

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

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

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**
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

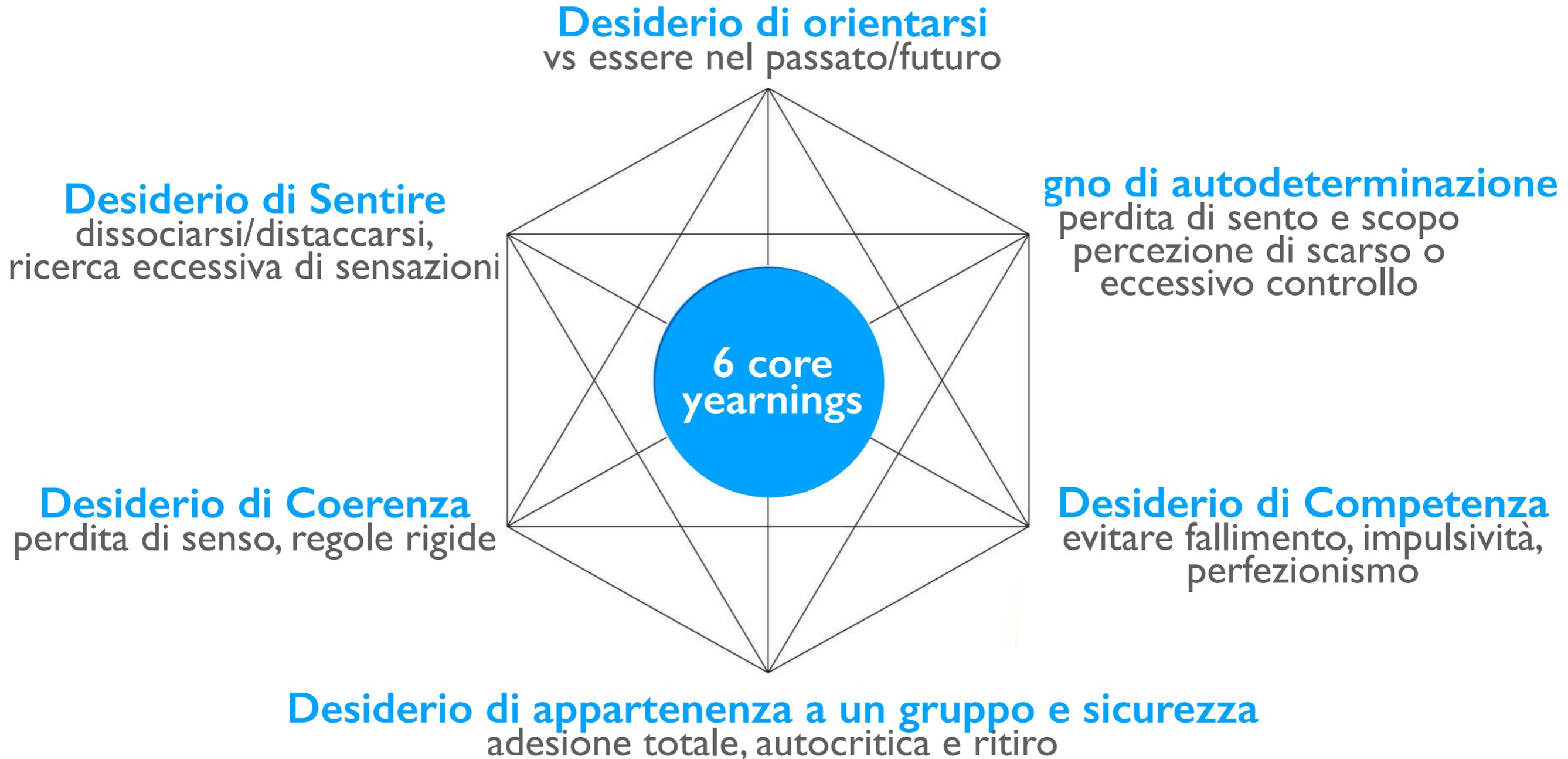
Rinforzando

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

Istituto Tolman

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

(Hayes, 2019)



Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

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

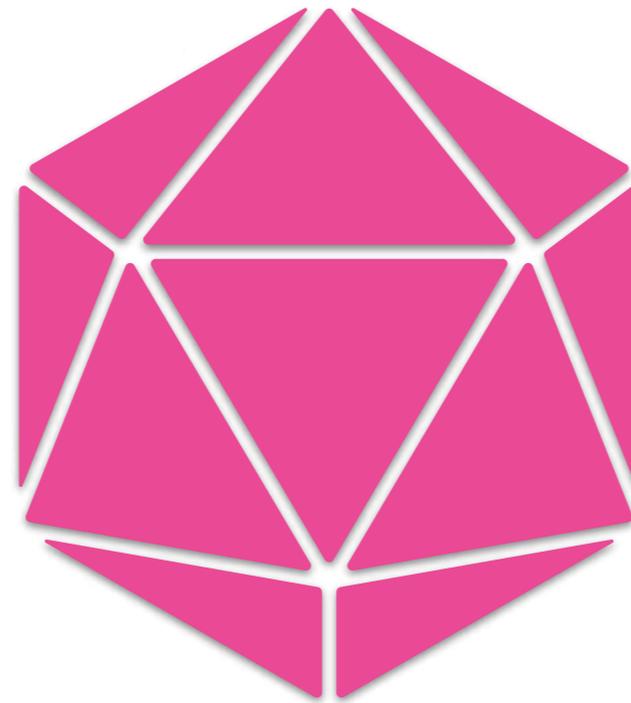
Bisogno di Sentire e imparare dall'ascolto del corpo sentire i nostri bisogni
vs dissociarsi/distaccarsi, ricerca eccessiva di sensazioni

