

VALORI E AZIONE IMPEGNATA NELL'ACT

Barbara Basile^{o*}

^o Scuola di Psicoterapia Cognitiva, Roma

^{*}Laboratorio di Neuroimmagini, Fondazione Santa Lucia, Roma

Barbara Basile, Scuola di Psicoterapia Cognitiva, Viale Castro Pretorio 116, 00185 Roma; basile_barbara@yahoo.it barbara.basile@ordinepsicologiveneto.it

Riassunto

All'interno del modello dell'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) di Hayes e collaboratori (1999), uno dei processi a cui viene dato maggiore rilievo, soprattutto nella pratica clinica, è quello dei valori, contestualizzati rispetto ad azioni e comportamenti specifici. Molto spesso i sintomi e i problemi presentati dai pazienti sono intimamente legati agli scopi e ai valori che questi vorrebbero perseguire. In termini ACT, i valori indicano i desideri più sinceri e profondi che permettono ad una persona di aumentare la pienezza e il significato della propria vita.

Questo articolo si propone di spiegare la definizione e le caratteristiche dei valori, mostrando come aiutare il paziente ad identificare e scegliere i propri valori, in modo da individuare e mettere in atto delle azioni concrete specifiche, in sintonia con essi. In questo modo è possibile aumentare la flessibilità psicologica del paziente, riducendo, indirettamente, i suoi livelli di sofferenza.

La scelta e il perseguimento dei valori, così come degli scopi connessi, rappresenta la cornice entro la quale inserire l'intero percorso psicoterapeutico. L'identificazione dei valori favorisce i processi di accettazione, disponibilità ed apertura all'esperienza (anche se dolorosa) del paziente, conferendo dignità ai suoi sforzi. I valori, inoltre, rappresentano un aspetto motivazionale fondamentale durante tutta la terapia, aiutando il paziente ad impegnarsi in azioni concrete che seguono la direzione indicata dai valori che ha scelto.

Parole chiave: valori, azione impegnata, Acceptance and Commitment Therapy

VALUES AND COMMITTED ACTION IN ACT

Abstract

Hayes's (1999) Acceptance and Commitment Therapy (ACT) gives primary importance to the role of values and related committed actions, especially within the psychotherapeutic context. As a matter of facts, in most of the cases, patients' symptoms and difficulties are intimately related to their personal values and life goals. Values refer to the deepest and most genuine desires that a person would like to achieve to create a more significant, profound and meaningful life.

The aim of this article is to explain the meaning of values and their characteristics, showing how to help our patients to identify and choose for their own values, in order to plan and act consistently with them.

Values and committed action contribute to psychological flexibility enhancement, indirectly contributing to patients' suffering decrease.

Values, and their related goals, represent the framework of the whole psychotherapeutic process. Values' identification fosters the processes of acceptance and willingness, giving dignity to patients' efforts. Finally, values also play a significant role in motivating the patient throughout the whole therapeutic process, encouraging him/her to engage into concrete and committed actions.

Key words: values, committed action, Acceptance and Commitment Therapy

Introduzione ai valori

Il modello dell'ACT (Acceptance and Commitment Therapy, Hayes et al. 1999) sostiene che le difficoltà nel modificare i comportamenti e le strategie di pensiero rappresentano la principale causa di sofferenza psicologica. In molti casi, inoltre, i sintomi e le difficoltà del paziente sono intimamente legati ai valori e agli scopi che l'individuo desidera perseguire e raggiungere nella propria vita. Per questa ragione il modello pone particolare enfasi sull'identificazione e sulla chiarificazione dei valori del paziente, in modo da facilitare l'individuazione degli scopi e dei comportamenti a essi sottesi. Lavorare con i valori in terapia ha un ruolo fondamentale non solo nel promuovere la flessibilità psicologica, ma anche nel mantenere la motivazione del paziente durante diverse fasi del trattamento. Inoltre, anche in seguito alla conclusione della terapia, la direzione indicata dai valori permette al paziente di orientarsi lungo l'intero percorso della sua esistenza, motivandolo a mantenersi focalizzato anche quando la vita lo mette a dura prova.

Viktor Frankl, uno psichiatra ebreo che sopravvisse al campo di concentramento di Auschwitz, scrisse che le persone che maggiormente sopravvissero nei campi di sterminio non furono quelle più robuste e temperate, quanto, piuttosto, quelle che possedevano uno scopo nella vita che le motivava a reagire in vista del raggiungimento di quegli obiettivi (per esempio, ri-incontrare la moglie amata, avere dei figli etc.).

Tradotto dal termine inglese "*values*", i valori si riferiscono ai nostri desideri più profondi, a quei principi guida che ci orientano e motivano durante il percorso della nostra vita e che ci permettono di dare maggiore pienezza alla nostra esistenza. In termini ACT, i valori sono direzioni/scelte di vita che si riferiscono alla qualità delle azioni e dei comportamenti che intraprendiamo nei diversi ambiti della nostra vita, in modo da accrescerne il significato e la pienezza (famiglia, relazioni intime, salute e cura di sé, lavoro, interessi etc.). I valori sono i nostri desideri più profondi su come vorremmo essere e su come vorremmo interagire con gli altri, con il mondo e con noi stessi. L'identificazione di un valore è il frutto della scelta intima, libera e personale di un individuo che, agendo in sintonia con esso, sente di dare maggiore autenticità, vitalità e pienezza alla propria esistenza. Voler essere una persona amorevole, un politico onesto, un bravo terapeuta o un genitore attento sono tutti esempi di valori che un essere umano può scegliere di voler seguire nel corso della propria vita.

Tra gli obiettivi della psicoterapia, il modello ACT identifica degli interventi volti ad aiutare il paziente ad entrare in contatto con il momento presente in modo pieno e consapevole, supportandolo nell'imparare ad accettare l'esperienza in modo a-critico e non giudicante e imparando a modificare il proprio comportamento in modo da promuovere uno stile di vita in armonia con i propri valori. L'accettazione, così come la defusione o l'entrare in contatto con il momento presente, hanno lo scopo di allargare il repertorio pensiero-azione dell'individuo in modo da favorire la flessibilità psicologica. Queste tecniche, inoltre, supportano e favoriscono

gli interventi al servizio dell'individuazione e del perseguimento dei valori del paziente.

Gli autori affermano che, sebbene non ne siamo sempre consapevoli, tutti siamo in grado di individuare una o più direzioni che diano maggiore senso e valore alla nostra vita e, solitamente, più alto è il numero di domini in cui si agisce, più ricca e piena sarà la nostra esistenza. Purtroppo, però, a causa della fusione con i pensieri, con i ricordi o con alcune emozioni può accadere che ci blocchiamo, rimanendo incastrati e invischiati in un meccanismo di sofferenza, che, in casi estremi, può sfociare nella psicopatologia. La perdita di contatto con il momento presente (attraverso il rimuginio e la preoccupazione), la fusione e la non-accettazione dell'esperienza rappresentano meccanismi patogeni che ci impediscono di identificare quegli obiettivi e quei comportamenti che, in linea con i nostri desideri, ci permetterebbero, invece, di condurre una vita più profonda e arricchente. Spesso, i pazienti non sono consapevoli di avere la libertà e il potere di scegliere dei desideri che permetterebbero loro di vivere un'esistenza di maggiore spessore, ed è, invece, proprio durante la terapia che il clinico può favorire e incoraggiare l'acquisizione di tale consapevolezza. Attraverso i valori il paziente può trovare la spinta e la motivazione, nonostante le avversità contingenti e le trappole della mente, di perseguire nelle proprie scelte, agendo in modo concreto e impegnato (*committed action*), in sintonia con i propri principi esistenziali.

