Clinical

Behavior

Analysis

Strategie di 3° generazione

basate sul contestualismo funzionale

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo Comportamentale

dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

dalla Behavior Analysis alle Contextual Behavioral Sciences (CBS)

Contesto culturale

Contestualismo funzionale

epistemologia

CBS e Relational Frame Theory

scienza di base

scienza applicata

Clinical Behavior Analysis

Analisi e modificazione del comportamento

ACT e clinical RFT

CFT

FAP

Behavioral Activation

DBT

Centrati nel qui e ora

Mindfulness+Sè come prospettiva

Aperti all'esperienza

Defusione+Acceptance

Impegnati

Valori+Azione

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo Comportamentale

dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Centrati nel qui e ora

Attenzione flessibile al presente+Sè come prospettiva

Osservare
e Evocare

Modellare
e Rinforzare

Aperti all'esperienza

Defusione+Acceptance

Impegnati

Valori+Azione

Validare

Obiettivi: Flessibilità psicologica, Sensibilità al contesto, Coerenza Funzionale

Quando: nella conversazione naturale, nella relazione, in esercizi formali

Notare e nominare le esperienze dentro e fuori di sé da diverse prospettive

Stare a contatto, mollando la lotta, lasciando le esperienze andare e venire

Entrare in contatto con ciò che conta e impegnarsi in azioni verso i valori

come farlo:

Modellando

Incarnare la psi.flex nella relazione e modellare deliberatamente i comport. bersaglio

Evocando

Creare il contesto per comport. bersaglio tramite esperienze e domande guidate con uso di frame

Rinforzando

Selezionare e aumentare le funzioni simboliche che accrescono la psi. flex e far tracciare le conseguenze

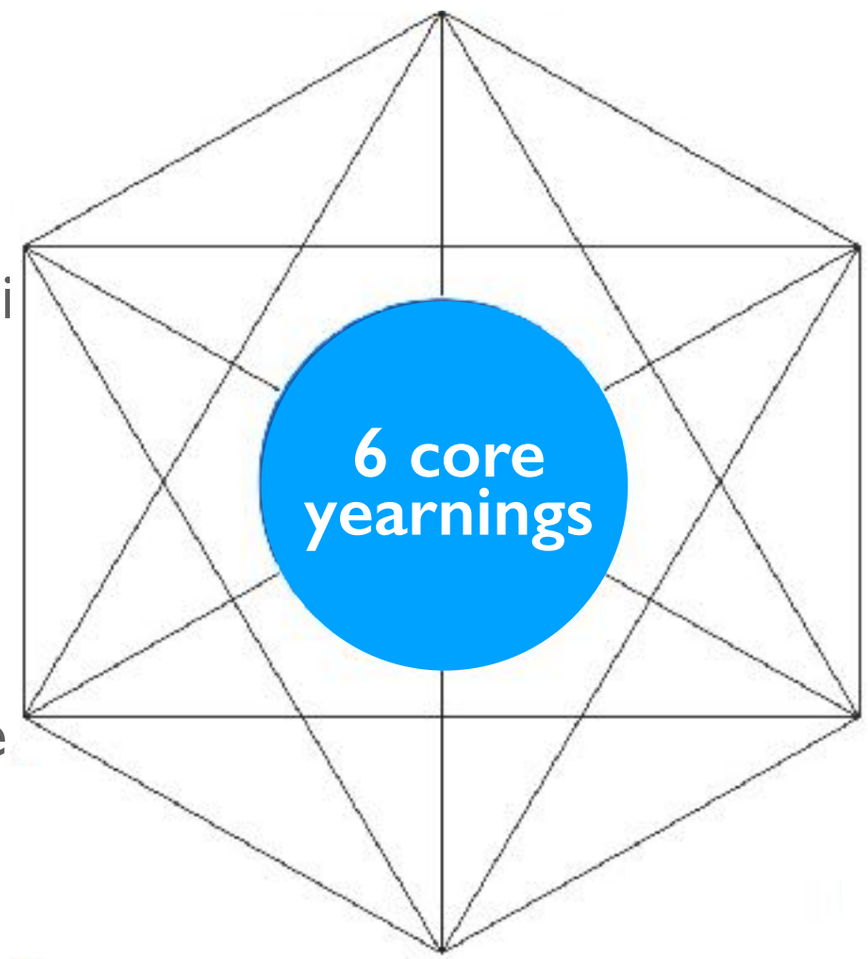
(Lasprugato, 2018)

6 core yearnings: comprendere le motivazioni centrali alla base di azioni via da e verso

(Hayes, 2019)

Desiderio di orientarsi
vs essere nel passato/futuro

Desiderio di Sentire
dissociarsi/distaccarsi,
ricerca eccessiva di sensazioni



gno di autodeterminazione
perdita di sento e scopo
percezione di scarso o
eccessivo controllo

Desiderio di Coerenza
perdita di senso, regole rigide

Desiderio di Competenza
evitare fallimento, impulsività,
perfezionismo

Desiderio di appartenenza a un gruppo e sicurezza
adesione totale, autocritica e ritiro

6 core yearnings: comprendere le motivazioni centrali alla base di azioni via da e verso

(Hayes, 2019)

Bisogno di orientarsi nel tempo e nello spazio
vs focus sul passato/futuro, scarsa sensibilità al contesto

Bisogno di Sentire e imparare dall'ascolto del corpo sentire i nostri bisogni
vs dissociarsi/distaccarsi, ricerca eccessiva di sensazioni

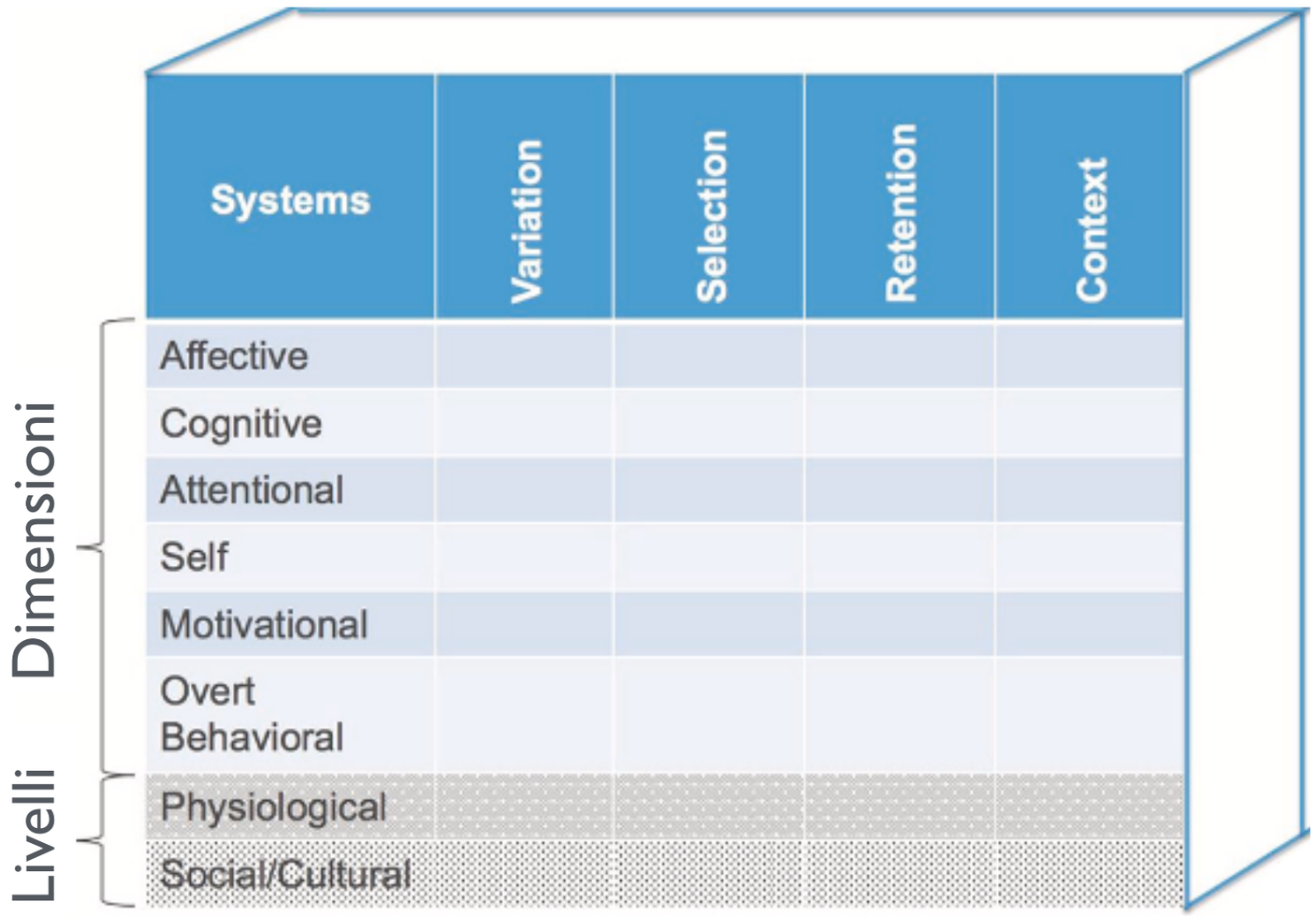
Bisogno di Autodeterminazione e perseguire scopi e valori scelti
vs perdita di sento e scopo, percezione di scarso o eccessivo controllo seguire regole rigide

Bisogno di Coerenza e Senso
vs perdita di senso, regole rigide

Bisogno di Competenza e Perseveranza
vs evitamento, resa, procrastinazione, impulsività, perfezionismo

Bisogno di Appartenenza a un gruppo, di Connessione e Sicurezza
vs adesione totale, autocritica, ritiro, solitudine

Psicopatologia come ridotta flessibilità nelle dimensioni dell'esperienza umana



Extended evolutionary meta-model of change processes (EEMM)
(Hayes & Hofmann, 2020)

La psicopatologia è intesa come forme di adattamento ristrette e rigide, emerse nell'interazione con contesti sfidanti e che non variano al variare del contesto.

L'apprendimento relazionale e lo sviluppo di regole e credenze possono ridurre la sensibilità al contesto e limitare l'evoluzione di risposte più funzionali.

Promuovere flessibilità e sensibilità al contesto

e offrire occasioni per mantenere e sviluppare repertori di comportamento

Flessibilità nel notare (attenzione)

Flessibilità nel provare/sentire (emozioni)

Flessibilità nel notare e scegliere cosa ci motiva (scopi, bisogni e valori)

Flessibilità nel pensare, dare senso e creare coerenza (cognizione)

Flessibilità nell'agire e sperimentare (repertorio di comport. ampio e flessibile)

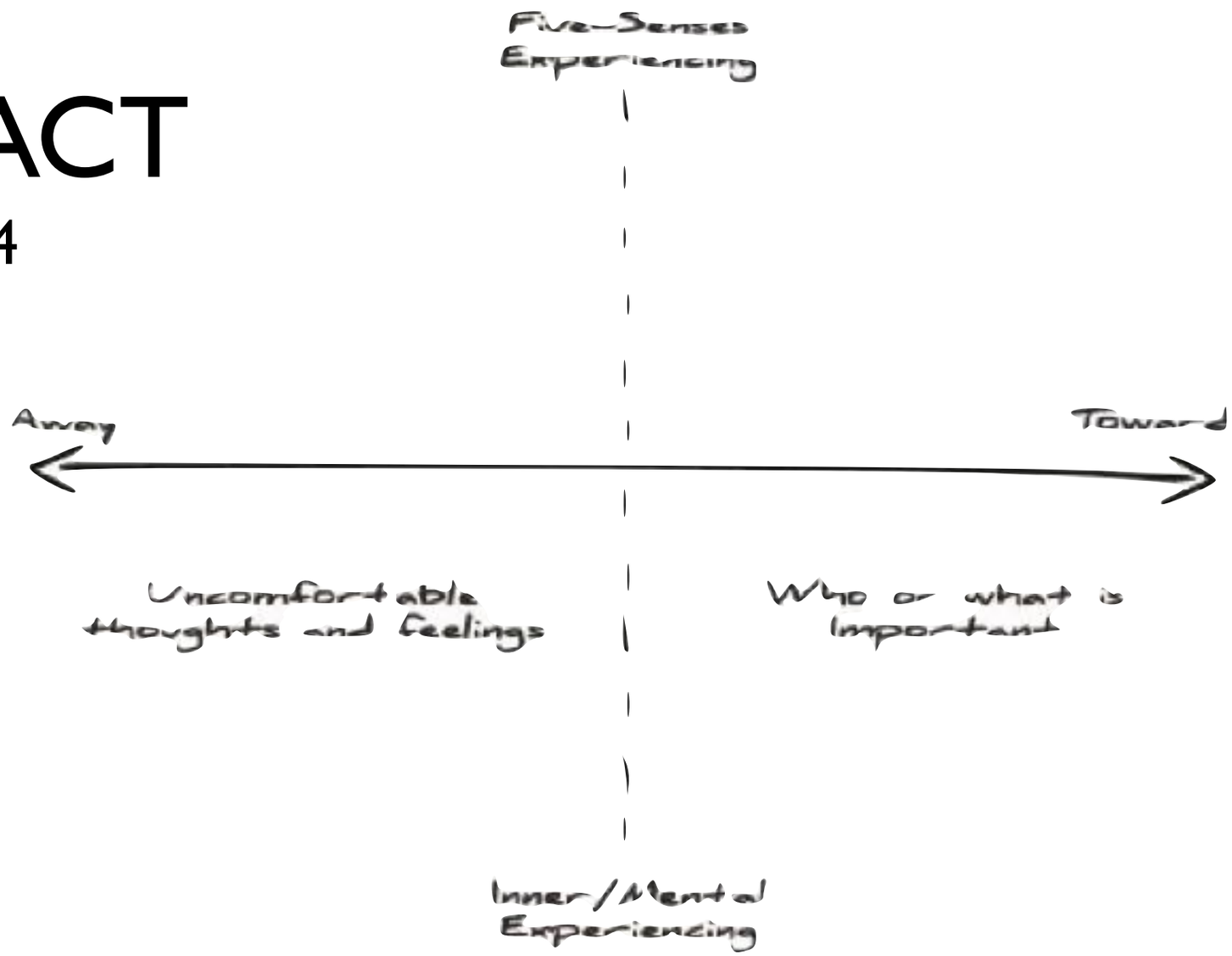
Flessibilità nel rapporto con sé e in interazione con gli altri