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



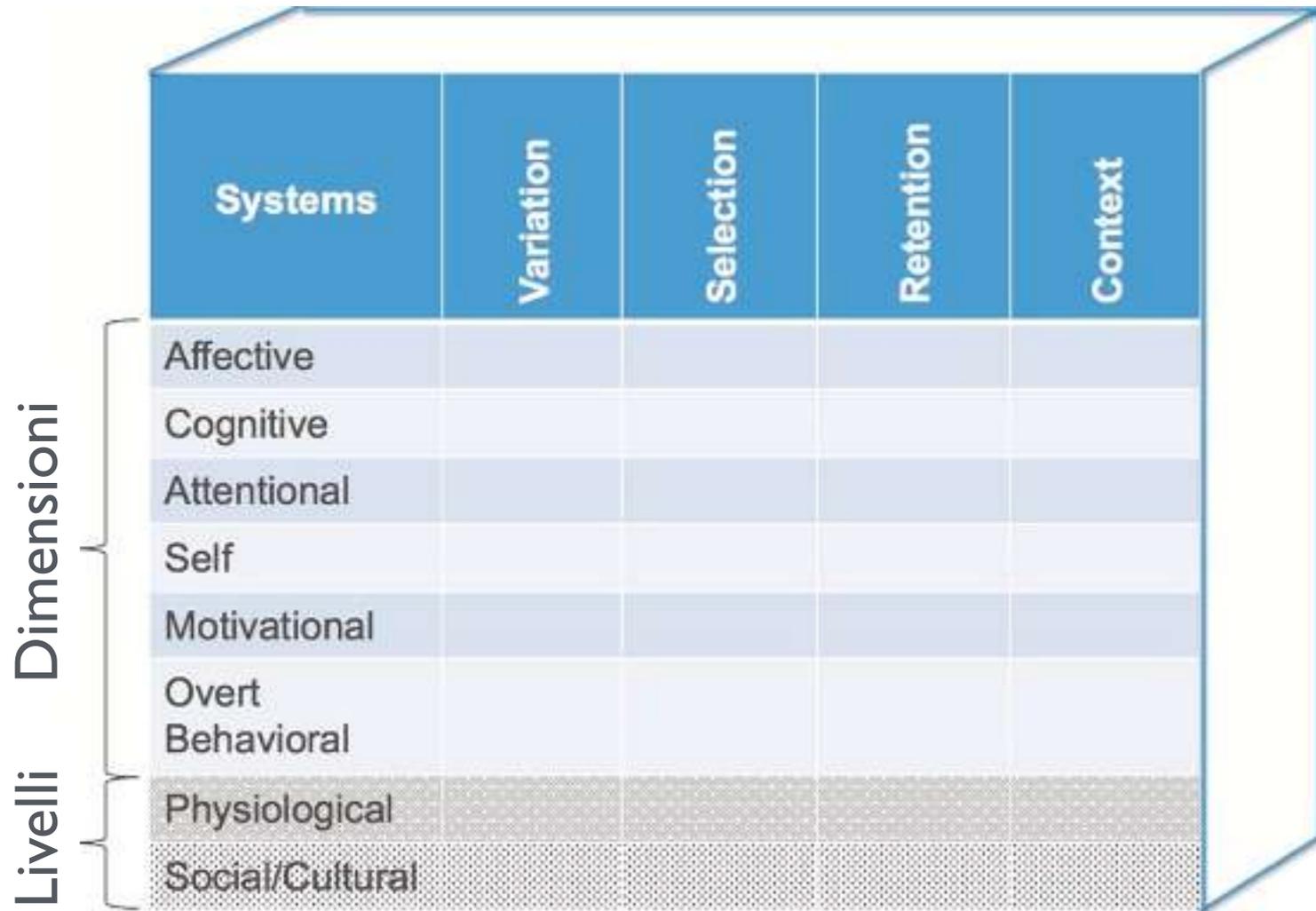
Istituto Tolman

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.

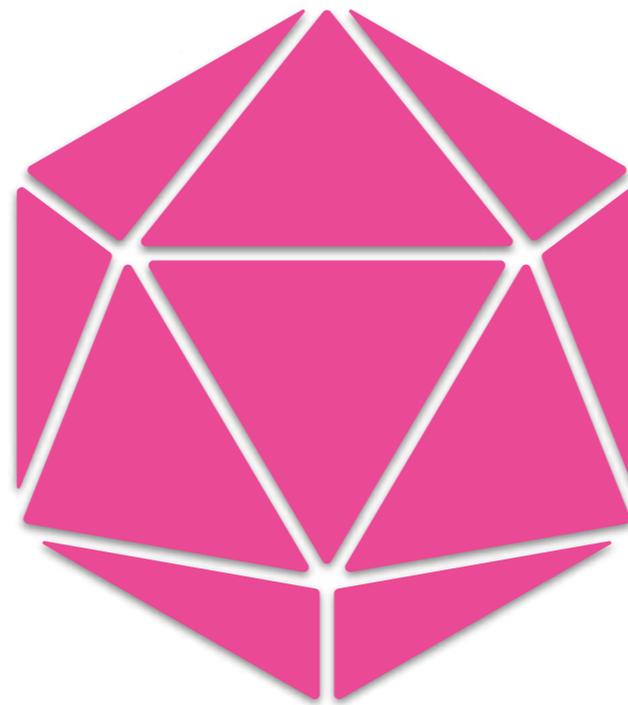
Promuovere flessibilità e sensibilità al contesto e offrire occasioni per mantenere e sviluppare repertori di comportamento

