



ACT

Terapia
dell'accettazione
e dell'impegno

**Quando i clienti non riescono a connettersi o
a dare un nome alle loro emozioni**

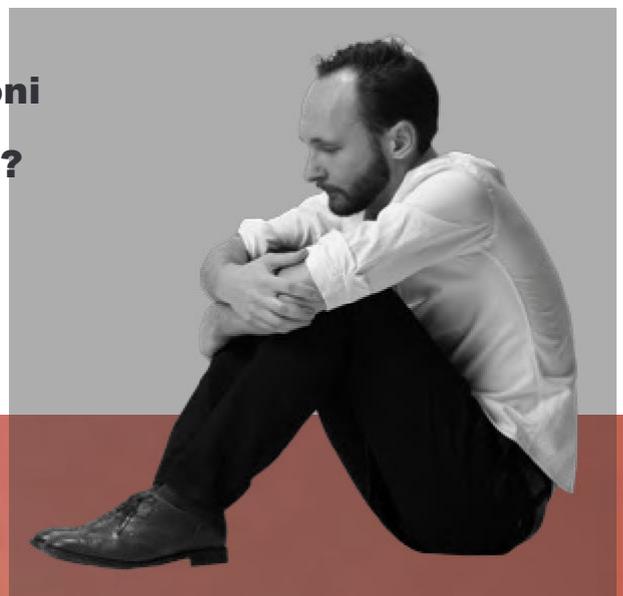
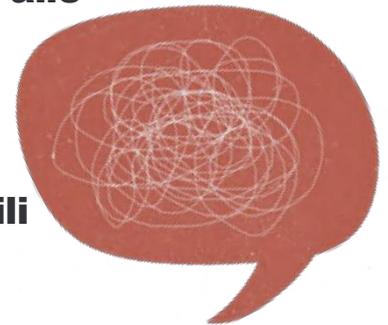
Consigli pratici e approfondimenti per professionisti

RUSS HARRIS

Tradotto da Chiara Rossi Urtoler

Contenuti

- 3 _____ **La differenza tra emozioni e sensazioni?**
- 6 _____ **Cosa causa la disconnessione dalle emozioni?**
- 7 _____ **I clienti devono entrare in contatto con le loro emozioni?**
- 8 _____ **Quando i clienti non vogliono entrare in contatto con le emozioni**
- 9 _____ **A cosa serve "sintonizzarsi" sulle emozioni?**
- 10 _____ **La metafora dei bambini in classe**
- 11 _____ **Benefici comuni di un migliore accesso alle emozioni**
- 14 _____ **Lavorare "dal basso verso l'alto"**
- 16 _____ **Esposizione graduata a emozioni difficili**
- 17 _____ **Riconoscere ed etichettare le emozioni**
- 19 _____ **A cosa serve dare un nome alle emozioni?**
- 21 _____ **Le "Cinque principali": Tristezza, Rabbia, Gioia, Paura, Calma**
- 24 _____ **Andare oltre nel notare e dare un nome alle emozioni**
- 25 _____ **E l'intorpidimento emotivo?**
- 28 _____ **Formazione online in ACT**





Qual è la differenza tra **emozioni** e **sensazioni**?

Il termine "feeling" è poco definito in inglese. Può riferirsi a pulsioni biologiche (sentirsi affamati o assetati) o a stati fisiologici (sentirsi stanchi o malati) o a stati cognitivi (sentirsi confusi o disorientati). Ma più comunemente (almeno nel mondo del coaching, della consulenza e della terapia) una "sensazione" si riferisce alla componente "somatica" o "somatosensoriale" di uno stato emotivo: le sensazioni che proviamo nel nostro corpo come parte di un'esperienza emotiva.

Parlando in modo molto semplicistico, ciò che chiamiamo "emozione" è "un fascio" di cognizioni e sensazioni fisiche che interagiscono continuamente tra loro in una miriade di modi complessi.

Le sensazioni fisiche derivano da cambiamenti fisiologici diffusi nel corpo: cambiamenti nei sistemi cardiovascolare, respiratorio, muscoloscheletrico, endocrino e nervoso centrale e periferico. Poiché possiamo percepire queste sensazioni nel nostro corpo, tendiamo a chiamarle "sensazioni".

Tuttavia, è importante ricordare che tutte le emozioni includono le cognizioni come componente essenziale e intrinseca. Non esiste un'emozione *senza* cognizione; non esiste un'emozione che coinvolga *solo* il cervello limbico senza coinvolgere anche la corteccia cerebrale.

Se esploriamo una qualsiasi "emozione" - tristezza, rabbia, senso di colpa, amore, eccetera - scopriremo che l'esperienza è ricca di cognizioni. Per esempio, quando esploriamo l'esperienza di una persona ansiosa, potremmo scoprire che include cognizioni come "Non funzionerà", "Succederà qualcosa di brutto", "Non riesco a sopportarlo" e così via.

