



Ospedale
"Sacro Cuore - Don Calabria"
Dipartimento Oncologico

Il metodo ACT applicato al sostegno psicologico nella relazione di cura

Dott. Giuseppe Deledda

giuseppe.deledda@sacrocuore.it

Psicologo Psicoterapeuta

Coordinatore Servizio Psicologia Clinica

Ospedale Sacro Cuore – Don Calabria di Negrar (VR)

PER UNA VITA
COME PRIMA

7^A EDIZIONE

SABATO 11 MAGGIO 2013

Religious Coping and Cancer: Proposing an Acceptance and Commitment Therapy Approach

Maria Karekla, *Center for Cognitive Behavioral Psychology, Cyprus, and University*

of Cyprus

Due to its emphasis on acceptance and in exploring an individual's values and utilizing these values in motivating clients to take action, this approach holds promise when working with people diagnosed with serious illnesses such as cancer. ACT is sensitive to a person's belief system and its appeal holds in that it allows for an encouraging environment where the client can openly discuss his or her religious and spiritual beliefs and how they utilize these beliefs in everyday life. The therapist can then ground efforts for change in these beliefs and in accordance with the person's stated values. To date,

*A cancer d
or their spi
religious a
dimension.
treatment
treatment.
person act
with these
illustrate h*

*on
on
its
val
ive
he
nt
to*

The link between value motives, value success, and well-being among people diagnosed with cancer

Joseph Ciarrochi^{1*}, Danielle Fisher¹ and Lisbeth Lane²

¹School of Psychology, University of Wollongong, Wollongong, New South Wales, Australia

²Oncology Wollongong Hospital, Wollongong, New South Wales, Australia

*Correspondence:
Joseph Ciarrochi,
School of Psychology,
University of Wollongong,
Wollongong, New South
Wales, Australia.
Email: joseph_cia

This study examined the potential role of valued living in coping and cancer-related distress. Our hypotheses were largely supported. Experiential avoidance appeared to be incompatible (negatively correlated) with valued living. Greater success at valued living was generally correlated with less cancer-related distress, improved well-being, and less avoidant coping. The effect of success in friendship and couple domains differed for males and females. Success at romantic relationship values was linked to less distress among men, but not women.

Conclusion: The results have important implications for values focused interventions, highlighting the importance of facilitating success at valued living and attending to sex differences among cancer patients.

Copyright © 2010 John Wiley & Sons, Ltd.

Keywords: values; motivation; cancer patients; oncology

Received: 3 August 2009

Revised: 29 June 2010

Accepted: 1 July 2010

Brief Report

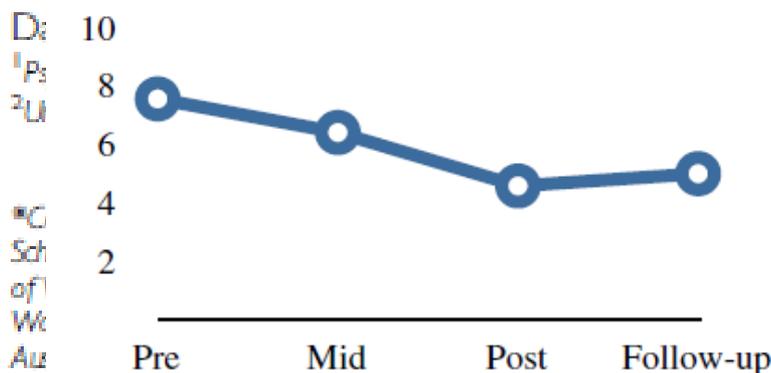
Acceptance

Table 1. Means (M), standard deviations (SD), and effect sizes (EF) for measures at pre, mid, post, and 3-month follow-up