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

Modelli di intervento ACT/RFT

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale

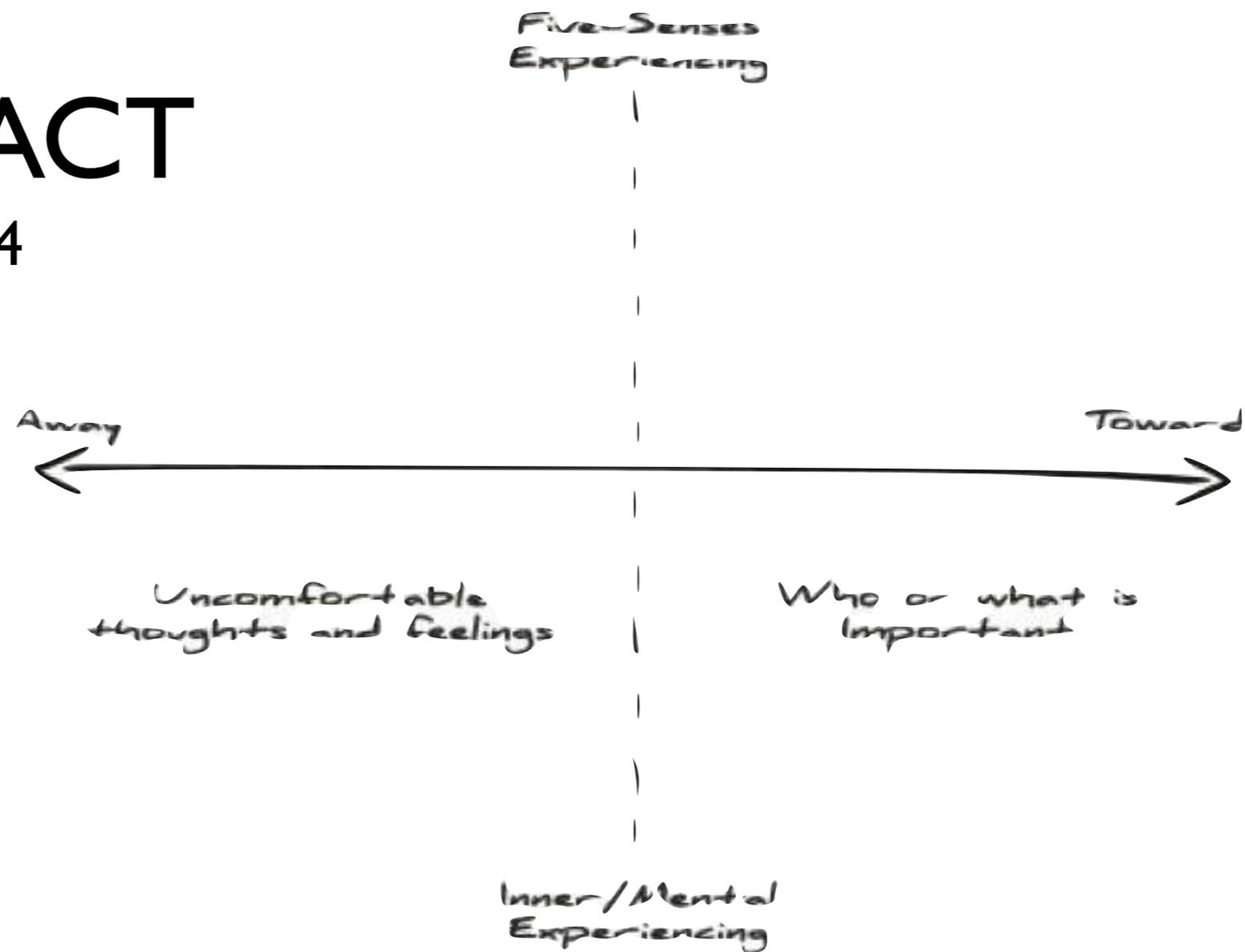


dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta



La Matrice ACT

Polk et al., 2014



Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale

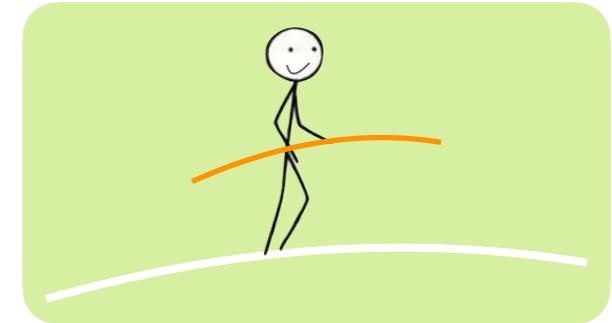


dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

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

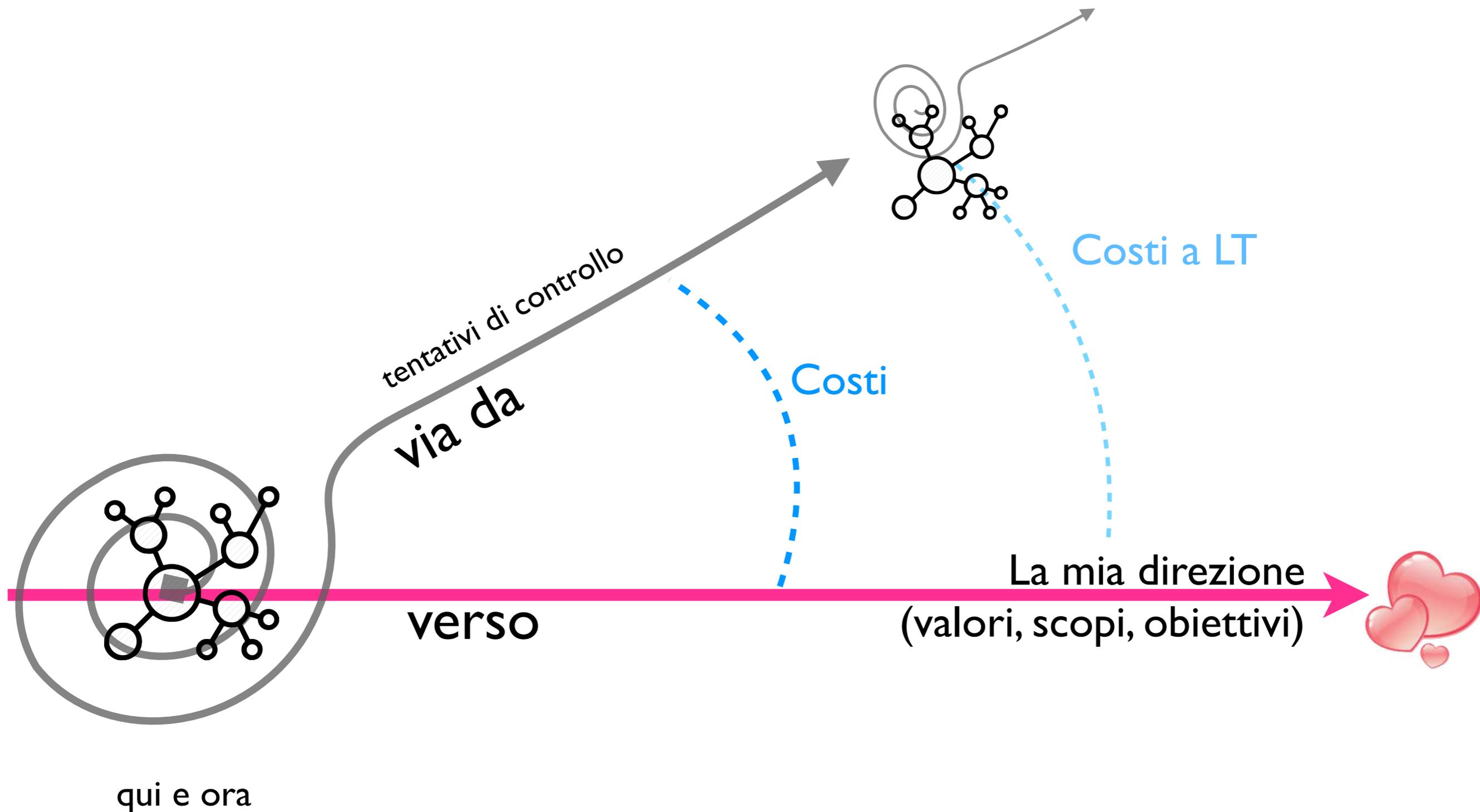
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Tracciare le due direzioni della Vita



Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta



Hexaflex ACT

Hayes et al., 1999

Istituto Tolman

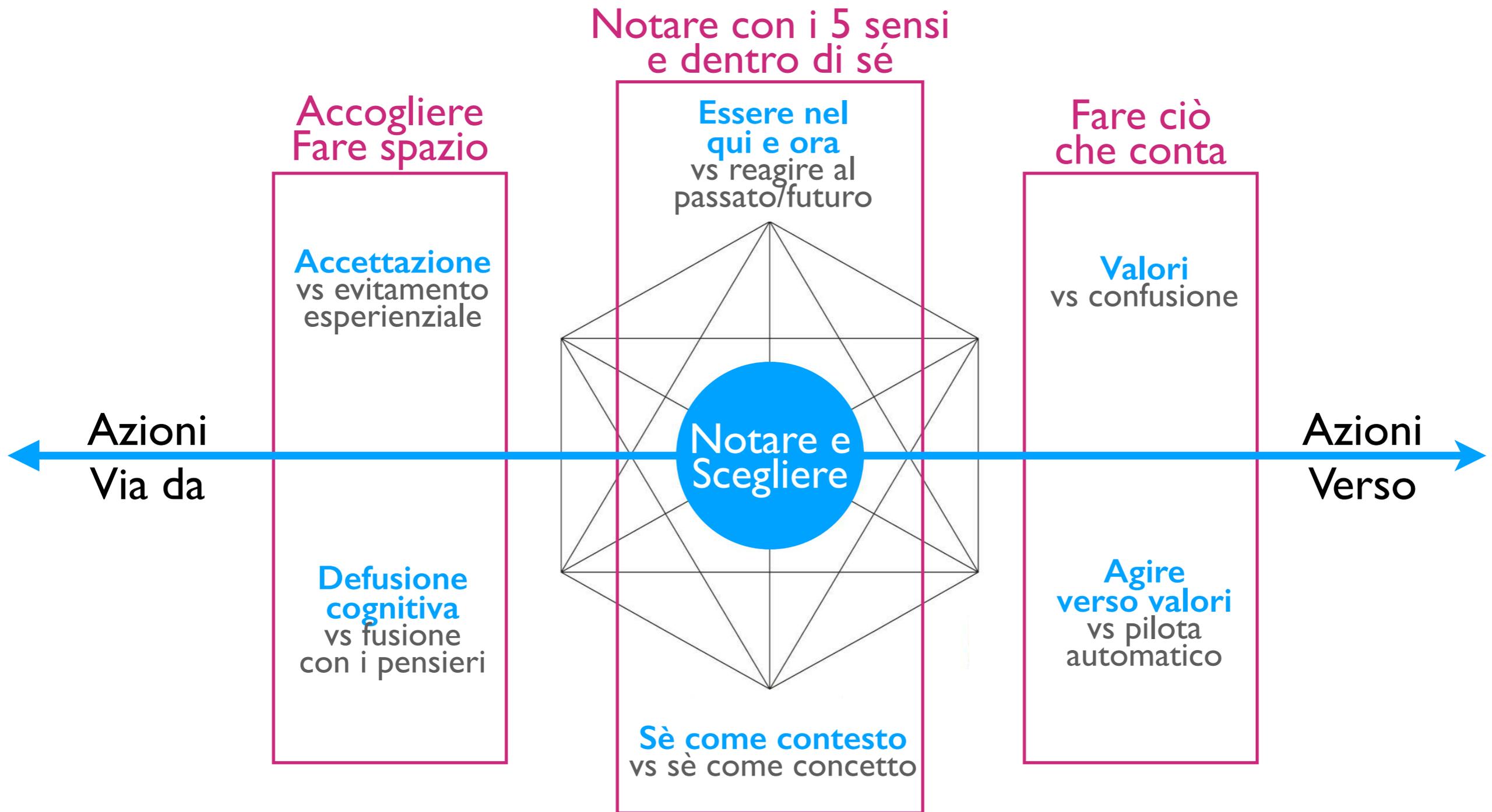
Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

