

I processi del sé nella  
pratica clinica dal punto  
di vista  
dell'Acceptance  
And Commitment Therapy/  
Relational Frame Theory

Prof. Louise McHugh



# Consenso Informato e Riservatezza

- Questo workshop è di natura esperienziale:
  - È progettato in questo modo per aumentare la comprensione degli aspetti teorici e per aiutare i partecipanti ad entrare in contatto con il nucleo centrale del lavoro
- Cosa potrebbe succedere...
  - Sarete invitati a correre dei rischi
  - Per questo motivo dobbiamo concordare sulla riservatezza

i  
have  
arrived

- Se guardo allo specchio, penso
- Ah eccoti qui...
- ... l'origine di tutti i miei problemi!





↑  
M50



Basta chiedersi

'Sono  
Abbastanza bravo?'

Inizia a chiederti

'Mi sto mettendo in  
mostra di proposito?'

# Panoramica del Workshop

- Introduzione alla Relational Frame Theory
- Introduzione di Sè ed RFT
- I 3 Sè
- Allenare un sano selfing
- Connettere gli aspetti importanti da una prospettiva RFT

# Scienza comportamentale contestuale

Lo scopo è  
alleviare la  
sofferenza  
umana

Basata sulla  
filosofia della  
scienza -  
contestualismo  
funzionale



# Attenzione ai termini tecnici!

- Funzione
- Contesto
- Insieme - contestualismo funzionale





# Funzione

- Qual è la “funzione” di bere una tazza di tè?

# Context

La situazione in cui il comportamento si presenta



Bevi quella tazza  
Di tè o ti sparò!

Non puoi dire quale sia la funzione del comportamento senza conoscere il contesto

# Cosa intendiamo per Comportamento?

- Nel linguaggio comune le persone usano la parola “comportamento” per descrivere un’azione
- Ma nel contestualismo funzionalista il comportamento ha un altro significato
- Comportamento è ogni cosa la persona fa
  - Pensare e parlare
  - ricordare, sognare ad occhi aperti
  - Fantasticare, ecc.



# In FC descrivere non è abbastanza...

- Non vogliamo soltanto descrivere e comprendere il comportamento
- Vogliamo predire e influenzare il comportamento
- Vogliamo essere efficaci agenti di cambiamento

Guarda al comportamento in modo non giudicante

# Qual è la funzione?



Maleducato?

Poco abile?

# Due differenti Funzioni per ciascuno?

Mangiare un pacco di biscotti

Litigare con il tuo partner

Comprare un abito costoso

Imbrogliare ad un esame



# Quale può essere la funzione?

- Fuga
- Evitamento
- Attenzione
- Auto-stimolazione





Le nostre reazioni alle cose alimentano  
il modo in cui ci descriviamo

Le nostre reazioni alle cose hanno molto a che fare  
Con la nostra storia di apprendimento

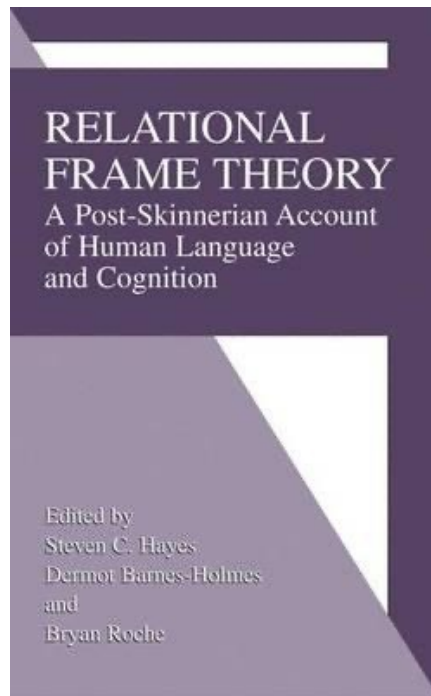
Il pensare (la cognizione) ha una parte importante  
In tutto questo



# Noi siamo condizionati!

- Da Caregiver prepotenti che ci monitorano da vicino (come ci vestiamo, come ci comportiamo)  
-> potremmo imparare che essere noi stessi non va bene...  
guardare agli altri per sapere come comportarsi
- Da caregiver che gridano in modo spaventoso quando sono agitati...-  
> potremmo imparare a micro-gestire i sentimenti degli altri per evitare le persone agitate
- Da caregiver che sono emotivamente distanti...->  
potremmo imparare a mantenerci emotivamente distanti

# Relational Frame Theory





# Il mondo delle Esperienze dirette...

- Per i neonati c'è soltanto il mondo delle Contingenze dirette
  - Funzioni fisiologiche di base, che includono Riflessi, istinti e i 5 sensi
- Non c'è linguaggio

# Framing relazionale

- Mettere in relazione è semplicemente rispondere ad una cosa in base ad un'altra cosa

# Le relazioni simboliche tra le cose...

- sono ciò che ci permette di emettere suoni comprensibili agli altri invece di limitarci a indicare e grugnire verso le cose



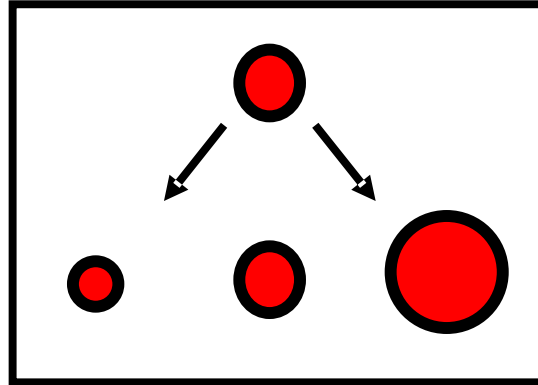
=

‘Cappello’

# Possiamo mettere in relazione in diversi modi

- Uguale a ('Corona è uguale a Corona virus')
- Opposto a ('Il giorno è l'opposto della notte')
- Diverso da ('Rosso è differente da verde')
- Comparativo ('£1 è più di 10p')
- Condizionale ('Se sono ansioso, farò un pasticcio')
- Temporale ('Male ora, peggio dopo')
- Gerarchico ('Un cane è un tipo di animale')
- Prospettiva ('Io sono qui e tu sei là')

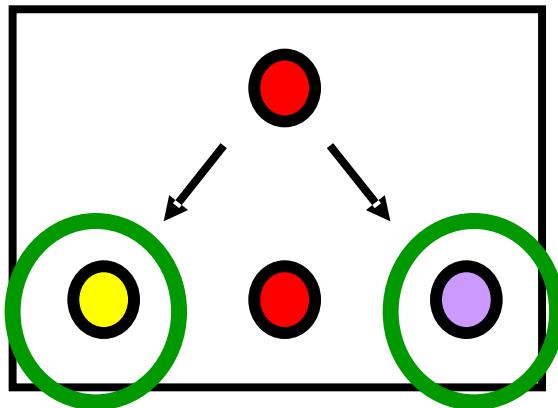
## Non-Arbitrary Relational Responding



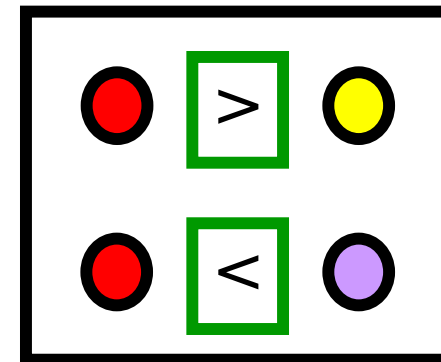
- Più grande di
- Più piccolo di

*Physical  
Relations*

## Arbitrarily Applicable Relational Responding



- Più grande di
- Più piccolo di



Indizi contestuali



E noi possiamo mettere in relazione qualsiasi cosa!

- Pensa a tre numeri a una cifra (puoi ripetere i numeri) e scrivili in ordine casuale

Ora rispondi alla seguente domanda, utilizzando il primo numero per scegliere la parola nella prima colonna, il secondo numero per scegliere la parola nella seconda colonna, ecc.

•(es banana)

(es. la causa di)

(es candela)

•1. Banana

1. come

1. prostituta?

•2. Gara di auto

2. differente da

2. guerra?

•3. Canguro

3. meglio di

3. sedia?

•4. Mela

4. diverso da

4. candela?

•5. Cane

5. peggiore di

5. pianta da appartamento?

•6. Calcio

6. il padre di

6. libro?

•7. Cappello

7. è la causa di

7. pozzanghera di fango?

•8. Computer

8. il partner di

8. neonato?

•9. TV

9. l'opposto di

9. bagno?

# Relazioni causali

- Motivi per fare questo esercizio

# Trasformazione di funzioni



'Cane'



'Il cane'


È un

'Jumjaw'


'Jumjaw '

funzione psicologica




A photograph of Ernie and Bert. Ernie is on the left, holding a banana in his right hand. Bert is on the right, looking at Ernie. The background is a plain wall with a window.


Ernie why is  
that banana still  
in your ear?

A photograph of Ernie and Bert. Ernie is on the left, looking towards Bert. Bert is on the right, looking back at Ernie. The background is the same as the first panel.

Listen Bert, I use  
this banana to keep  
the alligators away

A photograph of Ernie and Bert. Ernie is on the left, holding the banana in his hand. Bert is on the right, looking at Ernie. The background is the same as the previous panels.