La componente cognitiva di un'emozione può anche includere:

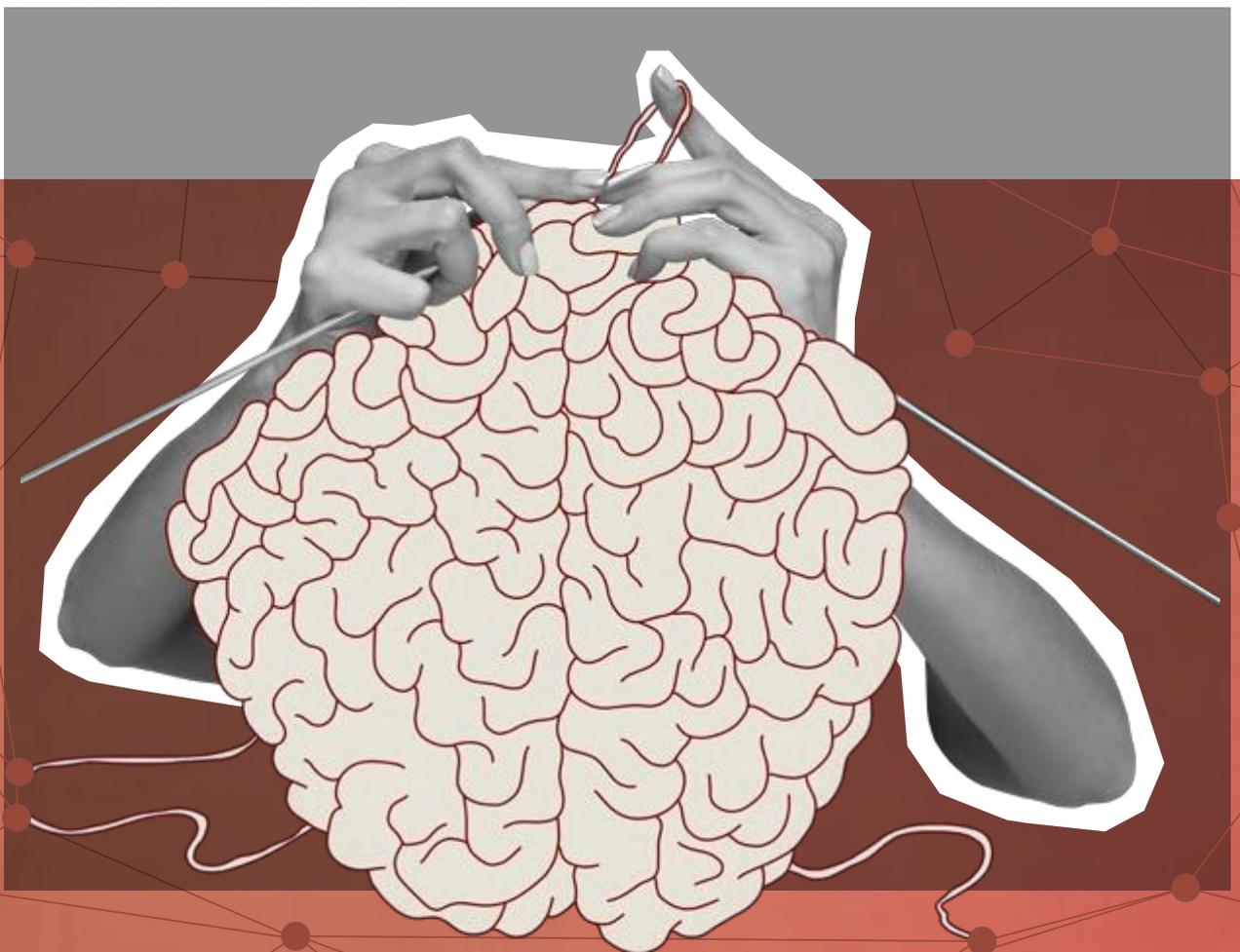
- a) Il nome che diamo all'esperienza (ad esempio, la descriviamo come "ansia" o parliamo di sensazione di "nervosismo", "agitazione", "tensione")?
- b) Il significato che ne diamo (ad es. "Ho paura, quindi significa che sono in pericolo").
- c) Le immagini o i ricordi che lo accompagnano (ad esempio, ricordi di altre volte in cui avete avuto paura o immagini di ciò che temete).



Quindi, in modo semplicistico... un'emozione è una "miscela" di sensazioni fisiche (derivanti da cambiamenti fisiologici nel corpo) e di cognizioni, che interagiscono continuamente tra loro in modi complessi.

Purtroppo, la confusione nasce dal fatto che il termine "sentimento" è comunemente usato non solo per descrivere la componente somatosensoriale (cioè le sensazioni fisiche) di un'emozione, ma anche come sinonimo della parola stessa "emozione". Ad esempio, quando si esplora l'emozione chiamata "tristezza", si scopre che è composta sia da pensieri che da sensazioni tristi. Allo stesso tempo, la "tristezza" può essere descritta come un "sentimento" o come un'"emozione" - o entrambi.

Per alcune persone è più facile notare gli elementi di pensiero/cognitivi di un'emozione; per altre è più facile notare gli elementi di sentimento/sensazione/somatici.



Cosa causa la disconnessione dalle emozioni?

Almeno il 10% della popolazione ha difficoltà ad accedere alle proprie "sensazioni", cioè a "connettersi" o a "sintonizzarsi" con la componente somatosensoriale delle proprie emozioni (cioè le sensazioni che si provano nel corpo).

Ciò può essere dovuto a:

- **Trauma psicologico**
(gli effetti di intorpidimento del nervo vago dorsale)
- **Trauma fisico o malattia**
(danno fisico ai nervi)
- **Blocco emotivo indotto dai farmaci**
(per esempio, questo è uno degli effetti collaterali più gravi degli antidepressivi SSRLe SNRI)
- **Evitamento esperienziale**
Poiché queste sensazioni sono sgradevoli o dolorose e non vi piacciono o non le volete, cercate di evitare il contatto con esse.