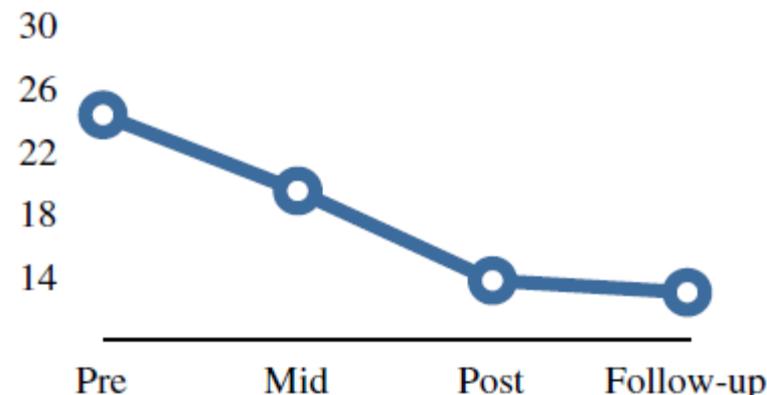
Γ for

ir

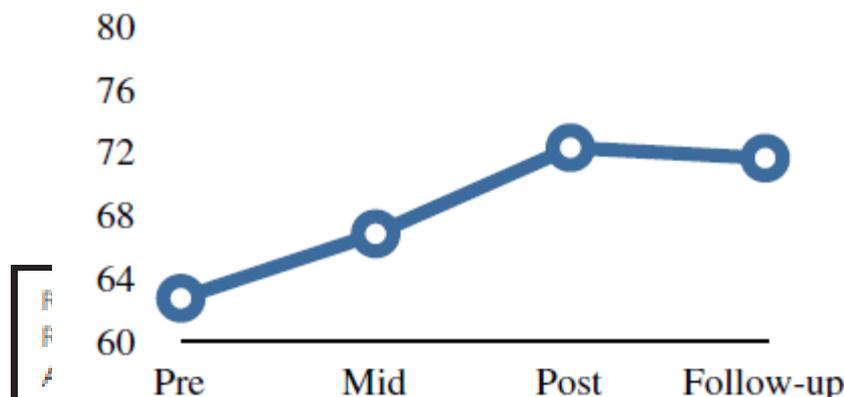
Distress



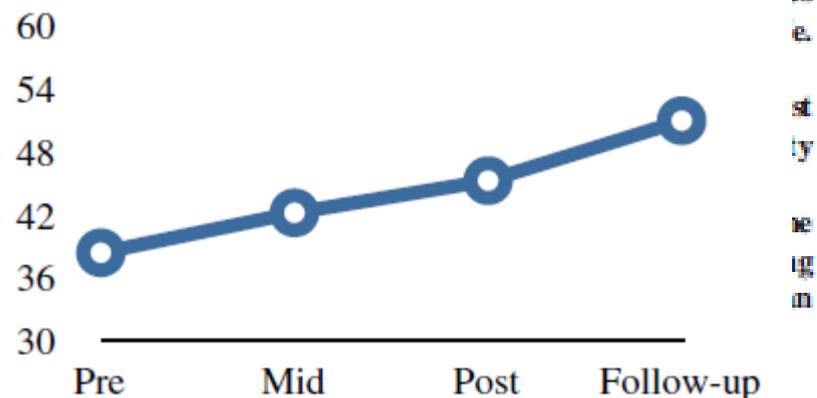
Negative Mood



Quality of life



Psychological flexibility



Psychological Adjustment Among Cancer Patients: ACT and CBT

Branstetter, Wilson, Hildebrandt, & Mutch, in press

30 pazienti con cancro allo stadio terminale sono stati assegnati in modo randomizzato a terapia ACT vs CBT (ristrutturazione cognitiva più rilassamento):

Al termine di 12 sessioni, pazienti nel gruppo ACT erano significativamente meno angosciato rispetto ai pazienti nel gruppo CBT.

Pazienti nel gruppo ACT mostravano un ridotto evitamento dei pensieri negativi sul cancro, minor disimpegno mentale e minor disagio.