Il Paziente	Il terapeuta
Saprebbe cosa fare Ma non è disponibile a farlo (barriere emotive)	Lavoro su disponibilità, accettazione, esposizione, regolazione stati interni, motivazione e valori
Saprebbe cosa fare Ma non è disponibile a farlo per le reazioni del contesto (barriere contestuali)	Lavoro su efficacia interpersonale, su gestione delle contingenze o sul come cambiare contesto
Non sa cosa fare e sarebbe disponibile a cambiare	Lavoro su insegnamento di abilità con training e modellamento
Non sa cosa fare e non sarebbe disponibile a cambiare	Lavoro su motivazione e generazione di alternative di comportamento
Sa e ha imparato cosa fare, lo fa in terapia ma non riesce fuori	Lavoro sulla generalizzazione, contatto con i valori, gestione contingenze, coinvolgere altre figure nel contesto

Modelli di intervento ACT/RFT

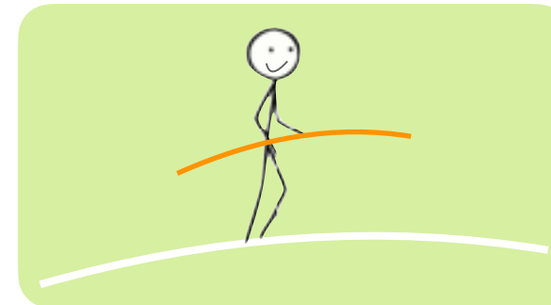
La Matrice ACT

Polk et al., 2014



Esperienza con i 5 sensi

Azioni Via da



Azioni Verso

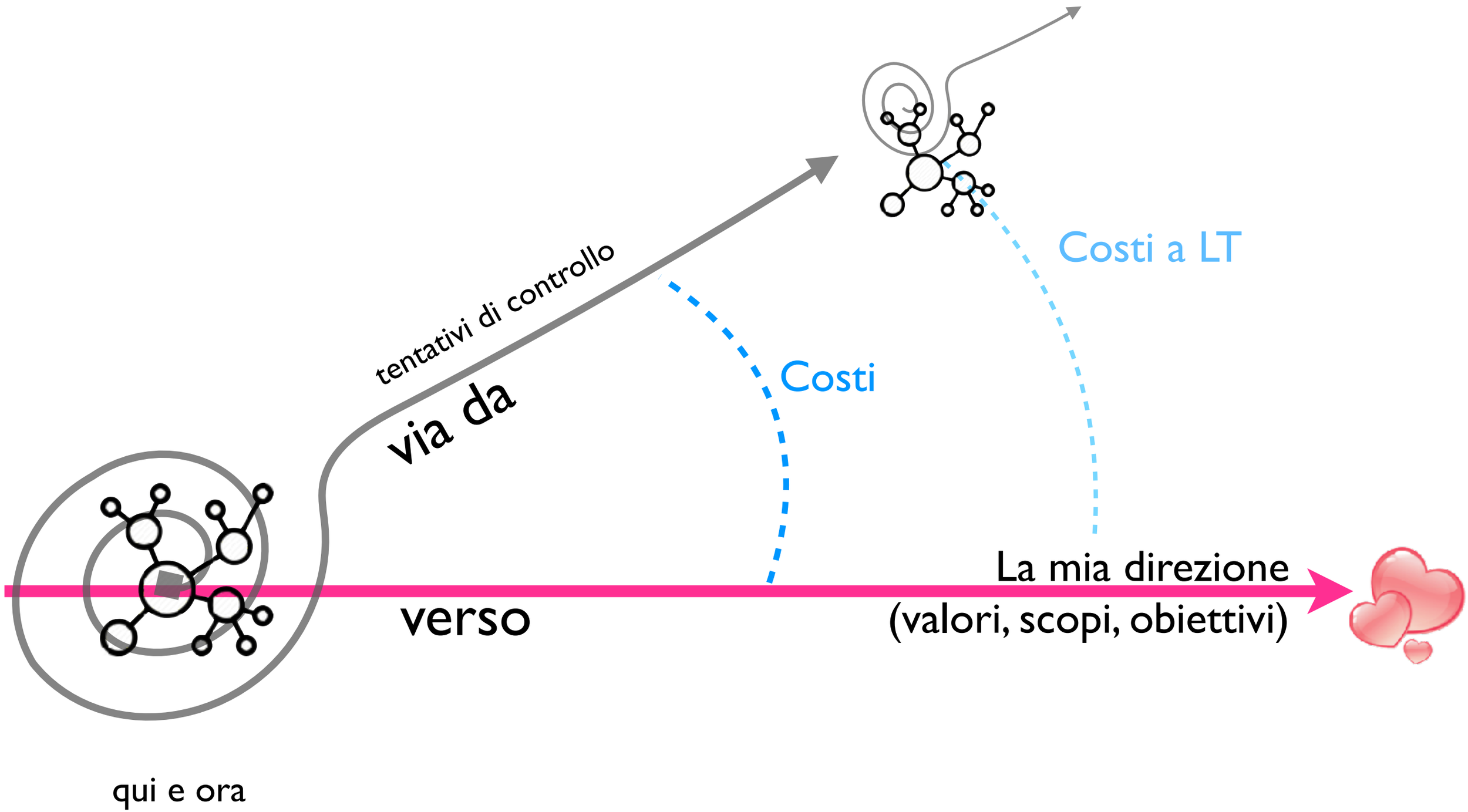
Notare e Scegliere

Emozioni, pensieri
sensazioni del corpo

Chi o cosa è importante per me

Esperienza interne

Tracciare le due direzioni della Vita



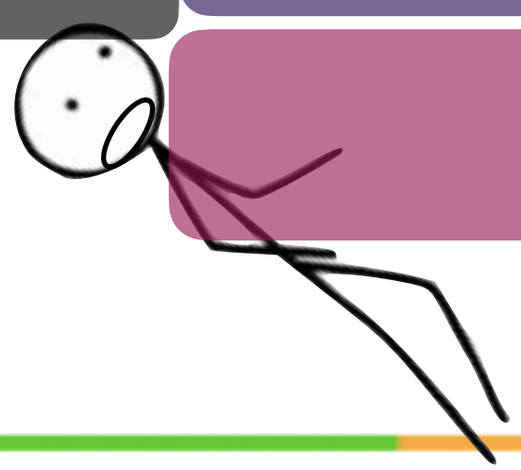
Hexaflex ACT

Hayes et al., 1999

Il peso del dolore sporco

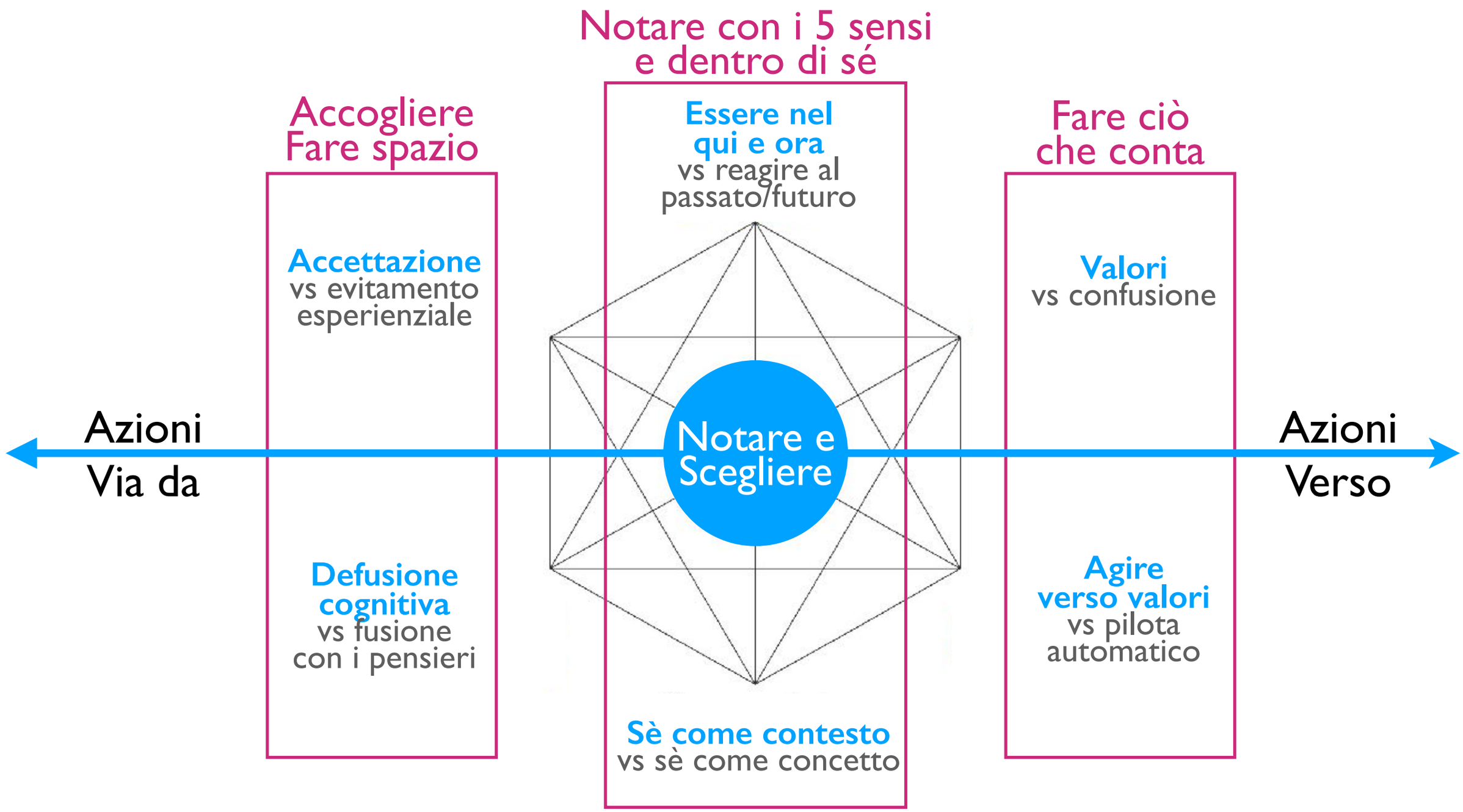
Dolore sporco
evitabile e aggiunto

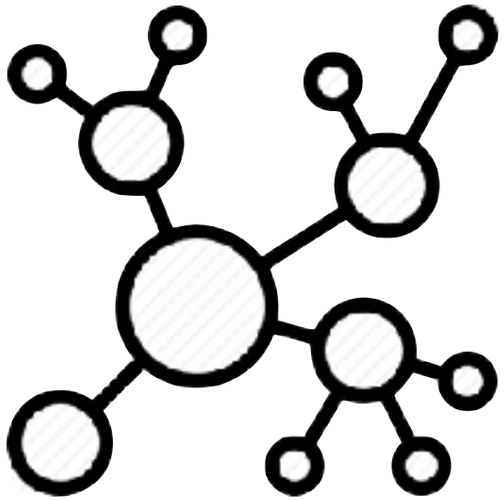
- Perdita di contatto con i valori: "non sono più io", "nulla ha senso"
- Tentativi di riduzione del dolore: mi taglio, bevo, social…
- Giudizi e valutazioni: "sono un fallito", "gli altri sono pericolosi"
- Rimuginio futuro/passato: "e se…", "prima… invece ora…"
- Non accettazione: "non dovrei sentirmi così"
- Dolore pulito: emozioni, pensieri, sensazioni somatiche ed eventi di vita duri



Promuovere la flessibilità psicologica attraverso i 6 processi dell'Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

(Hayes, Wilson, Stroshal, 1999)





RFT for clinical practice

A simple model of psychotherapy informed by RFT

Törneke et al., 2016

RFT for clinical practice

Törneke et al., 2016

Ingredienti RFT per ogni terapia:

1. Promuovere consapevolezza della relazione tra trigger interni/situazionali, la risposta del pz e gli effetti contattati → Osservare, descrivere e fare tracking (f. condizionale) → Valutare risposta in funzione di effetti a BT, LT, e Valori (f. temporale)

2. Notare le proprie risposte overt e covert come prodotti dal pz nel contesto del Io-Qui-Ora → Promuovere la presa di prospettiva rispetto alle risposte (f. gerarchico) → Eventi interni assumono senso in specifico contesto (defusione, accettazione)

3. Contattare Valore (MO) per evocare Azione Verso (f. condizionale o gerarchico) → Valore altera valore delle C. aversive (trasf. funzione s.) → Rende accessibili e motivanti delle azioni verso