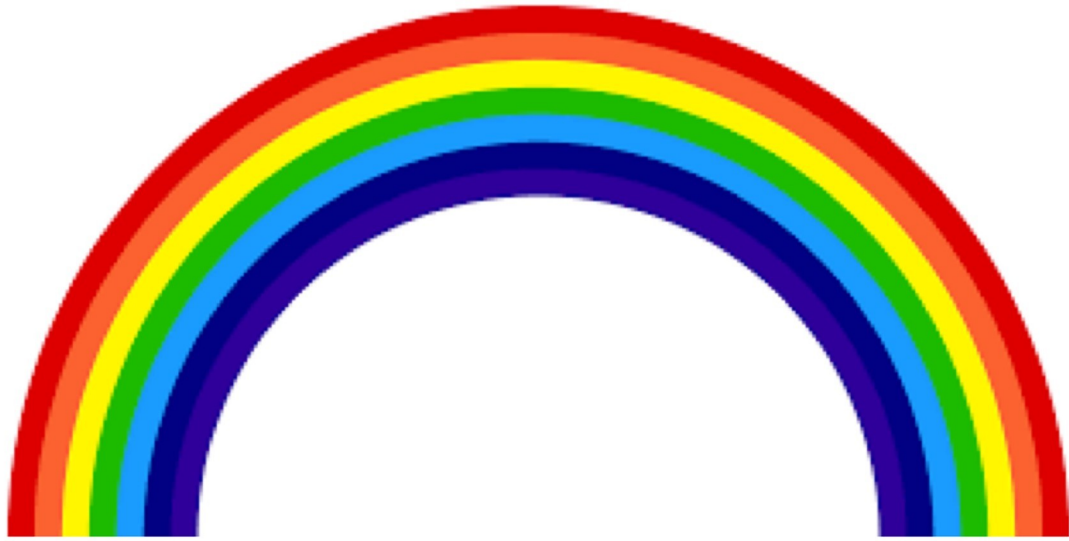
Alligators?  
Ernie, there are  
no alligators on  
Sesame Street!

A photograph of Ernie and Bert. Ernie is on the left, looking towards Bert. Bert is on the right, looking back at Ernie. The background is the same as the previous panels.

Right! It's  
doing a good  
job isn't it  
Bert?



Nome	Spiegazione	Esempio	Alcuni indizi
Uguale a	Quando le “cose” sono uguali o simili	“La mela è rossa”	è; sono; come; uguali a
Diverso	Una cosa differisce da un'altra per una specifica dimensione	“Io non sono come mia madre”	non; diversi; differenti; dissimili; ma
Opposto	Una cosa differisce da un'altra nell'opposta direzione Di un continuum	“Caldo è l'opposto di freddo”	Opposto di; contrario;
Comparativo	Una cosa viene paragonata ad un'altra In base ad una specifica dimensione	“ è un uso migliore del mio Tempo rispetto a vedere netflix”	più; meno; migliore
Gerarchico	Una cosa è contenuta all'interno di un'altra cosa	“Io sono un membro di questa organizzazione”	Parte di; in; all'interno; Membro di
Causale	Una cosa causa un'altra cosa	“Se prendo parte, poi mi sentirò connesso”	forza; pulsioni; motivi; Risultato di; dovuto a; se-allora
Di Prospettiva	Le cose sono situate in base alla posizione del parlante	“io sono qui adesso per completare questo corso”	vedere; sentire; qui; dopo
Spaziale	Una cosa è in relazione spaziale rispetto a un'altra	“Cipro è lontano dagli USA”	vicino/lontano; davanti/dietro
Temporale	Una cosa è in relazione temporale rispetto a un'altra	“Il pane è pronto dopo che Risulta dorato”	prima; adesso; dopo
Analogico	Le proprietà contenute in una “cosa” sono correlate a alle proprietà contenute in un'altra “cosa”	“L'ansia è come le sabbie mobili”	È così come



Same  
Different  
Opposite  
Analogy  
The cause of  
Spatial  
Temporal  
Hierarchy



# Nota le relazioni

Non avrò mai intimità perché l'intimità include cose come avviare conversazioni e condividere pensieri, in quali dipendono dall'avere fiducia in se stessi, ed io non sono una persona sicura. Pertanto, io e la felicità siamo incompatibili perché la felicità dipende dall'essere sicuri, e io chiaramente non sono sicuro: sono inutile.

Inoltre, tu ed io siamo all'opposto perché tu non puoi avere il mio punto di vista e le tue caratteristiche sono l'opposto delle mie. Quindi tu non puoi comprendere cosa significhi per me.

- Uguale a
- Opposto
- Diverso
- Comparativo
- Causale
- temporale
- gerarchico
- Di prospettiva

# Nota le relazioni

Non **avrò mai** intimità **perché** l'intimità **include** cose come avviare conversazioni e condividere pensieri, e queste cose **dipendono** dall'avere fiducia in se stessi, ed **io non sono** una persona sicura. Pertanto, io e la felicità siamo **incompatibili** perché la felicità **dipende** dall'essere sicuri, e io **chiaramente non sono** sicuro: **sono** inutile. Inoltre, tu ed io siamo all'**opposto perché** tu non puoi **avere il mio punto di vista** e le tue **caratteristiche** sono **l'opposto** delle mie. Quindi tu non puoi comprendere cosa **significhi** per me.

## Relazioni derivate di comparazione

Gli attacchi di panico nel proprio soggiorno provocano un aumento dell'arousal e l'evitamento dei negozi e delle lezioni universitarie

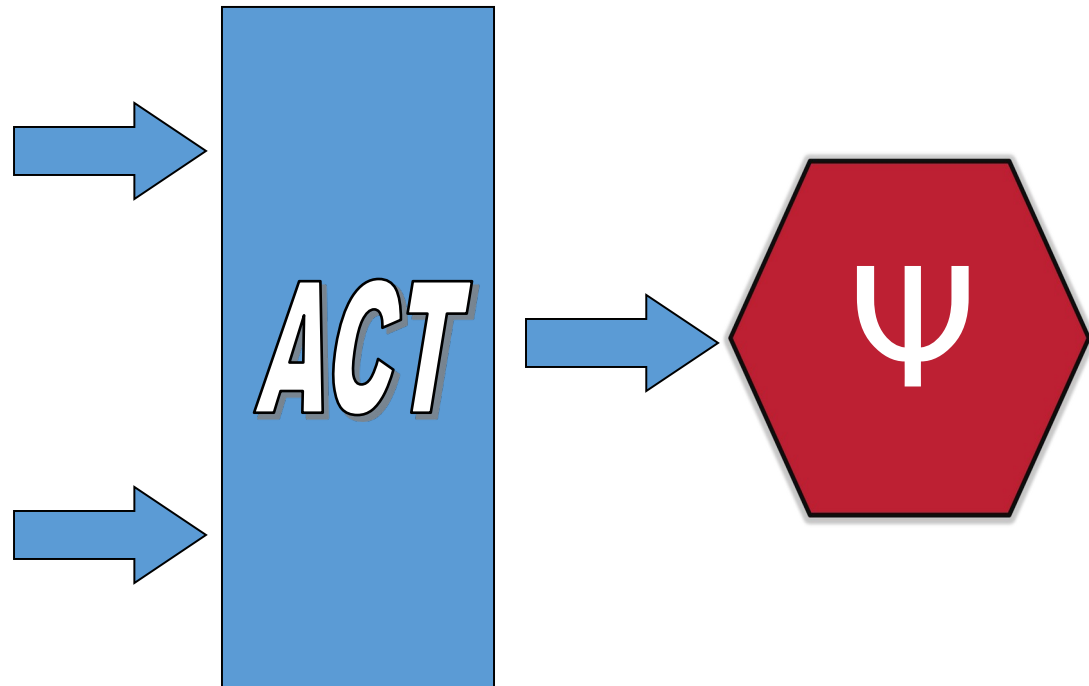


# L'RFT ci permette di...

*Understand the way  
language works*

*Combat the NEGATIVE  
effects of Language*

*Amplify the POSITIVE  
effects of Language*



# Flessibilità psicologica

Sensibilità al contesto [stimulus control ampio (abbastanza) e ristretto (abbastanza)]

Coerenza funzionale [e/o funzioni multiple che si trasformano - non fuse con un unico significato]

# Insensibilità al contesto

Gli esseri umano sono influenzati dal contesto che è influenzato da contingenze simboliche