I valori e la Relational Frame Theory

L'ACT trae le sue origini dalla Relational Frame Theory (RFT, Hayes et al. 2001), una teoria del linguaggio derivata da una serie di studi che hanno dimostrato sperimentalmente la capacità, propria dell'essere umano, di comprendere simbolicamente le funzioni degli oggetti, anche quando questi non sono presenti o senza interagire direttamente con essi. Grazie a concetti linguistici di tempo, spazio, somiglianza, contiguità, confronto, causalità etc., siamo in grado di trasferire le proprietà di alcuni oggetti a stimoli nuovi e diversi. Ad esempio, è grazie alle proprietà simboliche delle parole che siamo in grado di stabilire nessi causali tra eventi temporalmente o spazialmente separati, o che possiamo confrontare situazioni diverse con l'intento di trovare analogie o differenze. Allo stesso modo, le proprietà simboliche del linguaggio verbale ci permettono di rendere figurativamente attuale il passato, non solo in termini cognitivi e di immagini, ma anche in termini emotivi e di attivazioni fisiologiche. Analogamente, grazie al linguaggio verbale possiamo ideare piani e previsioni per il futuro.

La funzione simbolica specifica del linguaggio può sia favorire meccanismi disadattivi, come la fusione con i propri pensieri e ricordi, che permettere di esercitare un controllo verbale dove questo non è presente. È questo il caso dei valori. La possibilità di rappresentarsi verbalmente e cognitivamente i desideri e le direzioni che possono dare un senso di pienezza alla vita rappresenta un prerequisito fondamentale per poter scegliere, identificare e coltivare i propri valori, imparando a muoversi in sintonia con essi. Proprio perché questi indicano delle direzioni di vita, e non coincidono con azioni specifiche che hanno ripercussioni e conseguenze direttamente osservabili, è grazie al linguaggio verbale che l'individuo riesce raffigurarsi le conseguenze future dei suoi comportamenti, disegnando la traiettoria immaginaria dei propri valori.

La possibilità di prefiggersi e pianificare degli obiettivi da raggiungere che siano in sintonia con i valori individuati è quindi possibile solo grazie alla funzione simbolica del linguaggio verbale, propria degli esseri umani.

Caratteristiche dei valori

Hayes e collaboratori (Dahl et al. 2005) definiscono i valori come “*direzioni di vita, scelte desiderate, globali e verbalmente costruite*” (p. 131). Le direzioni di vita si riferiscono alle “qualità delle azioni”, che per natura non sono né statiche né immutabili nel tempo. I valori riguardano le qualità continuative e globali delle azioni, ovvero si riferiscono ad un agire continuo nel tempo, dove il focus riguarda il modo in cui ci si vuole comportare, non l’obiettivo o il fine che si intende raggiungere. Se, ad esempio, il valore di una persona è “essere leale e onesto”, è possibile scegliere di intraprendere parecchie azioni diverse, tutte caratterizzate dalle qualità di “lealtà e onestà”. In altri termini, il valore viene coltivato costantemente, grazie ai modi in cui si decide di agire.

L’ACT sostiene che il valore nasce nel momento in cui l’individuo sceglie una direzione, che, per definizione, non rappresenta un obiettivo specifico, definito e concretamente raggiungibile. Questa caratteristica fa emergere un altro punto fondamentale: la distinzione tra scopi/obiettivi e valori. Se i primi sono *stati* che è possibile raggiungere concretamente, i secondi sono entità astratte e generiche, che, metaforicamente, rappresentano la cornice entro la quale collocare scopi e azioni reali e specifici. Se ad esempio, “essere un genitore amorevole, attento e partecipe nella vita dei figli” rappresenta un valore per un padre, il trascorrere più tempo con i figli, piuttosto che il guardare la televisione, rappresenta l’azione concreta che gli consentirebbe di agire in linea con il valore scelto. In altre parole, gli obiettivi e le azioni concrete vengono definiti alla luce dei propri valori.

Un’altra caratteristica che distingue i valori dagli scopi, si riferisce alla loro non-raggiungibilità. Un valore non è uno stato che si può ottenere e soddisfare pienamente, come invece può avvenire per un obiettivo concreto. La caratteristica di non-raggiungibilità offre, inoltre, il vantaggio che garantisce ai valori una durata indefinita, che si dilata nel tempo e che permette loro di estendersi anche a diversi contesti e situazioni. “Avere una relazione di intimità e fiducia” non rappresenta uno scopo che si può raggiungere concretamente (nel breve o lungo termine), ma, piuttosto, indica una linea immaginaria che può essere seguita nel corso della vita attraverso azioni quotidiane concrete. È difficile immaginare di raggiungere lo scopo di avere “una relazione di fiducia con una persona”, così come si può pensare di raggiungere la località dove questa persona vive oppure di chiederla in sposa. Questi ultimi sono obiettivi tangibili, che è possibile attuare concretamente e che vanno nella direzione del valore, ma che non coincidono direttamente con esso. Analogamente, perdere peso, ottenere il rispetto degli altri o laurearsi sono degli obiettivi, mentre mangiare in modo sano, essere rispettosi, aperti e accoglienti verso gli altri o voler accrescere la propria cultura rappresentano, invece, dei valori che non sono definitivamente raggiungibili, ma che indicano una direzione da seguire.

Un’altra distinzione tra obiettivi e valori si riferisce alla loro collocazione nel tempo. Se gli obiettivi sono sempre orientati nel futuro, perché corrispondono a qualcosa che vorremmo avere e che nel presente non abbiamo, i valori, invece, sono sempre nell’*hic et nunc*. In qualsiasi momento possiamo scegliere di agire nella direzione desiderata, anche se trascuriamo quel valore da anni. Possiamo, per esempio, aver abbandonato gli studi universitari, non avendo raggiunto l’obiettivo della laurea, ma possiamo decidere in qualsiasi momento di intraprendere un’azione concreta che sia in sintonia con il valore dell’accrescere il nostro bagaglio culturale, ad esempio, leggendo una voce che ci interessa sull’enciclopedia, documentandoci su internet, contattando un vecchio amico esperto su un argomento che ci sta a cuore etc. A volte, però, connettersi, o riconnettersi, con un valore può essere doloroso. Prendere consapevolezza di aver ignorato

un desiderio, o una passione, per tanto tempo può confrontare l'individuo con la sensazione di aver trascurato aspetti significativi della propria esistenza. In questi casi, tramite le tecniche di defusione, è utile che il paziente riconosca che rimuginio e pensieri accusatori non servono a cambiare il passato. Piuttosto, è fondamentale entrare in contatto nel momento presente con l'importanza del valore e usare questa rinnovata consapevolezza per motivare e orientare il paziente verso azioni concrete.