- Tuttavia, può anche verificarsi semplicemente perché una persona non abbia mai sviluppato l'abilità o l'abitudine di sintonizzarsi con le sensazioni del proprio corpo. Per esempio, alcune persone trovano facile accedere agli elementi cognitivi di un'emozione, ma molto difficile accedere alle componenti somatiche. Per esempio, potrebbero facilmente identificare i pensieri ansiosi (ad esempio, ciò di cui si preoccupano), ma hanno grandi difficoltà a sintonizzarsi sulle sensazioni fisiche dell'ansia (come il cuore che batte forte, la stretta al petto, il nodo alla gola, le mani sudate, il nodo allo stomaco e così via). Non si tratta di una disabilità o di un difetto. Se le persone desiderano sviluppare tali capacità, perseguire obiettivi importanti basati su valori o migliorare la regolazione delle emozioni, possono farlo... ma non sono obbligate a farlo!



I clienti devono entrare in contatto con le loro emozioni?

Noooooooo! I clienti non **devono** fare nulla! Se il cliente non può (o non vuole) connettersi con le proprie sensazioni, e questa disconnessione non causa grossi problemi o non ostacola gli obiettivi della terapia, allora non c'è bisogno di affrontarla. Ma cosa succede se la disconnessione dalle sensazioni è un problema per il cliente? Per esempio, supponiamo che si lamenti di sentirsi intorpidito, vuoto o morto dentro, o dimancare di gioia o vitalità; o che sia frustrato dal fatto di non sapere come si sente veramente; o che voglia migliorare la comunicazione dei propri sentimenti; o che l'incapacità di notare e dare un nome ai sentimenti contribuisca alla disregolazione delle emozioni o a comportamenti impulsivi, o che impedisca al cliente di progredire verso i propri obiettivi terapeutici. Se è così, allora sì, affrontarlo è una parte importante del nostro lavoro.

Quando i clienti non vogliono entrare in contatto con le loro emozioni

È abbastanza comune che i clienti **non** vogliano entrare in contatto con le emozioni dolorose - soprattutto con le componenti somatosensoriali (sensazioni) - e cerchino invece di evitarle, sfuggirle o liberarsene. Si tratta, ovviamente, di "evitamento esperienziale".

Quando i clienti hanno un alto livello di evitamento esperienziale, introduciamo un processo ACT dal nome bizzarro di "disperazione creativa".

(Nota: questo è un termine da manuale; non lo useremo mai con i clienti).

La disperazione creativa è un processo dolce, convalidante ed estremamente compassionevole per minare l'evitamento esperienziale. Il suo strano nome è dovuto al fatto che crea un senso di disperazione nei confronti dei vostri continui tentativi di evitare/fuggire/eliminare le emozioni indesiderate, aprendo così la strada alla sperimentazione di un approccio nuovo e radicalmente diverso: la mindfulness e l'accettazione.

Se vi siete dimenticati o non siete sicuri di cosa comporti questo processo, date un'occhiata al mio [eBook gratuito: La disperazione creativa.](#)



A cosa serve "sintonizzarsi" sulle emozioni?

Per molte persone, l'idea di sintonizzarsi con le proprie emozioni - e in particolare con le sensazioni spiacevoli del proprio corpo - sembra un po' strana, o addirittura bizzarra! Quindi tutto questo lavoro deve essere chiaramente ed esplicitamente collegato agli obiettivi terapeutici del cliente: in che modo lo sviluppo di questa capacità lo aiuterà a essere la persona che vuole essere, a fare le cose che vuole fare, a costruire il tipo di vita che vuole condurre?

Se i nostri clienti non hanno una buona motivazione su come una maggiore connessione con le loro emozioni (in particolare una maggiore capacità di notarle e nominarle) possa essere di beneficio, possiamo aspettarci confusione e resistenza. Dobbiamo quindi essere chiari con il cliente su come avere "pieno accesso" alle proprie emozioni (sia ai pensieri che alle sensazioni, sia agli elementi cognitivi che a quelli somatosensoriali) possa aiutarlo a raggiungere i suoi obiettivi terapeutici e, a lungo termine, rendergli più facile fare le cose che vuole fare. Tra gli altri benefici, si tratta di un'importante abilità di regolazione delle emozioni. (Per un approfondimento sulla regolazione delle emozioni congruente con l'ACT, [leggere questo eBook](#)).

Non sottovalutiamo l'importanza della chiarezza su questo punto!

Questo è uno dei problemi più comuni che ho incontrato in supervisione: troppo spesso un operatore chiede a un cliente di sintonizzarsi con il proprio corpo, con le proprie sensazioni, senza spiegare in modo esplicito e chiaro come questo aiuterà il cliente a superare i propri problemi o a raggiungere i propri obiettivi terapeutici. (*Molto spesso, anche l'operatore non è chiaro su come questo aiuterà il cliente*).

Gli operatori devono prestare particolare attenzione quando lavorano con persone autistiche, ADHD e altri clienti neurodivergenti. Se ci fondiamo sull'idea errata che questi clienti **DEVONO** imparare a connettersi con le loro sensazioni e a dare un nome alle loro emozioni, anche se dal punto di vista del cliente può essere un'abilità difficile da imparare senza alcun beneficio evidente, questa è una ricetta per il disastro. Ricordate che l'ACT è un approccio centrato sul cliente. Quindi, con qualsiasi cliente - neurodivergente o neurotipico - dobbiamo assicurarci che *ogni* nuova abilità in terapia sia chiaramente allineata agli obiettivi terapeutici del cliente, non imposta dal terapeuta o dal protocollo.