L'insensibilità a parti utili del contesto po' creare difficoltà

Es. Dire sempre ciò che si pensa nelle relazioni intime



Connessione

Tristezza

Amore

Delusione



Perdita

Compagnia

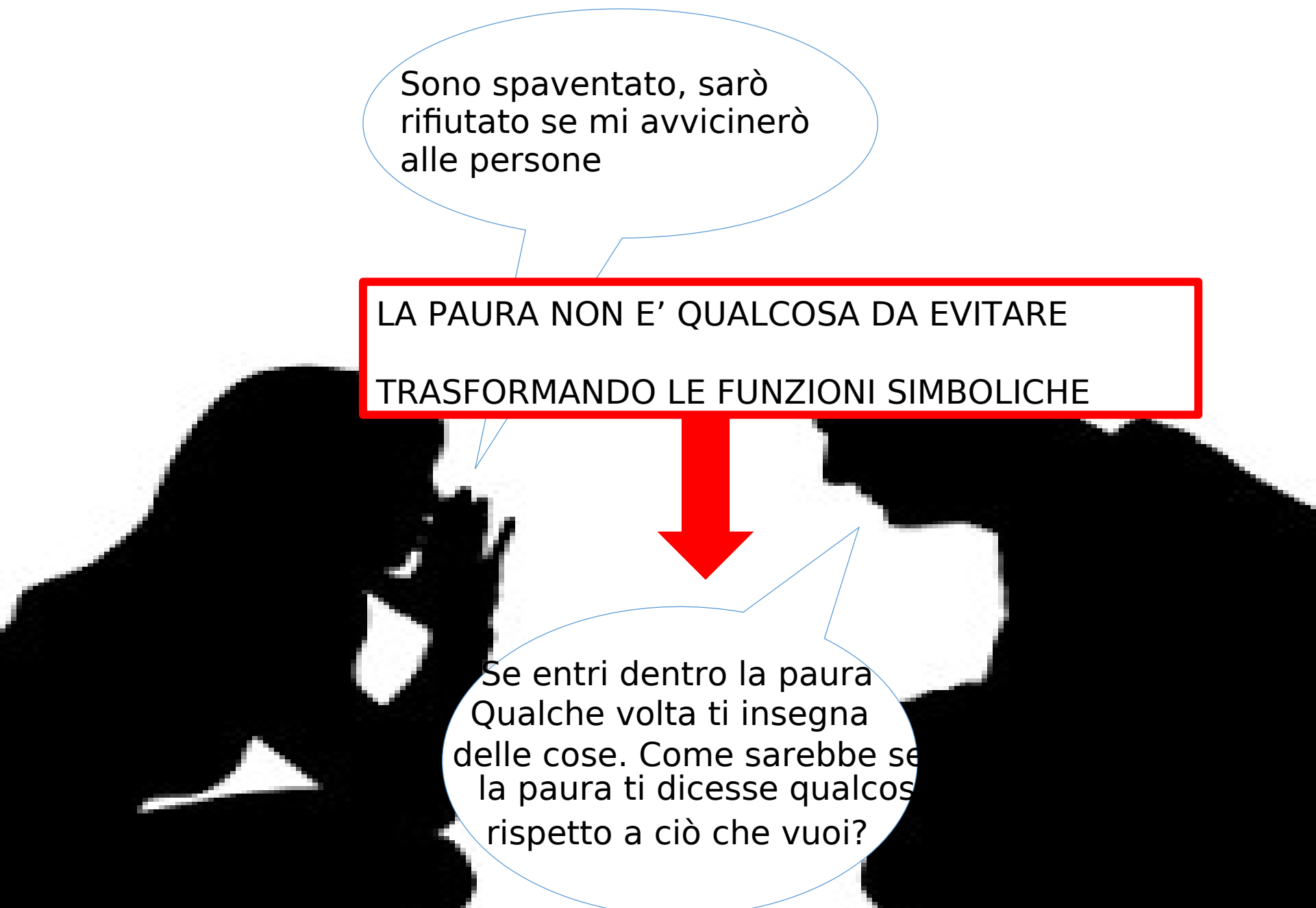
Rimpianto

Intimità

# Come possiamo fare?

- Selezionare e modificare le funzioni delle esperienze psicologiche è la chiave per una terapia efficace
- La domanda è come
- Non possiamo cancellare nulla





Sono spaventato, sarò rifiutato se mi avvicinerò alle persone

LA PAURA NON E' QUALCOSA DA EVITARE  
TRASFORMANDO LE FUNZIONI SIMBOLICHE

Se entri dentro la paura  
Qualche volta ti insegna  
delle cose. Come sarebbe se  
la paura ti dicesse qualcosa  
rispetto a ciò che vuoi?

# Perchè la coerenza è un argomento centrale



- Un aspetto chiave del linguaggio è la coerenza o La creazione di senso
- Coerenza significa che la comunità linguistica Ci insegna che ciò che noi diciamo dovrebbe Essere Internamente coerente o non contraddittorio
- Il framing relazionale ha anche questa qualità

# Il lato oscuro della coerenza

- I pazienti spesso presentano in terapia  
Descrizioni coerenti di ciò che fanno e non fanno,  
Cosa vorranno e non vorranno fare,  
Cosa è possibile o non possibile per loro
- Es. se una persona che ha esperito ripetuti  
Fallimenti, conclude di essere un fallito,  
ciò è coerente con la sua esperienza diretta



# Coerenza Funzionale

Migliora l'abilità dei pazienti  
Di dar senso alla loro vita  
--Coerenza funzionale



## Cosa fare

Aumentare il contatto  
Con ciò che conta rispetto  
Ad una particolare azione

Orientare l'attenzione  
dei pazienti verso le funzioni  
Che sono state ignorate

# Come la cornice della clinical RFT può essere applicata al sè?

La sensibilità al contesto – ha a che fare con l'essere sensibili nei Confronti della propria esperienza, se-come-processo

Coerenza funzionale – la mia storia su di me è utile solo se è Fattibile





# Il sé conta

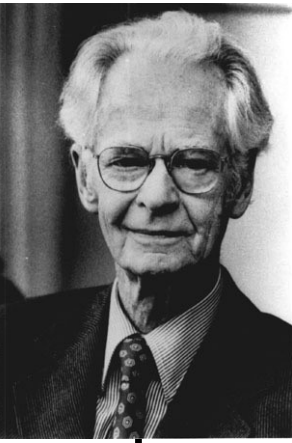
Molte delle sfide psicologiche centrali che le persone affrontano  
Nella vita hanno a che fare con problemi connessi al sé

- Che carriera scegliere
- Come interagire in modo di successo con gli altri
- Come mantenere relazioni efficaci
- Come gestire eventi di vita negativi

Argomento	Esempio
1. Mancanza di chiarezza di valori	'Non so davvero di cosa mi importi'
2. Autocompiacimento	'Sono più onesto di te. Non mentirei mai così'
3. Funzionamento con pilota automatico	'Scusa, mi è sfuggito; Ci sono dentro fino al collo''
4. Sensazione che le proprie Esperienze siano minacciose	'Non sopporto questi sentimenti'
5. Egocentrismo/ mancanza di prospettiva	'Non mi importa come si sente, se l'è cercata!'
6. Iper-attenzione verso le Opinioni degli altri	Ti ho offeso? Sei arrabbiato con me?
7. Mancanza di connessione con gli altri	'Non mi ambiente - sono diverso'
8. Personale inflessibilità	'Ma questo è proprio ciò che sono'
9. Senso di vuoto	'Mi sento vuoto. Non c'è niente per me'
10. auto-giudizio doloroso	'Avrei dovuto dire qualcosa. Sono debole'



# Skinner vs l'interpretazione del sé della CBS



- C'è differenza tra comportarsi e dire che ci si sta comportando o riferire le cause del proprio comportamento (pp. 34-35).
- È qualcosa in più di questo... 'il sé non si comporta semplicemente riferendosi al proprio comportamento ma si comporta verbalmente rispetto al [proprio] comportamento...'  
(Hayes, Barnes-Holmes & Roche, 2001)



# Self-ing

- Definiamo il sé come un'azione (cioè una risposta verbale alla propria risposta) e non come un'entità a se stante
- Quindi, nel nostro approccio sarebbe probabilmente più appropriato usare il termine "self-ing" (cioè un verbo) piuttosto che il termine "Sé" (cioè un sostantivo)

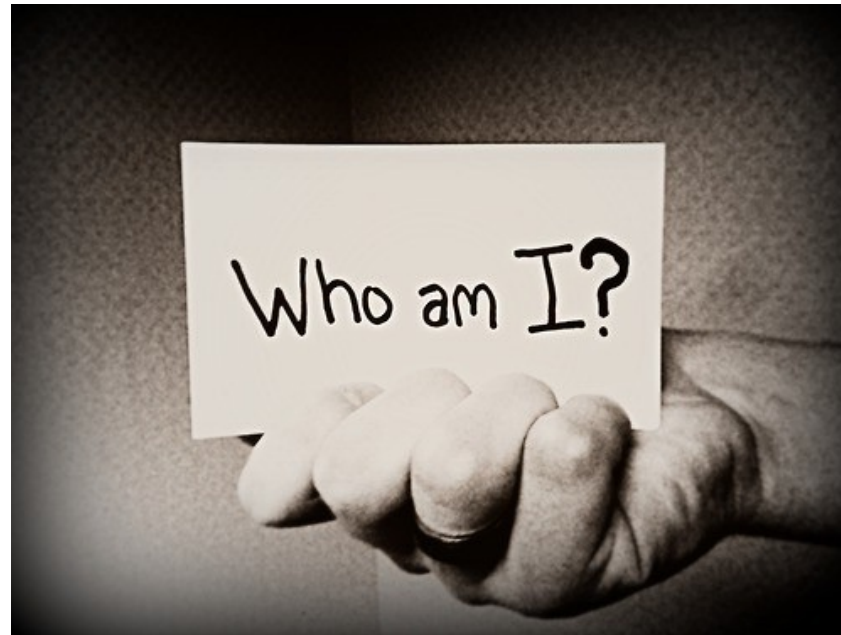
# CBS ed il Sè



Al centro del processo c'è la discriminazione della propria risposta

# Relational Frame Theory ed il Sè

- Trasformazione delle funzioni attraverso il framing relazionale delle proprie risposte



# Framing relazionale delle proprie risposte..

- Sono divertente (**coordinamento**)
- Non sono intelligente (**distinzione**)
- Sono tutt'altro che creativo (**opposizione**)
- Io sono un leader (**gerarchia**)
- Sono più elegante di te (**comparazione**)



# Il senso di sé e il senso dell'altro si sviluppano in tandem


- Dove sei adesso?
- Dov'eri allora?
- Che sto facendo?
- Se fossi in te adesso cosa farei?

RELAZIONI DEITTICHE:  
IO vs TE (interpersonale)  
QUI vs LA (spaziale)  
ORA vs IN QUEL MOMENTO  
(temporale)

Dov'è il tuo 'Sè'?



Ferrari et al 2008

A photograph of two women sitting at a wooden table in a restaurant, eating. The woman on the left is wearing a white sleeveless top and is looking down at her food. The woman on the right is wearing a dark patterned top and is holding a piece of yellow food. On the table, there is a clear plastic water bottle and some white napkins. The background shows a colorful wall with horizontal stripes in shades of blue, green, and yellow. Two text boxes are overlaid on the image: a grey one on the left and a blue one on the right.