A simple model of psychotherapy
informed by RFT

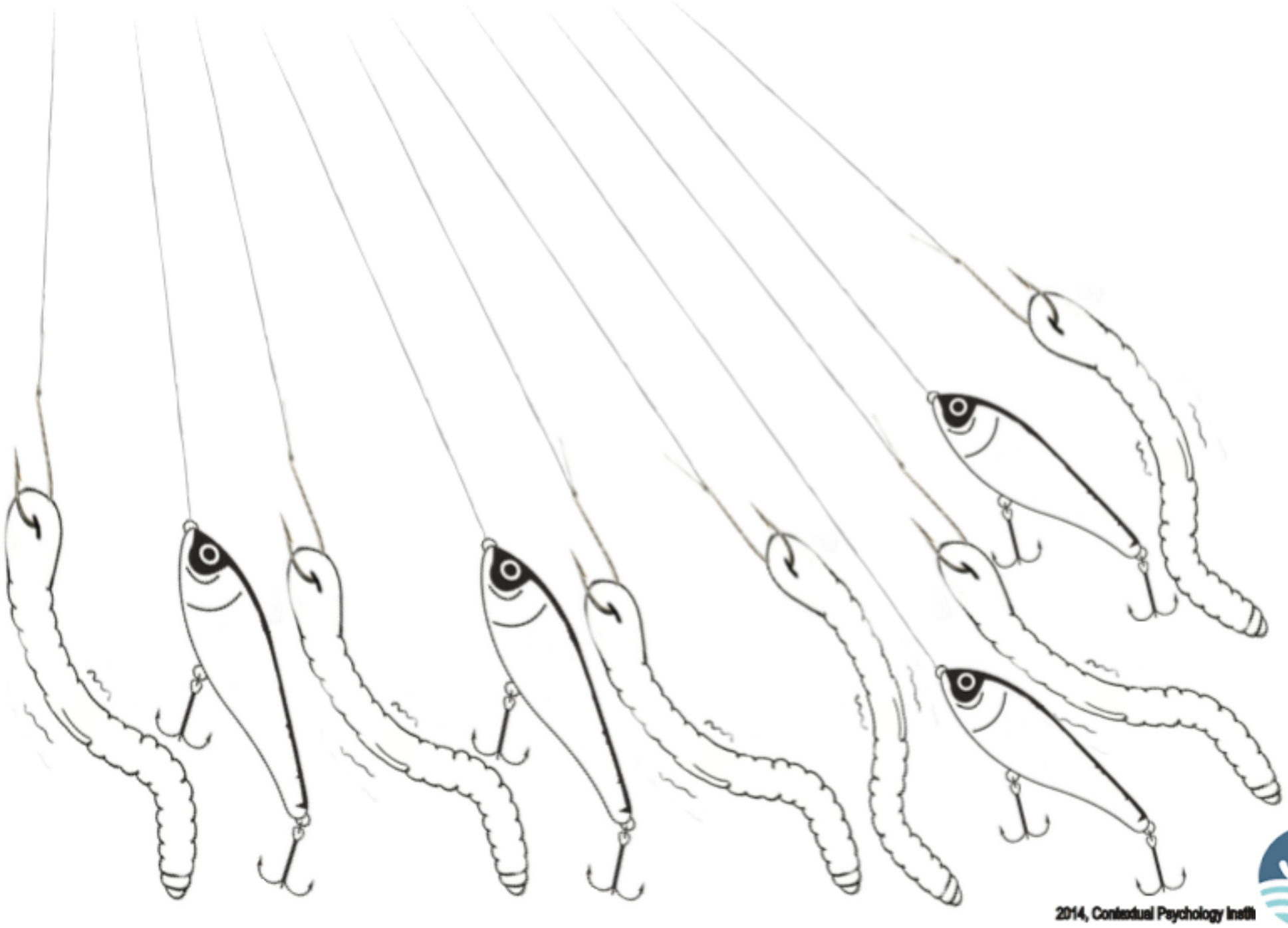
Törneke et al. (2016)

1. Discriminare la relazione tra la classe di risposta, le sue conseguenze problematiche e i suoi antecedenti verbali (regole)

Frame di coordinazione e condizionale

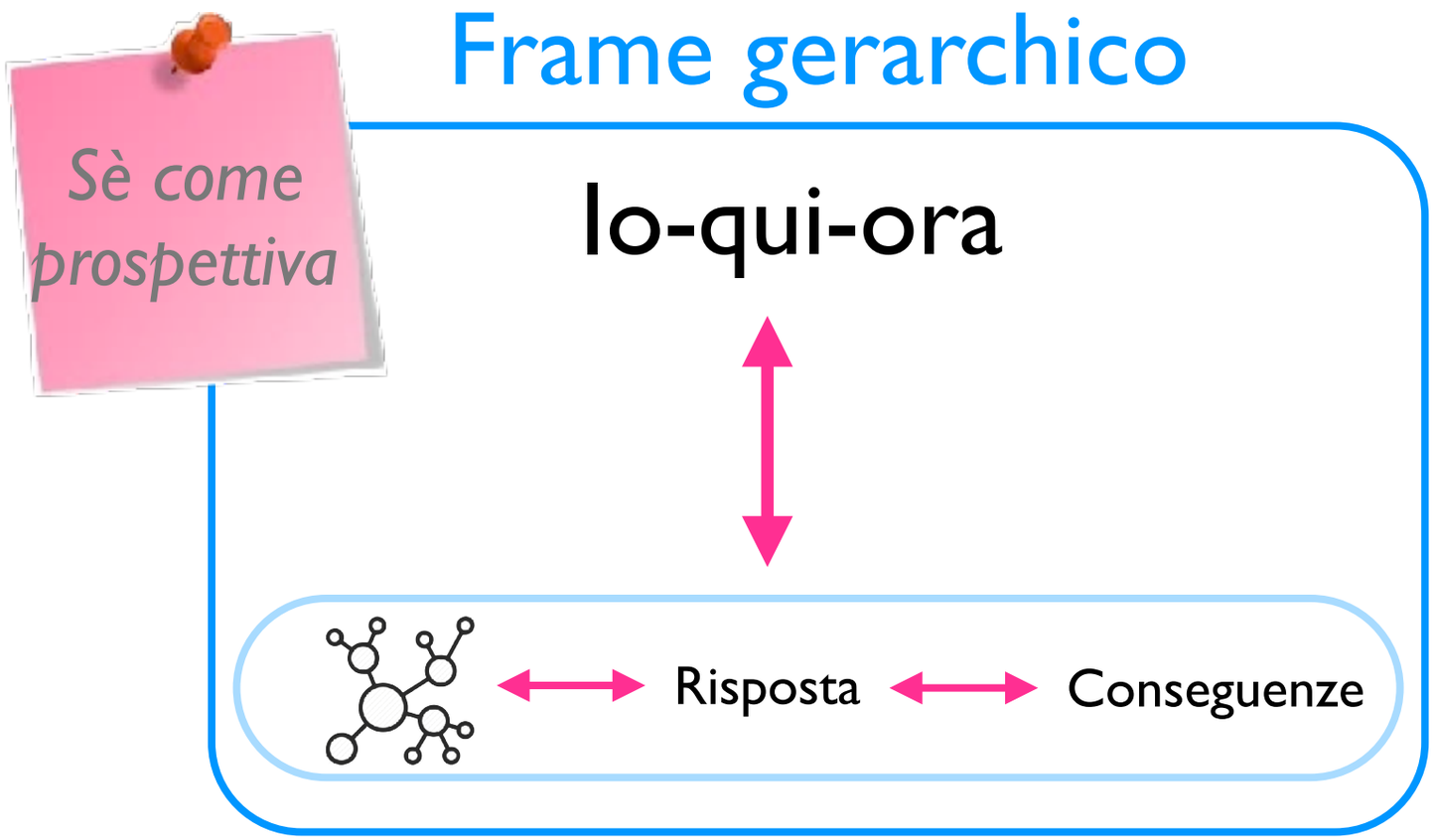
Visualizzare gli ami ricorrenti

GANCI E COSA FACCIO DOPO. Scrivi i tuoi ganci sui vermi e l'esca, poi scrivi sulla riga ciò chefai dopo. Esempio: Su un verme - rabbia. Sulla riga - alzo la voce e vado via.



A simple model of psychotherapy
informed by RFT
Törneke et al. (2016)

2. Notare le proprie risposte come qualcosa prodotto dalla persona nel contesto del Io-Qui-Ora



A simple model of psychotherapy
informed by RFT

Törneke et al. (2016)

3. Notare le proprie risposte e metterle in relazione con qualcosa che alteri il valore delle contingenze (Valore), allo scopo di evocare una risposta alternativa

Mastering the Clinical Conversation

Villatte et al., 2015

Istituto Tolman
Psicoterapia Cognitivo Comportamentale
dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Clinical RFT (mcc)

Villatte et al., 2015

principi della clinical RFT

approccio esperienziale, integrativo e pragmatico

osservare-descrivere-fare tracking
uso dei frame, esercizi esperienziali e metafore
atteg. terapeutico e strategie relazionali (FAP e ST)

strumenti terapeutici

EPIC approach

adattato da Lasprugato 2020 e ispirato a Villatte et al., 2015

E

Esperienziale: orientare verso e apprendere dall'esperienza diretta; evocare il notare, il descrivere e il monitorare le contingenze comportamentali (tracking), favorire una flessibile sensibilità al contesto, che permetta di rispondere a ciò che è rilevante per la persona

P

Pragmatico: favorire l'osservare gli effetti del comportamento, notare ciò che è utile rispetto ai propri obiettivi, scopi e valori, dare senso all'esperienza in base all'efficacia/funzione (coerenza funzionale), selezionare i comportamenti in funzione degli effetti rilevanti per la persona

I

Integrativo: integrare esperienze (piuttosto che lasciare fuori/eliminare/sottrarre), costruire e ampliare le reti relazionali, favorire la coerenza integrando esperienze attraverso il contatto con i valori (evocando trasformazione di funzione stimolo)

C

Contestuale: modellare il comportamento alterando il contesto (tramite il linguaggio) per trasformare la funzione dello stimolo, focalizzandosi su antecedenti e conseguenze del comportamento

Principi RFT/CBS

1.Cognizioni sono comportamento verbale, come tali sono influenzate dal contesto > Per modificarle serve alterare il contesto in cui si presentano

2. Le cognizioni sono apprese, non si disapprendono > per cambiarne la funzione bisogna aggiungere stimoli alla rete simbolica (approccio integrativo)

3. Le cognizioni e le emozioni possono fare da interferenza e rendere insensibili al contesto > allenare la sensibilità al contesto (approccio esperienziale)

4. Le cognizioni tendono a organizzarsi rispetto all'esperienza secondo una coerenza > allenare coerenza funzionale (approccio pragmatico)

Obiettivi di lavoro

Sviluppare Sensibilità al Contesto
Sviluppare Coerenza Funzionale
per ampliare il repertorio di risposta,
riducendo CRB1 e aumentando CRB2

Strumenti RFT/CBS

Atteggiamento terapeutico
Osservare-Descrivere-Tracking
Uso consapevole di Relational Frame:
gerarchico, condizionale, di coordinazione
di distinzione e opposizione, di comparazione
deittici (perspective taking)

Ampliare Sensibilità al Contesto

Notare più elementi con i 5 sensi con attenzione aperta o guidata

Esplorare più sfumature attorno al pensiero e generare scenari alternativi

Esplorare più sfumature attorno all'emozione e alla sensazioni somatiche o le urgenze

Esplorare di più gli antecedenti (A) del comportamento

Esplorare di più i conseguenti (C) del comportamento

Usare il perspective taking per notare una prospettiva e un sentire alternativi

Esplorare più sfumature attorno a storie e schemi su di sé e sugli altri

Esplorare cosa comunica il pensiero, emozione, sensazione, rispetto a Valori, bisogni e scopi

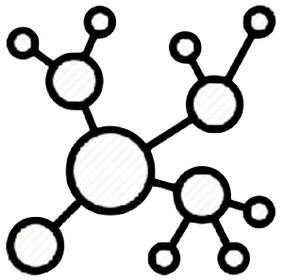
Esplorare gli effetti del comport. in sessione con il terapeuta notando A e C

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo Comportamentale

dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Esplorare di più il comportamento overt e le sensazioni ad essi connesse o i bisogni/motivazioni connessi (es. Cerchi CFT) monitorare la coerenza delle azioni verso i valori



Immaginare alternative di comportamenti attraverso il perspective taking (PT) o l'aikido verbale

Immaginare alternative di comportamenti e contattare possibili conseguenze

Coerenza Funzionale

Esplorare di più gli antecedenti del comportamento

Esplorare i conseguenti del comportamento

Usare PT per notare effetti dei comport. su altri o promuovere accettazione e compassione

Esplorare l'inefficacia dell'EA connettendo il comport. a effetti nel BT, LT e rispetto ai Valori, anche in sessione con terapeuta

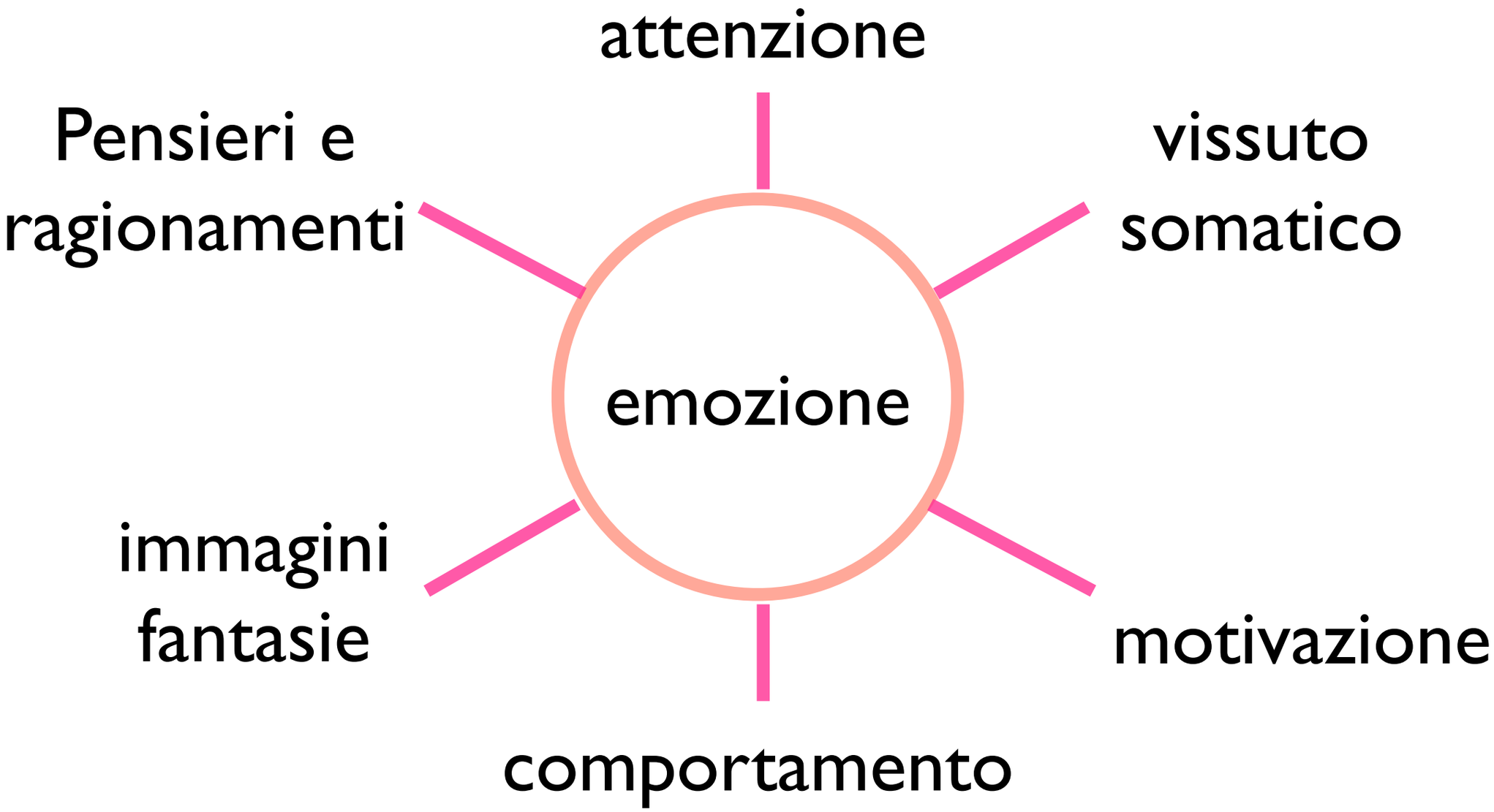
Esplorare valori nelle esperienze passate, in esp. dolorose, in esp. desiderate, dalle azioni ai valori (f. gerarchico)

Approccio esperienziale

Frame coordinamento, temporali e deittici, gerarchici, comparativi, condizionale…

- racconto di episodi al presente, rallentare se serve
- favorire il tact dell'esperienza del paziente nel qui e ora
- favorire il tact dell'esperienza del paziente nel lì e allora
- fare rispecchiamento "mi sembra di vederti…"
- aiutare a notare antecedenti o coseguenze del comport. target
- esporre all'esperienza interna ("dove lo senti?", "puoi parlarmene")
- "è un'emozione che noi esseri umani proviamo"
- "c'è un momento in cui ti sei sentito diversamente?"
- "quando pensi e ripensi come ti senti?…. più o meno teso?"
- "quando spunta questo pensiero, cosa fai?"
- "che effetto ha quando fai questo?"
- "che effetto potrebbe avere nella tua vita se continui far così?"