Gli autori ACT concettualizzano il valore come il frutto di una scelta. Steven Hayes (1999) sostiene che individuare un valore è come: *“Postulare, assumere e agire in base ad un assioma, senza definirlo sulla base di calcoli o scelte logiche e razionali. Ovvero, i valori non sono valutazioni né giudizi, ma, piuttosto, rappresentano delle scelte”* (p. 204). Identificare e perseguire un valore significa scegliere tra diverse alternative, prediligendo l'opzione che maggiormente contribuisce a rendere piena e ricca la propria vita. I valori sono collegati con i desideri più profondi di come un individuo vorrebbe essere con se stesso e con gli altri, senza considerare né gli obblighi o i doveri, né quello che gli altri (o la società) ci dicono si deve o dovrebbe fare. Quando si tratta di valori non c'è né giusto né sbagliato, né buono né cattivo.

Nella nostra società, invece, scelte, valutazioni e giudizi spesso coincidono e vengono considerati equivalenti. Quanto spesso non ci accade di criticare obiettivi o scelte compiute in passato? Nel regno animale, invece, le scelte e le valutazioni non sono direttamente collegate (anche perché gli animali non pensano!). Un leone può decidere di attaccare, o meno, una preda, ma questa scelta non implica necessariamente una valutazione o un giudizio (si immagina il leone intento a disprezzarsi e criticarsi, rimproverandosi per settimane di non aver inseguito quella preda!). Sicuramente la faccenda è più complessa per gli esseri umani, ma lo scopo del terapeuta ACT è mostrare il vantaggio che si potrebbe ricavare dall'imparare a distinguere tra una scelta e i giudizi e le valutazioni. Nella pratica clinica, scegliere, piuttosto che entrare nel merito della valutazione o della critica, può aiutare i pazienti a superare i momenti di emasse che si potrebbero presentare quando si rendono conto che l'auto-critica o l'auto-rimprovero non li aiutano nel raggiungimento dello scopo. Ad esempio, il paziente ossessivo che si rimprovera duramente e rimugina sul perché non è riuscito a sospendere o ad interrompere una compulsione, probabilmente non trarrà grande vantaggio da questo tipo di reazione, quanto piuttosto gli sarebbe più utile sospendere il giudizio e, invece, identificare a servizio di quale valore e in vista di quali obiettivi per lui importanti potrebbe agire in quel momento.

Un'altra particolarità che differenzia i valori dagli obiettivi si riferisce alla loro indipendenza dalle giustificazioni. Non bisogna spiegare perché preferiamo il colore rosso, piuttosto che un altro colore, così come non è necessario giustificare il valore del “volersi sentire connessi alla natura” o della passione per uno sport o per un'arte. La scelta di un valore è profondamente intima e personale e non richiede una giustificazione. Occorre tuttavia fare attenzione a non confondere i valori con emozioni o sentimenti. Sebbene, infatti, a volte nella scelta di un valore siamo guidati o motivati dai nostri vissuti emotivi questo non implica, che emozioni e valori coincidano. Ad esempio, una persona che fa uso di sostanze probabilmente avvertirà delle emozioni di benessere nel momento in cui assume la droga. Questo però non significa che “l'essere fatto” sia un risultato positivo a cui dare valore! Anzi, se in terapia approfondissimo la questione con il paziente, probabilmente scopriremmo che egli fa uso di sostanze soprattutto quando si trova in prossimità di altre persone e quando è sul punto di avvicinarsi intimamente a qualcuno. Proprio in questo tipo di circostanze, infatti, crescono le sensazioni di vulnerabilità e di ansia legate al timore di non essere accettato, di venire rifiutato o di non essere all'altezza. La paura e i vissuti spiacevoli vengono, quindi, gestiti attraverso la sostanza. Se questa persona

decidesse di sospendere l'uso della droga (nonostante l'effetto calmante e piacevole) in vista della possibilità di avvicinarsi in modo onesto e autentico agli altri, certamente non si sentirebbe immediatamente meno vulnerabile e ansioso, tuttavia, gradualmente, imparando ad accettare i propri vissuti spiacevoli e persistendo nell'agire in linea con il proprio valore, potrebbe imparare a costruire e mantenere delle relazioni di intimità più autentiche e sincere. In questa ottica il valore conferisce anche dignità agli sforzi dell'individuo di ridurre e sospendere l'uso di sostanza.

Quando i pazienti confondono un valore con un sentimento, ad esempio affermando di avere come valore il “voler essere felici”, è necessario sottolineare che i valori riguardano il *fare* e non uno stato emotivo da raggiungere. In questi casi può essere utile per il terapeuta chiedere al paziente *come* crede si comporterebbe e cosa farebbe se ottenesse incondizionatamente tutto l'amore, l'affetto o il rispetto che desidera. Le risposte a questo tipo di domande permettono di individuare i valori fondamentali per quella persona.

Infine, il concetto di scelta si ricollega a quello di *willingness* (tradotto in italiano con “disponibilità o apertura all'esperienza”), dove il paziente viene confrontato con la possibilità di scegliere di essere attivamente disponibile ed aperto all'esperienza (interna o esterna). Invece di controllare, o evitare, stati d'animo sgradevoli o negativi, il paziente può scegliere di accettare queste emozioni in nome dei valori che sono per lui vitali e fondamentali. Ad esempio, nel caso del paziente dipendente da sostanze, sarebbero soltanto la sua decisione e la sua volontà ad aprirsi e ad accettare le emozioni di ansia e vulnerabilità che insorgono nelle situazioni di intimità, a permettergli di perseguire il valore “della condivisione e dell'intimità autentica con gli altri”.

Nella parte finale della loro definizione gli autori si riferiscono ai valori come a “*direzioni di vita verbalmente costruite*”. Come accennato nel paragrafo precedente, è grazie alla funzione simbolica propria del linguaggio che gli esseri umani possono rappresentarsi verbalmente desideri e valori che non sono presenti nel presente e quindi non concretamente tangibili. Grazie al linguaggio verbale l'individuo riesce a rappresentarsi le conseguenze delle proprie azioni e a legarle a scopi e valori. Tuttavia, può accadere che la funzione simbolica dei valori interferisca con l'individuazione dei valori stessi. In alcuni casi il paziente può avere difficoltà a distinguere concettualmente tra valutazioni, giudizi e valori. Abbastanza frequentemente i pazienti avvertono il bisogno di motivare o razionalizzare i propri valori, cercando di giustificarli a se stessi o alle persone che hanno intorno. Un paziente che finalmente stava riuscendo a rinunciare alla sua, tanto brillante quanto per lui vuota e insignificante carriera, si era trovato spesso costretto a dover giustificare la propria scelta lavorativa (apparentemente insensata o folle) a colleghi o familiari che non ne condividevano la motivazione. La necessità di dover giustificare i propri comportamenti deriva in buona parte dal nostro contesto culturale, dove norme verbalmente condivise e predeterminate, regolano una condotta che spesso non è frutto di libera scelta, ma che viene guidata meccanicamente dalle regole sociali.