Acceptance and Commitment Therapy ACT

PIANO TEORICO

Relational Frame Theory - RFT (Hayes et al., 2001)

Il linguaggio umano è basato sull'abilità appresa di mettere in relazione gli eventi in modo arbitrario

(anche senza esperienza diretta ma per derivazione di *Frame Relazionali*, nucleo centrale del linguaggio):

il comportamento diventa
meno sensibile alle contingenze

Acceptance and Commitment Therapy ACT

ACT è una...

- * Terapia Basata sulla Mindfulness (MBT)
- * Terapia Cognitivo Comportamentale (CBT)
Terapia Contestualista Comportamentale

È stata definita la “terza ondata” o terapia di
“terza generazione cognitivo
comportamentale”



The ACT model (Hayes, 1989)

Contatto con il
momento presente
Essere qui ed ora

Accettazione

Aprirsi

Valori

*Sapere ciò
che conta*

Flessibilit

à

*Essere presenti, aprirsi,
fare ciò che conta*

Psicologic

a

Defusione

*Osservare il
proprio
pensiero*

Azione

*Impegnata
Fare ciò che è
necessario,
che ci vuole*

Se come

Contesto

*Pura
consapevolezza*



The ACT model (Hayes, 1989)

Contatto con il
momento presente
Essere qui ed ora

Inizia

Accettazione
Aprirsi

Muoviti

Verso
*Sapere ciò
che conta*

Flessibilità
à

*Essere presenti, aprirsi,
fare ciò che conta*

Tuoi

Valori

Defusione
*Osservare il
proprio
pensiero*

**Entra in
contatto**

Impegnata
*Fare ciò che è
necessario,
che ci vuole*

consapevolezza

Accettazione

Che cosa viene in mente?

Cosa non è:

- Sopportazione
- Rassegnazione
- Perdita di speranza, sentirsi senza alternative
- Passività