Tenendo presente tutte le precauzioni di cui sopra, ecco una metafora che ho trovato molto utile per una rapida e semplice psicoeducazione...

La metafora dei "bambini in classe"

Ricordate quando eravate bambini e il vostro insegnante usciva dall'aula? Cosa succedeva? Si scatenava l'inferno, giusto?

È la stessa cosa per le nostre emozioni.

La nostra consapevolezza è come l'insegnante e le nostre emozioni sono come i bambini. Se non siamo consapevoli dei nostri sentimenti, questi si agitano, creano scompiglio, si scatenano. Quanto meno siamo consapevoli dei nostri sentimenti, tanto più essi controllano le nostre azioni; ci fanno girare come una marionetta su un filo e ci trascinano facilmente in modelli di comportamento problematici.

Quando l'insegnante torna in classe, i bambini si calmano immediatamente. Lo stesso accade quando prendiamo coscienza dei nostri sentimenti: essi perdono il loro impatto e la loro capacità di farci perdere la testa. Sono ancora lì, ma non ci controllano.



Vantaggi di un migliore accesso alle emozioni

Con ogni singolo cliente vogliamo chiarire come un migliore accesso alle sue emozioni possa aiutarlo a raggiungere i suoi obiettivi terapeutici. Questo estratto dal mio libro, *La trappola della felicità* (2a edizione), riassume i benefici comuni a molte persone. (Tenete presente che si tratta di generalizzazioni; nulla di tutto ciò vale per tutti).

- **Vitalità**

Potreste provare un senso di vitalità, di "ritorno alla vita", di "sentirvi pienamente umani".

- **Gioia e piacere**

L'isolamento dal proprio corpo aiuta a evitare le sensazioni dolorose, ma ci esclude anche dalle emozioni e dalle sensazioni piacevoli, come la gioia e la felicità. La connessione con il corpo consente di accedere all'intera gamma di emozioni e sentimenti, sia dolorosi (come la tristezza, la rabbia e l'ansia) che piacevoli (come l'amore, la soddisfazione e la gioia).

- **Controllo delle proprie azioni**

Meno si è consapevoli delle proprie emozioni, meno controllo si ha sulle proprie azioni. Quando prendiamo coscienza dei nostri sentimenti, essi perdono gran parte della loro capacità di agganciarci e di farci perdere la testa.

- **Scelte sagge e buone decisioni**

Numerose ricerche dimostrano che quanto più riusciamo ad accedere alle nostre emozioni, tanto più efficace è il nostro processo decisionale e tanto più probabile è che facciamo scelte sagge nella vita.

- **Intuizione, fiducia e sicurezza**

Le sensazioni del nostro corpo spesso ci avvertono di minacce e pericoli che la nostra mente cosciente non coglie. Senza l'accesso a queste informazioni - spesso chiamate "intuito" o "sensazioni viscerali" - potremmo involontariamente metterci in pericolo o permetterci di approfittarne.

- **Sicurezza nel proprio corpo**

Vi sentite insicuri nel vostro corpo? Se volete sentirvi più sicuri nel vostro corpo, la cosa migliore è iniziare a esplorarlo progressivamente e a praticare modi migliori per gestire le sensazioni difficili che incontrerete. Se non fate questo lavoro, il vostro corpo rimarrà come una caverna buia piena di mostri che volete evitare a tutti i costi.

- **Il successo nella vita**

Esiste una correlazione diretta tra il successo nella vita e quella che gli psicologi chiamano "intelligenza emotiva": gestire le emozioni in modo efficace e farne buon uso per migliorare la propria vita. Imparare a sintonizzarsi con il proprio corpo e ad accedere alle proprie emozioni gioca un ruolo importante nell'aumentare l'intelligenza emotiva.

- **Costruire relazioni migliori**

Uno dei fattori più importanti per costruire una vita significativa e gratificante è la coltivazione di relazioni forti e sane. A prescindere dalle persone con cui abbiamo rapporti (partner, amici, figli, famiglia, colleghi di lavoro o membri della nostra comunità), spesso siamo svantaggiati se non abbiamo accesso a tutta la nostra gamma di emozioni. Perché? Costruire buone relazioni richiede intelligenza emotiva, non solo in termini di gestione dei propri sentimenti, ma anche di capacità di sintonizzarsi e affrontare i sentimenti degli altri.

Per capire come l'intelligenza emotiva aiuti a costruire relazioni migliori, considerate questo:

Avete mai guardato una parte di un film in TV senza audio? Non è molto soddisfacente. Le immagini possono essere fantastiche, ma senza musica, dialoghi o effetti sonori, si perde gran parte dell'esperienza. Se si guarda con attenzione, si riesce comunque a capire cosa sta accadendo, ma è facile fraintendere quello che sta succedendo.

