

Clinical  
Behavior  
Analysis



# Strategie di 3° generazione

basate sul contestualismo funzionale

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**  
Come: nella conversazione naturale, nella relazione, in esercizi formali

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

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

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

(Lasprugato, 2018)

# 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 senso 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



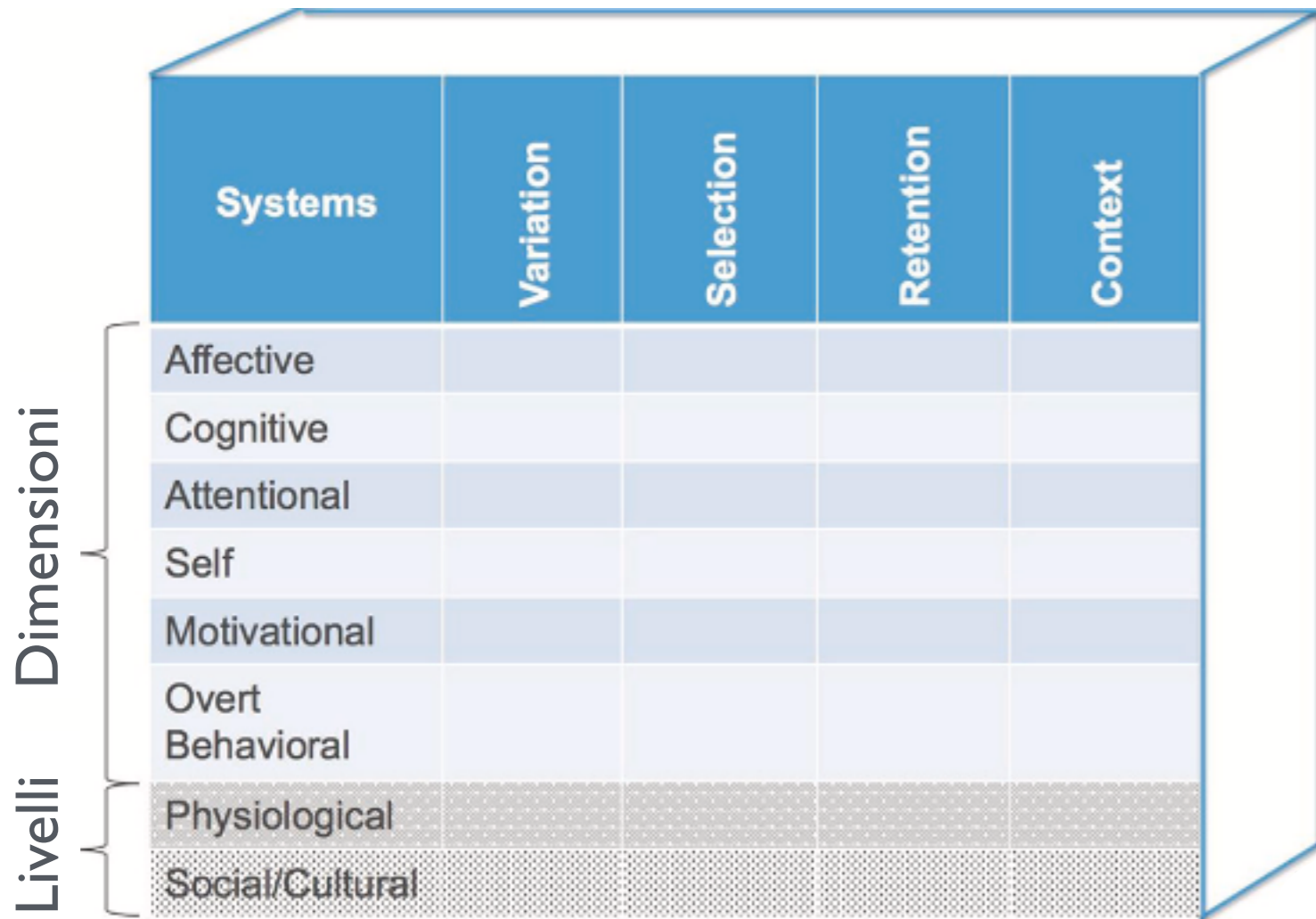
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