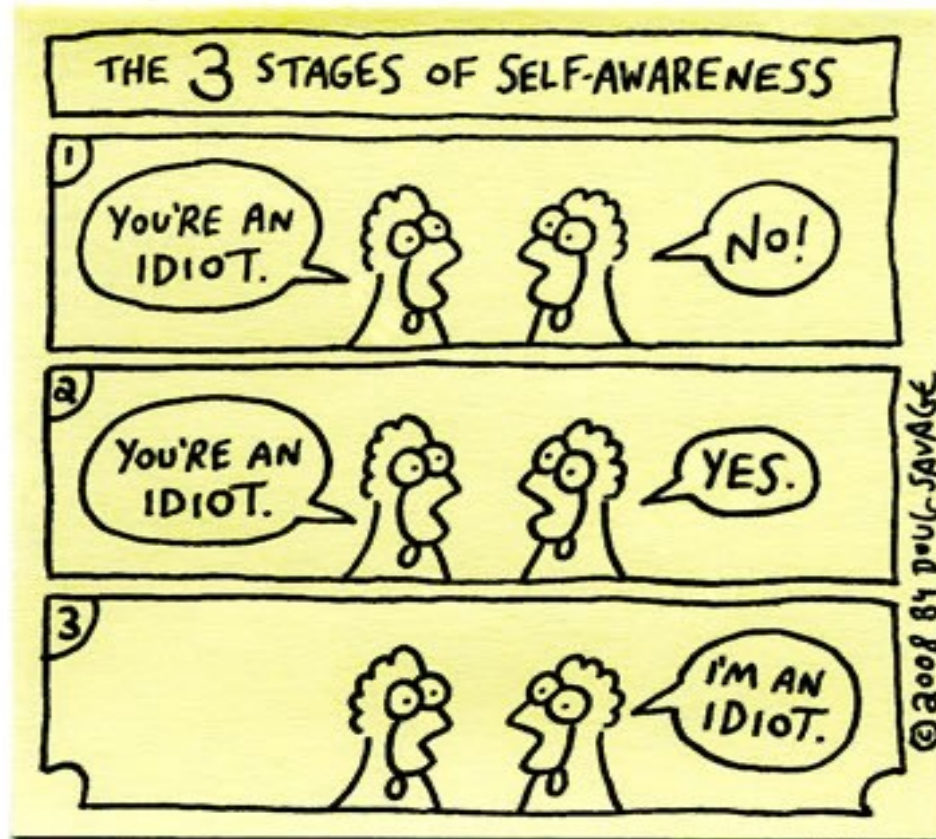
Ero così  
Stressata  
Ieri che non  
ero me stessa!

Ed allora,  
chi eri?

# Animali sociali...

*Savage Chickens*

by Doug Savage



[www.savagechickens.com](http://www.savagechickens.com)

# Un senso di sè?

- Solo gli umani hanno un senso del sè
- Perché?

- Quindi il linguaggio risponde a relazioni arbitrarie
- Allora cosa c'entra questo con il "sé"?



'Penso  
Dunque  
sono'

No Rene - impari a discriminare  
Verbalmente il tuo comportamento  
Da quello altrui-  
Quindi lo sei

Cosa hai mangiato a colazione?

Io ho mangiato  
una banana  
a colazione

No sciocchina,  
Io ho mangiato  
una banana  
a colazione





Quando un bambino inizia

il proprio comportamento

**Mi sento triste**

frontarlo con quello altrui

**Non sono così felice  
Come te**

**Io sono una persona  
depressa!**

concetto di sé

# Il Sè verbale

- Il mondo diventa sempre più verbale e questo diventa una parte essenziale di tutto ciò che una persona fa
- Naturalmente anche il comportamento stesso di una persona diventa parte di questa rete di stimoli trasformati in Modo relazionale



# Il concetto di Sè verbale



- Il sé diviene una concezione
- Le esperienze che percepiamo vengono rapidamente valutate e classificate
- Pertanto, non solo diamo una prospettiva alle nostre esperienze e notiamo queste esperienze, ma costruiamo e deriviamo anche reti attorno a tali esperienze
- Tuttavia, le persone intorno a noi ci rinforzano meno per il notare la prospettiva più che nel notare il contenuto di questa esperienza e il modo in cui noi stessi la valutiamo

Notare la prospettiva



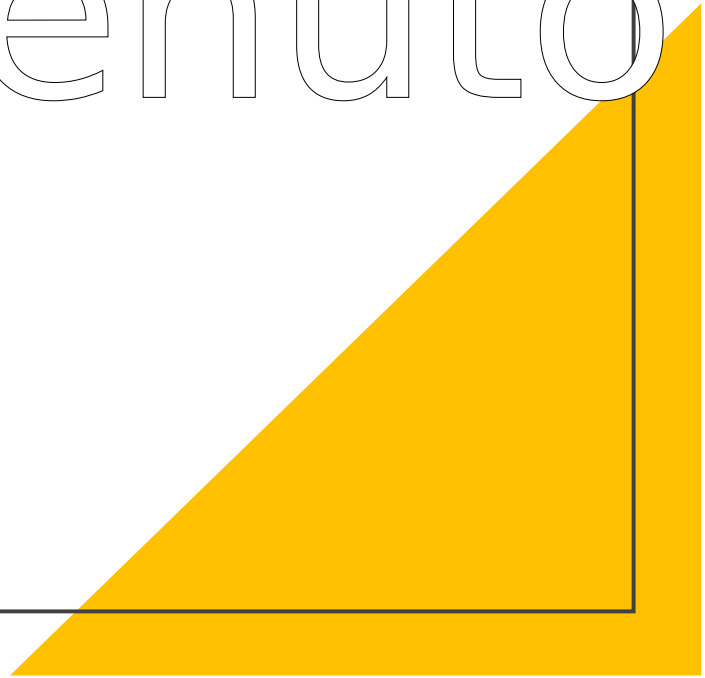
# L'ACT ed i tre Sè

Sè come contenuto

Sè come processo continuo

Sè come contesto

Se come contenuto





# Contenuto personale..

- Descrizioni, valutazioni, giudizi
- argomentazioni
- regole

DEVO EVITARE L'INTIMITA'