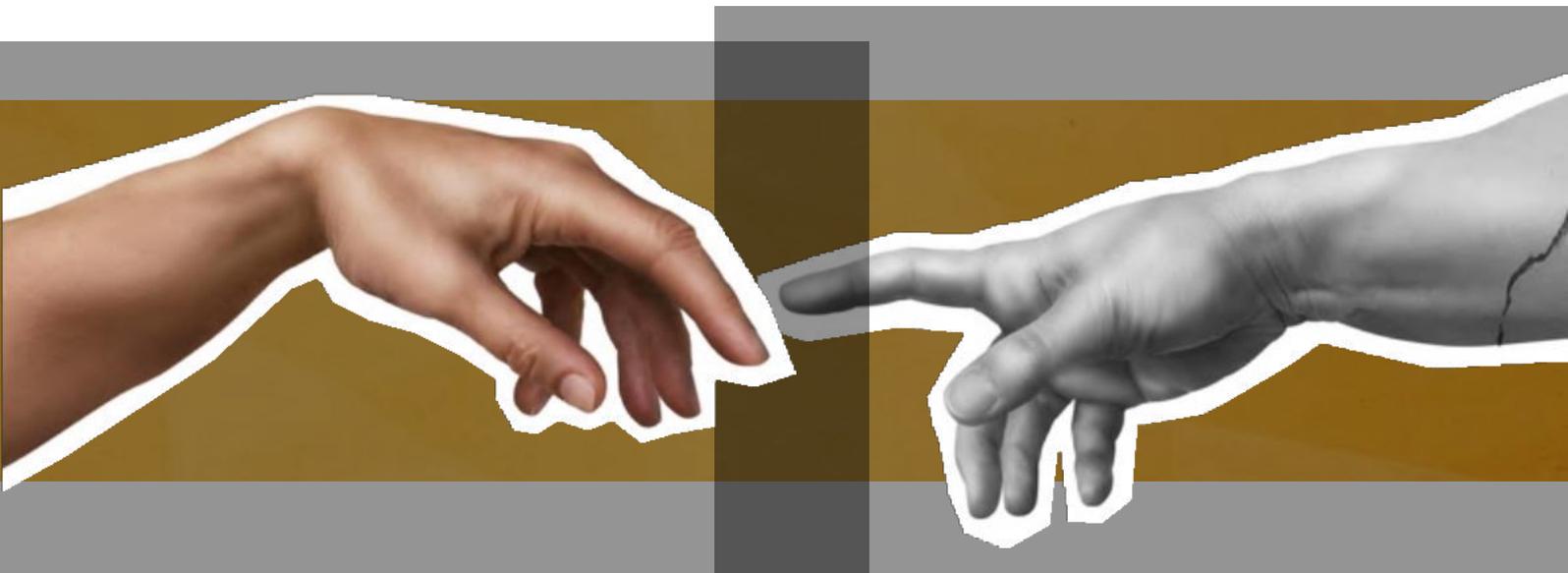
E spesso è così quando interagiamo con gli altri mentre siamo tagliati fuori dai nostri sentimenti. Questo porta a conflitti, tensioni e interazioni difficili con gli altri, perché possiamo facilmente fraintendere ciò che vogliono o non vogliono - le loro intenzioni, i loro sentimenti - o non vedere come il nostro comportamento li stia influenzando.



Lavorare "dal basso verso l'alto"

A seconda del cliente e del suo problema, una sessione di ACT può avere un approccio "dal basso verso l'alto" o "dall'alto verso il basso".

Un approccio "dal basso verso l'alto" significa lavorare principalmente con il corpo: sentimenti, sensazioni, consapevolezza somatica, eccitazione autonoma, movimento fisico, postura fisica, componenti sensoriali delle emozioni e così via. (Spesso questo viene chiamato "lavoro sul corpo").



Un approccio "dall'alto verso il basso" significa lavorare principalmente a livello cognitivo: reframing, psicoeducazione, lavoro con le metafore, identificazione dei pensieri e degli schemi di pensiero, defusione cognitiva, chiarimento dei valori, definizione degli obiettivi, pianificazione dell'azione, risoluzione dei problemi, esplorazione di come la storia passata abbia influenzato gli attuali schemi di pensiero/sentimento/azione, esplorazione di altri modi di "pensare alle cose", e così via.



La maggior parte delle sessioni di ACT include interventi sia "dall'alto verso il basso" che "dal basso verso l'alto"; la proporzione di ciascuno di essi varia da sessione a sessione, adattandosi in modo flessibile alle esigenze di ogni singolo cliente.

Quando il problema è la disconnessione dalle sensazioni, è essenziale un approccio "dal basso verso l'alto". In altre parole, facciamo molto "lavoro corporeo consapevole": consapevolezza somatica, esposizione enterocettiva, consapevolezza della postura, consapevolezza del movimento, consapevolezza muscolare progressiva, scansioni corporee consapevoli, esposizione accurata e graduata alle parti del corpo evitate (o alle sensazioni evitate all'interno del corpo), e così via.

Sebbene tutte le forme di ACT includano il "lavoro con il corpo", è probabile che esso riceva la massima enfasi nell'ACT focalizzata sul trauma. (Se non conoscete ancora questo approccio, potete leggere il **primo capitolo dell'ACT focalizzata sul trauma**). Con il tempo, il lavoro sul corpo aiuta il cliente a sintonizzarsi e ad accettare i propri sentimenti. Questo tipo di esercizi viene idealmente praticato prima in seduta, sotto la guida del terapeuta, e poi praticato regolarmente al di fuori di essa.



Esposizione graduata a sensazioni difficili

Può essere difficile mantenere il lavoro corporeo sicuro, perché spesso i clienti si sforzano di evitare particolari parti del corpo, in particolare il torace e l'addome (perché è qui che le sensazioni di ansia sono spesso più intense), aree associate a una storia di trauma (ad esempio, parti coinvolte in abusi sessuali) e aree che sono oggetto di intensa antipatia o disgusto (come può accadere nella disforia di genere o nei disturbi di dismorfia corporea).

