punto di vista futuro.

## 6. Discorso da Parte del Sé Passato

- **Obiettivo:** Riflettere su come il paziente si vedeva nel passato e confrontarlo con l'attuale punto di vista.
- **Descrizione:** Chiedi al paziente di immaginare il proprio Sé passato, scegliendo un'età significativa (es. adolescenza). Invita il Sé passato a parlare al Sé attuale, riflettendo su esperienze vissute e sfide superate. Questo esercizio promuove la consapevolezza dell'evoluzione personale (Sé Osservante) e sviluppa la capacità di riflettere da una prospettiva diversa (Prospettiva Flessibile).

## 7. Il Teatro della Vita

- **Obiettivo:** Sviluppare la capacità di vedere i pensieri e le emozioni come attori su un palcoscenico.
- **Descrizione:** Invita il paziente a immaginare di essere in un teatro, osservando i propri pensieri e emozioni come attori su un palcoscenico. Chiedi loro di guardare gli attori (pensieri/emozioni) senza interagire, notando semplicemente cosa fanno. Poi invitali a immaginare di essere parte del pubblico o addirittura un altro attore che guarda. Questo esercizio combina l'osservazione distaccata del Sé Osservante con il cambio di prospettiva, promuovendo flessibilità e distacco dai pensieri.

## Guida Generale per il Terapeuta

Gli esercizi descritti in questo ebook forniscono una guida pratica per sviluppare e coltivare il **Sé come Contesto** nell'ACT, attraverso il rafforzamento del **Sé Osservante** e del **Sé come Prospettiva**. Sono stati elencati suddivisi per comodità espositiva, ma rimaniamo flessibili!

Per ogni esercizio, è fondamentale che il terapeuta:

- **Incoraggi la riflessione personale:** Invita il paziente a esplorare come si sente mentre osserva o assume nuove prospettive.
- **Rinforzi l'accettazione e la non-reakzione:** Rendi esplicito che l'obiettivo non è cambiare o giudicare i pensieri o le emozioni, ma solo osservarli e prenderne coscienza.
- **Promuova l'uso del linguaggio distaccato:** In ogni esercizio, incoraggia il paziente a usare espressioni come "Sto notando che..." o "Sto osservando...", per rafforzare la separazione tra sé e i pensieri/emozioni.

Questi strumenti possono aiutare i pazienti a dis-identificarsi dai loro pensieri, emozioni e ruoli, riconoscendo che esiste una parte stabile di loro che osserva tutto ciò che accade, senza essere definita da queste esperienze.