# 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

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale

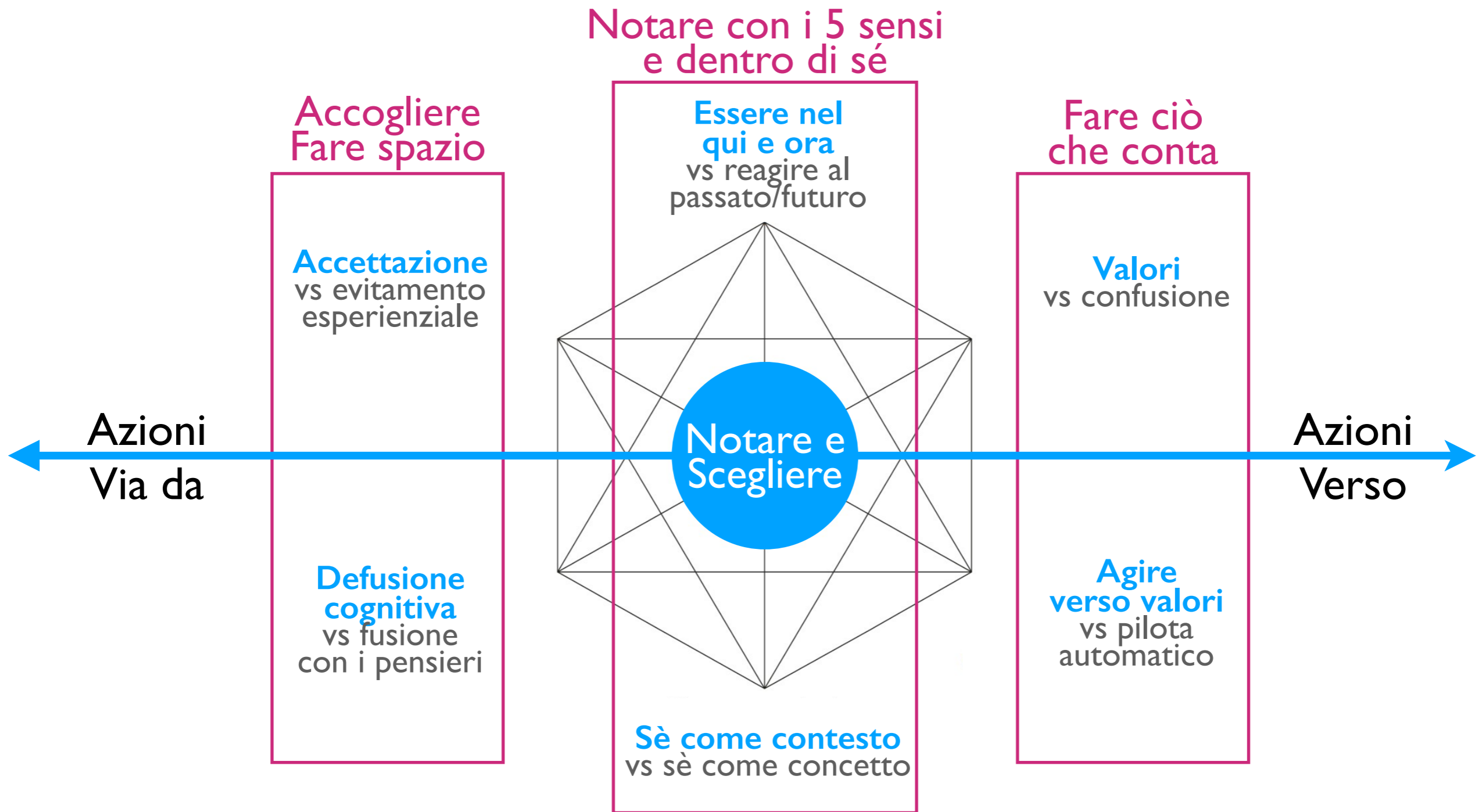


dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

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

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

(Hayes, Wilson, Stroschal, 1999)



Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



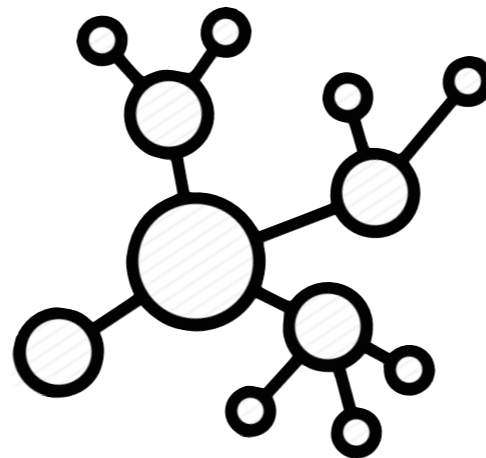
dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta





# Mastering the Clinical Conversation

Villatte et al., 2015

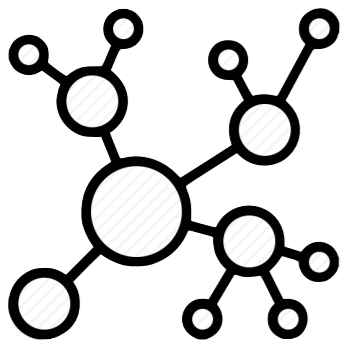


Istituto Tolman

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

*Ampliare  
Sensibilità al  
Contesto*

*Coerenza  
Funzionale*

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

**strumenti terapeutici**

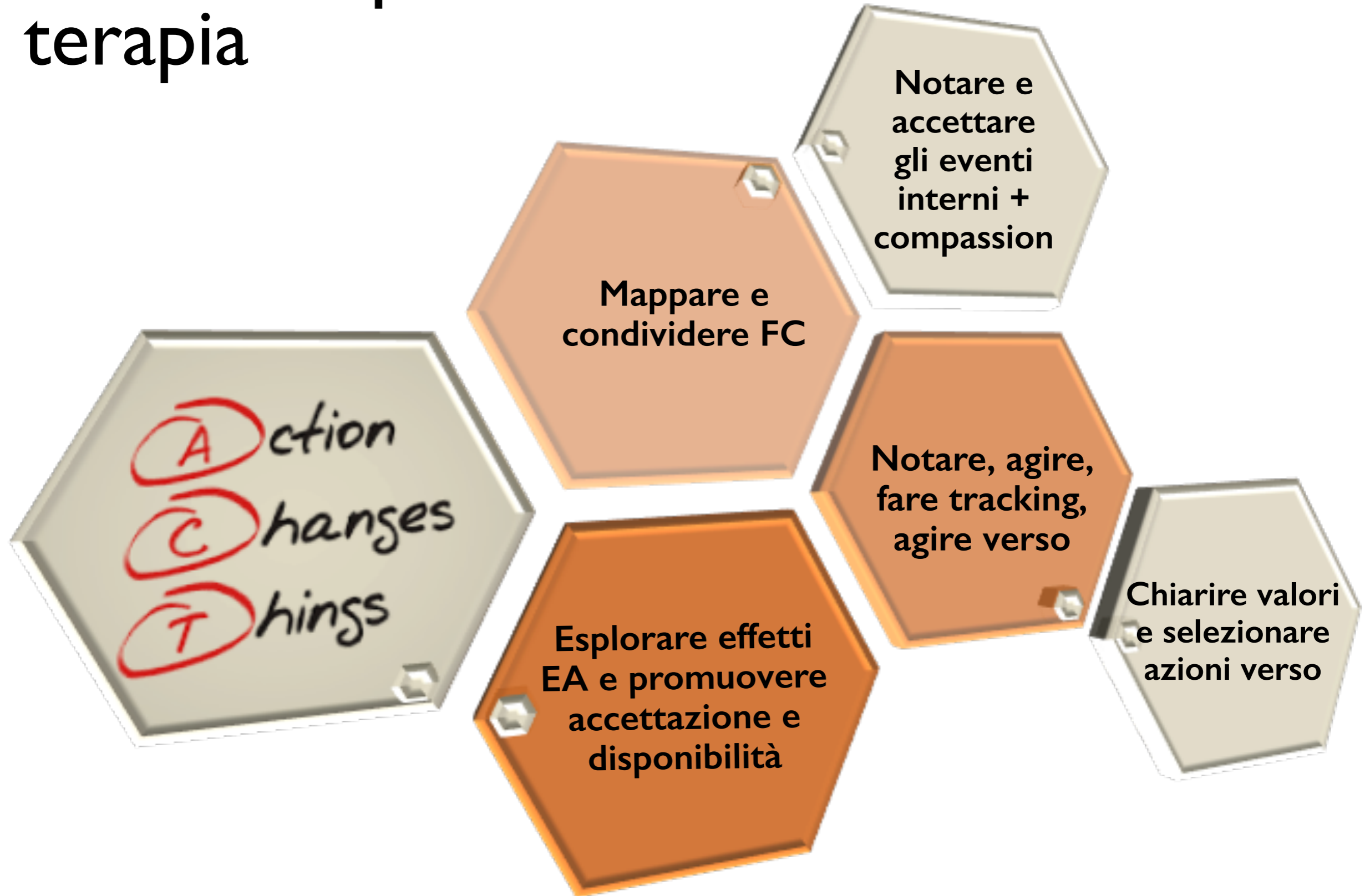
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