In questi casi, inizialmente possiamo aiutare i clienti a entrare in contatto con "zone sicure" del corpo, aree che difficilmente scatenano reazioni problematiche (ad esempio, le mani e i piedi sono zone sicure per la maggior parte delle persone). Poi, col tempo, attraverso un processo di esposizione graduale, possiamo aiutarli a sintonizzarsi con le aree che tendono a evitare.



Riconoscere ed etichettare le emozioni

Per alcuni clienti è difficile o impossibile riconoscere ed etichettare le proprie emozioni. In genere, se si chiede loro cosa provano, si ottengono risposte vaghe come "non lo so", "bene", "male", "bene".

Tecnicamente si parla di "alessitimia", un termine greco di fantasia che significa "assenza di parole per le emozioni". L'alessitimia si verifica di solito perché una persona cresce in un ambiente in cui nessuno le insegna a riconoscere ed etichettare le proprie emozioni. (Spesso va di pari passo con alti livelli di evitamento esperienziale; è difficile imparare a riconoscere ed etichettare le emozioni quando si è impegnati a evitarle). In questi casi, lavoriamo per costruire gradualmente un'alfabetizzazione emotiva: insegniamo ai clienti a distinguere ed etichettare le diverse emozioni, proprio come faremmo con un bambino piccolo.

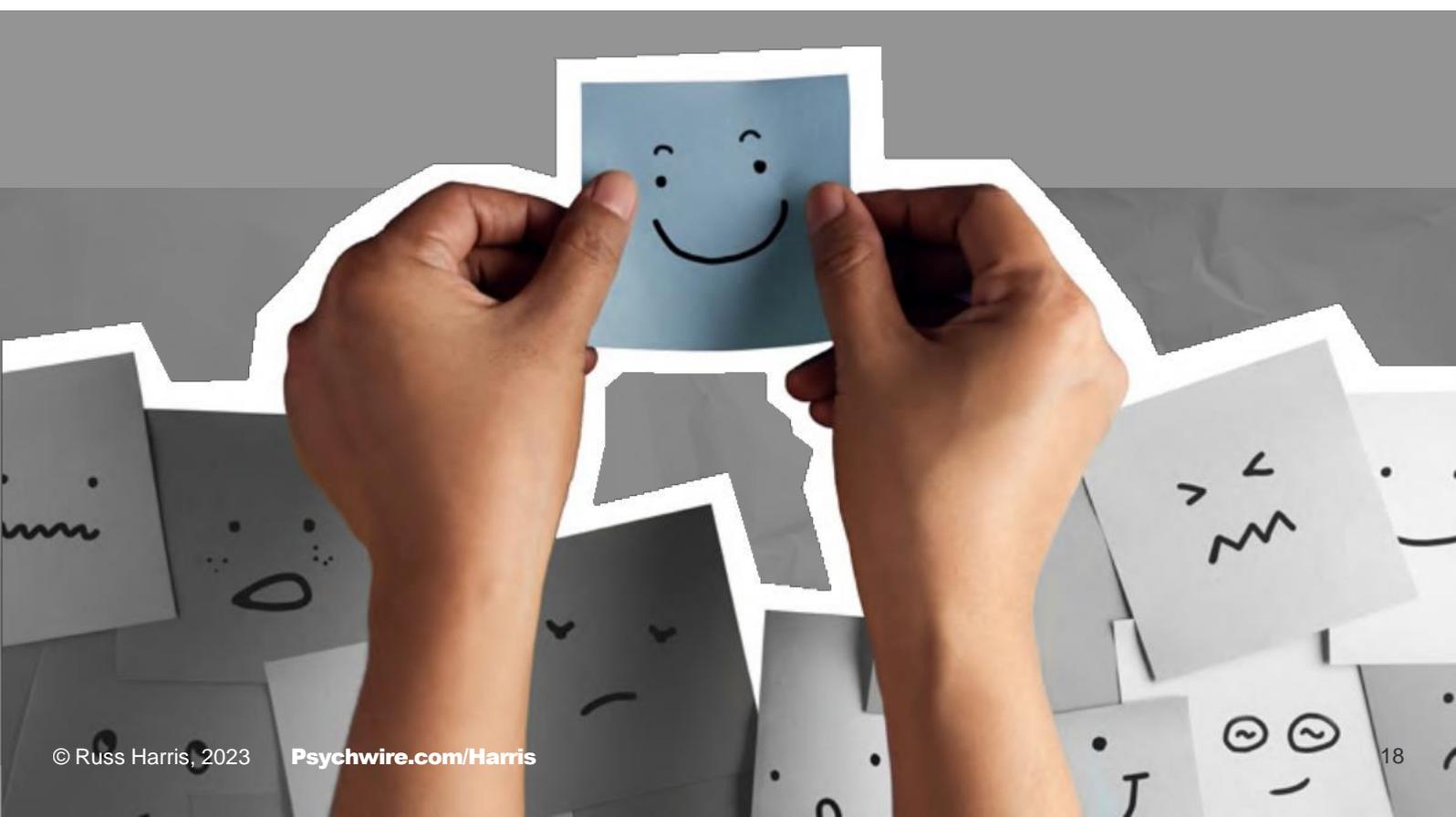


Quando vediamo l'evidenza che il cliente sta provando qualcosa (ad esempio, sembra o sembra arrabbiato, triste, ansioso, colpevole, felice), gli chiediamo di sintonizzarsi con il suo corpo e di notarlo: Dove si sente e come si sente? Quali sono gli impulsi o le pulsioni che lo accompagnano, o "cosa ti fa sentire come se volessi fare"?

