

# ACT: Manuale per l'età evolutiva

Acceptance and Commitment  
Therapy per ansia, depressione,  
autismo, ADHD, DOC e altri disturbi

Edizione italiana a cura di  
Gabriele Costanzo

Jodie Wassner

**GUIDE**  
PSICOLOGIA



 Erickson

## IL LIBRO

---

### **ACT: MANUALE PER L'ETÀ EVOLUTIVA**

L'approccio dell'Acceptance and Commitment Therapy aiuta le persone ad abbracciare i propri sentimenti e a riconoscere e utilizzare i valori personali per migliorare la propria vita. La sua popolarità è cresciuta molto negli ultimi anni, ma il numero di risorse ACT progettate per sostenere i bambini è ancora limitato.

Le strategie e le attività ACT presentate in questa guida sono state progettate specificamente per essere usate con bambini/e e ragazzi/e, con particolare attenzione a come impostare una relazione terapeutica efficace.

Le metodologie descritte sono frutto di decenni di pratica terapeutica e si basano su strategie cognitive e comportamentali comprovate. L'approccio adottato è improntato all'accettazione, alla compassione e all'affermazione. Il volume include la presentazione di casi di studio e un'ampia proposta di giochi e metafore funzionali, oltre a

Un programma completo e applicabile a vari tipi di disturbi, per guidare i terapeuti passo dopo passo a usare l'ACT con pazienti in età evolutiva.

indicazioni operative per adattare il modello nel trattamento di disturbi complessi, come il disturbo ossessivo compulsivo e la neurodivergenza, e nel lavoro con genitori e caregiver.

## L'AUTRICE

---

### **JODIE WASSNER**

Psicologa dell'educazione e dello sviluppo con oltre 25 anni di esperienza nella consulenza ai giovani e alle loro famiglie e oltre 20 anni di esperienza nell'uso dell'Acceptance and Commitment Therapy, divide il suo tempo professionale tra il lavoro clinico con i giovani e la formazione educativa per psicologi e altri professionisti della salute, attraverso workshop locali e internazionali, nonché la supervisione per psicologi e altri operatori dell'infanzia in tutto il mondo.

Le sue passioni professionali sono la neurodiversità e l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

€ 24,00



www.erickson.it

## Indice

<i>Prefazione</i> (Ben Sedley)	9
<i>Ringraziamenti</i>	11
<i>Presentazione all'edizione italiana</i> (Gabriele Costanzo)	13
<i>Introduzione</i>	17
CAPITOLO 1 Un contesto evolutivo	21
CAPITOLO 2 Creare un legame autentico con i bambini	35
CAPITOLO 3 La prima seduta	51
CAPITOLO 4 Le neuroscienze spiegate ai più giovani	61
CAPITOLO 5 Mindfulness: consapevolezza e curiosità	71
CAPITOLO 6 Valori: un veicolo per motivare il cambiamento	79
CAPITOLO 7 L'azione impegnata verso il cambiamento comportamentale	93
CAPITOLO 8 Lavorare con i pensieri difficili	107
CAPITOLO 9 Applicazioni dell'ACT al Disturbo Osessivo-Compulsivo	127
CAPITOLO 10 Applicazioni per le popolazioni neurodivergenti	137
CAPITOLO 11 Lavorare con i genitori con l'approccio ACT	163
<i>Bibliografia</i>	179

## Ringraziamenti

Desidero ringraziare la mia famiglia professionale, la grande famiglia dell'ACT, per avermi ispirata in ambito sia accademico che professionale guidandomi in una direzione di vita ricca di obiettivi e soddisfazioni. Vorrei ringraziare in particolare Ben Sedley per la sua saggezza e il suo umorismo, e per la prefazione scritta con il cuore che ha realizzato per questo libro.

Tutta la mia gratitudine va a Mamma e ad Allan per avere instillato in me l'amore per lo studio e per il lavoro, oltre che per avermi offerto le prime opportunità per perseguire i miei sogni professionali. A Papà, che è riuscito orgogliosamente a raggiungere il traguardo di pubblicare un proprio libro: mi hai sempre spronato a scrivere e mi hai trasmesso una fiducia infinita per riuscirci anch'io.