L'uso delle metafore, a cui gli autori ricorrono frequentemente, può essere utile per spiegare ai pazienti il significato di alcuni dei processi ACT. In questo caso, ad esempio, può essere chiarificatorio riferirsi ai valori come a una bussola. Si può immaginare di seguire un valore così come si può seguire la direzione indicata da una bussola durante un'escursione in montagna. Le soste per i pernottamenti, i pic-nic, le vette e i punti panoramici che si desidera raggiungere rappresentano gli obiettivi che man mano vengono realizzati, tramite azioni concrete, mentre si mantiene la rotta. Così come durante l'escursione non ci si ferma di continuo per controllare sulla bussola se si sta seguendo la direzione giusta, analogamente i valori, non vanno seguiti in modo rigido e restrittivo. Anzi, è fondamentale seguire le indicazioni suggerite dai valori in modo

leggero poiché, così come accade per i pensieri e i ricordi, si può correre il rischio di fondersi con essi, cadendo nel meccanismo della fusione e nella trappola della rigidità psicologica.

Scelta e Impegno

Il più delle volte la vita ci mette a dura prova e spesso richiede impegno ed energia. Tutti i progetti ambiziosi e importanti implicano inevitabilmente sacrifici e forza di volontà, sia che si tratti di seguire una passione, come l'imparare a praticare il tai chi o il giocare a scacchi, che se implichi attività meno ludiche, come l'allevare i figli. A volte, però, accade che le difficoltà e l'impegno siano talmente elevati da abbandonare, rinunciare o evitare del tutto l'obiettivo. In queste circostanze la consapevolezza dei valori può avere un ruolo chiave nel motivare all'impegno e alla persistenza nell'obiettivo, nonostante i timori o la fatica. Ad esempio, dare valore al "diventare un bravo medico" può motivare uno studente di medicina a persistere nei lunghi e faticosi studi e nell'attività di reparto, nonostante l'ansia da prestazione, la mancanza di feedback immediati o il timore di provocare dolore ai pazienti.

L'impegno, frutto della scelta di un determinato valore, è spesso difficile da mantenere, soprattutto perché, come spesso accade, è prolungato nel tempo. Buon esempio dell'intensità e della costanza dell'impegno richiesto in seguito a certe scelte, deriva da quello del matrimonio. A volte la gente si sposa e con il trascorrere del tempo si rende conto che i sentimenti di amore iniziali si sono affievoliti o che sono venute meno le ragioni iniziali della scelta (basti pensare che il 50% dei matrimoni termina con una separazione!). Nella nostra cultura sposarsi in nome di un sentimento di amore viene considerata una scelta, con una motivazione logica e legittima. In quest'ottica l'amore viene visto come un sentimento, non come il frutto di una scelta. Il problema è che i sentimenti sono sempre imprevedibili e si modificano nel tempo, essendo al di fuori del nostro diretto controllo. Le stesse espressioni "*to fall in love*" (in inglese), "*tombè amoureux*" (in francese), "perdere la testa" o "colpo di fulmine" rivelano la totale imprevedibilità, quasi fosse un incidente, di un evento in cui ci si imbatte e dal quale si esce in modo improvviso e casuale. Lo stesso matrimonio viene spesso raffigurato come uno scopo da raggiungere alla luce di un sentimento o di un'emozione che però, in quanto tale, potrebbe esaurirsi, in modo inaspettato e imprevedibile. Se, invece, si entrasse nell'ottica della scelta basata sui valori, anche in domini come quello sentimentale, le cose potrebbero andare diversamente. Si pensi a quanto potrebbe essere più semplice concettualizzare il matrimonio come un evento basato su una scelta dettata da valori e lo stesso amore come il frutto della scelta di dare importanza e valore al partner, tenendolo in considerazione e rispettandolo. Si immagini, ad esempio, un matrimonio in cui un marito scelga la sua compagna per il suo aspetto avvenente. Se la moglie dovesse avere un incidente automobilistico che ne sfigurasse completamente l'aspetto, l'uomo sarebbe costretto, in nome della motivazione che lo ha spinto al matrimonio, a lasciarla, essendo venuta meno la ragione iniziale. Pur non volendo, e al costo di sentirsi una persona spregevole, di certo l'uomo si troverebbe ad affrontare le conseguenze della scelta che lo hanno spinto a preferire una donna per le sue qualità esteriori, adesso venute a mancare. Se, invece, l'uomo avesse scelto di voler coltivare con la moglie un rapporto basato sulla fiducia, l'onestà, il rispetto e la condivisione di esperienze e di viaggi, sarebbe difficile immaginare che un incidente possa mettere in discussione l'essere stesso del legame matrimoniale. In altre parole, scegliere e voler coltivare un valore significa soprattutto impegnarsi ad agire in sintonia con esso, nonostante possibili ostacoli e imprevisti.

Per spiegare il valore di una scelta e il ruolo dell'impegno nel perseguimento del valore

sotteso può essere utile usare la Metafora del Giardinaggio:

“Immagina di aver individuato un piccolo pezzetto di terra dove poter piantare dei fiori o degli ortaggi. Inizi a lavorare il terreno, lo arri, i semi e poi aspetti che crescano. Nel frattempo però noti che lì vicino ci sono altri pezzi di terra che sembrano quasi migliori del tuo. Così, ne scegli un altro che ti sembra il migliore tra tutti e trapianti tutte le tue piante nel nuovo pezzetto di terra. Dopo un po' però, di nuovo, noti che lì vicino c'è un appezzamento di terra ancora più bello. I valori sono come i pezzi di terra dove decidi di piantare le tue piante. Alcune crescono molto velocemente, altre invece richiedono tempo, pazienza e dedizione. La questione è: “Vuoi vivere solo di lattuga, che cresce in fretta e richiede poca cura, oppure vuoi coltivare delle piante più nutrienti e sostanziose, come le patate o la bietola, che però hanno tempi di crescita più lunghi?”. Un altro problema è che se continui a cambiare terreno, senza mai fermarti e concentrarti sul tuo, non potrai veramente capire come funziona il tuo orto. Certo, a furia di stare nello stesso orto inizierai a notarne le imperfezioni, forse la terra non è buona come ti era sembrato all'inizio o forse è posizionato un po' più lontano dall'acqua e richiede qualche sforzo in più... E sarà proprio in momenti come questi che la tua mente ti dirà: “Avresti dovuto scegliere un altro terreno!” o “Questo orto non sarà mai come lo avevi desiderato!” e così via. Ma, nonostante ti si affaccino in mente pensieri ed emozioni come questi, è proprio grazie alla TUA scelta di fare proprio Lì il tuo orto, che puoi continuare ad arare, seminare, zappare e innaffiare, nonostante difficoltà come le imperfezioni del terreno, la comparsa di appezzamenti più appetibili o il tempo richiesto per crescere alcune piante” (Hayes et al. 1999, p. 220).

D'altra parte i valori non sono statici e costanti per tutto il corso della vita. Ad esempio, durante l'adolescenza l'accettazione sociale rappresenta un valore e assume una rilevanza maggiore rispetto allo stesso valore all'età di 70 anni. Tuttavia, in entrambi i casi, è possibile identificare degli scopi e delle azioni concrete specifiche per una certa fascia di età.