Approccio esperienziale



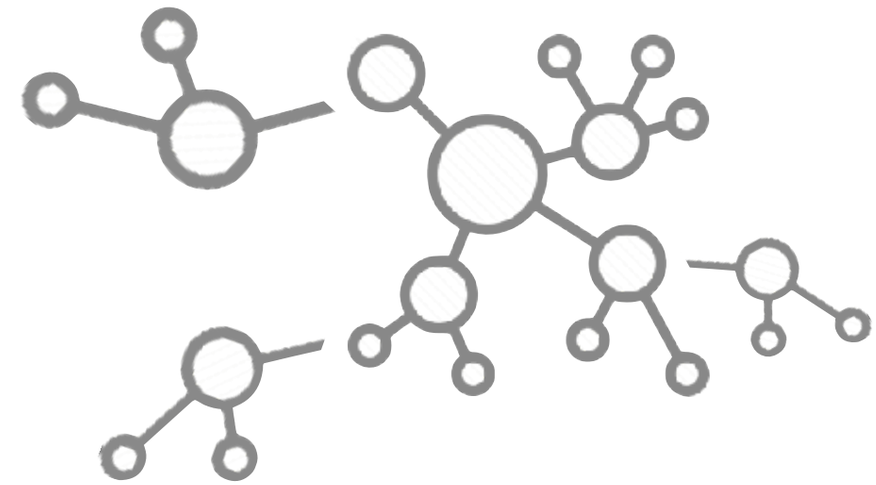
Ampliare la sensibilità al contesto

- cosa noti… e cos'altro noti… noti questo, questo e… (tra 5 sensi e esperienze interne)
- cosa noti dentro di te…e cos'altro noti dentro di te…
- cosa noti fuori di te…e cos'altro noti fuori di te…
- cosa è accaduto un attimo prima, e cos'altro c'era dentro o fuori di te
- cosa è accaduto subito dopo, e cos'altro c'era dentro o fuori di te
- hai avuto quel pensiero x…. se fossimo adesso in quella situazione che altri pensieri potremmo avere?
- hai avuto quel pensiero x…. se adesso in quella situazione ci fosse la persona y che altri pensieri potrebbe avere?
- stai provando l'emozione x… dove, che colore, che forma, che peso… che consistenza…
- se potessi vedere dall'alto… come sarebbe… e se potessi salire più in alto… e più in altro… e più in alto…
- la tua mente ti ha detto "sei un idiota", cos'altro dice di simile o diverso in altre situazioni… dice sempre questo? ha sempre detto questo? c'era un tempo in cui diceva altro?

Cosa noto….

fuori dal corpo	dentro al corpo	dentro la mente

Approccio integrativo



frame di coordinamento, gerarchico, temporale, perspective taking,…

- usa "si e" per accogliere e aprire
- usa "si e" al posto di (quasi) tutte le volte in cui ti verrebbe da dire "però… ma"
- "è una delle emozioni che provi in questo momento", "quindi questo è un pensiero che emerge qui insieme a…"
- "c'è questa parte di te che… e c'è qualche altra parte? farebbe direbbe vorrebbe cose simili o diverse?"
- "questa esperienza è stata dura… questo tassello della tua vita, in che modo potrebbe esserti utile, cosa ti ha rivelato rispetto a ciò a cui tieni? rispetto a esperienze che non vorresti rifare…?"

Sintonizzarsi con i bisogni del paziente (anche delle parti non sane)

- se potessimo chiederglielo… da cosa pensi che ti voglia difendere questa parte critica?
- guarda alla tua parte preoccupata, prova ad immaginarla, com'è, da cosa vorrebbe essere protetta?
- sai quando ha fatto capolino questa parte di te nella tua vita? All'epoca cosa la spinta a entrare nella tua vita? Di cosa si doveva occupare in quel periodo? Da cosa ti voleva proteggere?

Approccio pragmatico-coerenza funzionale

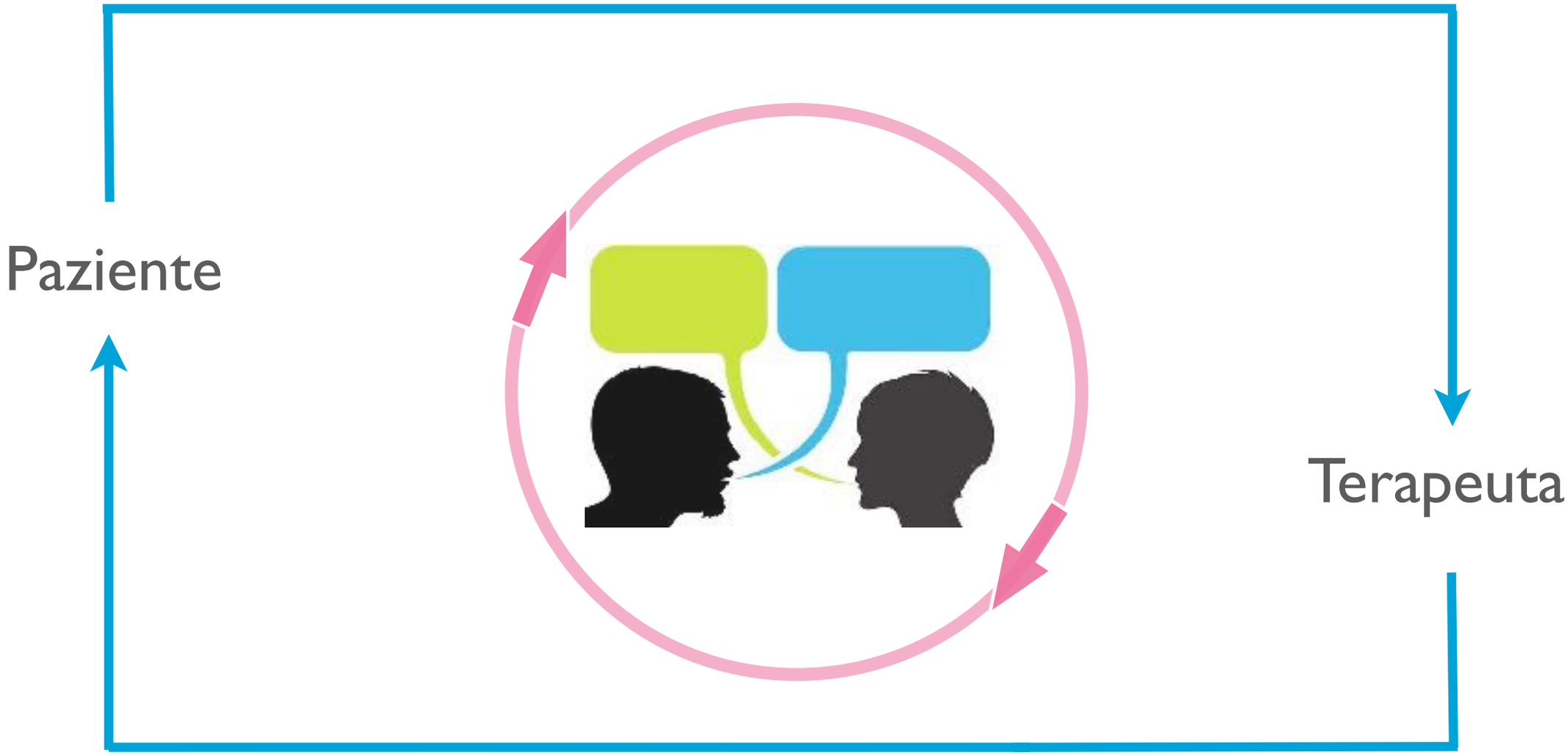
augmental, frame di coordinamento, gerarchico, perspective taking, condizionale…

- la persona che vuoi essere cosa farebbe?
- chi/cosa c'è/ci sarebbe di importante per te nel fare questo?
- se facessi X come ti sentiresti… dove lo sentiresti?
- quali azioni sono in linea con questo?
- queste azioni sono sulla strada di…?
- per sentirti più potresti fare x, y, e….
- in funzione di (valore) potrebbe valer la pena stare con (aversivo)?
- se (aversivo) fosse sulla strada di (valore) avrebbe senso farne esperienza? potresti permetterti di…
- questo pensiero/emozione (aversivo) cosa dice di ciò di cui hai bisogno? cosa ti dice rispetto a ciò a cui tieni?

Functional Analytic Psychotherapy

Kohlenberg & Tsai, 1991

Il terapeuta è contesto per le risposte del paziente



Il paziente è contesto per le risposte del terapeuta

Clinically Relevant Behavior (CRB)

CRB1: In-session instances of daily-life problems
CRB2: In-session instances of daily-life improvements
CRB3: Client statements of functional relationships

T1: comportamenti problematici del terapeuta in sessione
T2: miglioramenti del terapeuta in sessione

Mechanism of Change

Therapist contingent responding to decrease CRB1s and increase CRB2s

FAP
Principi base
Kohlenberg & Tsai, 1991

Rules

Rule 1: Watch for CRBs
Rule 2: Evoke CRBs
Rule 3: Naturally Reinforce CRB2s
Rule 4: Notice Your Effect on Your Client
Rule 5: Provide Statements of Functional Relationships

CFT e sistemi motivazionali

Gilbert, 2009

ispirato da K. Neff, 2003 &
C. Germer, 2021

Mindfulness

attenzione e consapevolezza verbale
sensibilità al contesto

non consapevolezza, sovraidentificazione e ruminazione + autocritica e isolamento

Compassion

connection & care

Acceptance

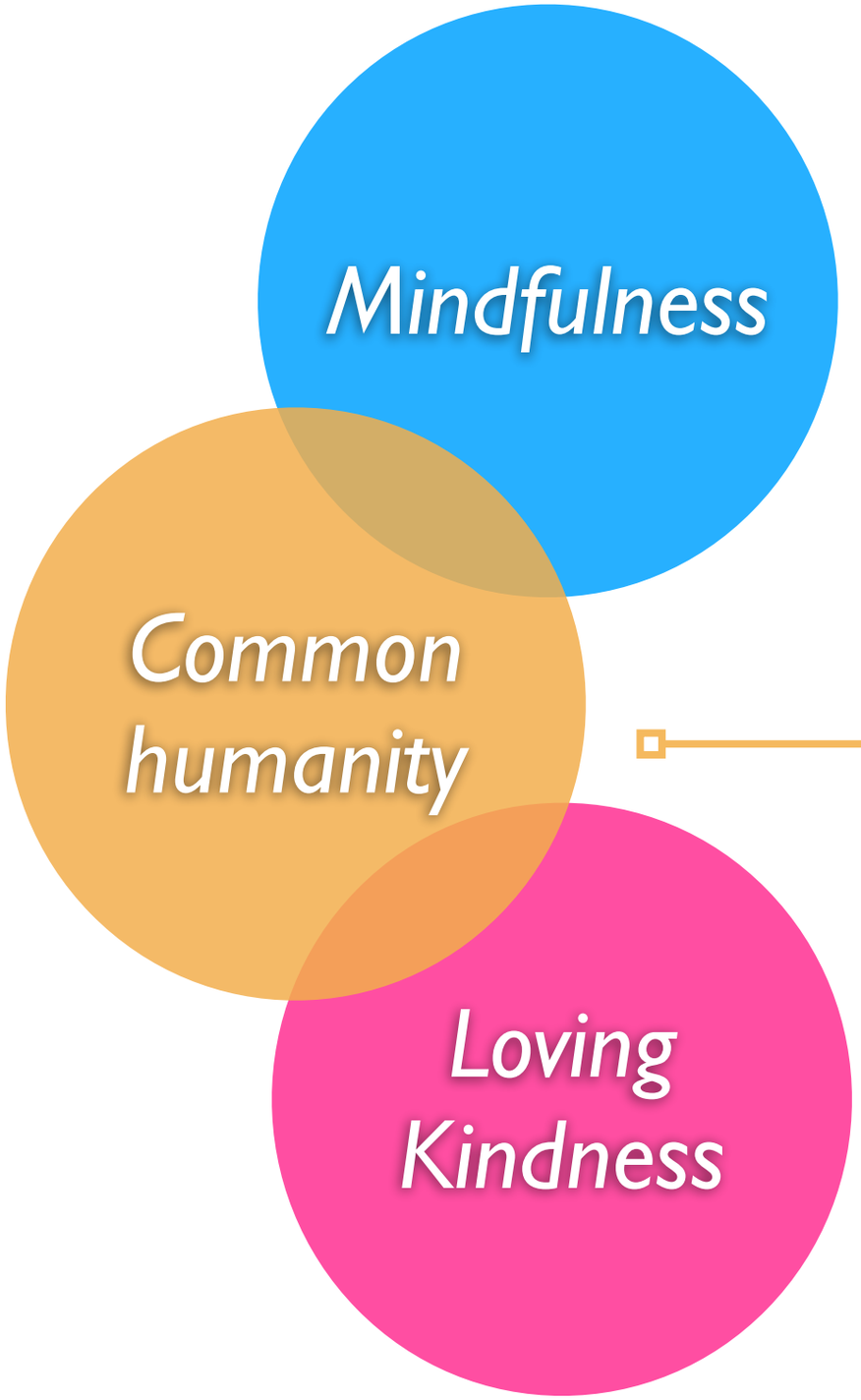
fare esperienza e stare con le esperienze, auto-accettazione

evitamento delle esperienze e non accettazione di sé

3 componenti della Compassione

ispirato da K. Neff, 2003 &
C. Germer, 2021

Compassion
connection & care



"in questo momento sento che sto soffrendo, è dura"
- ascolto e validazione -

"anche io, come tante altre persone in questo momento, non sono solo"
- normalizzazione/connessione -

"sono con te, l'affrontiamo insieme"
abbraccio, vicinanza, disponibilità
- desiderio di alleviare sofferenza e disponibilità a prendersi cura, percezione di essere al sicuro -

2 minuti di orologio a coppie

Cosa ho apprezzato di più?
Cosa mi è venuto in mente rispetto al mio lavoro?
C'è qualcosa che vorrei provare a fare, di più o di meno o di diverso?