# Elementi del percorso di terapia



Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

# Percorso standard

- Mappare l'esperienza del paziente e formulare problemi (es. Matrice)
- Disperazione creativa (costi del CRB a BT, LT, V)
- Promuovere disponibilità e accettazione
  - minare l'agenda del controllo
  - favorire disponibilità, apertura, espansione
  - integrare eventi interni aversivi con valori
- Promuovere defusione
- Promuovere contatto con il momento presente
- Ampliare la prospettiva sul Sè (Sè come contesto e processo) e la compassione
- Chiarire i valori
- Promuovere azioni impegnate

# Una guida per l'intervento



Accettazione e compassione

Defusione

Regolazione arousal

Selezione del contesto

Efficacia interpersonale

Chiarire i valori

Azione impegnata

Efficacia interpersonale

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

# Percorso terapeutico (I)

- 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 CRBI**
  - > 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**



# Esercizio: ringraziare, validare e restituire FC introdurre al razionale della terapia (esercizio in piccolo gruppo)

Riformulazione:

1. **Ringraziare**: Grazie per ciò che hai condiviso
2. **Normalizzare e validare**: Deve essere dura per te... forse mi troverei a fare qualcosa di simile se fossi nella tua situazione... forse hai fatto il meglio che potevi
3. **Riformulare**: mi permetti di ripeterti ciò che mi hai detto, ci tengo a capire bene ciò che mi hai raccontato
  - **Valori**: mi sembra che ti stia molto a cuore x
  - **Barriere interne (EF, CV)**: ma quando arrivano y e z...
  - **Coping disfunzionale CRB1**: ti capita di fare questo... per proteggerti...
  - **Conseguenze BT e LT**: e se ho capito bene, ti ha fatto sentire xx sul momento, ma nel tempo xx, e sei rimasto bloccato
  - **Effetti sui domini di vita**: e così la situazione in (dominio di vita) è peggiorata
4. **Richiedere feedback**: assomiglia alla tua esperienza?
5. **Accordo e razionale della terapia**: vorresti imparare qui con me a fare qualcosa di diverso con y e z, imparare a starci a contatto, mentre torni a dedicarti a (valore e CRB2)
6. **Essere autentici e notare i comportamenti in sessione**: quello di cui abbiamo parlato potrebbe accadere anche qui fra di noi. Mi dai il permesso di farti notare quando accade? In questo modo avremo modo di lavorarci insieme. Io sarò 100% autentico con te, ti va di provare ad esserlo anche tu con me?