Possiamo quindi aiutarli a etichettare l'emozione: "Hai voglia di piangere e di raggomitolarti? Lacrime negli occhi? Petto pesante? Questa è tristezza"; "Hai voglia di urlare, colpire, spaccare le cose? Pugni chiusi? Mascelle serrate? Il cuore batte forte? È rabbia". E così via.

Si può iniziare con i "cinque fondamentali" - sad, mad, glad, scared, relaxed (tristezza, rabbia, gioia, felicità, rilassamento) - per poi ampliare gradualmente il repertorio.

L'alessitimia spesso - ma non sempre - va di pari passo con la disconnessione dalle sensazioni del corpo. Quindi, oltre ad aiutare i clienti ad imparare a dare un nome alle loro emozioni, di solito dobbiamo aiutarli ad imparare a sintonizzarsi con il loro corpo.



A cosa serve dare un nome alle emozioni?

Se un cliente vi chiede: "A cosa serve? Come mi aiuterà?", avete una buona risposta? È importante che i clienti comprendano l'importanza di imparare a riconoscere e a dare un nome a ciò che provano. (Anche in questo caso, senza questa comprensione, ci si può aspettare confusione e resistenza):

Quando mettiamo in parole ciò che proviamo, attiviamo una parte della "corteccia prefrontale" (quella parte del cervello che si trova direttamente dietro la fronte).

Questo ha un effetto di moderazione su altre parti del cervello che suscitano le nostre emozioni, un effetto spesso descritto come "smorzamento" o "freno" delle emozioni.

In altre parole, quando ci accorgiamo e diamo un nome alle nostre emozioni, queste perdono gran parte della loro capacità di farci vacillare. Sono ancora lì, ma hanno un impatto minore; perdono molto del loro potere; non siamo più costretti a obbedire o a lottare con loro.

Numerose ricerche scientifiche dimostrano che quanto minore è la vostra capacità di dare un nome alle emozioni, tanto più è probabile che esse vi aggancino e vi trascinino in modelli di comportamento autodistruttivi. Vale quindi la pena di fare uno sforzo per sviluppare questa importante abilità psicologica. (Ma non è necessario!).



Monitoraggio regolare

Spesso è utile introdurre i clienti all'idea di un "check in" regolare. In pratica, durante la giornata, si fa il "check in" con il proprio corpo: ci si chiede "Che cosa sto provando?" o "Quali sensazioni sto provando?" (si tenga presente che spesso ce n'è più di una).

Per aiutarsi in questo senso, spesso è bene tenere un registro scritto, in un diario, un documento word o un'applicazione per smartphone come "Dizionario delle emozioni".

È bene anche avere un elenco di emozioni da consultare regolarmente, **come questo**. L'ideale sarebbe che il cliente lo stampasse o lo tenesse a portata di mano sul telefono o sul computer, in modo da poterlo utilizzare ogni volta che desidera un aiuto per capire cosa sta provando.



Le "Cinque di base": Tristezza, Rabbia, Gioia, Paura, Calma

È bene iniziare imparando a dare un nome a un numero ridotto di emozioni "di base". Di solito suggerisco queste cinque per iniziare: tristezza, rabbia, gioia, paura e calma.

1 Gioia

Un'emozione piacevole, che si manifesta con un senso di energia. Altre parole che rientrano nello stesso ambito: contento, felice, eccitato. Altre parole che rientrano nello stesso ambito: per la felicità estrema: deliziato, gioioso, estatico; per la felicità più lieve: allegro, contento.

Calma

- 2 Un'emozione piacevole, che si accompagna ad un senso di rallentamento, di avvolgimento e un senso di sicurezza e protezione. Altre parole che rientrano nello stesso ambito: calmo, pacifico.

3 Rabbia

Un'emozione sgradevole che ci energizza, ci attiva, ci agita; è accompagnata da un impulso o da una tendenza a voler difendere la propria posizione o a combattere. Altre parole che rientrano nello stesso ambito: per rabbia estrema - infuriata, furiosa; per rabbia più lieve - infastidita, irritata. Se vi sentite nervosi, tesi, pronti alla lotta o al conflitto, come se voleste urlare, gridare, spaccare le cose o infierire, allora probabilmente state provando una qualche forma di rabbia.

4 Paura

Un'emozione spiacevole che ci energizza, ci attiva, ci agita; è accompagnata da un impulso o da una tendenza a voler intraprendere azioni evasive, a proteggersi dal pericolo. Altre parole che rientrano nello stesso ambito: per la paura estrema - terrore, orrore; per una paura più lieve - nervosa, ansiosa, preoccupata. Se vi sentite tesi, pronti a fuggire o a evitare qualcosa, o avete la sensazione di dover proteggere voi stessi o gli altri dal pericolo, allora probabilmente state provando una qualche forma di paura.

5 Tristezza

Un'emozione sgradevole che si accompagna a un senso di rallentamento e a un senso di perdita o di mancanza. Altre parole che rientrano nello stesso ambito: infelice, infelice. Per la tristezza estrema: spezzato il cuore, devastato; per la tristezza lieve: deluso, cupo. Se sentite il desiderio di rallentare, riposare, piangere, nascondervi dal mondo, insieme alla sensazione di aver perso o di esservi persi qualcosa di importante, probabilmente state provando una forma di tristezza.