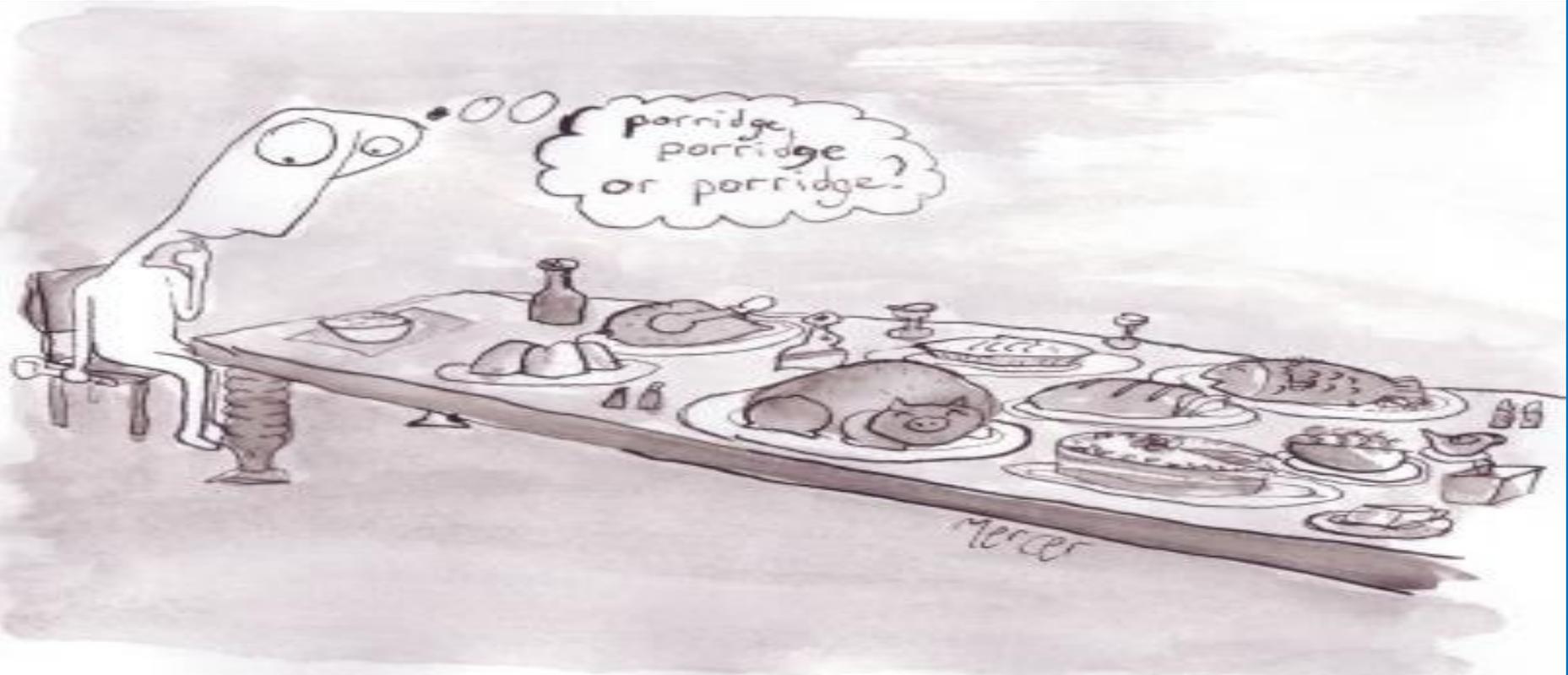
Accettazione

Cos'è:

- Un'azione (ACT), un comportamento, un “muoversi verso”
- Apertura, abbassare le difese
- Atteggiamento non giudicante
- Fare spazio a sentimenti dolorosi, sensazioni ed emozioni

Quando siamo stanchi o stressati, tendiamo a restringere il nostro campo visivo e a vedere poche delle alternative.

La vita è un banchetto, ma ogni tanto vediamo solamente una ciotola di porridge freddo



La sofferenza umana

Spesso quando i pensieri e le emozioni difficili ci agganciano tendiamo a concentrarci maggiormente sul tentativo di ridurli o di sentirli di meno anziché sul muoverci nel modo in cui vorremmo e che dà valore alla nostra esperienza

Il problema non è eliminare i pensieri e le emozioni che sorgono ma non identificarsi con essi

Accettazione

Il Controllo È il problema

Sfidare il
Controllo

*“Il **cancro** è una malattia che può evocare una profonda e radicata paura legata alla morte ed al senso di perdita di speranza. La parola, **cancro**, ha una potente connotazione di ansia, paura e sofferenza”.*

(Al-Amri; Eastern Mediterranean Health Journal, 2009;15:1)