Istituto Tolman

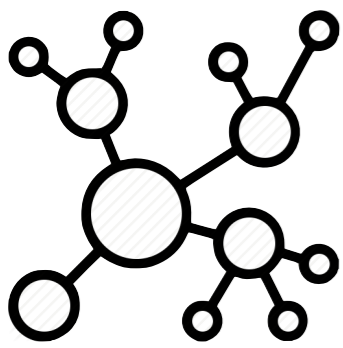
Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

# 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



# 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

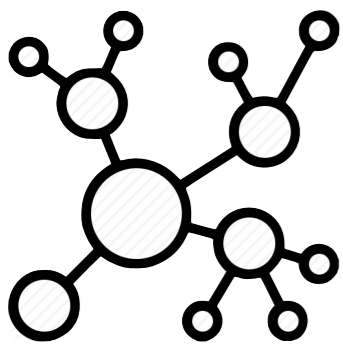
**I**

**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





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

## Ampliare Sensibilità al Contesto

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

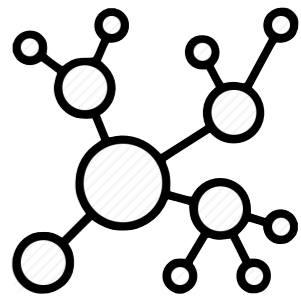
Istituto Tolman

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

Esplorare di più gli **antecedenti** del comportamento

**Coerenza Funzionale**

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)

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

# 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 parlargliene")
- "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?"



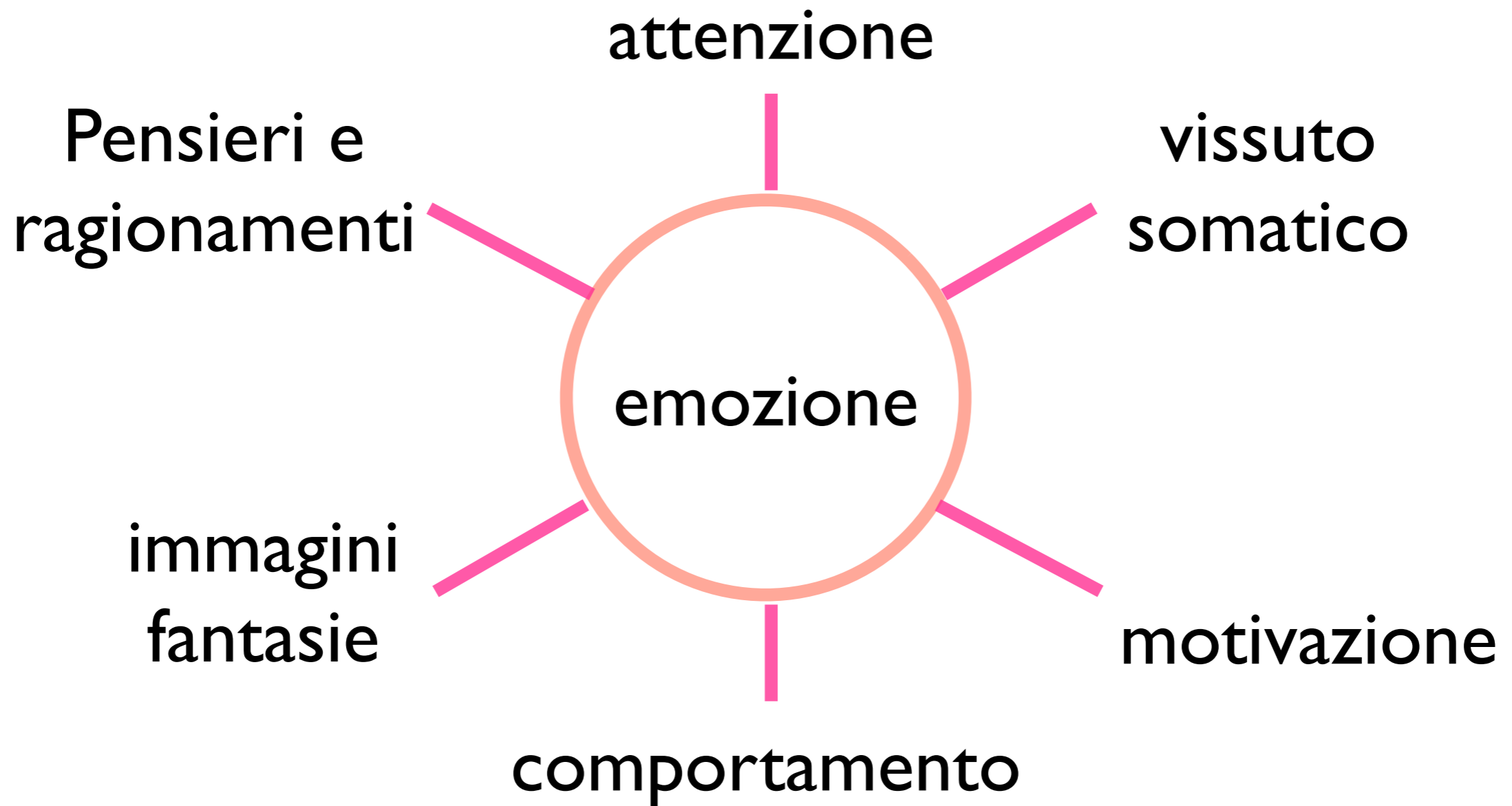
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