In conclusione, la scelta connessa a un valore permette di mantenersi orientati verso una direzione, promuovendo azioni impegnate e concrete, nonostante le difficoltà, gli insuccessi o i fallimenti, spesso inevitabili.

Identificazione dei valori in psicoterapia

Nella prospettiva dell'ACT, prendere consapevolezza e divenire responsabili dei propri valori, intraprendendo delle azioni libere e consapevoli in linea con essi, è alla base del processo di cambiamento e a favore di una maggiore flessibilità psicologica. Aiutare il paziente a entrare in contatto con quei bisogni e desideri che gli permettono di arricchire il senso della propria vita rappresenta un passo fondamentale e una delle esperienze più intime e intense della terapia. All'interno del setting psicoterapico il paziente diventa consapevole, o può ri-scoprire, valori che aveva soppresso o negato. Può, inoltre, scoprire che esiste una forte discrepanza tra le sue azioni e quello che, invece, per lui ha valore nella vita. Lo scopo del terapeuta ACT è di aiutare il paziente a chiarire le direzioni importanti della sua vita, rimarcando la distinzione tra scopi/obiettivi e valori e tra risultati e disponibilità a impegnarsi in azioni concrete.

L'assessment dei valori prevede diverse fasi. Il primo passo consiste nel mostrare al paziente quanto sia stretto il legame tra il problema portato in terapia e i propri valori e quanto il suo disagio gli impedisca di muoversi in linea con le direzioni di vita per lui/lei importanti. Spesso,

infatti, è proprio nel dolore che viene fornita la chiave che permette di identificare i valori del paziente. Il timore di relazionarsi agli altri di un fobico sociale, ad esempio, può dipendere proprio dall'importanza che il paziente attribuisce al valore della socialità. Analogamente è vero l'opposto: nei valori si trova l'accesso alla sofferenza. Se i valori sono la parte più intima di noi, non possiamo dare valore a qualcosa senza al contempo sentirci vulnerabili per esso. I sentimenti di gelosia in un rapporto di coppia, ad esempio, segnalano l'importanza che assumono per il partner i valori della fiducia e dell'onestà in un rapporto di intimità.

Identificare i valori può rappresentare anche una fonte di rassicurazione e protezione perché permette al paziente di riparamarsi in un posto dove le sue scelte e i suoi desideri sono liberi, ben accettati, non criticati e, soprattutto, perfetti così come sono. In un mondo iper-critico come il nostro, che abbonda di valutazioni e giudizi, creando notevoli limiti all'espressione individuale, è finalmente possibile scegliere dei valori che, proprio perché frutto di una scelta consapevole e libera, sono per definizione *perfetti*. Spesso, infatti, le cose importanti per una persona possono essere state oggetto di critica e commenti da parte degli altri, al punto dell'aver costretto l'individuo a rinunciare, abbandonare o modificare i propri obiettivi, rinunciando ai valori sottesi. Nel momento di scelta dei valori è quindi compito fondamentale del terapeuta porre l'accento su quanto, invece, questi siano personali e perfetti, così come identificati dal paziente. Non ci sono valori giusti o sbagliati, né buoni o cattivi. Quello a cui si sceglie di dare valore è quello che si è scelto, e basta.

L'identificazione dei valori può avvenire in seduta o attraverso la consegna di compiti a casa. Il paziente viene invitato a identificare i valori che sono per lui importanti e a descriverli liberamente. Se necessario, il terapeuta può elencare alcuni domini di valori oppure ricorrere al questionario sui valori. In seguito, paziente e terapeuta discutono dei valori scelti e per ciascuno viene creata una breve narrazione che permette al paziente di focalizzare sui contenuti specifici, in modo da adattare il valore alla propria storia personale. In questa fase, inoltre, il terapeuta aiuta il paziente a distinguere i valori dagli scopi, identificando, poi, gli obiettivi e i piani di azione concreti legati alla scelta. Il terapeuta, inoltre, incoraggia il paziente a impegnarsi e a mantenere l'impegno anche quando sopraggiungono gli inevitabili ostacoli o fallimenti (i.e., paura di fallire, ansia, ricordi dolorosi, auto-rimproveri etc.). È, infine, cruciale, nell'identificazione dei valori, esser certi che i valori proposti dal paziente non siano stati suggeriti dal terapeuta (anche indirettamente, con lo scopo di compiacerlo), dalla cultura o da familiari o persone vicine al paziente.

Un esempio di ambiti in cui identificare dei valori può includere:

- La famiglia: si riferisce al tipo di sorella/fratello, figlio/a, madre/padre che si vorrebbe essere. Sono da specificare le qualità che si vorrebbero avere in una famiglia e come ci si vorrebbe relazionare agli altri membri della famiglia.
- Le relazioni intime (per esempio di coppia o matrimonio): il tipo di persona che si vorrebbe essere in una relazione di intimità e al tipo di relazione che si vorrebbe avere. È importante concentrarsi soprattutto sul ruolo del paziente all'interno della relazione.
- L'amicizia e i rapporti sociali: risponde alle domande "cosa significa per te essere un buon amico? Descrivi cosa significa per te essere un buon amico e come vorresti comportarti verso i tuoi amici". In alternativa è anche possibile chiedere di descrivere come potrebbe essere un'amicizia ideale.
- La carriera e il lavoro: riguardano il tipo di lavoro che si piacerebbe svolgere (immaginando di trovarsi in un mondo ideale). Quindi si può chiedere di descrivere perché questo lavoro piace. Infine, si può chiedere al paziente di indicare che tipo di

impiegato, collega o capo vorrebbe essere, in relazione ai colleghi/superiori/clienti.

- L'educazione e la crescita personale: si riferiscono al tipo di educazione o al percorso di crescita che si desidererebbe fare. Sono incluse le abilità, le conoscenze o le qualità personali che si vorrebbero sviluppare.
- Le attività ricreative e gli hobby: indicano il tipo di attività ricreative che si vorrebbe intraprendere, includendo gli hobby, gli sport, attività artistiche, ricreative etc.
- La spiritualità: riguarda un dominio che non si riferisce solo alla religione, ma che si estende a tutto quello che per il paziente rappresenta la parola "spiritualità". Indicando le attività che favoriscono lo sviluppo fisico, mentale ed emotivo di una persona, comprendendo attività religiose, spirituali, la stessa psicoterapia, la meditazione, lo yoga, il contatto con la natura etc.
- La salute e il benessere fisico: in questo dominio rientrano i valori legati alla salute fisica, dall'alimentazione, al sonno, al bere, al fumo, all'attività fisica etc.