Esempi di strategie per favorire la flessibilità in una delle dimensioni di comportamento

Promuovere flessibilità e sensibilità al contesto

e offrire occasioni per mantenere e sviluppare repertori di comportamento

Flessibilità nel notare (attenzione)

Flessibilità nel provare/sentire (emozioni)

Flessibilità nel notare e scegliere cosa ci motiva (scopi, bisogni e valori)

Flessibilità nel pensare, dare senso e creare coerenza (cognizione)

Flessibilità nell'agire e sperimentare (repertorio di comport. ampio e flessibile)

Flessibilità nel rapporto con sé e in interazione con gli altri

Promuovere flessibilità nella regolazione dell'attenzione + sensibilità al contesto

- Notare come il linguaggio aggancia l'attenzione (metafora degli ami), esperimenti comportamentali di focalizzazione dell'attenzione

- Esercizi di discriminazione del contesto interno e esterno liberi (attenzione fluttuante) e guidati da scopi (attenzione focalizzata e interferenze sullo sfondo)

- Pratiche di mindfulness formali e informali (cosa noti, e cos'altro…), esercizi di grounding

- Tecniche attentive per lo spostamento (es. da dentro a fuori) e per l'ampliamento dell'attenzione (Es. ATT)

Promuovere flessibilità nella regolazione e disponibilità nel contatto con emozioni + sensibilità al contesto

- Dalla comprensione dell'inefficacia del controllo emozionale > promuovere disponibilità/fare spazio, gentilezza e compassione
- Validare emozioni
- Strategie di regolazione dell'arousal (RMP, respirazione diaframmatica, respirazione calmante, training autogeno), igiene del sonno
- Strategie di gestione delle crisi e tolleranza della frustrazione (DBT)
- Discriminazione delle emozioni e delle sensazioni somatiche associate e messa in relazione con le situazioni, cognizioni e azioni
- Notarla nel suo contesto "Io qui e ora sto notando l'emozione di…"
- Psicoeducazione su aspetti evolutivi e fisiologici delle emozioni e eventualmente ridurre condizioni e stili di vita che favoriscono risposte emotive non adattive (Es. problemi nel sonno, disattivazione comportamentale)
- Riappraisal e accettazione
- Esposizione con scelta di valori, facendo spazio alle emozioni (accettazione) e ampliando l'attenzione (midfulness) o promuovendo apprendimento inibitorio
- Fisicalizzare l'emozione, notare l'emozione come qualcosa che accade nel mio corpo come altre risposte del corpo
- Identificarla nel corpo e osservare altre cose sopra e sotto di essa (ampliare attenzione)
- Chiedere all'emozione cosa ci comunica (trovare l'utilità dell'emozione connettendola a bisogni, scopi o valori)
- Esercizio del mostro di latta: smontare l'esperienza
- Respira dentro l'emozione, accarezzala… dalle il benvenuto

Promuovere flessibilità cognitiva e nel costruire coerenza e sensibilità al contesto

- Validare pensieri
- Psicoeducazione tramite scoperta guidata o metafore
- Metafora degli ami e inefficacia della lotta contro gli ami (e soppressione dei pensieri)
- Esercizi di discriminazione dei pensieri ricorrenti (denominarli, osservarli, …)
- Detached mindfulness (esercitarsi a far da spettatore verso gli eventi interni) e tiger task
- Ampliare i possibili scenari, creare molteplici pensieri alternativi
- Esercizi di defusione in cui significante e significato riducono la loro connessione (esercizio latte latte, esercizio delle vocine, cambiare l'accento alle parole, fare acronimi, cantare i pensieri)
- Riformulare il pensiero "ho il pensiero che…", "la mia mente dice che…", "ecco la storia di…"
- Mettere il pensiero nel contesto "lo nel momento in cui… ho avuto il pensiero che…"
- Esercizio dell'avvocato del diavolo sulle regole
- Esperimenti comportamentali
- Imagery rescripting e altre tecniche immaginative (es. dalla CFT): in cui il paziente adulto o il terapeuta o una figura compassionevole rientrano nell'episodio e favoriscono il riconoscimento di bisogni emotivi
- Role play e lavoro con le sedie

Promuovere flessibilità nella relazione con sé e nella presa di prospettiva e interazione sociale

- Esercizi per passare dal sé come concetto o da specifiche sensazioni somatiche o emotive al sé come contesto (sé come prospettiva, sé osservante)
- Discriminare i propri comportamenti da chi li mette in atto
- Notare le storie familiari su di sè
- Metafora della scacchiera, del cielo e delle nuvole, …
- Ampliare i significati attorno ad un'idea rigida di sé
- Esercizio "Come ti descriverebbe…(altre persone)", o "come descriveresti te stesso in momenti differenti" > sei quella cosa o più di quella cosa
- Identificare parti di sé e denominarle (come la voro con schema-mode)
- Aikido verbale interpersonale con terza persona (con obiettivi efficacia interpersonale DBT) o con il terapeuta su comportamenti in sessione
- T. di assertività e abilità sociali

Promuovere flessibilità nel regolare la motivazione identificando scopi, valori, bisogni e sensibilità al contesto

- Persone e atteggiamenti (spesso riscontrabili dietro le attività che una persona svolge)
- Identificazione di valori tramite colloquio sia in relazione a ciò che è gradito, sia approfondendo ciò che è aversivo (es. valori e bisogni l'altra faccia della medaglia delle nostre paure), o dietro la sofferenza o dietro degli obiettivi
- Dalle singole azioni ai valori (frame gerarchico)
- Recuperare esperienze significative per la persona (es. sweet spot)
- La festa del 90° compleanno, Il funerale, Countdown dei giorni che ti rimangono…
- Immaginazione guidata per connettersi a momenti della vita in cui il contatto con aree di valore era più forte
- 3 cerchi CFT: riconoscere bisogni e motivazioni dietro le emozioni

Esercizi di regolazione dell'attenzione e per ampliare la sensibilità al contesto

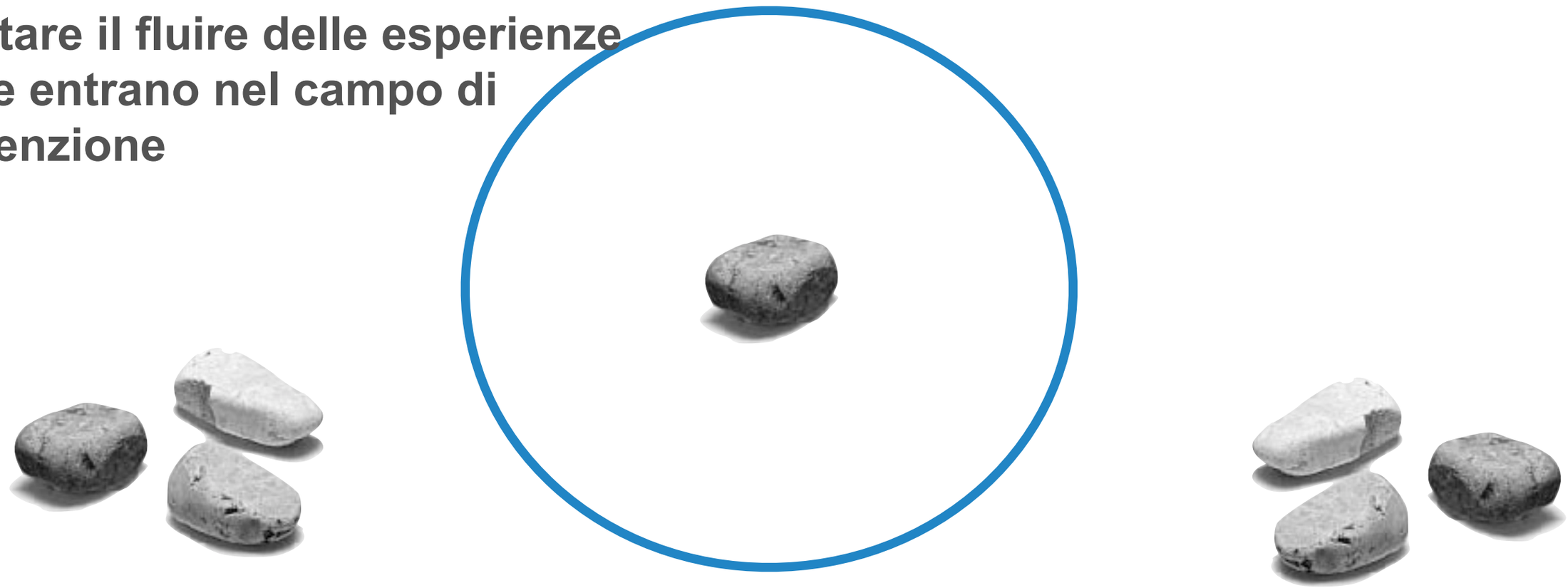
Notare quando l'attenzione viene "acchiappata" da pensieri sul passato
o sul futuro… notare ci riporta nel qui e ora

Esercizi di regolazione dell’attenzione e per ampliare la sensibilità al contesto

Notare quando l’attenzione viene “acchiappata” da un pensiero interferente durante un'attività

Esercizi di regolazione dell'attenzione e per ampliare la sensibilità al contesto

Notare il fluire delle esperienze che entrano nel campo di attenzione

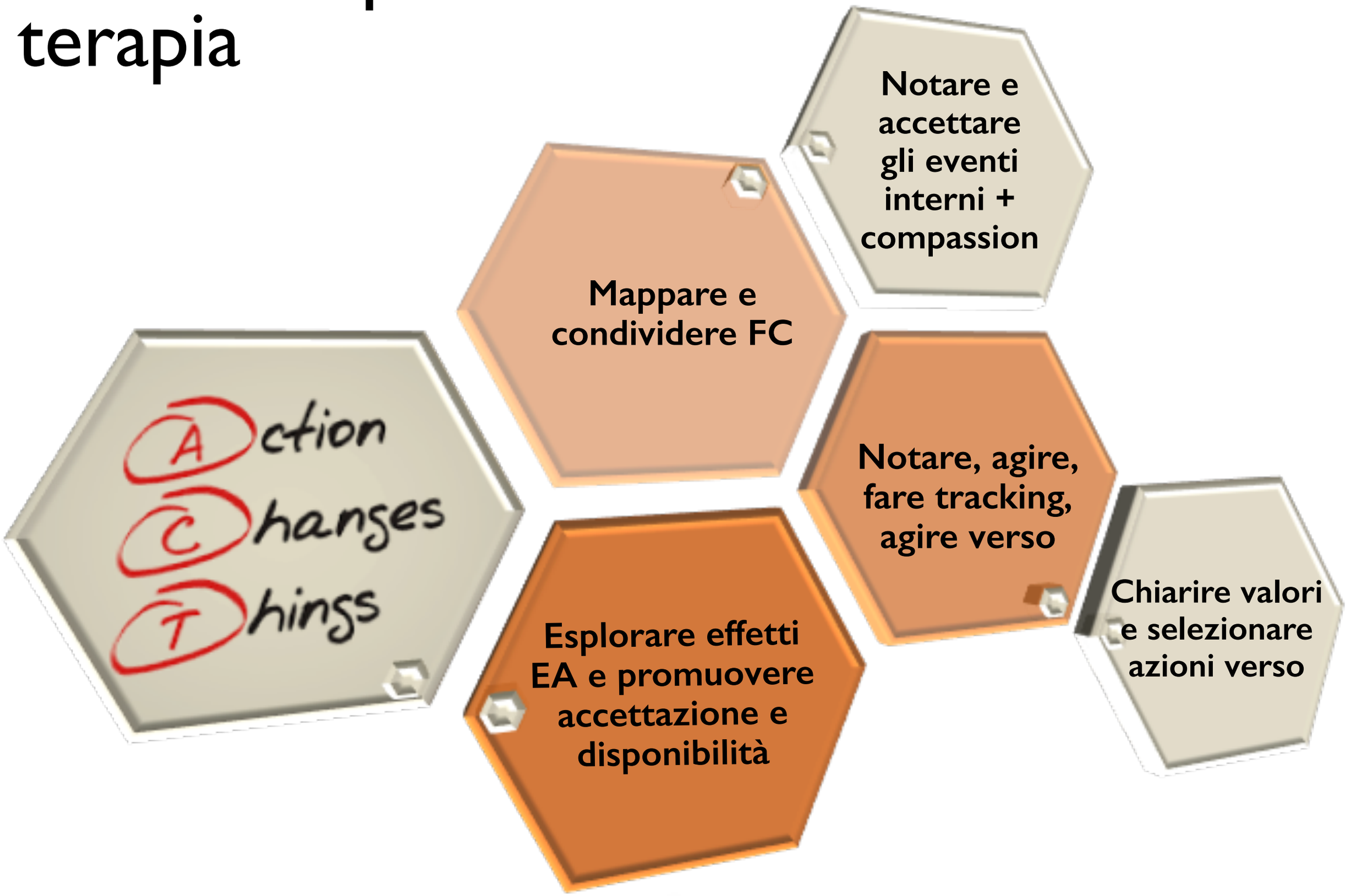


Promuovere flessibilità nel regolare le azioni coerentemente con scopi, valori e bisogni