# 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

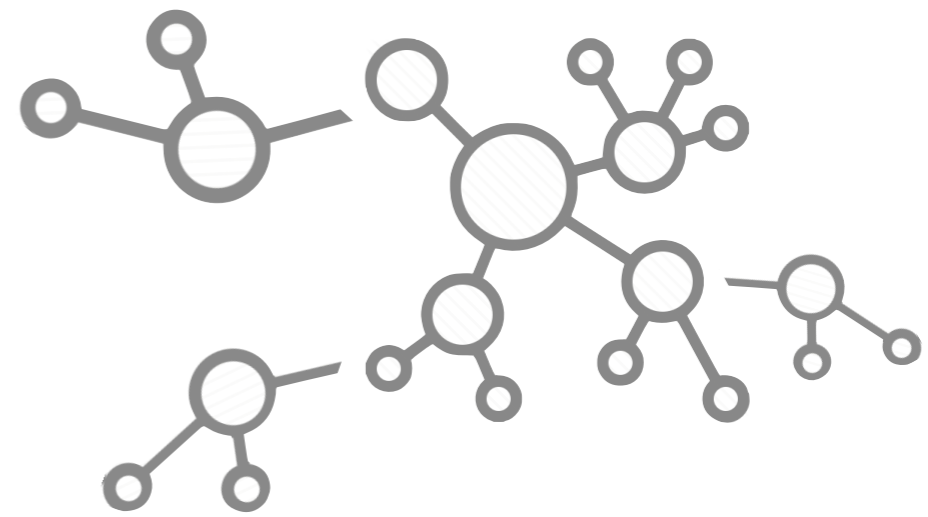
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