Per introdurre e poi confrontare il paziente con i suoi valori, l'ACT suggerisce una serie di domande utili per il terapeuta:

- *Cosa vuoi veramente?*
- *Cosa vuoi che la vita significhi per te?*
- *Che tipo di persona vorresti essere?*
- *Che tipo di relazioni vuoi costruire nella tua vita?*
- *Come vorresti agire nel mondo, verso gli altri e verso te stesso?*
- *Cosa vuoi fare della tua vita?*

Ai pazienti che hanno difficoltà a distinguere gli obiettivi dai valori è utile porre domande come:

- *Una volta che hai raggiunto il tuo obiettivo, come ti comporteresti?*
- *Cosa è importante per te nel raggiungere il tuo obiettivo?*
- *Cosa ti permetterebbe di fare il tuo scopo, una volta che lo hai raggiunto?*

È fondamentale approfondire e insistere finché non si è certi che il paziente abbia identificato almeno un valore, avendo ben chiara la distinzione dagli scopi. Con alcuni pazienti particolarmente compromessi o poveri cognitivamente/emotivamente è possibile utilizzare una lista creata da Brann e i suoi collaboratori australiani (2007-09), in cui sono riportati trenta esempi dei valori più comuni.

Vi possono essere dei casi in cui i pazienti riportano valori relativi al "piacere agli altri". In situazioni come queste può essere utile proporre l'esempio della Bacchetta Magica:

-"Immagina tu abbia una bacchetta magica e che abbia comunque, sempre e incondizionatamente l'approvazione, la stima, il rispetto di tutto il pianeta, qualsiasi cosa tu decida di fare (sia che decidessi di diventare un poliziotto che un serial killer). Cosa faresti per te e per la tua vita? Come tratteresti gli altri?"

In altri casi, invece, i pazienti hanno come obiettivo quello di "modificare gli altri". Anche in questo caso può essere utile proporre l'esempio di una variante della storia della Bacchetta Magica:

- *"Immagina che tu possa agitare la bacchetta e che improvvisamente possa modificare le caratteristiche di tuo marito che meno ti piacciono, facendolo diventare come vorresti tu. Cosa faresti dopo? Che tipo di rapporto vorresti avere con lui? Che tipo di moglie vorresti essere? Quali sarebbero le qualità che vorresti sviluppare nel vostro rapporto?"*

Come vorresti trattare l'altro?''.

Durante l'identificazione dei valori in terapia è possibile incontrare diversi ostacoli. Alcuni pazienti, ad esempio, mostrano delle difficoltà nell'individuazione dei valori. In questi casi è consigliabile rivolgere ai pazienti delle domande più indirette:

- *Cosa vorresti che i tuoi più cari amici dicessero di te alla tua festa di 50 o 80 anni?*
- *Cosa vorresti venisse detto al tuo funerale?*
- *Immagina tu avessi solo 24 ore di vita, ma che non puoi dirlo a nessuno: cosa faresti? A chi andresti a far visita?*
- *Cosa vorresti venisse scritto sull'epitaffio della tua lapide?*

Una volta che il paziente ha identificato un valore è utile approfondire cosa egli intenda nello specifico. Se una paziente afferma di voler essere "una buona madre" è importante chiederle di specificare *quali* sono le qualità che secondo lei definiscono "una buona madre", oppure *quali* sono le caratteristiche che, a suo avviso, dovrebbe avere una buona madre per vincere (per esempio) il premio di "miglior madre d'Italia".

In altri casi, la vulnerabilità insita nella (ri-)scoperta di valori negati, soppressi o dimenticati può muovere il paziente ad alzare delle barriere, spingendolo a ridicolizzare o a disconoscere il *valore* dei valori. In questi casi è fondamentale procedere cautamente, agendo prima sulla defusione e sull'accettazione, approfondendo la conoscenza del paziente e rafforzando l'alleanza terapeutica. In seguito si può far notare al paziente che le numerose informazioni acquisite su di lui, sui suoi problemi e sulla sua sofferenza, contrastano con quel poco che, invece, sappiamo su ciò che vorrebbe essere, sul tipo di persona che vorrebbe diventare, sui suoi desideri, su quello che vorrebbe costruire, sui rapporti che vorrebbe avere con gli altri e su come potrebbe rendere più piena, ricca e significativa la sua vita. In casi più gravi può anche accadere che i pazienti non comprendano cosa *siano* e cosa rappresentino i valori. Questa tipologia di persone, in molti casi, proviene da contesti familiari molto caotici e con alle spalle vissuti traumatici e di violenza. In condizioni simili, dove fare previsioni o stabilire obiettivi non è mai stato possibile, la risposta più adattiva per il paziente consisteva necessariamente nel sopprimere qualsiasi tentativo di pianificazione. In contesti imprevedibili e caotici la mancanza di scopi e di valori rappresentava, cioè, l'unica difesa possibile verso le frustrazioni e le sofferenze promosse all'interno del contesto familiare. Anche in questi casi, inizialmente, è necessario focalizzare sulla promozione di una buona alleanza terapeutica, in modo da favorire momentaneamente lo sviluppo di un contesto sicuro e prevedibile, dove poter permettere al paziente di esperire liberamente emozioni e desideri.

Nell'esempio che segue si può osservare quanto spesso il confronto con la morte (legato alla diagnosi di malattie organiche, o, come in questo caso, da minacce di morte) possa spingere a riflessioni profonde sull'essenza della vita e sul suo valore.

Scriva il giornalista Walter Tobagi in una lettera alla moglie, qualche giorno prima di essere assassinato dai terroristi di Prima Linea (il 28 maggio del 1980):

"[...] Mi sono anche chiesto: e se dovessi sparire di colpo, che immagine lascerei alle persone che ho più amato e amo [...]? E mi sono risposto che al lavoro affannoso di questi mesi va data una ragione, che io sento molto forte: è la ragione di una persona che si sente intellettualmente onesta, libera e indipendente, e cerca di capire perché si è arrivati a questo punto di lacerazione sociale, di disprezzo dei valori umani. Mi sento molto eclettico, ideologicamente; ma sento anche che questo eclettismo non è un male, è una ricerca: è la ricerca di un bandolo tra tante

verità parziali che esistono, e non si possono né accettare né respingere in blocco [...] Se un giorno non dovessi più esserci, ti prego di spiegargli (ai figli, Luca e Benedetta), di ricordargli, il motivo di tante assenze che oggi li fanno soffrire. Mi sentirei ancora più in colpa se oggi non spendessi quei talenti che, bene o male, mi sono stati affidati; e non li spendessi per contribuire a quella ricerca ideologica che mi pare preliminare per qualsiasi incitamento, miglioramento nei comportamenti collettivi: con la speranza che possa essere meno assurda la società in cui, tra un decennio, i nostri figli si troveranno a vivere la loro adolescenza”.

In questa lettera risulta evidente quanto la centralità e l'irrinunciabilità di alcuni valori possano influire sulla vita di un individuo che decide di dedicare e basare la propria esistenza sul perseguimento di scelte per lui fondamentali, che, nonostante i costi (la vita stessa o la lontananza dalla famiglia), motivano all'azione e a un impegno concreti.

I valori come processo

Un motivo frequente per cui i pazienti rimangono intrappolati nella sofferenza dipende dalla radicata convinzione secondo cui solo il raggiungimento di scopi e obiettivi è la chiave per la felicità e la soddisfazione nella vita. Accade spesso che i pazienti identifichino come obiettivi "l'essere felici", "l'aver successo", "l'arricchirsi", "l'ottenere l'ammirazione degli altri" etc. Questi non corrispondono a valori profondi, ma rappresentano obiettivi superficiali che in realtà sono al servizio di valori più intimi e nascosti, come il senso di essere autentici o il sentirsi amati, che devono essere portati alla luce in terapia.