- Validare azioni
- Agire con l'emozione, con il pensiero (non quando non ci saranno)
- "Cosa farebbe la persona che vuoi essere", Perspective taking
- Aikido verbale
- Immaginazione guidata (per provare azione in immaginazione)
- Shaping
- Posporre il comportamento problema (Es. comport. additivo, rituale o il rimuginio, ma aiutare a discriminarlo da pensieri automatici)
- Habit reversal e ERP
- Riattivazione comportamentale (anche con 3 cerchi CFT)
- Problem solving, gestione e organizzazione del tempo e del lavoro
- Gestione delle contingenze di rinforzo e del supporto sociale
- favorire la costanza
- favorire il mantenimento e la generalizzazione

Percorso terapeutico

Elementi del percorso di terapia



Percorso terapeutico (1)

- Accogliere la **richiesta di aiuto**: in modo presente e osservando CRB
- Fare **iniziale FC** con matrice e condividerla con il paziente insieme al **razionale** di terapia
- Definire con il paziente la lista dei **problemi attivi/obiettivi**
- Assegnare diario e **questionario di feedback** (introdurre eventuali misure o monitoraggio)
- Assessment (valutare sensibilità a contesto, flessibilità, coerenza)
  > fare **tracking** di episodi accaduti dentro o fuori la sessione (al presente)
  > usare **AF a ragno** per esplorare
  > notare **evitamenti in seduta e CRB1**
  > usare i **frame** per discriminare, esplorare, ecc.
  > raccogliere **giornata tipo**
  > esplorare **aree di valore** (es. tramite VLQ o foto) e entrare nella storia di vita
  > identificare eventuali **parti di sé** (es. schema-mode), dare nomi, fare AF specifiche, identificare bisogni
  > discutere eventuali **test**

Percorso terapeutico (II)

- **Concettualizzazione**: es. matrice + eventi critici; Parti di me; Problemi/ obiettivi/strategie
- Intervento
  > Stabilire **priorità** (vedi DBT)
  > Evidenziare **inefficacia del controllo** (EA): es. step 2 matrice, tiro alla fune
  > Regolazione dell'**arousal**: interventi su sonno, sostanze, alimentazione, organizzazione della giornata, gestione crisi per emozioni troppo intense, respiro calmante, ecc.
  > Discriminare ami-via da-conseguenze: es. ami step 3 matrice, **tracking**
  > Promuovere **sensibilità al contesto**: es. esercizi di ampliamento dell'attenzione (interno e esterno), esercizi di mindfulness, ecc.
  > Ridurre **rimuginio**: psicoeducazione es. con metafora telefono o libro, discriminare pensieri associativi e operazioni mentali volontarie
  > Promuovere **coerenza funzionale**: es. aikido verbale, connettere azioni a valori, chiarire i valori, connettere emozioni a bisogni…
  > Regolazione **emozioni**: 3 cerchi CFT, psicoeducazione su risp. fisiologiche dell'ansia, lavoro su sensibilità al contesto, interroga l'emozione per trovare bisogno, emozione come benzina,…

Percorso terapeutico (III)

- Intervento
  > Favorire **flessibilità cognitiva**: reappraisal, defusione, usare frame per sfumare regole rigide, esercizi esperienziali, imagery rescripting, lavoro con le sedie
  > Ampliare il repertorio di **comportamento**: regole FAP, PT, modeling, shaping, immaginazione, problem solving su aspetti diversi della vita (es. studio, sessualità, relazione di coppia, lavoro, fare amicizia…), riattivazione comport.
  > Ampliare **repertorio interpersonale**: regole FAP, aikido interpersonale con terapeuta e non, training di assertività, ecc.
  > Promuovere **compassione**: es. figura compassionevole, metafora dei gattini step 5 matrice, ecc.
  > Gestione **situazioni critiche**: abbandono, attacco, passività, disattivazione…
- **Bilancio della terapia**: verifica obiettivi, revisione materiale, esercizio la mia strada
- **Prevenzione delle ricadute**
- **Chiusura** della terapia: es. lettera a sé stesso
- Sedute di **consolidamento e Follow up**

Priorità di intervento

- Pericolo per sè o per gli altri
- Centralità del comportamento (ostacola molti altri comportamenti)
- Cuspide (accelera e apre la strada ad altri apprendimenti)
- Buone probabilità di successo
- Richiesta esplicita del paziente
- Area che provoca sofferenza
- Cambiamento duraturo e continuativo
- Intervenire per prevenire un peggioramento

Esercizio: definire la Relazione

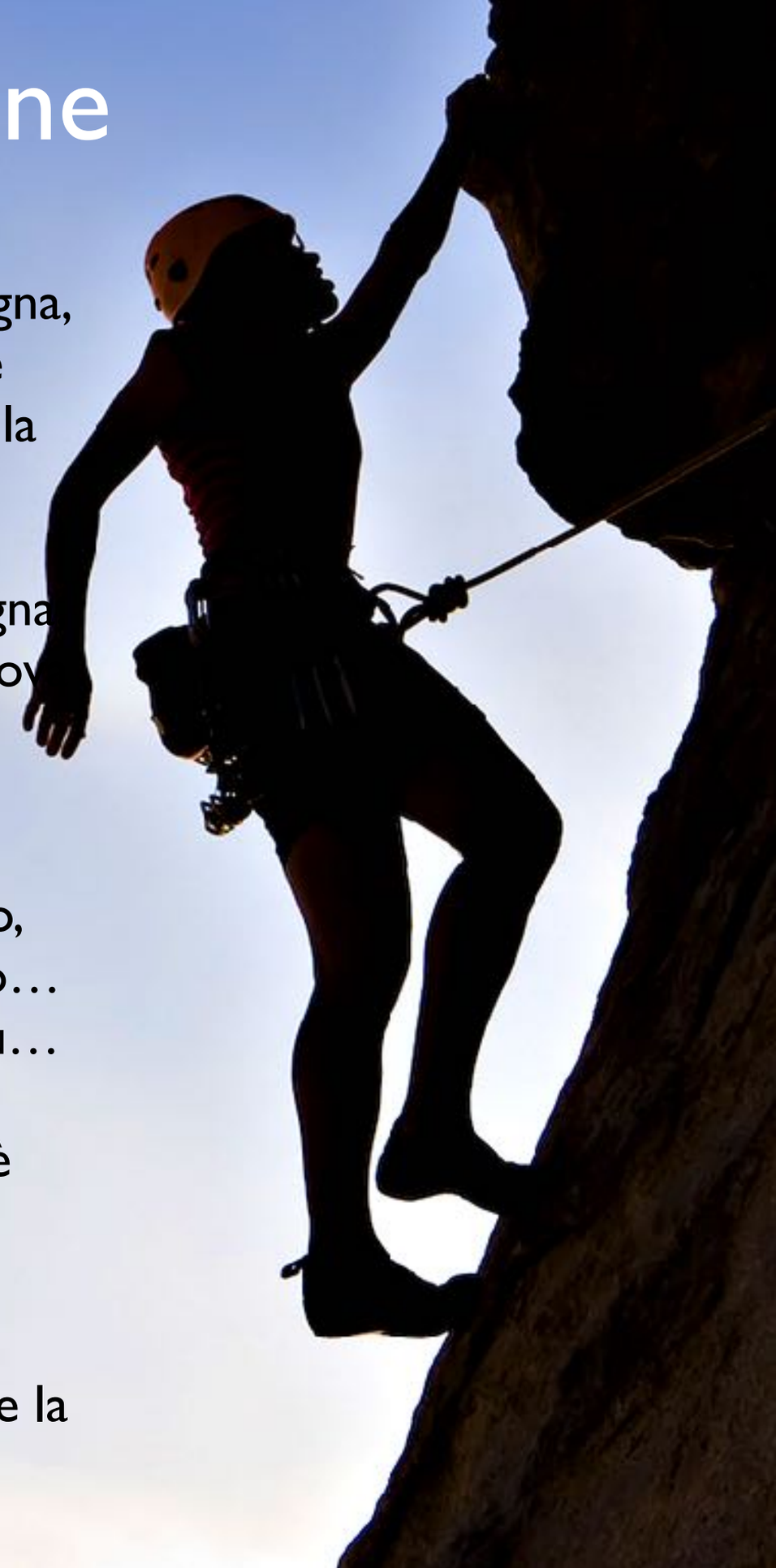
(esercizio in piccolo gruppo)

"E' come se tu fossi impegnato nello scalare un'alta montagna, talvolta irta di pericoli. Io proverò a guardarti mentre sali e proverò a suggerirti qualche appiglio per aiutarti a trovare la tua direzione e per evitare che tu ti faccia male.

Potrò fare questo non perché sono in cima alla tua montagna ma perché anche io sto scalando la mia montagna che si trov proprio lì accanto alla tua. Anche io ho la mia sofferenza, i miei intenti, i mei bisogni e desideri nel corso della salita.

Dalla mia prospettiva posso vedere qualche passo impervio, qualche pezzo scosceso, e posso suggerirti qualche appiglio… ma l'unica persona che può sapere se va bene per te, sei tu… tu quando proverai a mettere la mano o il piede su quell'appiglio. E per me sarà importante sapere da te com'è quel percorso.

Così anche tu riesci a vedere dalla tua la mia montagna e il percorso che sto facendo e potrai suggerirmi dove mettere la mano" (Twohig, 2004).



Perchè della richiesta di aiuto
e perchè oggi?

Con quali ami lotto?
Pesieri, ricordi, idee su di me o
sul futuro, emozioni, sensazioni
somatiche?

Quali movimenti via da metto in
atto? Con che effetti-costi nella
mia vita?

Rotta di navigazione

Come mi vedo alla fine di un
percorso di terapia?
Se la terapia andasse bene cosa mi
vedrei fare di diverso nella mia vita?

Come mi sono trovato nel
contesto di terapia e col terapeuta?

Misure…

Letture…

Offrire un'occasione per ripensare al 1°incontro

Chiedere feedback e attivare il tracking

tra una sessione e l'altra

Parte A: su seduta app conclusa

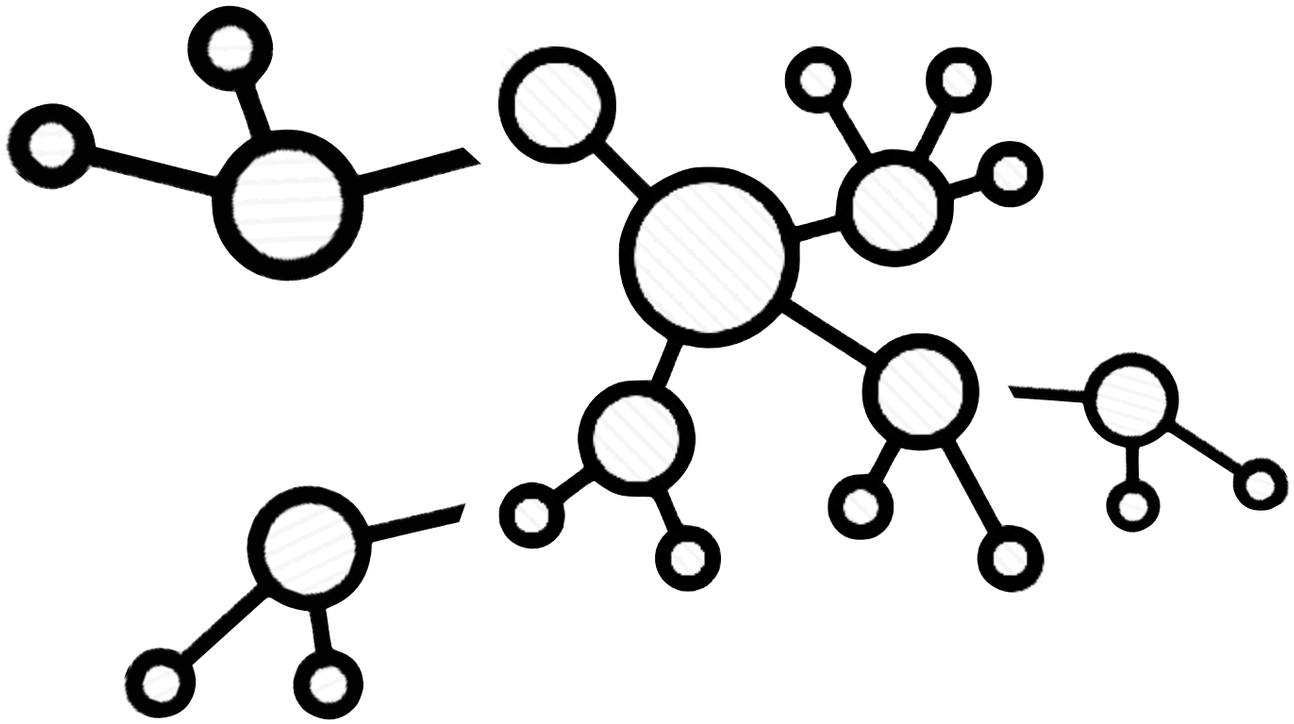
- cosa ti porti, cosa è emerso
- connessione-comprensione-relazione col terapeuta
- CRB1 emersi col terapeuta
- quanto ti sei impegnato sugli argomenti discussi
- movimenti via da fatti
- movimenti verso fatti
- movimenti verso da poter provare fuori
- suggerimenti per il terapeuta: potevo fare qualcosa di diverso per te?

Parte B: sulla settimana per prox seduta

- quanto stai aspettando la prox seduta
- punti alti e bassi della settimana
- un movimento verso fatto e cosa hai notato
- un movimento via da fatto e cosa hai notato
- Hai fatto del tuo meglio? Potevi fare qualcosa di diverso?
- Quanto sei stato franco nel rispondere?
- Di cosa vuoi discutere nella prox seduta
- Altro?