Fusione Cognitiva

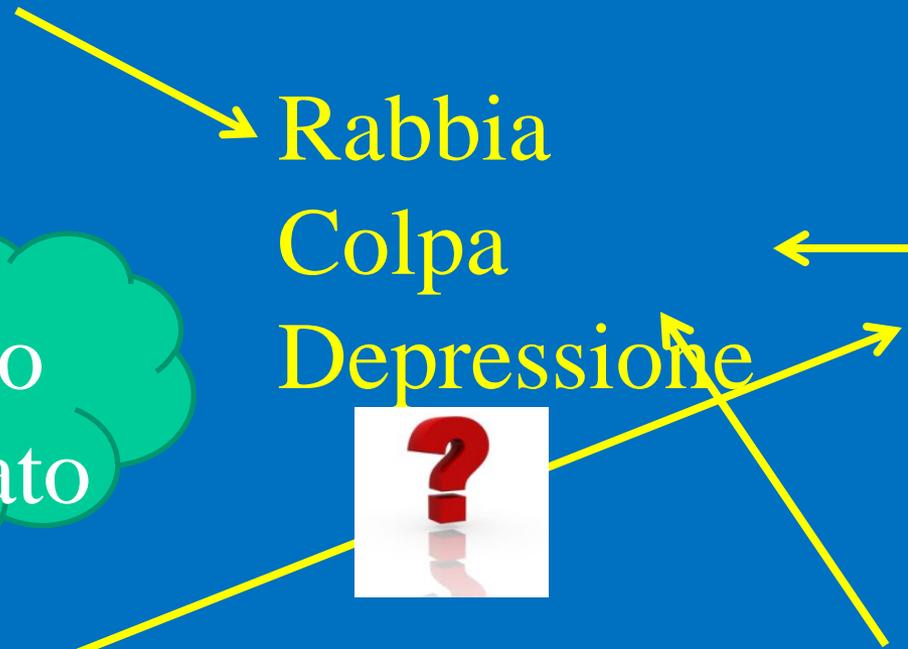
Io =
malato

Io sono
ammalato

Rabbia

Colpa

Depressione



Evitamento Esperienziale

Usare la modalità di “Problem Solving Mentale” sul mondo
interno può PEGGIORARE LE COSE

Problema: **Mi sento orrendo**

Soluzioni:

Questo m



Quali sono i limiti del controllo?

Non permette di vivere una vita ricca,
piena e significativa

Non ci permette di mettere in atto ciò
che desideriamo







Perdita di contatto con I valori

L'evitamento e la fusione tendono a diventare così importanti e focalizzati su quello che ci fa soffrire da assorbire l'energia necessaria per muoversi nella direzione dei propri valori, che possono dare significato ai comportamenti e alla vita di una persona.

Cosa può ostacolare il nostro viaggio?



***Ma in realtà quei pensieri negativi sono qui
solo per il giro...
dicono volta a destra, volta a destra... ma
puoi ancora decidere di girare a sinistra***



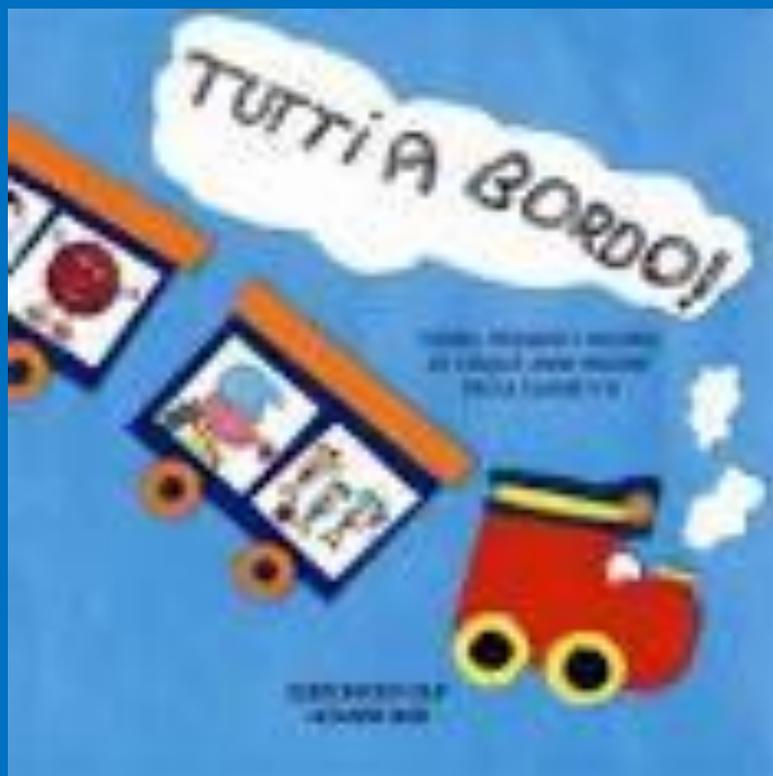
Assumere una prospettiva da osservatori non giudicanti nei confronti di ciò che si prova in un determinato momento.