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

(Hayes, Wilson, Stroschal, 1999)

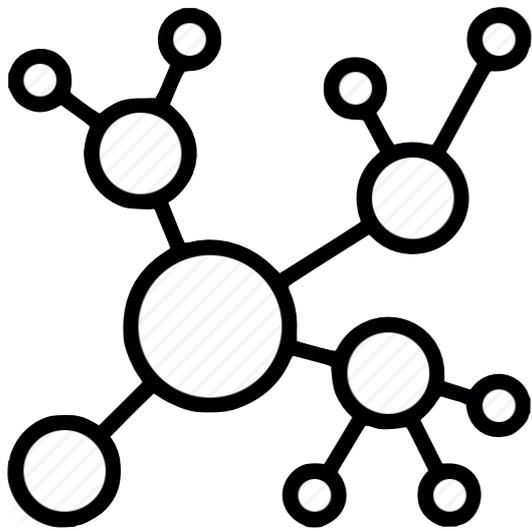


Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta



RFT for clinical practice

A simple model of psychotherapy informed by RFT

Törneke et al., 2016

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

RFT for clinical practice

Törneke et al., 2016

Ingredienti RFT per ogni terapia:



Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

A simple model of psychotherapy informed by RFT

Törneke et al. (2016)

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

Frame di coordinazione e condizionale



Istituto Tolman

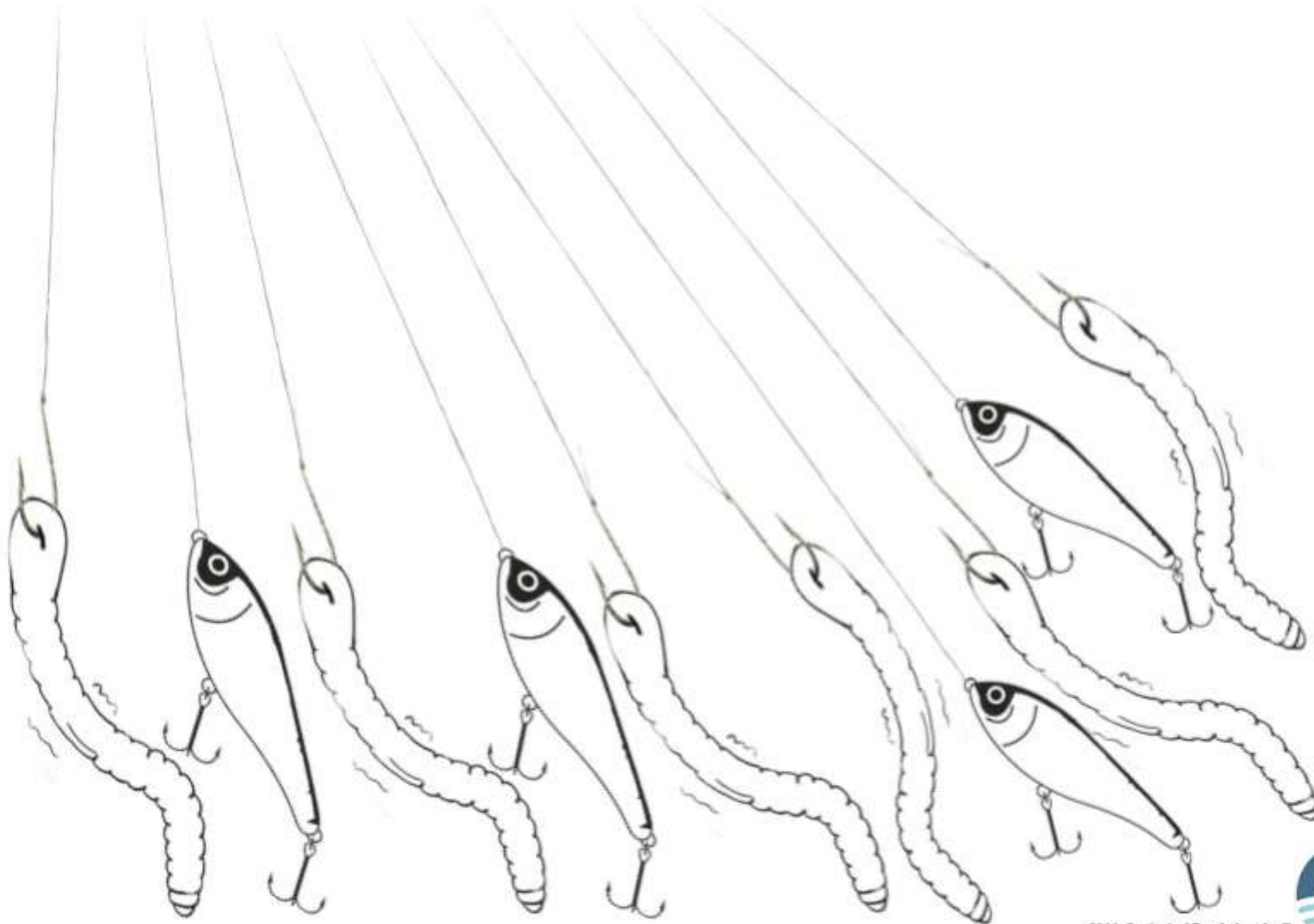
Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Visualizzare gli ami ricorrenti