Parlare crea network simbolici che richiedono Coerenza

Il modo in cui mettiamo in relazione simbolica gli eventi influenza il nostro modo di rispondere ad essi



Per allenare la sensibilità al contesto e la coerenza funzionale, evitare le domande suggestive ma prediligere nel colloquio un approccio esperienziale… che tende a integrare, cumulativo, invece che lasciare fuori, o disputare, contraddire

Livelli di Validazione Emotiva della DBT

1. Ascoltare, osservare, essere nel qui e ora
2. Rispecchiare: riformulare e chiedere feedback
3. Mindreading
4. Comprendere alla luce di storia personale e/o di disfunzioni biologiche
5. Comprendere alla luce del contesto attuale
6. Essere spontanei ed autentici e interagire naturalmente (in modo terapeutico, ma "mollando" il setting terapeutico)

Esercizio stare con storie difficili

(esercizio in piccolo gruppo)

Accogli il racconto del paziente
Osserva se c'è coerenza essenziale, fusione cognitiva, sé concettualizzato

Prova a creare un nuovo modo di guardare a queste storie:
-promuovere self-compassion
-non possiamo cambiare il passato ma possiamo farci qualcosa nel presente
-possiamo agire nel qui e ora
-siamo più della nostra storia
-chi nota, ripassa, ricorda la storia
-se ti dicesse qualcosa rispetto alla persona che vuoi essere, alla vita che vuoi costruire

Metafora del libro
Ricorda di essere validante

Fare pace con se stessi
promuovere Self Compassion

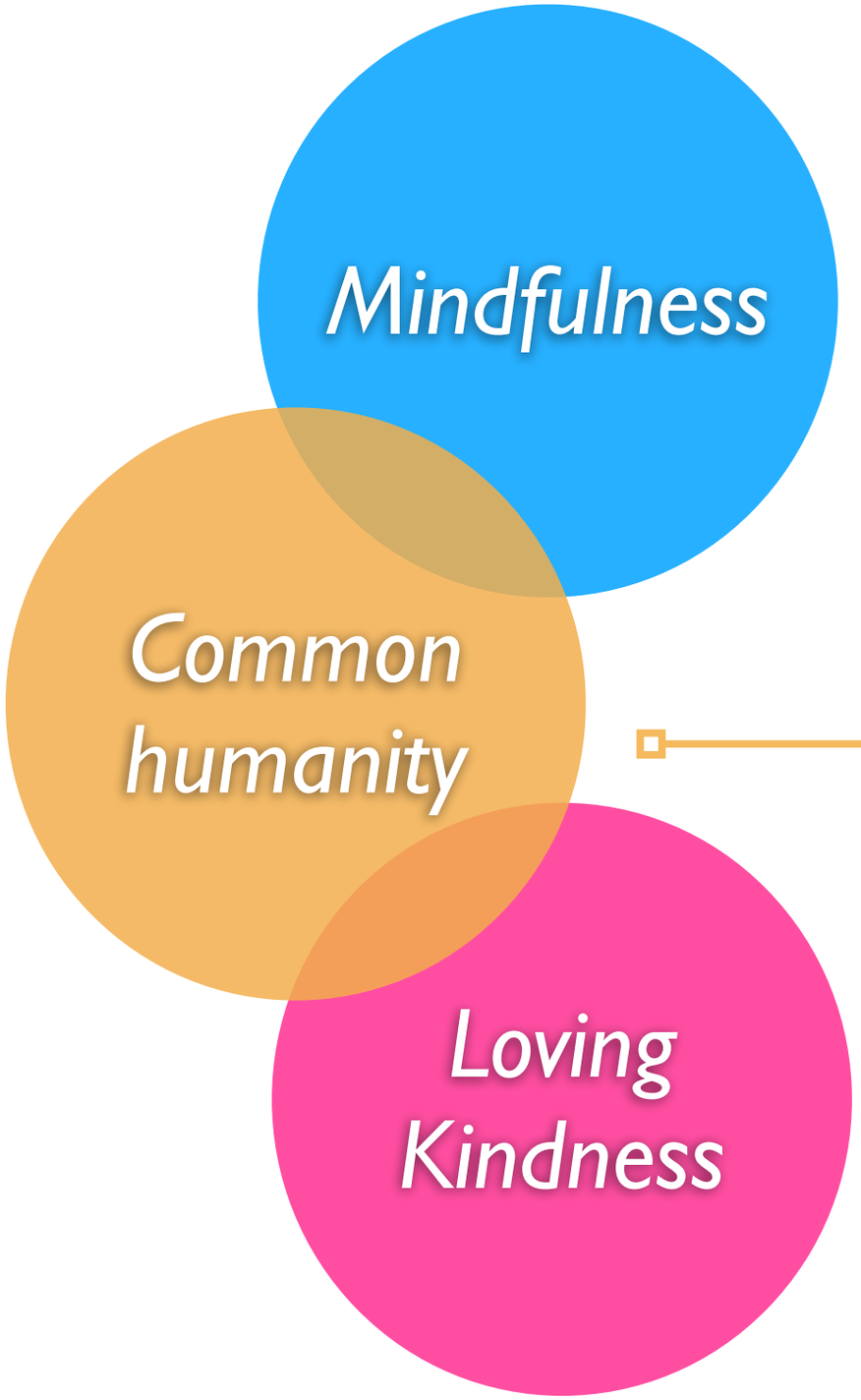
la sofferenza è un'esperienza umana condivisa, alcune cose sono fuori dal nostro controllo
posso trattarmi con più gentilezza indipendentemente dai successi o fallimenti. posso trattare pensieri ed emozioni con un atteggiamento non giudicante

Istituto Tolman
Psicoterapia Cognitivo Comportamentale
dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

3 componenti della Compassione

ispirato da K. Neff, 2003 &
C. Germer, 2021

Compassion
connection & care



"in questo momento sento che sto soffrendo, è dura"
- ascolto e validazione -

"anche io, come tante altre persone in questo momento, non sono solo"
- normalizzazione/connessione -

"sono con te, l'affrontiamo insieme"
abbraccio, vicinanza, disponibilità
- desiderio di alleviare sofferenza e disponibilità a prendersi cura, percezione di essere al sicuro -

Esercizio notare e stare con gli ami
Osservare-descrivere-fare tracking

(esercizio in piccolo gruppo)

Farsi raccontare l'episodio al presente, come se si stesse vedendo un film
Rallentare e tornare indietro se il paziente accelera

Evocare la scena con dettagli dei 5 sensi: "se sono lì con te, cosa vedo, cosa c'è attorno, cosa accade"
Ripetere aggiungendo gesti: "quindi mi hai detto che qui davanti a noi c'è…, mentre lì…"
Raccogliere antecedenti, CR1, conseguenze

Usare eventualmente le 7 domande del Verbal Aikido della Matrice, eventualmente aggiungere l'utilizzo del diagramma della Matrice e fare puntare sul diagramma cosa nota la persona

Esercizio: fare spazio e spostare l'attenzione

(grande gruppo o piccolo gruppo)

1.
Cosa noti qui e ora…
cosa noti dentro o fuori di te

2.
Cosa esce o entra nel tuo campo di attenzione qui e ora

3.
Prova a focalizzare su una delle cose che noti
Se la mente si sposta, prendine nota, è naturale.
Riportala gentilmente a ciò che osservi

4.
Prova adesso a focalizzare su qualcos'altro, e se la mente si sposta… fa come prima

5.
Prova a spostarti con la tua attenzione su x… adesso su y… e ora su z, in modo fluido

6.
Adesso prova a tenere dentro la tua attenzione più stimoli insieme

7.
Chi sta notando tutto questo? Chi può farlo?

Coerenza Funzionale

Ampliare la sensibilità al contesto

Contattare rinforzatori intrinseci, valori

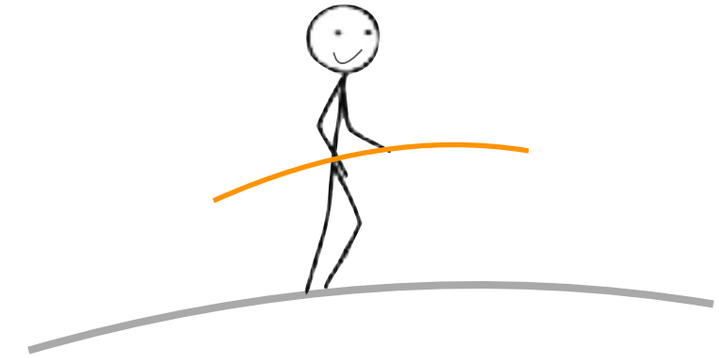
Evocare azioni coerenti con i valori

Agire in funzione dei valori

Ampliare il proprio repertorio di risposta

Sviluppare un senso di sé flessibile (Sè come prospettiva)

Aikido Verbale



1. 5 Sensi: cosa noto con i 5 sensi?

4. Cosa mi vedo fare se abbocco a questi ami?

5. Cosa vedo fare di simile o diverso alla persona che voglio essere, in presenza degli ami?

Azioni Via da…

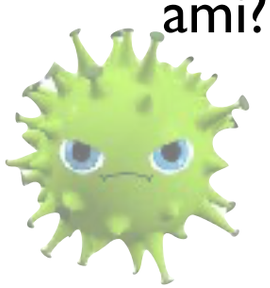
Azioni Verso

2. Quali ami si presentano, quali emozioni o pensieri spiacevoli?

6. Chi o cosa c'è di importante per me nel far questo?

3. Cosa provo quando arrivano gli ami? dove lo sento nel mio corpo?

4. Cosa provo nel far questo... ? dove lo sento nel mio corpo?



8. Posso notare com'è diverso sentirsi come quando vado Verso rispetto a quando Via da? Posso immaginar che effetti ha nella mia vita andare Verso, rispetto ad andare Via da?

Costi

Via da…

Verso…

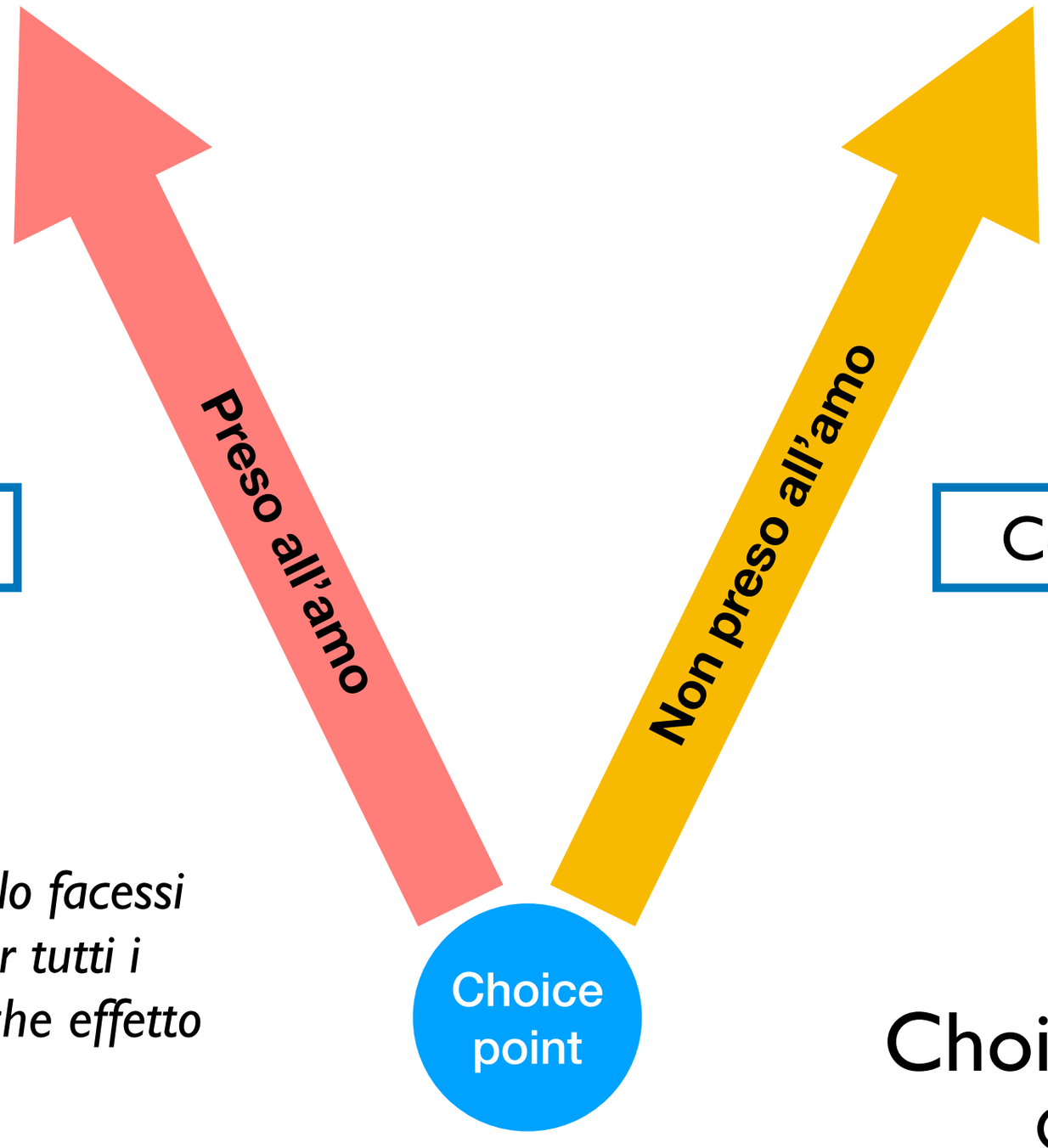
Guadagni

Valuta l'efficacia
del CRB1:
-validare i guadagni
-svelare i costi

Crea disponibilità
per CRB2:
-validare i costi
-svelare i guadagni

Guadagni

Costi



"cosa succederebbe se lo facessi tante volte al giorno, per tutti i giorni della tua vita… che effetto avrebbe?"