# 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...

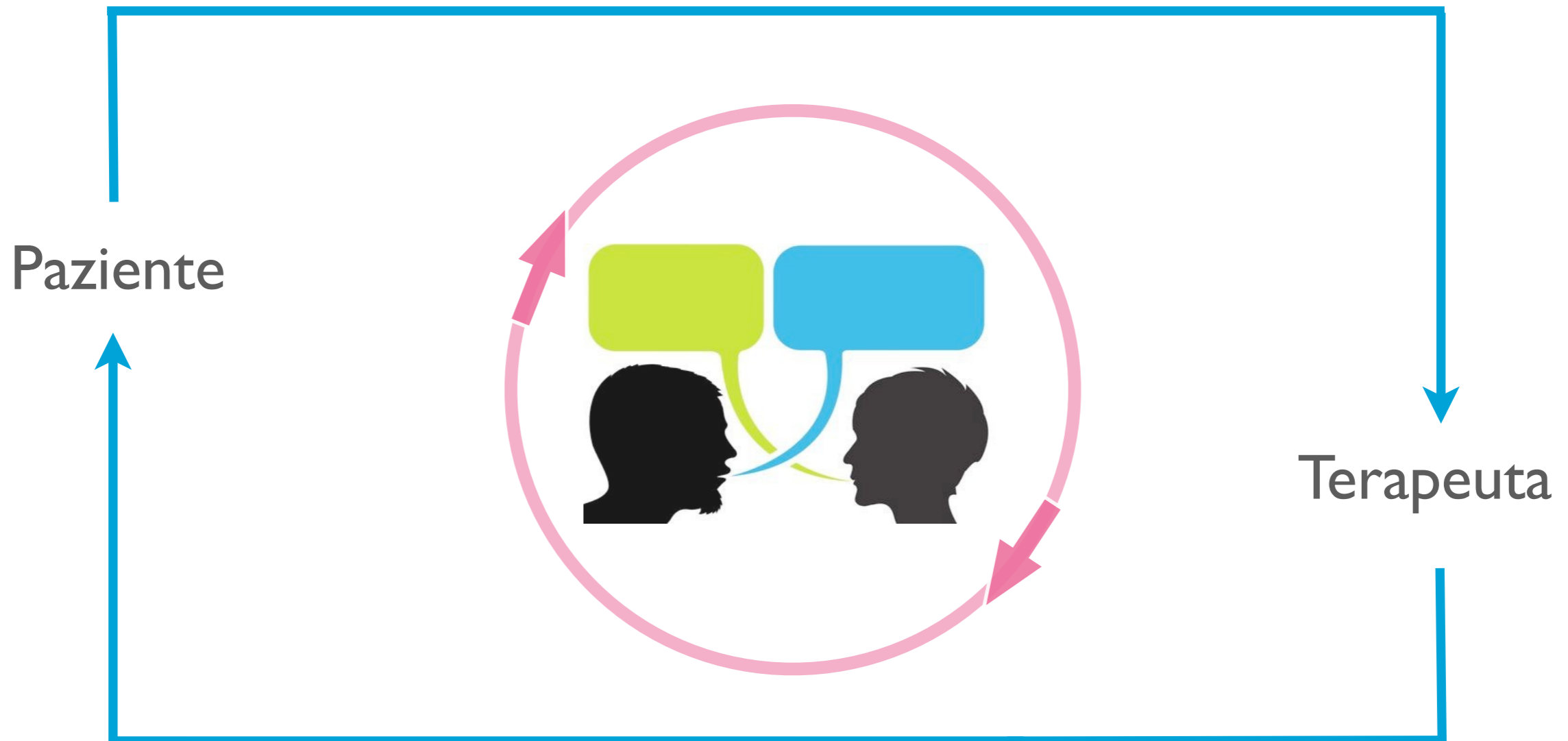
- la persona che vuoi essere cosa farebbe?
- chi/cosa c'è/ci sarebbe di importante per te nel fare questo?
- se facessi X come ti sentiresti... dove lo sentiresti?
- quali azioni sono in linea con questo?
- queste azioni sono sulla strada di...?
- per sentirti più potresti fare x, y, e....
- in funzione 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

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

## ***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

## ***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

**FAP**

**Principi base**

Kohlenberg & Tsai, 1991

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

---

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

# 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

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta



# 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 "lo 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 (mindfulness) 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, accarezza... 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 significato 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 sé
- 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

# 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