Un'altra caratteristica di questo tipo di obiettivi, valida soprattutto nel caso di scopi irrealistici come "il voler essere felice", è rappresentata dallo stato di mancanza che li caratterizza. Avere lo scopo della felicità, ad esempio, implica che *dobbiamo* ottenere tutto ciò che vogliamo e che quindi attualmente non abbiamo. Questo modo di vivere è oppressivo, soprattutto perché ci confronta continuamente col fatto che viviamo in un eterno stato di *mancanza*. Se per essere felici dobbiamo lottare costantemente per raggiungere i nostri obiettivi, significa che necessariamente ci mancherà sempre qualcosa. Ovvero, non abbiamo mai quello che vorremmo! Sebbene questo meccanismo possa sembrare dinamico e stimolante, in realtà finisce con lo stremarci. Un rischio analogo si può correre quando confondiamo gli scopi e gli obiettivi con i valori. Un modo per differenziare gli uni dagli altri consiste nell'imparare a usare gli scopi come mezzi per intraprendere un processo e mantenere una direzione di vita importante per l'individuo.

La Metafora dello Sciare spiega bene quale sia la differenza tra raggiungibilità di un obiettivo e essenza di un valore:

“Immagina di andare a sciare. Prendi lo ski-lift, arrivi in cima alla montagna stai per scendere giù verso i pendii della montagna quando arriva un uomo che ti chiede dove stai andando. Tu gli spieghi che stai scendendo verso il rifugio, a valle. L'uomo ti risponde dicendo che ti può aiutare a raggiungere il rifugio e, senza nemmeno darti il tempo di rispondere, ti prende e ti mette su un elicottero che ti porta a valle, depositandoti alla porta d'ingresso del rifugio! Quindi scompare. Tu ti guardi attorno un po' stranito, quindi decidi di tornare su in cima e prendi di nuovo lo ski-lift. Sei nuovamente sul punto di prima, desideroso di sciare verso valle, quando ecco che rispunta lo stesso signore di prima che ti prende e ti rimette sull'elicottero che ti porta giù al rifugio. Tu inizi a infastidirti perché il tuo vero scopo dello sciare non è raggiungere il rifugio, cosa che per altro potresti fare in

milioni di altri modi, quanto, piuttosto, riuscire ad arrivarci sciando! Raggiungere il rifugio è l'obiettivo che ti permette di sciare seguendo una certa direzione. Se, ad esempio, provassi a sciare in salita per raggiungere la vetta, probabilmente non funzionerebbe... per te è importante sciare verso valle, partendo dalla cima. In questo senso, il risultato (raggiungere il rifugio) è il processo attraverso il quale il processo diventa il risultato".

Abbiamo certamente bisogno di obiettivi nella vita, ma abbiamo anche l'esigenza di non "appesantirli" troppo, così da mantenere una visione reale di quella che è l'essenza della vita.

Molti pazienti, di riflesso a quanto predisposto dalla nostra cultura, sono molto sensibili e orientati al risultato. Essi monitorano continuamente quello che stanno facendo, quanti successi stanno raggiungendo rispetto al passato o rispetto agli altri, oppure fantasticano su come e quando raggiungeranno uno stato mentale migliore di quello in cui si trovano attualmente. Oltre al ruolo giocato dai processi patogeni della fusione e del rimuginio nell'allontanamento dai valori, in questo modo si rischia che molti possibili *principi* di valore vengano interrotti, poiché, non essendo i risultati immediatamente osservabili e raggiungibili, non ricevono lo spazio o il tempo necessari per crescere (vedi la Metafora del Giardinaggio). Scegliere una direzione di vita e avere dei valori non significa monitorare continuamente, momento per momento, il percorso che stiamo seguendo. A volte è necessario avere fede e persistere anche quando si presentano risvolti inaspettati o spiacevoli, o se si prendono delle deviazioni che allontanano dal percorso principale.

In psicopatologia, spesso, i disturbi ostacolano il perseguimento degli scopi personali e dei valori. L'essenza del valore come processo si scontra con affermazioni come: "Se dimagrisi potrei iniziare a pensare a farmi una famiglia" o "se non fossi depresso, potrei essere una nonna migliore". Quando il paziente si trova in questa prospettiva è come se dicesse che "fin quando non risolverà il problema, non potrà godersi la vita, né vivere in sintonia con i propri valori". Questo tipo di spiegazione rafforza il problema, mettendo il paziente in una situazione di stallo e di circoli viziosi in cui la scelta dei valori e l'iniziare ad agire in sintonia con essi rimane congelato e si auto-rinforza. L'unico modo per rompere questo pattern e interrompere valutazioni e giudizi consiste nell'impegnarsi in un'azione concreta, che paziente e terapeuta possono definire e pianificare insieme. (Un'altra metafora utile che spiega l'importanza del processo nel muoversi verso il risultato è quella dei bambini che vanno a Disneyland, p. 225 ne: "La trappola della felicità").

Azione impegnata

La "*committed action*", o azione impegnata, rappresenta la conseguenza concreta della scelta di un valore e si riferisce alla capacità di pianificare e mettere in atto un comportamento orientato verso uno scopo e guidato da un valore. Una volta che il paziente impara ad accettare le esperienze, interne o esterne, facendo loro spazio e non combattendole più, soprattutto quando sono spiacevoli, può individuare un ambito importante della sua vita e intraprendere un'azione efficace in linea col valore. Al contrario di quanto non accade per le emozioni e i pensieri, l'azione è sempre sotto il nostro diretto controllo. Questo garantisce la possibilità di intraprendere un comportamento concreto anche quando i nostri pensieri ci remano contro suggerendoci alternative meno funzionali. Analogamente gli impulsi, associati alle emozioni, ai tentativi di controllo o frutto di dipendenze, possono spingere ad azioni che non ci aiutano nel perseguire le direzioni indicate dal valore. Nel caso di comportamenti impulsivi è fondamentale,

ogni qualvolta si presenti un impulso, imparare a fermarsi e interrogarsi sulla sua utilità nella nostra vita. Spinte come “l'urlare quando siamo arrabbiati” o “il bere quando qualcosa è andato storto” possono essere affrontate chiedendosi se agire assecondando l'impulso, o, in alternativa, agire senza assecondarlo. La capacità di diventare consapevoli di avere un impulso ci permette di porci di fronte alla domanda: “Se assecondo questo impulso, agirò come la persona che voglio essere? O, assecondare l'impulso mi aiuterà a portare la mia vita nella direzione in cui voglio andare?”. La risposta a questo tipo di domande ci dà un'indicazione sul tipo di azione che vogliamo intraprendere. Se l'impulso non è coerente con il tipo di persona che vorremmo essere, allora è ragionevole non agire in base ad esso. Ad esempio, se per una persona è importante rimanere calmi e sapersi relazionare in modo pacato con gli altri, può essere utile, in un momento di rabbia impulsiva sul lavoro, domandarsi se gridare e dare contro al collega sia in sintonia con il tipo di persona che vorrebbe essere. Se la risposta è no, può essere utile imparare ad impegnarsi nell'agire concretamente in vista del proprio valore, ad esempio allontanandosi dall'ufficio e andando a fare un giro dell'edificio, nonostante l'impulsivo bisogno di esprimere violentemente la propria rabbia.