Un breve riassunto

- Piacevole, energizzante - **Felicità**
- Piacevolezza, rallentamento, sicurezza e protezione - **Rilassamento**
- Sgradevole, energizzante, voglia di lottare o di farsi valere - **Rabbia**
- Sgradevole, energizzante, spinta a nascondersi, evitare, fuggire - **Paura**
- Sgradevole, rallentamento, senso di perdita o di mancanza - **Tristezza**

Monitorare e denominare le emozioni

Dopo aver affrontato quanto sopra, possiamo ora invitare i clienti a fare qualcosa di simile, al di fuori della sessione:

Notate come vi sentite durante la giornata e verificate se la vostra sensazione rientra in una delle cinque emozioni. Non è necessario che sia perfetto; per ora è sufficiente che sia abbastanza vicino, perché questa è un'abilità che migliorerà con il tempo. Se vi è chiaro cosa state provando, dategli un nome: "Sto notando felicità" o "Ecco una sensazione di tristezza". Ma se non vi è chiaro, chiedetevi: "A quale assomiglia di più?"



Andare oltre

Una volta che qualcuno ha imparato a dare un nome a queste cinque emozioni di base, può andare oltre, come segue:

- a) Imparate a dare un nome ai diversi gradi o intensità di queste emozioni, come negli esempi precedenti (ad esempio, rabbia estrema = infuriata, furiosa; rabbia lieve = infastidita, irritata).
- b) Imparare a riconoscere e nominare altre emozioni comuni come il senso di colpa, la vergogna, il disgusto, la sorpresa e l'amore.

Questo lavoro continua ovviamente durante ogni seduta. Quando ci sembra che il cliente stia avendo una reazione emotiva, gli chiediamo di fermarsi un attimo, di fare il "check in", di notare ciò che sente nel suo corpo e di vedere se riesce a dare un nome alla sua emozione.

Per esercitarsi in modo continuativo al di fuori della seduta, possiamo suggerire al cliente di consultare una volta alla settimana (o una volta ogni poche settimane) l'elenco delle emozioni fornito in precedenza.

(o una simile) e sceglie una nuova emozione su cui lavorare (se non sono sicuri di quale sia, possono chiederlo a voi o cercarlo su Google). (Se non sono sicuri di quale sia l'emozione, possono chiederlo a voi o cercarlo su Google).

Poi si esercitano a notare e nominare questa "nuova" emozione quando si presenta.





E l'intorpidimento emotivo?

Quando i clienti sono emotivamente intorpiditi - cioè si descrivono come se si sentissero intorpiditi, vuoti, senza niente, "morti dentro" o "come uno zombie" - questo è quasi sempre legato a un trauma e alla "modalità di chiusura di emergenza".

In questi casi, è importante fornire una psicoeducazione di base sul fatto che quando proviamo un dolore intenso - fisico, emotivo o psicologico - il nostro nervo vago ci intorpidisce letteralmente: di fatto "taglia" le nostre sensazioni per risparmiarci il dolore. In seguito a traumi gravi o ripetuti, questo "intorpidimento del dolore" automatico e involontario persiste.

Tenete anche presente che, quando si fa per la prima volta un "lavoro sul corpo" con clienti intorpiditi, è difficile che essi notino qualcosa di diverso dalle sensazioni più vaghe, diffuse e difficili da localizzare.

In tal caso, possiamo inizialmente aiutarli a creare "sensazioni sicure" (cioè che difficilmente scatenano reazioni negative) con cui possano sintonizzarsi più facilmente, ad esempio facendo stretching, muovendosi, contraendo e rilasciando i muscoli, o facendo un automassaggio di una particolare area.

In questi casi, tutto ciò che abbiamo trattato nelle pagine precedenti sarà utile in varie fasi della terapia. Tuttavia, sarà ovviamente necessario affrontare tutti gli altri aspetti del trauma. L'**ACT focalizzata sul trauma** è l'approccio ideale per questo tipo di problemi. Prima ho citato il libro di testo, in italiano: *Act e trauma. Guida pratica per lavorare su mente, corpo ed emozioni con l'Acceptance Commitment Therapy*

Conclusione

Ovviamente c'è molto di più su questo argomento, ma spero che abbiate ottenuto almeno qualche consiglio pratico. E non esitate a condividere questo eBook - o i documenti ad esso collegati, con chiunque pensate possa beneficiarne. Buona fortuna.

Russ Harris



Informazioni su Russ

Il dottor Russ Harris è un autore di best seller internazionali, medico, psicoterapeuta, life coach e consulente dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Ha formato direttamente oltre 80.000 professionisti della salute psicologica al modello ACT (in Australia, Europa, Regno Unito e Stati Uniti) e il suo libro di testo per professionisti, ACT Made Simple, ha venduto oltre 150.000 copie. Dei nove libri che ha scritto, il più noto è La trappola della felicità, che ha venduto oltre un milione di copie ed è stato tradotto in trenta lingue. **Di seguito potete vedere alcuni dei video di Russ sull'ACT:**



[**Il punto di scelta:**](#)



[**Miti sulla felicità:**](#)



[**L'interruttore della lotta**](#)



[**Metafora del treno del sushi**](#)