

## 28 GIORNI DI ACT

**Luigina Scaglia\***, **Alessia Mediolini\*\***,  
**Sabrina Ferrari\*\*\***, **Diego Feliciani\*\*\***,  
**Cristina Pezzoli\*\*\*\***

\**Medico geriatra, psicoterapeuta responsabile  
Riabilitazione Alcolologica Palazzolo S/O Fondazione  
Richiedei*

\*\* *Medico psicoterapeuta Riabilitazione Alcolologica  
Palazzolo S/O Fondazione Richiedei*

\*\*\* *Educatore Riabilitazione Alcolologica Palazzolo S/O  
Fondazione Richiedei*

\*\*\*\* *Coordinatrice infermieristica Riabilitazione  
Alcolologica Palazzolo S/O Fondazione Richiedei*

### Introduzione

L'Acceptance and Commitment Therapy (detta ACT) è uno dei nuovi modelli terapeutici di trattamento per abuso di sostanze stupefacenti, alcol o altre sostanze psicotrope. L'ACT è una psicoterapia di terza generazione che riguarda alcuni processi psicologici fondamentali come l'accettazione, l'azione impegnata e la defusione. Sempre più lavori scientifici mostrano evidenze nel trattamento delle dipendenze patologiche attraverso l'ACT che nasce originariamente dal lavoro di Hayes, Strosahl e Wilson.

Il seguente lavoro è stato impostato seguendo gli sviluppi delle **psicoterapie di terza generazione**. In particolare l'Acceptance and Commitment Therapy e le psicoterapie basate sulla mindfulness.

### Materiali e metodi

La degenza nel reparto di riabilitazione alcolologica dura 28 giorni, si è impostato una scheda di lavoro ACT per ciascun giorno di degenza.

Per scheda di lavoro si intende una seduta eseguita in gruppo, condotta da uno psicoterapeuta di formazione ACT.

Le sedute sono state strutturate in modo da prevedere diversi tipi di esercizi che toccare tutti e sei i processi dell'Hexaflex.

Ogni seduta è stata strutturata in modo tale da dare la possibilità ai pazienti con diverse anzianità di degenza di potere partecipare.

Si sono divisi i lavori in quattro sottogruppi:

- Lavori basati sull'utilizzo di metafore durante le sedute di mindfulness (metafora ruscello, metafora mare, metafora aquiloni, metafora palloncini, metafora nuvole, metafora delle alghe, metafora del drago).

- Lavori basati sull'utilizzo di materiali e testistica già utilizzati in letteratura (come le carte valoriali di L.Hayes, la matrice e gli ami di B.Schoendorff, la scheda VLQ ).
- Lavori basati su esercizi esperienziali e la visione di video sempre presi dalla letteratura scientifica (video mostro nel vascello, la scacchiera, etc.).

### Conclusioni

L'efficacia della terapia ACT nel mondo delle dipendenze è stata validata ormai da tempo dalla letteratura scientifica internazionale.

Questo studio attraverso la raccolta di 28 schede di lavoro ACT ha permesso di poter iniziare a lavorare con i pazienti in gruppo aiutandoli a chiarire cos'è davvero importante per loro, cosa ha veramente significato e valore, e cosa vorrebbero realizzare nella vita, fissando obiettivi e agendo con perseveranza e impegno per raggiungerli e ottenendo così una vita più ricca, piena e significativa in un contesto di degenza ospedaliera per un percorso di riabilitazione alcolologica.

## Bibliografia

- Harris R. (2006) *Embracing Your Demons: an Overview of Acceptance and Commitment Therapy Psychoterapy in Australia* VOL 12 NO 4;
- Hayes, S. C., Brownstein, A. J. (1986). *Mentalism, behavior-behavior relations and a behavior analytic view of the purposes of science. The Behavior Analyst*, 1, 175-190;
- Hayes, S. C., Wilson, K. G. (1994). *Acceptance and commitment therapy: Altering the verbal support for experiential avoidance. The Behavior Analyst*, 17 (2), 289-303;
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press;
- Hayes, S. C., Barnes-Holmen, D., Roche, B. (2001). *Relational frame theory: A post-skinnerian account of human language and cognition*. New York: Plenum Press;
- Hayes, S. C. (2002a). *Acceptance, mindfulness, and science. Clinical Psychology: Science and Practice*, 9 (1), 101-106;
- Hayes, S. C. (2002b). *Buddhism and Acceptance and Commitment Therapy. Behavioral Practice*, 9, 58-66;
- Hayes, S. C. (2003). *Mindfulness: Method and process. Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), 161-165;
- Hayes, S. C. (2004). *Acceptance and Commitment Therapy, relational frame theory and the third wave of behavioral and cognitive therapies. Behavior Therapy*, 35, 639-665;
- Hayes, S. C., Follette, V. M., Linehan, M. M. (2005). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford Press;
- Hayes, S. C., Luoma, J., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). *Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.