

LA “TERZA ONDA” DELLA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTALE

L’**Acceptance and Commitment Therapy (ACT)**, tradotta come “*Terapia di accettazione e di impegno nell’azione*”, è una nuova forma di psicoterapia, con solide basi scientifiche, che fa parte della cosiddetta “terza onda” (o terza generazione) della terapia cognitivo-comportamentale (Hayes, 2004).

Il principio base su cui si fonda è che la ricerca della soluzione ai propri problemi emotivi conduce dentro una trappola mentale che causa essa stessa sofferenza. *La mente che crea la sofferenza* può non essere un concetto di facile comprensione: l’ACT lo spiega con il fatto che la sofferenza psicologica è normale, importante e universale, una condizione di cui non è possibile sbarazzarsi volontariamente, anzi il tentativo di eliminarla conduce con l’identificazione nella sofferenza stessa, restandone intrappolati.

Si tratta di una nuova forma di terapia che supera la CBT tradizionale fondata sulla lotta ai pensieri negativi, e la ricerca razionale di pensieri positivi e più realistici. L’obiettivo in questo caso **non è contrastare i pensieri negativi o tendere alla loro eliminazione**, ma l’apprendimento di abilità psicologiche in grado di fronteggiare i pensieri e i sentimenti negativi, **accettandoli come parte inevitabile della vita, e riducendone così l’impatto emotivo** (Harris, 2009).

A fondamento dell’ACT si pone la **Mindfulness**, con cui si intende lo stato mentale e psicologico con cui la persona pone attenzione al momento presente, assumendo un *atteggiamento non giudicante* (Kabat- Zinn, 1994). Risultati recenti dimostrano come praticare la Mindfulness possa apportare benefici psicologici importanti (Hayes, Follette, & Linehan, 2004), perché favorisce il disimpegno dal tentativo di controllare e regolare ansia e depressione, e allarga lo sguardo sulle opportunità offerte dagli stimoli esterni e dalle proprie risorse interne, ben oltre l’impegno che richiede il “concentrarsi sull’ansia per dominarla”.

Le parole chiave dell’ACT si sintetizzano in: *Accettazione e Impegno*.

Accettazione. Non serve cercare di eliminare il dolore, anzi così facendo si arriva solo a renderlo più potente (come quando si cerca a non pensare a una determinata cosa e questo aumenta la probabilità che si pensi proprio a quella).

Accettare non significa sopportare e farsi del male, ma è un prendere coscienza dell’esistenza del dolore, del fatto che i pensieri, le sensazioni e le emozioni sono continuamente fluttuanti, transitori, e che passano — *come le onde nel mare* (Linehan, 1993).

Impegno (Vita basata sui valori). Focalizzandosi sulla lotta contro i problemi psicologici si impiegano energie e tempo preziosi e, invece di lottare contro le proprie esperienze interiori, sarebbe meglio agire con azioni concrete. Viceversa, *si mette la vita in attesa*, credendo che questa inizierà

solo quando “si smetterà di soffrire”. L’ACT invita a uscire da questa visione erronea, incitando a “uscire dalla propria mente ed “entrare nella propria vita”, cercando di chiarire a se stessi cos’è davvero importante, che persone si vuole diventare, e cosa si vorrebbe realizzare nella vita.

La sigla ACT in questa prospettiva significa:

ACCCEPT YOUR REACTIONS AND BE PRESENT (Accetta le tue esperienze interiori e sii presente a te stesso)

CHOOSE A VALUED DIRECTION (Scegli una direzione di valore)

TAKE ACTION (Agisci)

EFFICACIA DELL’ACT

L’ACT è stata utilizzata ha finora dimostrato la sua efficacia per una grande varietà di disturbi, quali depressione, disturbo ossessivo compulsivo, stress lavoro-correlato, dolore cronico, disturbo post-traumatico da stress, anoressia, abuso di sostanze e schizofrenia.

Una specifica efficacia è stata riconosciuta nel diminuire la depressione, l’ansia e lo stress in pazienti affetti da cancro (Dunkel,1992).