L'azione impegnata, tuttavia, non è una promessa o una garanzia di successo (così come accade nella pratica di un comportamento assertivo che non ci garantisce necessariamente il raggiungimento del risultato atteso), né rappresenta una previsione o un tentativo di essere perfetti. Piuttosto, significa impegnarsi in nome di un valore nonostante le difficoltà e tornare a seguirne la traiettoria anche quando ci si accorge di aver deviato. L'azione impegnata è la diretta conseguenza e la realizzazione concreta di un valore e degli scopi di un individuo. Ad esempio, per “essere un buon terapeuta”, si possono intraprendere una serie di attività concrete, come il seguire corsi di aggiornamento sulle nuove tecniche terapeutiche, l'andare ai convegni, relazionarsi ai pazienti in modo autentico e sincero, leggere i libri di auto-aiuto che si consiglia ai pazienti, non arrivare in ritardo alle sedute etc., che vanno nella direzione del valore scelto. Queste azioni possono esser messe in atto indipendentemente dai vissuti negativi, dalle autocritiche o da altri ostacoli psicologici che possono intervenire e fraporsi tra il valore e l'agito concreto.

Esempio clinico: Anna, una studentessa di 25 anni, venne in terapia perché non riusciva a dimenticare l'ex-ragazzo, che, pur continuando a frequentarla saltuariamente, diceva di non voler più stare con lei. Anna non riusciva a smettere di desiderarlo, perdendo tantissimo tempo a piangere, a rimuginare sulla loro relazione passata, durata un paio di anni, e scervellandosi sul perché lui non la amasse più e su cosa lei avrebbe potuto fare per farlo “ri-innamorare”. Inoltre, le rare volte in cui Anna cedeva e incontrava il ragazzo, dopo finiva con lo stare ancora peggio, sia perché lui le raccontava delle sue altre relazioni occasionali, sia perché lei si convinceva sempre più di non riuscire ad avere rapporti egualmente intensi con gli altri ragazzi. L'attaccamento e la difficoltà della paziente ad allontanarsi dall'ex indicavano l'importanza che assumevano per Anna l'investimento e la costruzione di un rapporto di intimità profondo e sincero. Dalla compilazione del questionario dei valori e dalla sua discussione emerse l'importanza attribuita da Anna al creare una relazione sentimentale solida, basata sulla sincerità, sulla parità tra partner, sull'affetto e sul rispetto reciproci. In un compito a casa Anna scrisse: *“Vorrei essere una persona forte, per me, il mio compagno e per i miei figli. Vorrei essere una persona da ascoltare, da stimare e reputata alla pari del mio compagno. I miei bisogni e le mie necessità devono valere tanto quanto le sue”*. In seguito la paziente venne invitata a riportare dettagliatamente cosa avrebbe fatto, quali azioni avrebbe intrapreso per “essere forte, degna di stima e per avere un rapporto partitario con un compagno”. Identificare comportamenti specifici e concreti rappresenta un passo fondamentale nella terapia e permette al paziente di individuare concretamente come condurre un'esistenza

quotidiana in linea con i propri valori e desideri. Anna fece un lavoro analogo con altri valori riconosciuti come significativi, tra i quali “la crescita lavorativa e individuale”, raggiungendo obiettivi come la laurea, la ricerca di un impiego e la ricerca di un alloggio tutto suo. Possedere un grande numero di valori, così come identificare molti scopi strumentali, rappresentano ottime possibilità per ridurre la rigidità psicologica. Maggiore è il numero di scopi su cui investire, più grande sarà la probabilità di riuscire a vivere una vita in sintonia con i valori sottostanti. In alcuni casi il confronto e l’incongruenza rilevata tra i valori e i comportamenti reali possono spingere il paziente a intervenire concretamente motivandolo a compiere delle scelte anche drastiche. Anna, ad esempio, constatò quanto fossero incompatibili i suoi desideri di intimità rispetto al tipo di rapporto sentimentale che stava vivendo, motivandola a evitare ulteriori contatti con l’ex-ragazzo e iniziando, piuttosto, ad investire su altre relazioni, programmando altre attività e modalità per incontrare altri ragazzi.

Per aiutare e motivare il paziente ad impegnarsi concretamente nell’azione, nonostante possibili emozioni spiacevoli o eventuali fallimenti, può essere utile confrontarlo con la stretta connessione tra il suo problema e il valore, ponendo domande come:

- *“Che cosa farebbe se i suoi valori e i suoi problemi fossero due facce della stessa medaglia: se rinunciare a una significasse automaticamente perdere l’altra?”*
- *“Se dovesse scegliere se avere entrambi o nessuno, cosa sceglierebbe (valore + problema/sofferenza o nessuno dei due)?”*
- *“Sarebbe disposto ad aprirsi e rendersi disponibile a sentire il dolore e la sofferenza se questo lo aiutasse ad avvicinarsi verso i suoi valori?”*

Una volta che il paziente si mostra disponibile e aperto all’esperienza, per quanto questa possa essere dolorosa, insieme con il terapeuta vengono identificati e programmati dei piani di azioni concreti e dettagliati da mettere in atto.

Conclusioni

L’identificazione dei valori ha un ruolo chiave nella terapia ACT, così come nel benessere della vita degli individui. I valori corrispondono ai nostri desideri più profondi su come vogliamo essere e su come desideriamo rapportarci agli altri. Questi principi guida, frutto di una libera scelta e perfetti per definizione, orientano e motivano lungo l’intero percorso di vita, nonostante le difficoltà e le possibili deviazioni. I valori non coincidono con obiettivi concretamente raggiungibili, ma rappresentano un processo continuo in cui trovare la direzione da seguire per aumentare la vitalità e la ricchezza dell’esistenza. Alla chiarificazione dei valori segue l’identificazione e la messa in pratica di azioni concrete e impegnate che permettono all’individuo di rimanere connesso e orientato verso i propri desideri.

Bibliografia

- Brann P, Gopold M, Guymer E, Morton J & Snowdon S (2007-09). Forty-sessions ACT therapy group for mental health service clients with four or more criteria of borderline personality disorder. *Personality Disorder Service for Victoria*, Melbourne, Victoria, Australia.
- Hayes SC, Barnes-Holmes D & Roche B (2001). *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Plenum Press.
- Hayes SC, Strosahl KD & Wilson KG (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experimental approach to behavior change*. The Guilford Press, New York.

Valori e azione impegnata nell'ACT

- Harris R (2011). *Fare ACT: Una guida pratica per professionisti all'Acceptance and Commitment Therapy*. Franco Angeli, Milano.
- Harris R (2011). *La trappola della felicità: come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere*. Erickson.
- Luoma JB, Hayes SC & Walser RD (2007). *Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications, Oakland, CA.
- Zilo D (2011). Algumas considerações sobre a terapia de aceitação e compromisso (ACT) e o problema dos valores. *Revista Perspectivas* 2, 2, 159-165.