Situazione
Pensieri & Emozioni

Choice Point Model

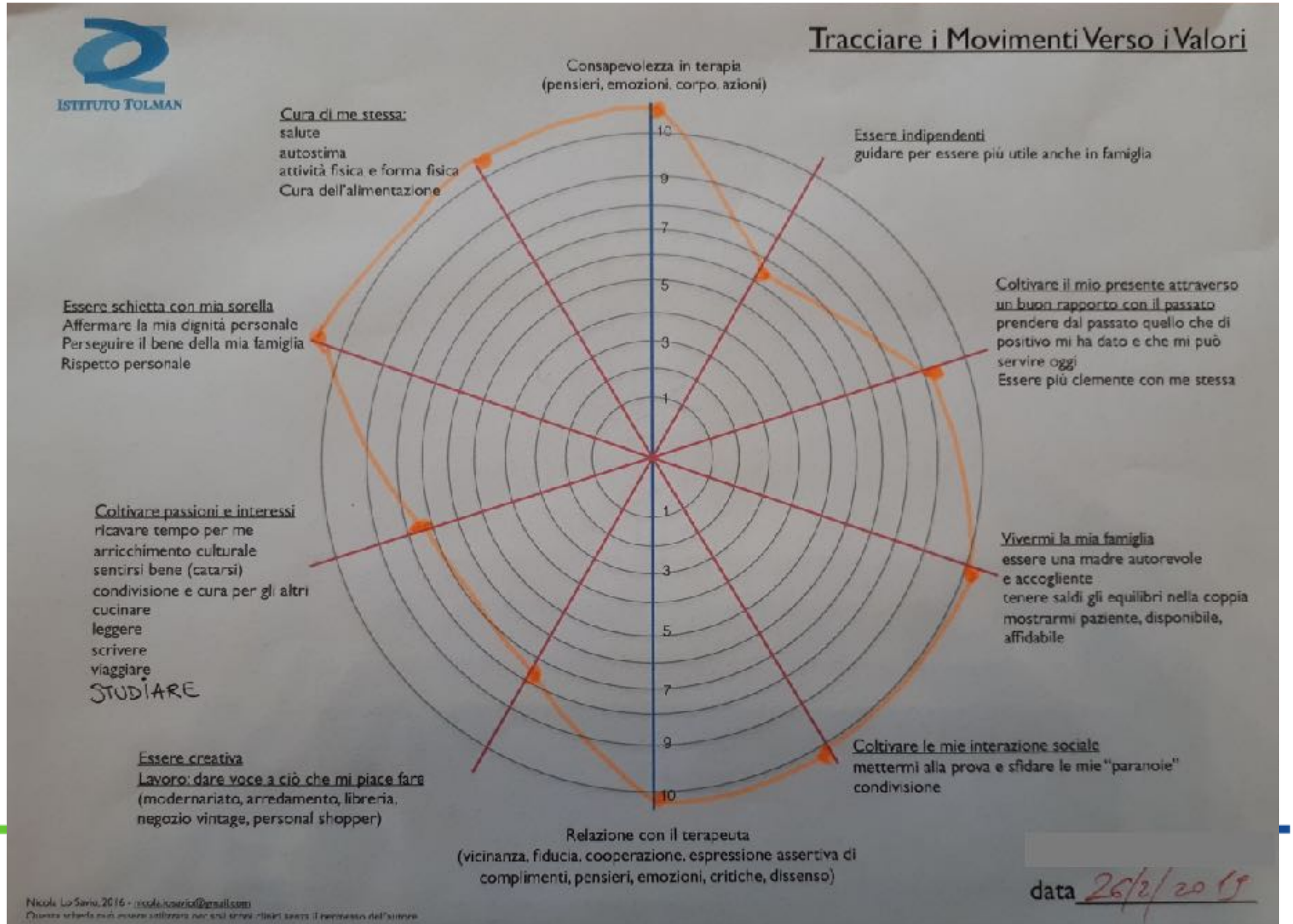
Ciarrochi et al., 2013

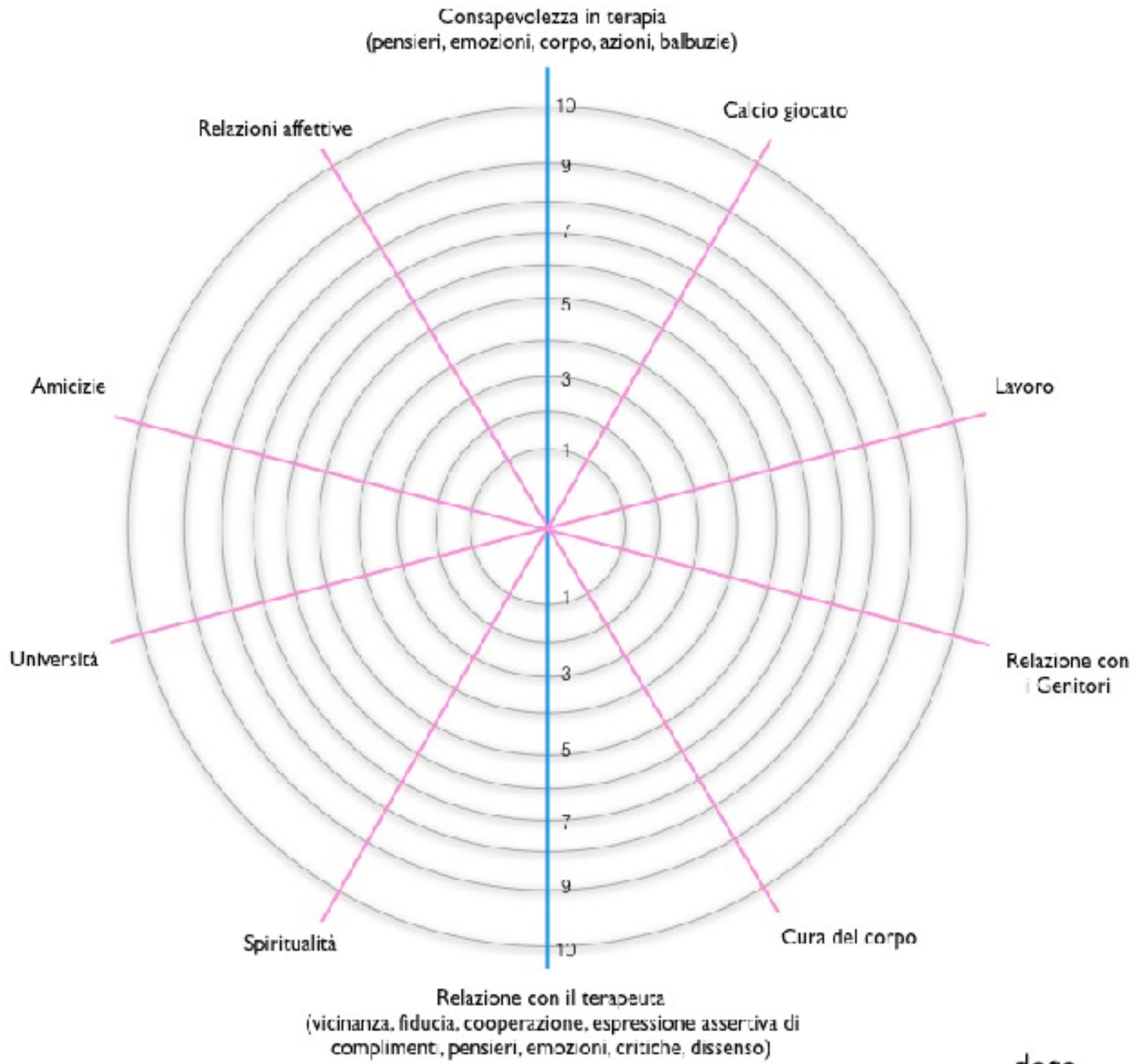
Connettere ami a qualcosa di importante

Valore Amo

Cogliere l'occasione degli ami, per parlare di ciò che è importante per la persona.
Se non individua nulla, chiedi cosa vorrebbe di diverso in quella situazione

Tracciare le Azioni Verso




Consapevolezza in terapia
(pensieri, emozioni, corpo, azioni, balbuzie)
Calcio giocato
Lavoro
Relazione con i Genitori
Cura del corpo
Relazione con il terapeuta
(vicinanza, fiducia, cooperazione, espressione assertiva di complimenti, pensieri, emozioni, critiche, dissenso)
Spiritualità
Università
Amicizie
Relazioni affettive
10
9
7
5
3
1
1
3
5
7
9
10

data_____

Ascoltare e validare sempre?

Bussola del *Contestualismo Funzionale*

cosa voglio evocare, modellare o rinforzare?
che effetto ha il mio ascoltarlo?
che effetto ha il suo raccontare su di me?
che effetto ha su di lui? lo muove verso valori o lo incastra (es. rimuginio?)
se lo facesse tante volte al giorno per tutti i giorni della sua vita, come sarebbe?

"Ma perchè mi succede questo, perchè non posso sentirmi bene come tutti, perchè non posso farmi una vita normale, perchè devo avere questi pensieri"

Il caso di Giulio

Esercizio: dal raccontare e chiedere perchè al notare le storie e il rimuginio

Istituto Tolman
Psicoterapia Cognitivo Comportamentale
dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Esercizio: dal raccontare e chiedere perchè al notare le storie e il rimuginio

(esercizio in grande o piccolo gruppo)

In maniera delicata ferma il paziente
Aiuta il paziente a notare il suo modo di parlare ricorsivo
Aiutalo a notare il suo parlare come un Comportamento che sta capitando fra voi

Aiutalo a notare gli effetti su se stesso, sul contesto, rispetto ai suoi valori
Se serve rimanda le conseguenze naturali del suo comportamento su di te

Chiedigli se quel comportamento gli è familiare, se succede in altri contesti, cosa accade negli altri contesti quando lo mette in atto

Se contatta dei costi del comportamento, chiedigli il permesso di farglielo notare quando si presenta in terapia. Eventualmente proponi un modo per tracciare

Il caso di Sara e le funzioni di una porta

Esercizio: gestire l'intenzione di abbandonare la terapia

(grande gruppo)

"Ho pensato di non venire più in terapia"
"se vado dallo psicologo devo proprio avere qualcosa che non va"

- sii validante e lascia aperta la porta
- focalizza l'attenzione sul comportamento
- identifica gli antecedenti
- chiedi se gli è familiare
- identifica le conseguenze a BT e a LT
- metafora delle funzioni della porta (andare verso, o via da) per far discriminare la funzione del comportamento
- cosa farebbe la persona che vuoi essere
- come sarebbe fare questo?

Tracciare i progressi della terapia

Passi per prevenire le ricadute

n.	Punti chiave	Cosa fare
1	Pratica e muoviti verso	Pratica giornalmente le strategie apprese e cogli ogni giorno le possibilità per effettuare dei *movimenti verso* in linea con i propri valori.
2	Riconosci le bandiere rosse	Fai una lista dei segnali di allarme e delle storie ormai note, in modo tale da poterle riconoscere e mettere in atto adeguate strategie di coping.
3	Riconnettiti con ciò che per te è importante e punta a nuove sfide	Cogli le nuove sfide e prova ad allargare le tue abilità cercando di affrontarle, imparando dall'esperienza non dai tuoi racconti su di te.
4	Impara dagli "scivoloni"	Utilizza la matrice per comprendere cosa è accaduto durante uno "scivolone" ed immagina una strategia migliore per la prossima volta.
5	Ogni caduta può essere un'occasione per tornare a praticare	Diffida dei giudizi negativi su te stesso. Se sei caduto dalla bici oggi, non vuol dire che tu non sappia più andare in bici. Torna a far pratica da solo o con il tuo terapeuta.
6	Sii gentile con te stesso	Quando riesci e quando cadi rivolgiti a te stesso come ti rivolgeresti alla persona che ti sta più a cuore.
7	Ricordati di premiare i tuoi sforzi	Ricorda di premiarti (con qualcosa di concreto) per i tuoi sforzi non solo per i tuoi risultati. Fallo davvero e spesso. Non rimandare.

Therapy Blueprint

1. Quali emozioni e pensieri sono presenti alla fine del percorso?
2. Cosa mi ha portato in terapia? Con quali ami lottavo? Quali movimenti Via da riempivano la mia vita? Che effetti-costi avevano nella mia vita?
3. Cosa ho imparato, qual è stata la cosa più utile?
4. Cosa ho imparato su di me, di cui prima ero meno consapevole? Cosa ho iniziato ad apprezzare di me? Di cosa sono grato?
5. Cosa ho apprezzato del percorso fatto insieme? e della relazione che si è creata con il terapeuta?
6. Ho qualche rimpianto o avrei voluto che qualcosa andasse diversamente?
7. Quali ricordi, pensieri, emozioni, sensazioni del corpo possono presentarsi in futuro? Cosa posso fare quando si presentano?
8. Quali strategie non voglio dimenticare per usarle nella mia vita?
9. A chi e cosa voglio dedicare il mio tempo e i miei giorni? Cosa posso fare per prendermene cura (oggi, domani, tra 1 settimana, 1mese, 6mesi)?
10. Quanto sono soddisfatto del percorso col mio terapeuta da 1 a 10?

che ricordo ho di te all'inizio del percorso

quali progressi ti ho visto fare in terapia

cosa hai apprezzato di te, in cosa sei unico, quali qualità ti rendono speciale

cosa mi ha coinvolto personalmente, cosa mi ha toccato di più, cosa mi ha divertito

cosa mi porterò, cosa non voglio dimenticarmi, in che modo il lavoro insieme mi ha cambiato

cosa vorrei che il mio pz portasse via del lavoro che fatto insieme e cosa vorrei che ricordasse

Qualche rimorso o rimpianto?

Qualche augurio o speranza ho per lui

Lettera finale del terapeuta al paziente

quali progressi ho fatto?

cosa ho apprezzato di me, quali qualità mi rendono speciale

cosa mi ha coinvolto personalmente, cosa mi ha toccato di più, cosa mi ha divertito

cosa mi porterò, cosa non voglio dimenticare, in che modo il lavoro insieme mi ha cambiato

cosa sono disposto a lasciare nella stanza di terapia

cosa sono disposto a riportarmi nella mia vita

qualche rimorso o rimpianto? qualche augurio o speranza per me?

a chi o cosa voglio dedicarmi nella mia vita?

cosa potrei dire al me stesso che si trova in un momento di difficoltà?

Lettera finale del paziente a se stesso