Mancanza di contatto con le contingenze sociali

NON MERITEVOLE DELL'  
AFFETTO O DELLA FIDUCIA

SENTIMENTI DI SOLITUDINE

DEGLI ALTRI

PERSONA SOLA E TRISTE

INUTILE

HA DOLORE

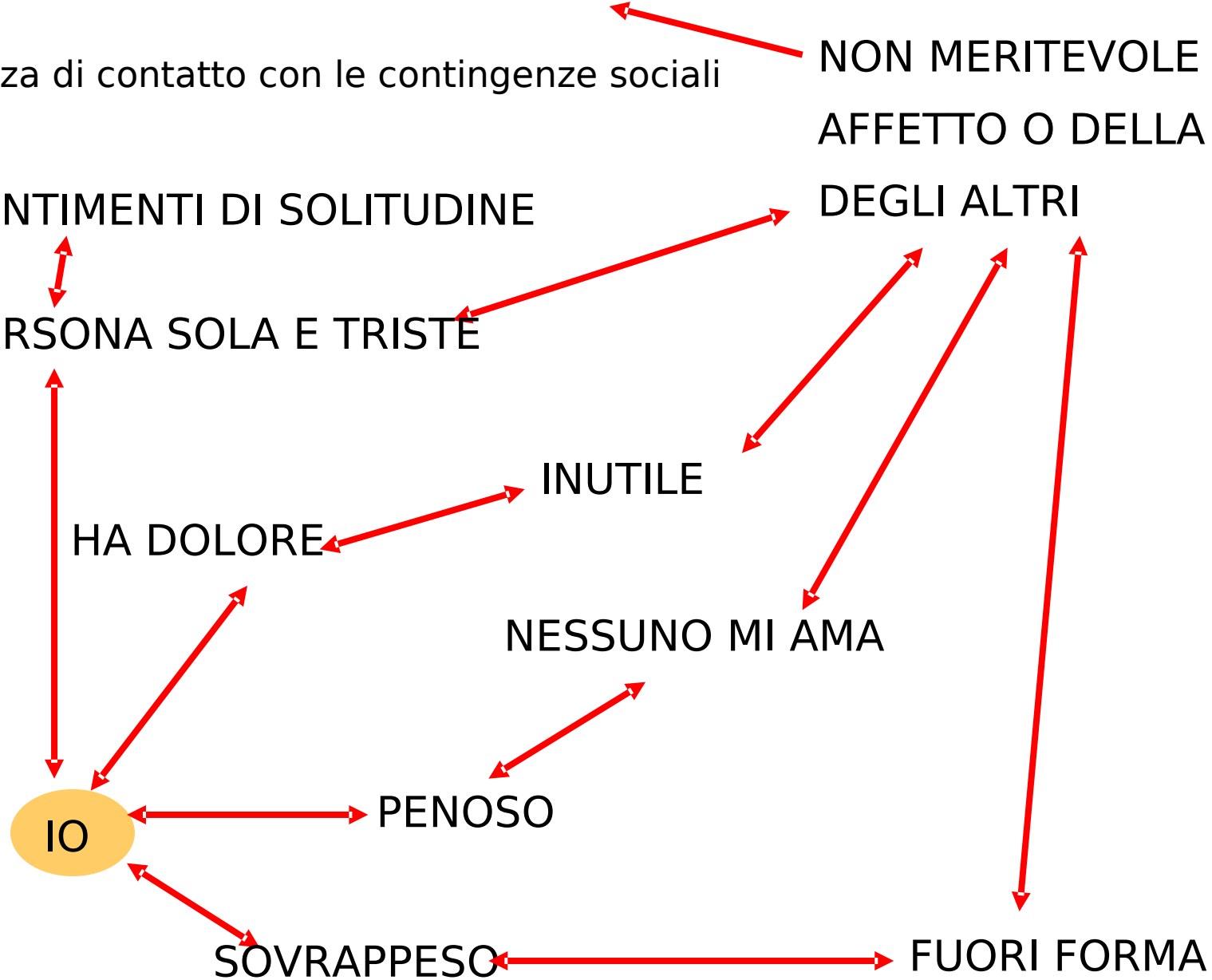
NESSUNO MI AMA

IO

PENOSO

SOVRAPPESO

FUORI FORMA





# Seguire le regole...



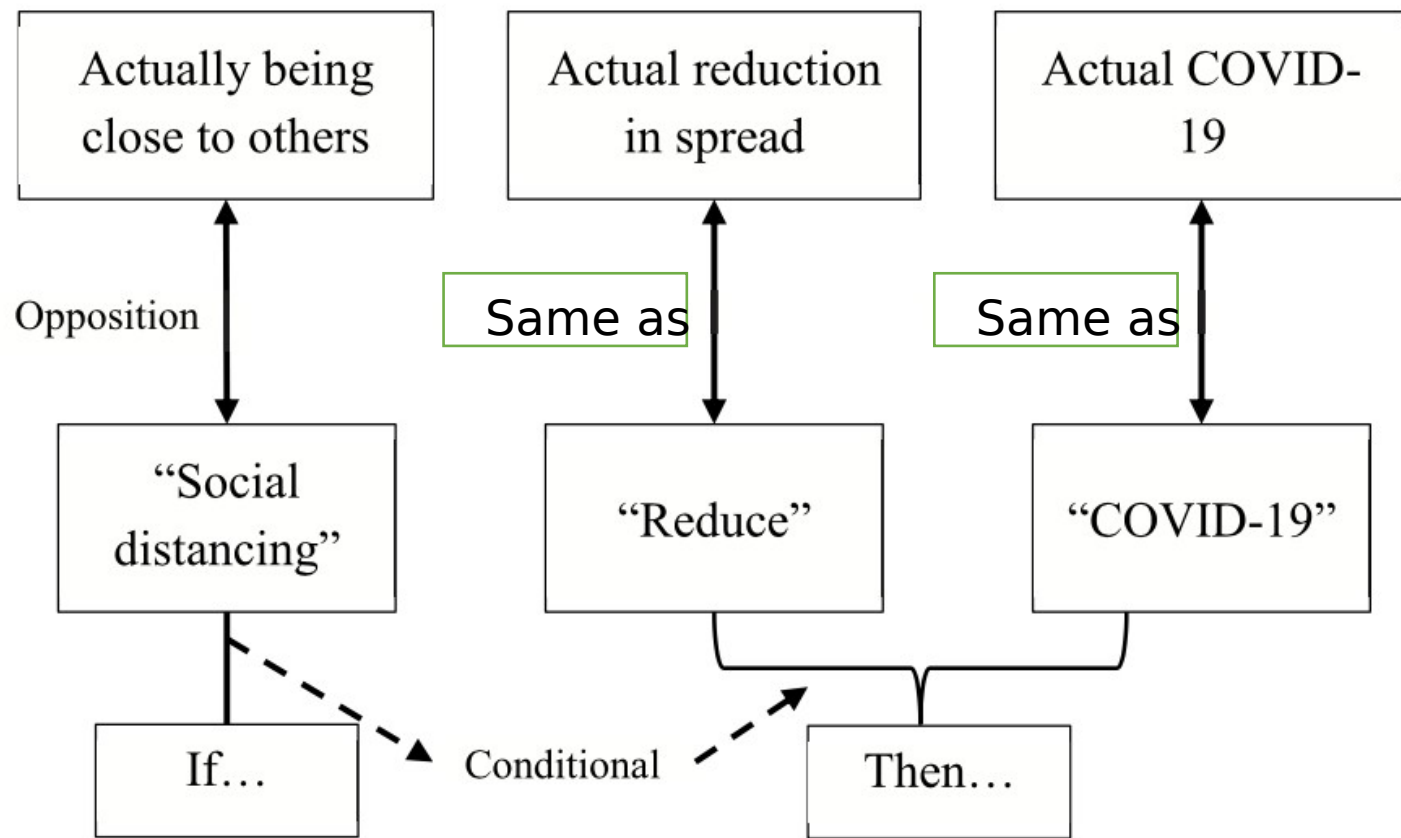
Un fenomeno importante che viene agevolato dal mettere in relazione è il rispetto delle regole



Gli esseri umani verbali sono in grado di agire secondo contingenze specificate verbalmente, piuttosto che quelle sperimentate direttamente

‘Quando andrai a Dublino  
Dovresti andare a vedere  
Il libro di Kells’!

Le regole possono influenzare un comportamento  
che si verifica molto dopo anche se non  
avevano avuto questo effetto sul comportamento  
quando la regola era presente...



**Fig. 1.** Simplistic visual representation of how events in the rule “*I must engage in social distancing in order to reduce the spread of COVID-19*” may be organized into a relational network.

# Seguire le regole: effetto di insensibilità

Guadagni punti  
premendo la barra  
spaziatrice



Impara velocemente  
ma in modo rigido

Scopri come  
guadagnare punti



Impara lentamente  
Ma in modo flessibile

# Insensibile o sopraffatto? Denominazione fuorviante...

- “Il comportamento governato da regole è tipicamente espresso in termini di [relazioni simboliche] che aumentano selettivamente la sensibilità comportamentale di chi apprende verso alcune conseguenze ambientali, diminuendo al tempo stesso la loro sensibilità verso tutte le altre”. (Dr. Nigel Vahey)

# Regole: Utili & non così utili...



Se corro posso prendere l'autobus!

Se riuscissi a liberarmi di questa ansia, sarei in grado di fare ciò che voglio nella mia vita!



# Il rispetto delle regole non è il problema, lo è l'inflessibilità

Le regole posso esserci utili

- “Se parteciperò al workshop, starò attento”
- “Dovrei provare con i miei pazienti le tecniche che imparo per vedere come funzionano nel mio contesto”

E per le persone con cui lavoriamo:

- “Se compaiono pensieri indesiderati, praticherò l'accettazione”

A volte, dobbiamo promuovere il rispetto delle regole

- Sensibilità al contesto
- Coerenza funzionale

# Esercizio sulle Regole di gruppo





Sè come processo



# Sè come processo

- Il Sè-come-processo, o Sè che conosce, è la discriminazione verbale continua degli eventi psicologici che esperiamo così come si verificano in un dato momento
- Il Sè che conosce alimenta il Sè come contenuto
- ED è anche necessario per contattare il “Sè-come-contesto”



# Sè come processo e relazioni di Coordinamento e distinzione

- In terapia, questi tipi di frame relazionali vengono spesso utilizzati per aiutare i pazienti ad **etichettare** e **discriminare** i loro pensieri, sentimenti e sensazioni.
- Se l'abilità di naming è debole o stravagante, è difficile ottenere ciò che vogliamo

# Sè come processo e relazioni di Coordinamento e distinzione

- Dare un nome alla propria esperienza è un processo chiave nello sviluppo della **sensibilità al contesto**
- Se queste abilità linguistiche sono poco sviluppate si ha difficoltà a prevedere e comprendere le cause e le conseguenze del proprio comportamento

# Come emergono i problemi del sé come Processo? Problemi con la discriminazione delle proprie esperienze

- Prevalenza di plicance
- Assenza di linguaggio emotivo
- Evitamento (appare più tardi nella vita)
- Considerazioni distorte (il caregiver dice che l'ansia è una debolezza )

# Sintonizzarsi sul sé come processo ci aiuta ad essere consapevoli del nostro condizionamento

- Vogliamo divenire consapevoli di ciò che pensiamo, sentiamo e di come ci comportiamo
- Le tue reazioni automatiche non sono ciò che sei, sono il prodotto di ciò che hai sperimentato!  
[il contesto conta]



# Come sviluppare il Sè come processo

- Scegli una fluttuazione emotiva relativamente non impegnativa affinché il paziente possa notarla e riconoscerla.
- Chiudi gli occhi, siediti in modo che la schiena sia lontana dalla sedia o dritta e in posizione eretta.  
Ora diventa consapevole del tuo respiro. Non è necessario che cerchi di controllarlo. Lascia che semplicemente ispiri ed espiri, permettiti di sentire come ci si sente. Sii consapevole del tuo respiro. Cerca di stare con il tuo respiro per il prossimo minuto. Se ad un certo punto pensi che sia sciocco o noioso, Lascia semplicemente che tu stia seduto e nota che questi sono pensieri. Ora tieniti il naso con il pollice e la mano: nota come ci si sente. Lascia andare il naso e nota se i tuoi sentimenti sono cambiati

# Vogliamo smettere di concentrarci sul mondo fuori da noi per poter osservare noi stessi

- Molte delle persone con cui lavoriamo (e noi) trascorrono molto del loro tempo concentrandosi sugli altri: sui loro desideri, opinioni, aspettative, bisogni, ecc.
- "Cosa pensa il mio amico della mia nuova macchina, mia madre"
- Tutti, a vari livelli, siamo condizionati a fare così!



Se come Contesto



# Definizione di Sè come contesto

Nel senso più ampio, il Sè come contesto viene descritto come un Processo che implica

L'incontro e una estensione sociale flessibile del framing deittico – in particolare IO QUI ORA – per consentire l'osservazione o la descrizione da un particolare punto di vista, il quale facilita come esito un'ampia varietà di esperienze tra cui defusione, accettazione, compassione, empatia, teoria della mente e un senso di sè trascendente (Hayes, 2011).

# Esercizi, se come contesto

Tu osservatore

Esercizi di Self compassion

Te futuro

Esercizi di Mindfulness

Metafora della scacchiera

Esercizi di Perspective taking

Bambino interiore

Chi lo sta notando?

