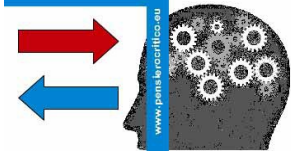


Il pensiero critico è inefficace a fronteggiare gli stati mentali e la sofferenza psichica, mentre il metodo ACT funziona

Uno dei principali problemi umani è la fusione cognitiva

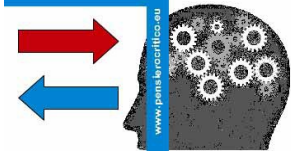
Comunemente si pensa che la maggior parte della popolazione umana fruisca di una "normalità" psicologica. E si pensa anche che la normalità preveda benessere e felicità quali condizioni alle quali aspirare. Queste si rivelano essere solo "credenze" di fronte alla realtà presentata dal WHO (World Health Organization) che sostiene che la depressione è la principale causa invalidante nel mondo e che quasi il 75% delle persone con disturbi mentali rimane non trattato nei paesi in via di sviluppo, con quasi 1 milione di persone che si tolgono la vita ogni anno.

Il pensiero critico e le capacità logiche possono risolvere molti problemi materiali, ma sono inefficaci per fronteggiare gli stati mentali patologici dato che essi sono refrattari al controllo verbale, infatti dirsi di smettere di pensare a qualcosa provoca l'effetto contrario. Uno dei principali meccanismi mentali patologici è costituito dalla "fusione" cognitiva, cioè dalla tendenza innata della mente a ritenere che i pensieri siano la realtà, e non semplicemente rappresentazioni o astrazioni della realtà. Per ovviare a questo comportamento così diffuso, causato dalla fusione con i propri pensieri occorre praticare la "defusione", cioè riconoscere che i pensieri sono solo parole, storie o discorsi che appaiono nella nostra mente senza la pretesa di essere "vere". Noi viviamo nel "mondo del linguaggio", anzi possiamo dire che siamo intrappolati nel linguaggio, siamo così presi da tutte quelle parole e immagini che ci girano in testa che perdiamo il contatto con il mondo della esperienza diretta, mediato dai nostri cinque sensi.



Come praticare la defusione cognitiva

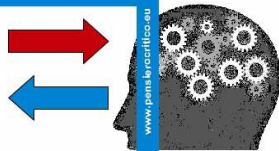
La consapevolezza (mindfulness) è una navetta che ci riporta dal mondo del linguaggio a quello dell'esperienza diretta. L'essere umano tende a usare il "pensiero critico" e il "problem solving" sia per risolvere i problemi materiali sia per fronteggiare gli stati mentali e la sofferenza psichica che procurano. Il pensiero critico e le capacità logiche possono risolvere molti problemi materiali, ma sono inefficaci per fronteggiare gli stati mentali che sono refrattari al controllo verbale, infatti dirsi di smettere di pensare a qualcosa provoca l'effetto contrario, come dimostrato dal linguista George Lakoff nel libro "Non pensare all'elefante". Uno dei principali meccanismi mentali patologici è costituito dalla "fusione" cognitiva, cioè dalla tendenza innata della mente a ritenere che i pensieri siano la realtà, e non semplicemente rappresentazioni o astrazioni della realtà. Questa distorsione della nostra visione del mondo spinge la mente a costruire una serie di soluzioni disfunzionali che portano verso la sofferenza psichica, quali: credenze distorte, evitamenti, rinunce, rigidità. Ad esempio l'evitamento è un'operazione mentale che molte persone attuano quotidianamente nel tentativo di evitare pensieri dolorosi o stati mentali negativi che li allontanano dalla felicità. In tal modo viene evitata ogni esperienza emotiva realistica e, nelle relazioni, viene immobilizzata l'influenza reciproca. Il soggetto blocca ogni possibilità di essere influenzato dalla realtà e rimane in uno stato di indifferenziazione primitiva tornando così al punto di partenza dello sviluppo umano. Per ovviare a questo comportamento così diffuso, causato dalla fusione con i propri pensieri occorre praticare la "defusione", cioè riconoscere che i pensieri sono solo parole, storie o discorsi che appaiono nella nostra mente senza la pretesa di essere "vere". In pratica occorre convincersi che i nostri pensieri potrebbero essere veri, ma non bisogna crederci automaticamente. Essi potrebbero essere utili ma nessun



pensiero, per quanto doloroso, è una minaccia reale, come scrive lo psicoterapeuta Russ Harris: "Rapportati ai tuoi pensieri in modo nuovo, così che abbiano un impatto e un'influenza molto minori su di te. [...] essi perderanno la capacità di spaventarti e senza l'autocritica feroce, essi avranno molta meno influenza sul tuo comportamento."

La Terapia ACT propone un'attenzione flessibile al presente

Negli ultimi anni è stata messa a punto una forma di terapia cognitivo-comportamentale: il modello ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*). La terapia ACT promuove il cambiamento e il benessere psicologico applicando competenze di accettazione e impegno (commitment). Tale terapia, fortemente controintuitiva, si basa su una nuova concezione della sofferenza umana, proponendo l' "accettazione" come punto essenziale per provocare un cambiamento clinico. ACT fornisce un modello unificato di cambiamento comportamentale e sviluppo personale, e si è affermata come una forma di terapia basata sull'evidenza. La flessibilità psicologica favorisce forme sane di cambiamento (attraverso l'accettazione e la defusione cognitiva), la selezione (attraverso i valori), la ritenzione (attraverso le abitudini comportamentali formate dalla pratica) e la sensibilità del contesto (attraverso un'attenzione flessibile al presente e ad una maggiore consapevolezza cosciente che emerge da un senso trascendente di sé). La terapia ACT sfida la saggezza convenzionale e ribalta le regole di base della maggior parte della psicologia occidentale. Ad esempio, la maggior parte dei modelli di terapia sono focalizzati sulla riduzione dei sintomi. Benchè ACT riesca a ridurre i sintomi (più lentamente che con altri modelli terapeutici), non è questo il suo scopo principale. Sull'importanza del linguaggio nell'evitare o generare dolore, scrive Russ Harris nel libro "ACT made simple": *"Tutti noi, nel corso della nostra vita proveremo frustrazione, delusione, rifiuto, perdita e fallimento. Tutti*



sperimenteremo malattie, lesioni, e invecchiamento. Affronteremo tutti la nostra stessa morte e la morte dei nostri cari. In cima a ciò, molte emozioni umane di base, che sperimenteremo ripetutamente, sono intrinsecamente dolorose: paura, tristezza, colpa, rabbia, shock e disgusto, solo per citarne alcune. E come se tutto ciò non bastasse, ognuno di noi ha una mente che può evocare dolore in qualsiasi momento. Grazie al linguaggio umano, ovunque andiamo, qualunque cosa facciamo, possiamo provare dolore istantaneamente, ad esempio ripescando nella memoria episodi dolorosi del passato o facendo predizioni infauste per il futuro." La terapia ACT ha sei processi centrali: Accettazione, Defusione cognitiva, Essere presenti, Il Sé come contesto, Chiarimento dei valori, Azione impegnata. La matrice ACT consente di separare ciò che si farebbe normalmente per allontanarsi dalla sofferenza mentale (tutti i comportamenti errati quali rinunce ed evitamenti) da ciò che si decide realmente di fare per vivere in conformità ai propri valori.