Al fine di non rimanere agganciati al proprio stato emotivo, quindi non esasperare il controllo sul dolore e sulle emozioni spiacevoli



Disponibilità

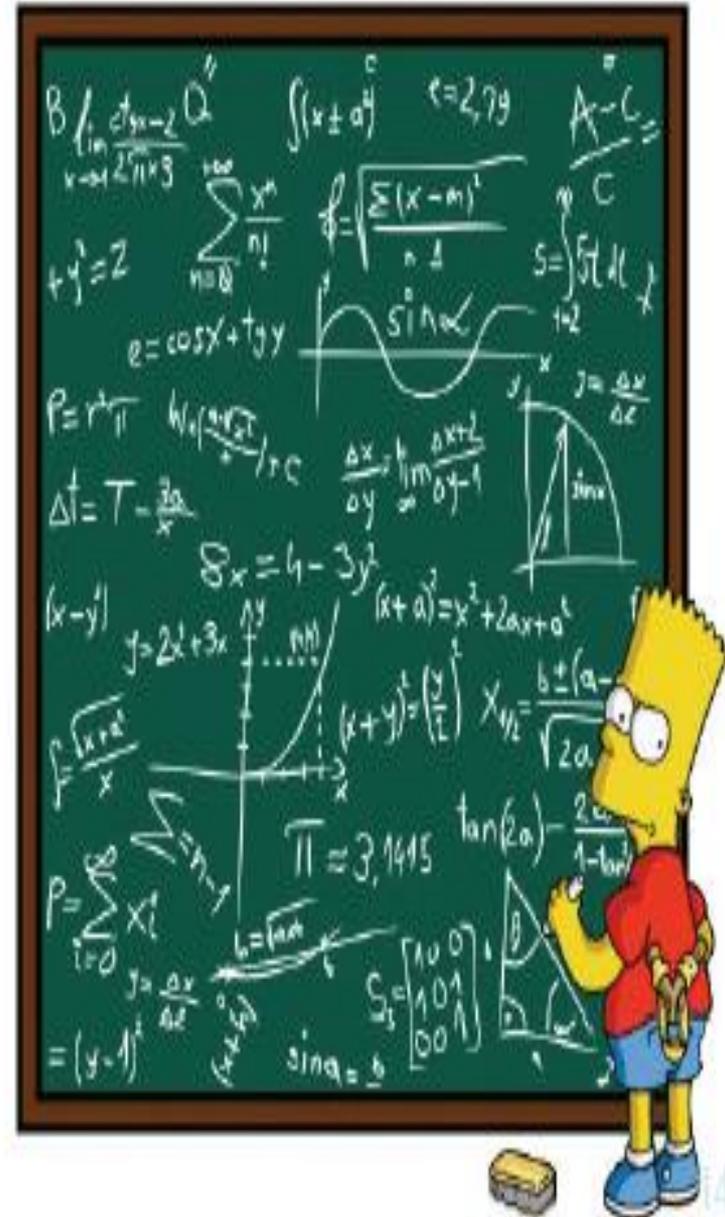
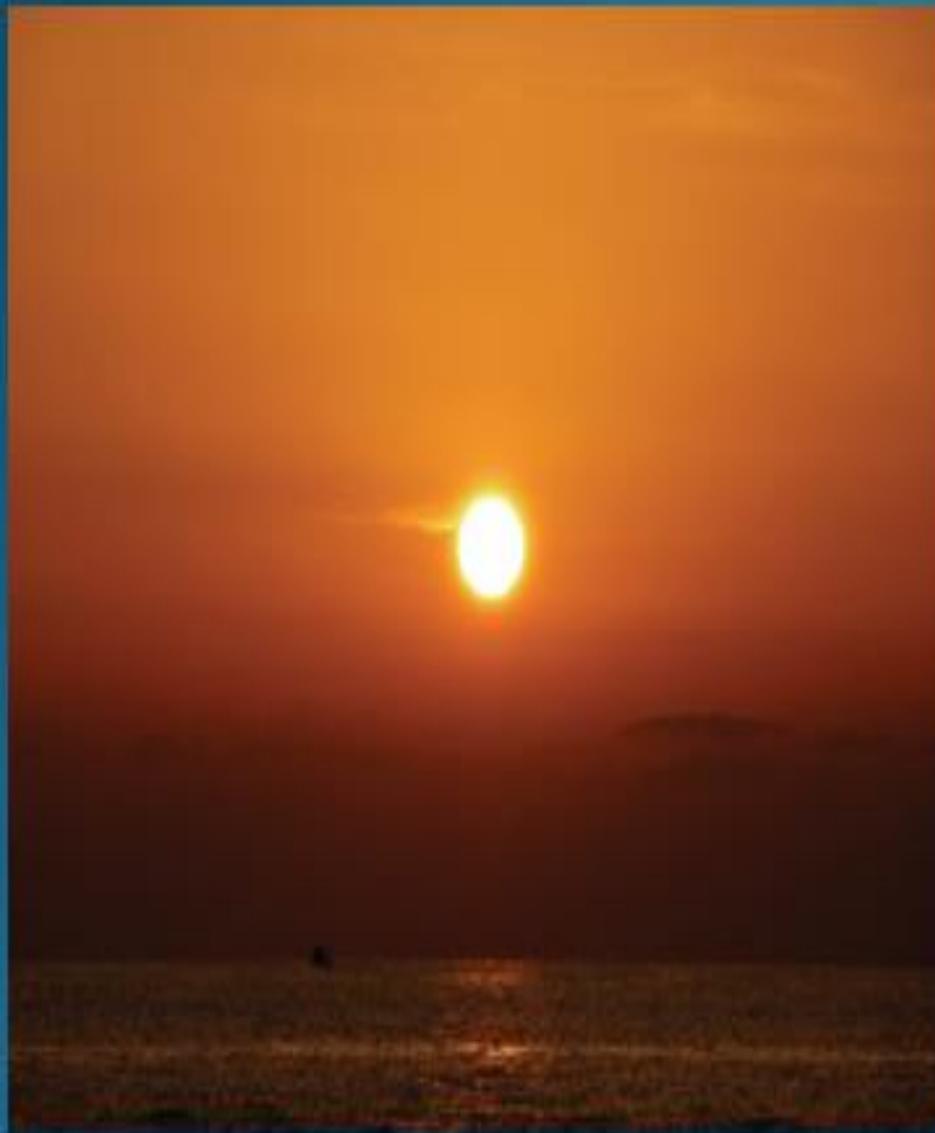
carica a bordo i tuoi pensieri..