Come è possibile trovare un equilibrio tra stabilità del sé e variabilità nel repertorio comportamentale?

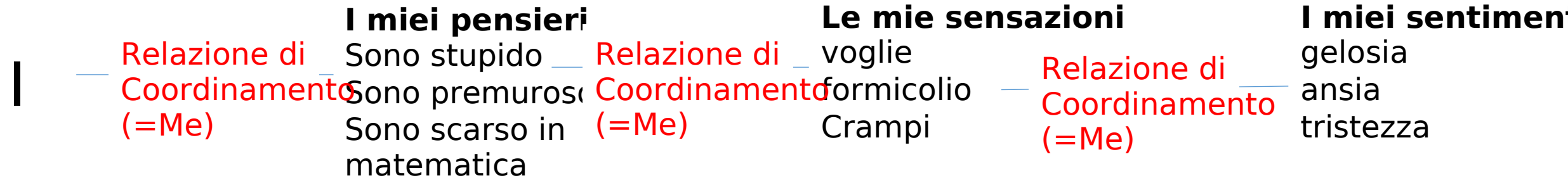
# Metafora della macchina fotografica

Una posizione stabile consente di avere una prospettiva migliore sulle cose



Puoi immaginarlo come quando il fotografo per fotografare modelli naturali lascia la macchina fotografica accesa e in posizione per ore o giorni. Successivamente il fotografo può accelerare il tempo e vedere pattern di attività di uccelli o animali o pattern di luce che altrimenti non sarebbero visibili. La fotocamera è come il senso stabile della prospettiva che esiste anche se ciò che fotografa cambia nel tempo.

# Contenuto



# Contesto



# Sè come contesto - Self-ing flessibile- Come riuscirci

Obiettivo	Esempio
La molteplicità dell'esperienza: Io come Vario	Come ti senti adesso, proprio in questo momento? Ricorda diverse situazioni e momenti della tua vita. Come ti sei sentito allora? È diverso da come ti senti adesso?
Stabilità in senso prospettico: Io come prospettiva	Fa attenzione a chi nota pensieri, sensazioni e sentimenti in una varietà di esperienze nella tua vita, ad esempio l'estate scorsa, cinque anni fa, quando eri un adolescente. Fa attenzione a chi sta notando le tue esperienze oggi, ieri, tra un anno
Distinzione e relazioni gerarchiche: Io come contenitore	Le tue esperienze fanno parte di te Tu sei il contenitore di tutte le tue esperienze
In grado di rispondere in linea con i valori in azione Io come flessibile	Considerata la tua storia, non sorprende che tu abbia fatto queste scelte. Ora con questa consapevolezza (che le tue esperienze sono solo una parte di te) cosa puoi fare che sia in linea con ciò che conta per te? (cioè, tu sei in grado di rispondere)

# Io come Vario

- Aiuta il paziente a notare il flusso delle esperienze
  - Aiuta il paziente a smettere di muoversi
- Si può fare attraverso la meditazione formale
- Attraverso il linguaggio - immediatamente e adesso e  
In questo preciso momento



# Io come Prospettiva

- Notare una prospettiva comune attraverso esperienze e punti di vista
  - Sei l'osservatore di tutta la tua esperienza e del tuo punto di vista

# Io come Prospettiva attraverso le relazioni prospettiche

## Prospettiva 1

- Pensi ad un momento in cui eri più malsano?
- Entra in contatto con come ti sei sentito in quel momento

## Prospettiva 2

- Pensa a un momento in cui hai giudicato malsano lo stile di vita di qualcun altro
- Entra in contatto con come ti sei sentito allora
- Entra in contatto con come si sono sentiti allora

## Entrando in contatto cosa dovresti fare di diverso

- Ora immagina di tornare indietro nel tempo e di rispondere in modo diverso a questa persona

# Io come contenitore

- Evidenziare la dimensione gerarchica del Sè
  - Tu sei il contenitore di tutte le tue esperienze
- Evidenzia la distinzione tra sé e le esperienze
  - Non sei una qualsiasi esperienza poichè queste cambieranno

# Io come contenitore: enfatizzare la dimensione gerarchica del sé

- Uso deliberato del framing gerarchico
- Portare il paziente a concepire le sue esperienze come qualcosa che *ha* piuttosto che qualcosa che lui è, è un modo buono e semplice per costruire relazioni gerarchiche.

# Gerarchia



# Utilizzare le relazioni gerarchiche Per migliorare i tuoi interventi SAC

- Distinzione

- Ogni volta che un pensiero ti passa per la testa, immagina di metterlo su una di quelle foglie... Immagina di essere sul una sponda della riva a guardare questo pensiero scendere lungo il fiume

- Gerarchia

- Ogni volta che un pensiero ti passa per la testa, immagina di metterlo su una di quelle foglie... Immagina di essere sul una sponda della riva a guardare questo pensiero scendere lungo il fiume. **E presta attenzione solo al fatto che che sei tu a notare i tuoi pensieri**

# Io come Flessibile

- Notando l'impatto sul contesto
- Notando l'impatto sul comportamento

# Io come flessibile: notando l'impatto sul contesto

- Porre domande su molteplici elementi attuali e passati che possono contribuire a rendere inefficace l'azione del paziente
  - Riesci a pensare a cose che hanno caratterizzato quella giornata che potrebbero averti portato ad agire in questo modo?
  - Se fossi in me adesso, come vedresti questa situazione?
  - Considerata la tua storia, come potrebbe essere in un altro modo?

\*Non devi assumerti tutte le responsabilità



# Io come flessibile: notando l'impatto sui comportamenti

- Impatto dell'influenza degli stessi pazienti su loro stessi
- Quando studi, che impatto ha sui tuoi voti?  
Il tuo rapporto con i tuoi genitori?

\*E tu sei in grado di rispondere

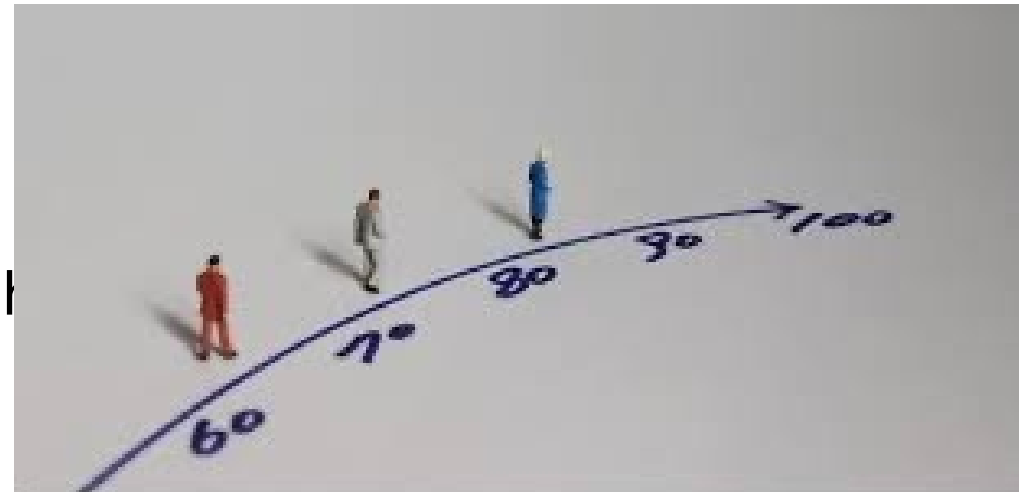
# Io come flessibile

- Prendi nota di qualcosa che non fai più ma che era importante per te
- Cosa ti ha portato a smettere di farla?
- Cosa stava succedendo in quel periodo della tua vita?
- Cosa c'era di importante per te nel fare quella cosa?
- Cosa ti sei perso da quando hai smesso?
- Al servizio del mio valore, sono disposto a \_\_\_\_\_”.

# SIGNIFICATO E MOTIVAZIONE

# Costruire motivazione e significato

- Nel campo della salute le persone in genere sanno se i loro comportamenti sono problematici
- La lotta può riguardare sia il significato che
- Dobbiamo cambiare il modo in cui le persone con cui lavoriamo si relazionano simbolicamente con le proprie azioni ed esperienze



# RFT e Significato e Motivazione

1. Reti relazionali gerarchiche
2. Aumento motivazionale

# 1. Relazioni gerarchiche

## Scopi simbolici come guida per l'azione

- L'obiettivo del terapeuta è costruire gli scopi simbolici arbitrari di azione che portino soddisfazione al paziente nel presente e si estendano avanti nel tempo come guida all'azione
- Vogliamo andare oltre le conseguenze specifiche che i clienti si aspettano dalle loro azioni verso le qualità dell'azione
  - compassione
  - Onestà, integrità
  - amore
  - precisione
- e **obiettivi principali**
  - Finalizzati ad imparare
  - proteggere
  - insegnare
  - connettere

# Rinforzatori simbolici

- Troviamo un senso quando riusciamo a collegare le nostre azioni a fonti inesauribili di soddisfazione che si proiettano nel momento presente ma che restano presenti anche una volta terminata l'azione
- La nostra capacità di mettere in relazione le cose attraverso il linguaggio non solo ci consente di stabilire connessioni tra loro, ma porta anche ad un ToF
- Es. di lavoro (Qualità di vita VS essere costretti)



# Costruire reti gerarchiche

- Metti in cima un **obiettivo generale positivo** (ad esempio, la longevità) e le **azioni impegnate** (ad es., la cura Compassionevole di sè) e alla base **azioni e obiettivi specifici** (ad es., andare a correre 2 volte a settimana per 30 minuti)
- Quando le azioni sono inquadrate in una gerarchia costituita da obiettivi generali ed azioni impegnate, la soddisfazione e la motivazione diventano ripetutamente disponibili