Ci sono tante persone che mi hanno aiutata a dare forma ai contenuti di questo libro: grazie a Glenn Fleming, che è stato il primo a motivarmi a iniziare a scrivere e condividere le tecniche ACT che abbiamo sviluppato per i bambini, collaborando alla produzione di Mindtrain. Grazie al team di Jessica Kingsley Publishing, e in particolare a Jane Evans, per avere guidato questa novellina inesperta nel mondo dell'editoria. La tua fiducia e i tuoi consigli hanno permesso di sviluppare questo progetto in modo impeccabile. Infine ringrazio Ellie Newton, creatrice delle illustrazioni e dei diagrammi del libro, per il suo impegno instancabile nel mondo dei libri.

A Jane Nethercote: i tuoi meravigliosi consigli, professionali e personali, sono più preziosi di quanto tu possa immaginare. Grazie, mia stupenda amica.

Alla mia famiglia: Nick, Ellie, Comet e Patsy. Desidero esprimere tutta la mia gratitudine per l'incrollabile supporto che mi avete dato negli anni. Siamo fortunati ad averci, e vi voglio immensamente bene.

Infine vorrei esprimere la mia riconoscenza più sincera ai tanti bambini e ragazzi con cui ho lavorato. È stato un enorme privilegio ascoltare le vostre storie ed essere testimone di tutti i vostri traguardi, lotte e vittorie vedendovi crescere. È grazie alle interazioni con voi che hanno preso vita le idee di questo libro. Fra le pareti del mio studio, i vincoli professionali mi impediscono di esprimervi quanto vi ammiri. Ho sempre saputo di voler lavorare con i giovani, e sono davvero felice di aver seguito il mio cuore. Siete i migliori.

*Jodie Wassner*

## Presentazione all'edizione italiana

Nel momento in cui mi è stato chiesto di curare l'edizione italiana del libro *ACT with Children* di Jodie Wassner, ho esclamato tra me e me: «Oh, sì! Ne avevamo proprio bisogno!». Credo, infatti, che la letteratura ACT italiana abbia davvero necessità di un testo come quello che hai tra le mani. Un testo in cui l'autrice è riuscita a declinare il lavoro tipico dell'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) all'interno di un mondo, quello dei minori, fatto di bisogni, dinamiche e caratteristiche peculiari.

Potrai fin da subito apprezzare come le pagine che seguono siano in grado di proiettarti nella realtà vissuta dal bambino, che a volte può apparirci distante. Una distanza che vedrai, però, a mano a mano accorciarsi grazie alla condivisione di un linguaggio che ben si coniuga con questa specifica categoria di destinatari e che può davvero aiutarli nell'affrontare le difficoltà che possono sperimentare, oltre che a sviluppare un approccio alla vita guidato da ciò che per loro è importante.

Il linguaggio condiviso all'interno del contesto terapeutico, se da un lato permette al terapeuta di avvicinarsi al bambino, dall'altro consente a quest'ultimo di acquisire conoscenze nel campo delle scienze e neuroscienze attraverso modalità semplici, ludiche ed esperienziali. Il minore viene infatti guidato nella conoscenza del funzionamento della propria mente attraverso metafore facilmente accessibili che gli permettono di dare significato ai propri vissuti. Il costante processo di consapevolezza che viene in questo modo favorito lo aiuta a riconoscere i propri bisogni e valori e a dirigersi verso direzioni di vita per lui significative.

importante da impartire. Se decide che la priorità è trasmettere la persistenza e insegnare ad accettare la sconfitta, può continuare il gioco ma rischiando che la frustrazione del bambino prenda il sopravvento e interrompa la comunicazione significativa nella seduta. Oppure può scegliere di dare dei segnali usando un linguaggio dell'accettazione che permetta al bambino di sentirsi ascoltato.