Come promuovere l'accettazione

per **Aprire la porta delle emozioni, del cuore,**
abbiamo bisogno di poter sentire una base
sicura, una persona che possa contenere
tali contenuti emotivi... che possa
sostenerci empaticamente ,
compassionevolmente, con un autentica
vicinanza ed ascolto .

IO ODIO LA MATEMATICA



Promuovere l'accettazione

processi fondamentali:



**1. Indebolire il controllo esperienziale ...
allenta la presa sui pensieri e sulle emozioni**

2. Promuovere la disponibilità
non scappare e non evitare

accettazione

«Nota la sensazione

Osserva dove si trova

Nota dove è più intensa

Osserva l'emozione e dolcemente respiraci dentro, apriti un po' a questa, dalle un po' di spazio

Credo che non sia piacevole questa sensazione, ma vedi se puoi semplicemente lasciare che si accomodi qui per qualche istante, non ti deve piacere, dalle semplicemente il permesso di essere qui»



Cosa può aiutare?

respirare



camminare



Fare esercizio fisico



parlare



& self-talk, e.g. "it will pass"

rilassarsi



amici



Focalizzare l'attenzione



imagery

musica



Tipi di pensieri...

Pensieri che non ci permettono di muoverci

Vorrei non avere più ansia,

Vorrei smettere di fumare

Pensieri da uomo vivo

Vorrei trascorrere del tempo con mio figlio

Vorrei coltivare il mio interesse...

Ma cosa possiamo fare?

Scendere dai treni mentali.....



***Trattando gentilmente
e in modo non giudicante
i nostri pensieri e le nostre emozioni...***

Ritornando sul momento presente

Il salto

Lasciati

andare e

confida in te

stesso





A vibrant sunset over the ocean. The sun is low on the horizon, casting a bright glow across the sky and reflecting on the water. A small sailboat is visible on the horizon line. The text "Grazie per l'attenzione" is overlaid in the center of the image.

Grazie per l'attenzione