Parte superiore della gerarchia:  
Obiettivi principali  
E azioni impegnate

Longevità attraverso  
la cura di sé

Zona intermedia  
Della gerarchia  
azioni

smettere  
Di fumare

prendere  
medicine

Allenarsi  
Di più

mangiare  
sano

Comprare  
chewing gum  
sostitutive

Togliere  
sigarette  
Da casa

impostare  
promemoria

Andare a correre  
Due v. a settimana  
Dopo il lavoro

Mangiare  
cioccolata  
Solo il sabato

Base della gerarchia:  
Obiettivi specifici

# Obiettivi principali positivi

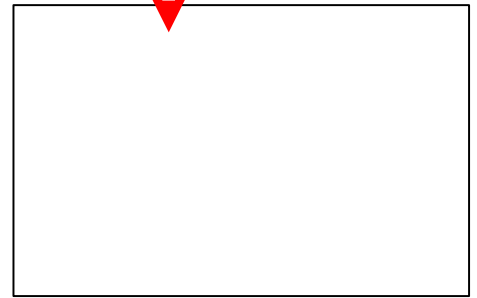
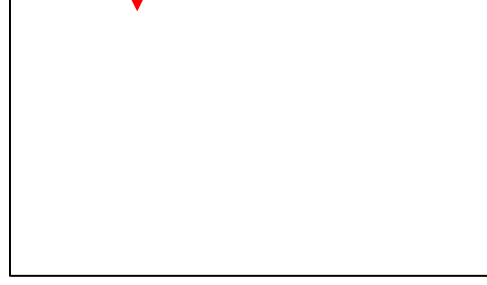
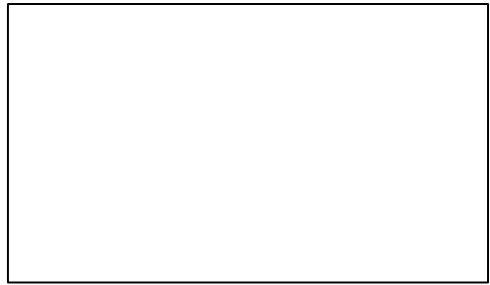
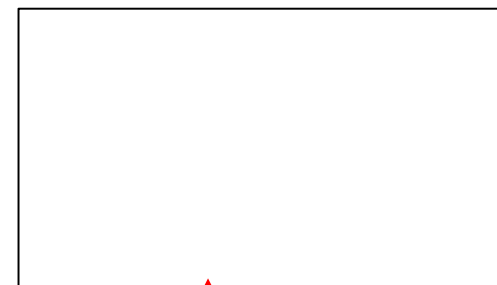
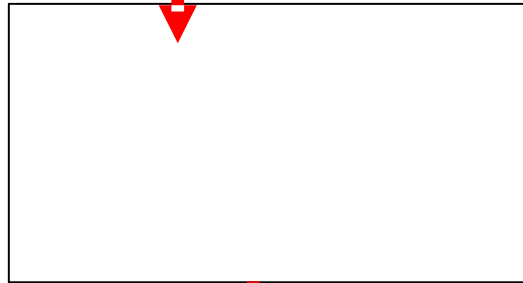
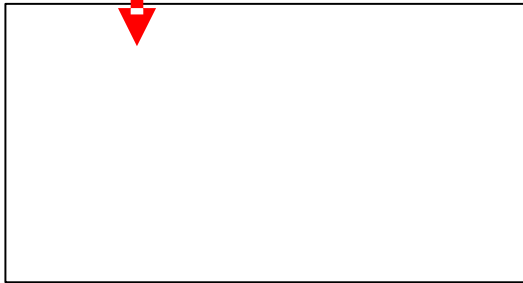
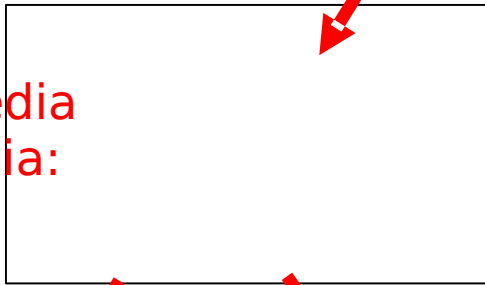
- Un obiettivo principale è quello che non ha una fine
- È importante che un obiettivo principale sia positivo
- Sebbene evitare conseguenze aversive (obiettivo negativo) possa essere una potente fonte di motivazione (ad es., smettere di fumare per evitare il cancro), non dà lo stesso senso di vitalità offerto dagli obiettivi positivi.
- Più che raggiungere sollievo, vogliamo che i nostri Pazienti trovino soddisfazione all'interno della propria vita
- Per questo motivo, **il significato è meglio espresso in termini di obiettivi principali positivi**

Parte superiore della gerarchia:

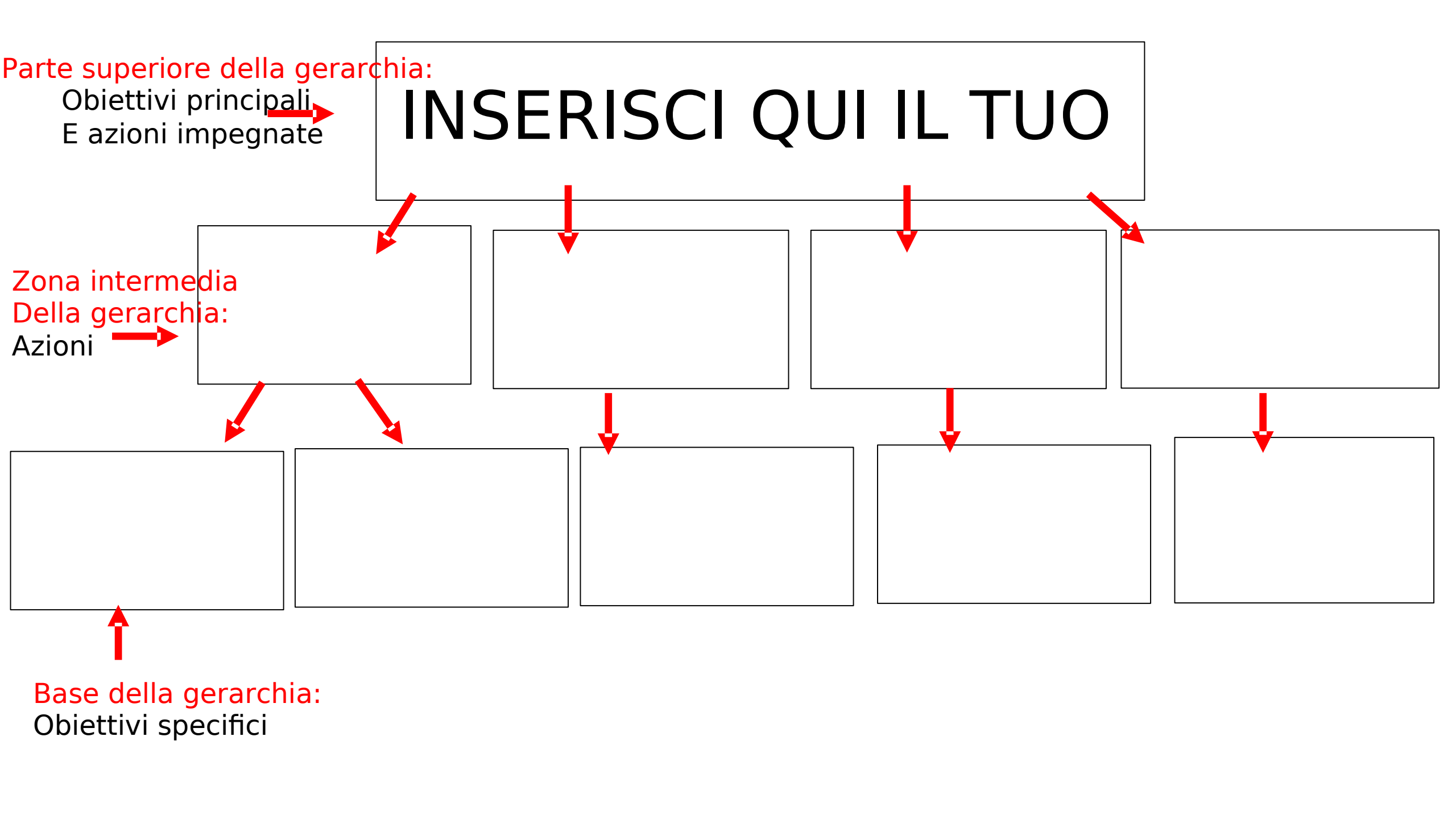
Obiettivi principali  
E azioni impegnate