**Terapeuta:** Wow, ti sono capitate delle carte davvero sfortunate. Non deve essere piacevole per te.

Sentendosi ascoltato e compreso, ed essendo consapevole che essere in svantaggio è una questione di sfortuna e non di mancanze caratteriali, il bambino potrebbe sentirsi in una posizione più sicura e accettare la sconfitta.

Inoltre può succedere che il bambino imbrogli al gioco, e il terapeuta dovrà decidere in che modo rispondere. Anche se imbrogliare è un comportamento inaccettabile, il modello della funzionalità suggerisce che non sempre è il caso di attirare l'attenzione su questo. Un bambino che è in uno stato alterato e incapace di gestire la sconfitta si sentirebbe ancor più minacciato se gli si fa notare che ha barato: questo ci allontana dal nostro principale obiettivo di apprendimento. In questa occasione può essere più appropriato impartire una lezione diversa, come il rispetto dei turni. La lezione sul rispetto delle regole dovrà aspettare. Operare in un ambiente di accettazione e compassione in genere accelera questo processo.

Nel giro di varie sedute, i terapeuti si rendono conto che sono i bambini stessi ad avviare le negoziazioni con il passare delle partite e dei turni. Esercitando queste abilità con successo da una sessione all'altra, il bambino avrà più probabilità di trasferire la flessibilità nel gioco anche alle interazioni con i pari.

#### RIEPILOGO

Le difficoltà che possono portare i bambini in terapia sono di vario tipo. Indipendentemente dal fatto che riconoscano il proprio ruolo in queste difficoltà, un ambiente che trasmetta compassione, unito al linguaggio dell'accettazione e della comprensione, può comunque instillare fin dalla prima seduta la speranza che la situazione possa migliorare. L'uso della terapia ACT va ben oltre le schede di esercizi, i trucchi e i copioni. È possibile mettere in gioco l'accettazione e la compassione su più livelli per consentire un autentico legame con i bambini:

- offrendo uno spazio che li faccia sentire al sicuro nelle loro scelte di movimento, seduta e gioco;
- con i comportamenti non verbali del terapeuta, ad esempio il modo di muoversi nell'ambiente e di rispondere con flessibilità agli eventi;
- con il linguaggio focalizzato sull'ACT, la compassione e l'accettazione delle differenze e delle difficoltà.

Dando la priorità a un senso di compassione e accettazione fin dalle prime fasi della terapia, il bambino può sentirsi sicuro, ascoltato e creduto. Solo una volta che avremo stabilito tutto ciò, potremo iniziare a indirizzarlo verso una vita di valore attraverso le abilità e tecniche più complesse dell'ACT.

# 3

## La prima seduta

Anche dopo aver predisposto un ambiente accogliente, come abbiamo visto nel capitolo 2, non è detto che il giovane si senta pronto ad affrontare la discussione sul perché si trova in terapia.

Il procedimento in tre fasi che illustreremo è una tecnica da utilizzare durante la prima seduta, adattabile a quasi tutte le fasce d'età. Consente al terapeuta di porre domande con il giusto ritmo per non sovraccaricare di pressione il bambino che si trova a discutere di argomenti dall'alto carico emotivo, ma dà anche l'opportunità di raccogliere informazioni importanti per fare in modo che sia più disposto ad aprirsi. Il bambino avrà la possibilità di muoversi nell'ambiente e di scrivere sulla lavagna, un'attività generalmente apprezzata dai bambini.

### Fase 1: la lista dei problemi

**Terapeuta:** Qualcuno ti ha detto chi sono io, o perché ti trovi qui? Ne avete parlato mentre venivate qui?

**Bambino:** Veramente no. Forse è per la scuola? Non lo so.

**Terapeuta:** Non c'è problema. Vieni alla lavagna. Ora scriverò alcuni motivi per cui i ragazzi della tua età vengono qui. Ma per adesso non devi dirmi né sì né no.

Il terapeuta si avvicina alla lavagna e scrive, uno alla volta, ciascun punto della lista, spiegandolo brevemente (si veda la lista completa nella figura 3.1).