**INSERISCI QUI IL TUO**

Zona intermedia  
Della gerarchia:  
Azioni



Base della gerarchia:  
Obiettivi specifici

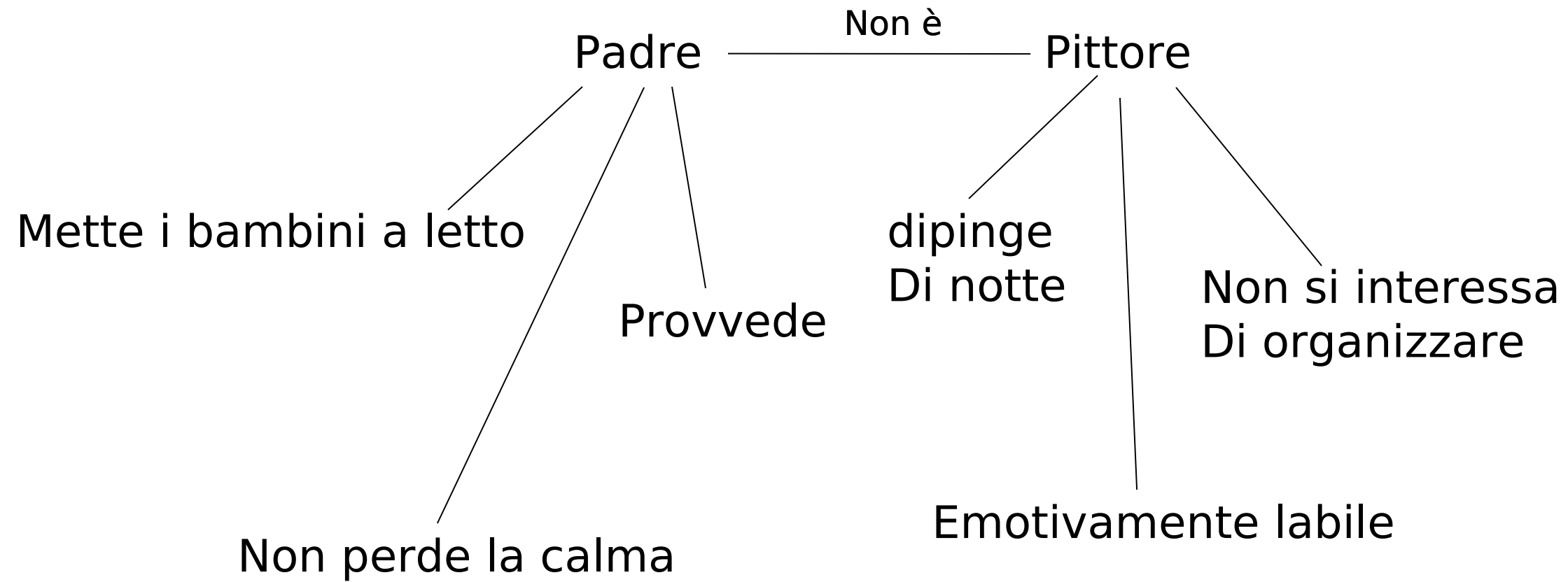


# Passare dalle relazioni condizionali a quelle

- Quando stabiliamo gli obiettivi spesso stabiliamo solo relazioni condizionali MA le relazioni condizionali focalizzate su obiettivi specifici consentono il contatto con la soddisfazione solo se l'obiettivo viene raggiunto  
ad es.: "Ho bisogno di impegnarmi per laurearmi e guadagnare un sacco di soldi e poi sarò felice", "Ho bisogno di perdere peso prima di poter ricominciare a uscire con qualcuno"
- Le relazioni gerarchiche fanno sì che il processo di impegno nell'az  
ad es: "Sono felice di impegnarmi per laurearmi perché imparare è un mio obiettivo generale"; "Mangiare sano è una forma di cura amorevole di sé che è una delle mie azioni impegnate"

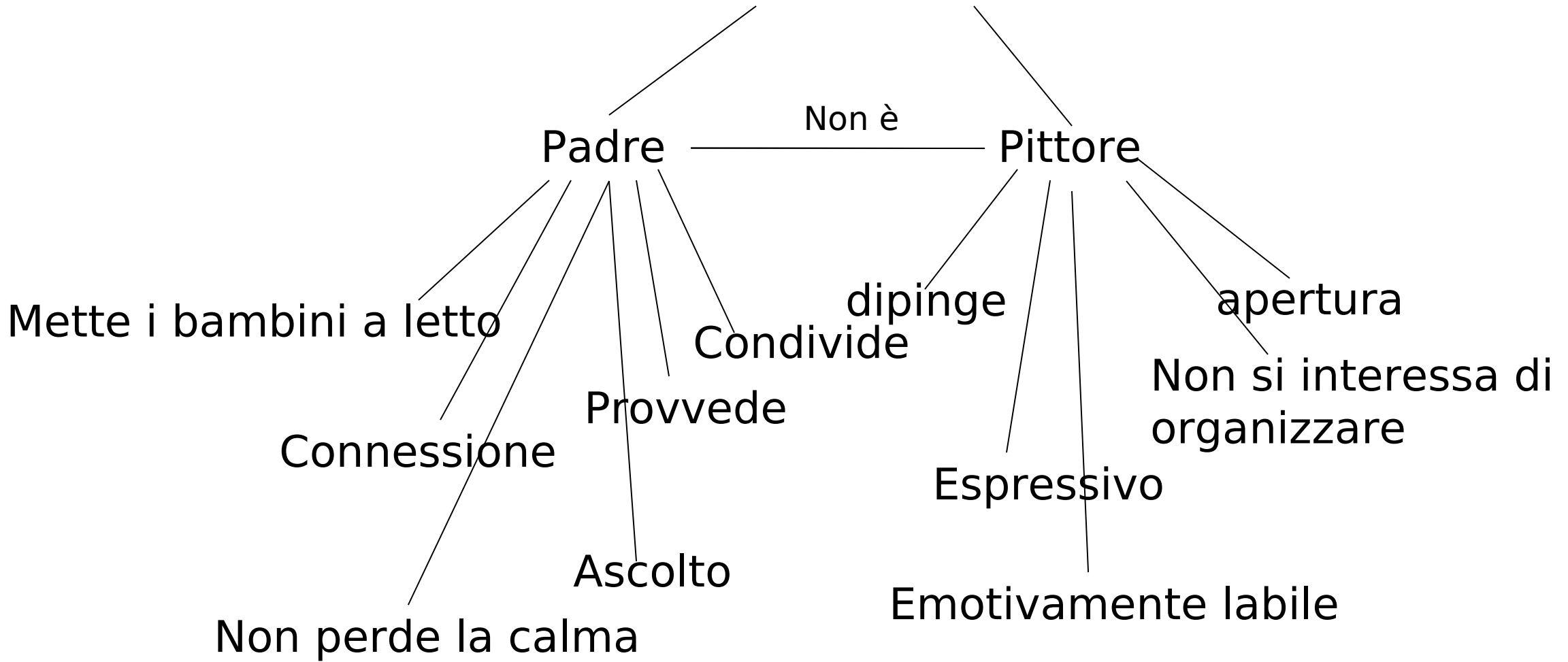
# Mark

*Mark describe un “conflitto di valori” tra il suo dipingere e l’essere padre. Lo stress di questo conflitto ha un effetto sulla sua salute.*



Tu puoi scegliere

# Il 'Me' che voglio essere





# Crea il tuo esercizio sul sé come contesto

[adattato da A-Tjak]

- Step 1 Aiutare il paziente a dirigere la sua attenzione verso l'interno. Dare istruzioni su come sedersi e dire di chiudere gli occhi o trovare un punto in cui focalizzare lo sguardo. Successivamente dare istruzioni per dirigere l'attenzione, ad esempio, sui cinque sensi o su esperienze corporee ad esempio sul respiro, sedersi su una sedia, sentire i piedi sul pavimento, le braccia sul bracciolo o in grembo.
- Step 2 (Io come prospettiva) Aiuta il paziente a diventare consapevole che è presente in questo spazio in questo momento e che è lui stesso a notarlo (io-qui-ora). Mescola questo con le istruzioni per dirigere l'attenzione (come nello step 1). Ad esempio: "nota che sei presente qui adesso". Presta attenzione che sei tu a notare le esperienze dei tuoi cinque sensi o le tue esperienze corporee" (sottolinea ciò che il cliente può "notare" nel modo più concreto possibile). Usa domande come: "chi se ne accorge? Nota la tua risposta.
- Step 3 Aiutare il paziente a fare un cambio di prospettiva. Varia con il luogo (da qui a lì). Un altro spazio nella stanza dove si trova ora il paziente, come un'altra sedia o il soffitto. Un altro spazio fuori dalla stanza rispetto a dove si trova il paziente adesso, come a casa, in ufficio, ecc. Questo aiuta a rendere disponibili nuove informazioni. - Tempo (da adesso ad allora). Prima o dopo nel tempo. Più vicino o più lontano nel tempo da questo momento. Ad esempio: all'inizio o alla fine della sessione. All'inizio o alla fine della settimana. Tra sei mesi o sei mesi fa. Quando il paziente era un bambino (questo introduce l'auto-compassione attraverso la compassione con una versione più giovane di sé). Quando il paziente sarà invecchiato (questo introduce una mente saggia con più esperienza e conoscenza). Lascia che il paziente cambi prospettiva e faccia in modo che le diverse versioni di sé si guardino e interagiscano tra loro. Persona (da io a te). Assumere la prospettiva di un'altra persona. Ad esempio, un amico, un familiare, un genitore, un partner, un figlio. Stimolare l'autocompassione: lasciare che il paziente assuma la prospettiva di qualcuno che si prende molto cura di lui, che lo accetta senza condizioni. Per introdurre una maggiore comprensione degli altri: lasciare che il paziente assuma il punto di vista di qualcuno con cui ha problemi (guidarlo gentilmente qui), con il quale interagisce in modi spiacevoli. Lascia che il paziente cambi prospettiva e chiedi alle diverse altre persone di guardarlo e di lasciare che guardino gli altri e li ascoltino.
- Step 4 (Io come contenitore) Aiutare il paziente a scoprire la continuità delle esperienze nelle fasi 1-3. Aiuta il paziente a notare che è stato presente a tutte le esperienze di questo esercizio e che è lui ad averle notate tutte. Aiuta il paziente a vedere che può racchiudere tutte le sue esperienze.
- Step 5 Aiutare il paziente a completare l'attività e ritornare all'esperienza nel qui e ora. Lascia che focalizzi l'attenzione su qualche aspetto della situazione presente, come i cinque sensi o le esperienze corporee che ha in questo momento. Lascia che il paziente concettualizzi ciò che l'esercizio gli ha mostrato o ha cambiato nella sua esperienza. Invita il paziente a portare questa esperienza con sé. Indica che l'esercizio è terminato o dai al paziente lo spazio per scegliere il momento in cui terminare l'esercizio (quando sei pronto....).