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



2014, Contextual Psychology Instit



Contextual
Psychology
Institute

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale

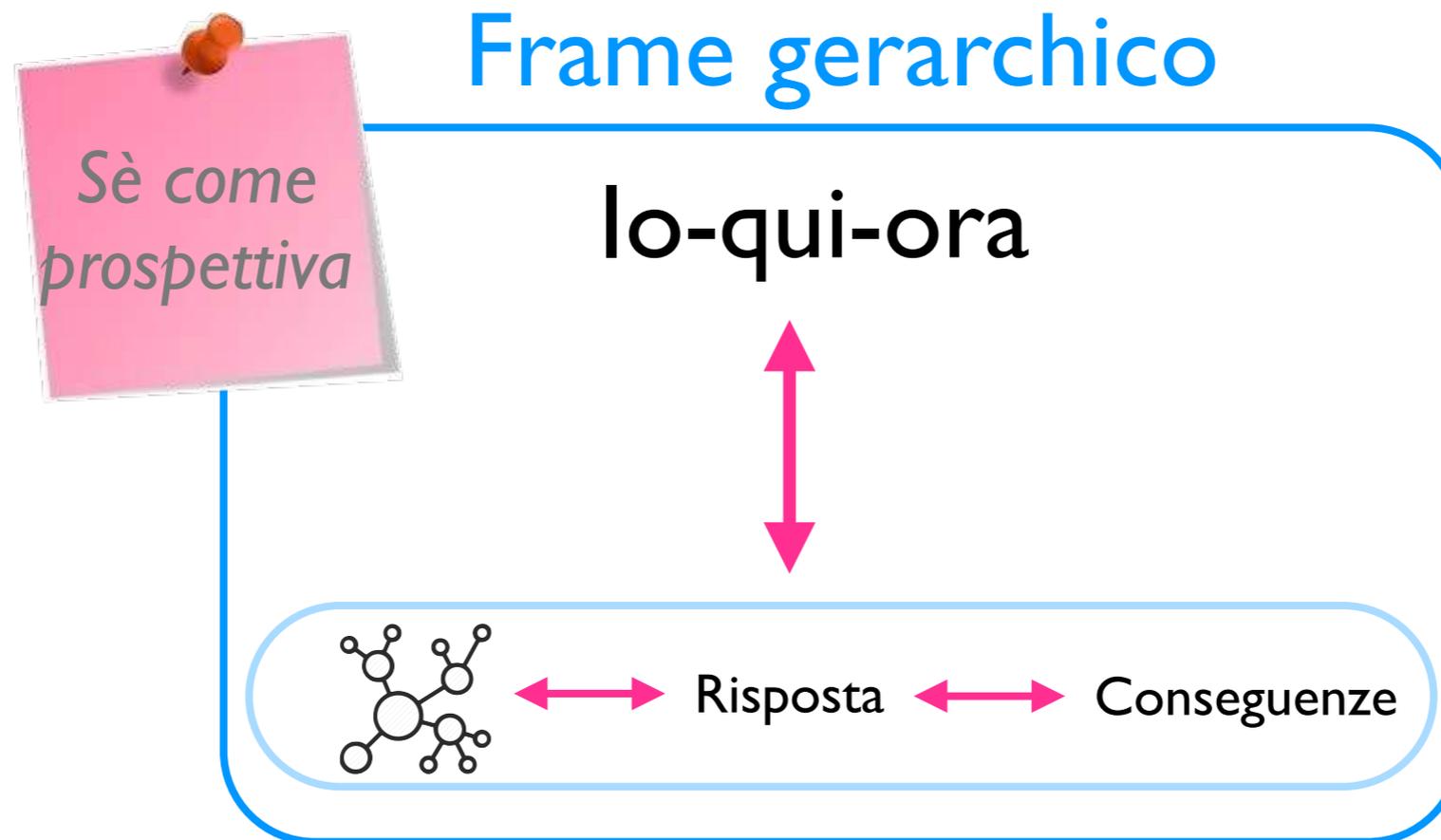


dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

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



Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

A simple model of psychotherapy informed by RFT

Törneke et al. (2016)

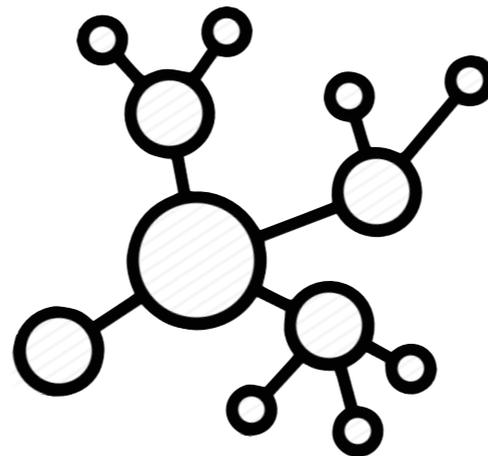
3. Notare le proprie risposte e metterle in relazione con qualcosa che alteri il valore delle contingenze (Valore), allo scopo di evocare una risposta alternativa





Mastering the Clinical Conversation

Villatte et al., 2015

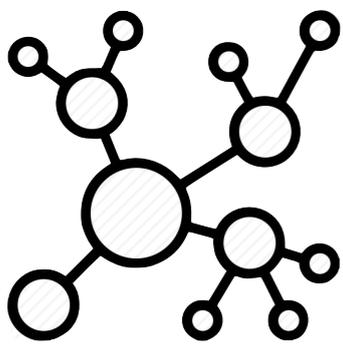


Istituto Tolman

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

*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)

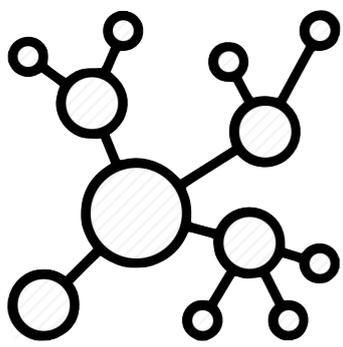
strumenti terapeutici

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta



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

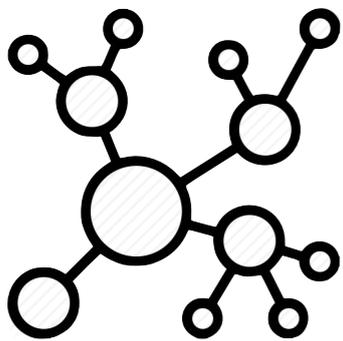
1. Cognizioni sono comportamento verbale, come tali sono influenzate dal contesto
> Per modificarle serve **alterare il contesto** in cui si presentano
2. Le cognizioni sono apprese, non si disapprendono > per cambiarne la funzione bisogna aggiungere stimoli alla rete simbolica (**approccio integrativo**)
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)



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

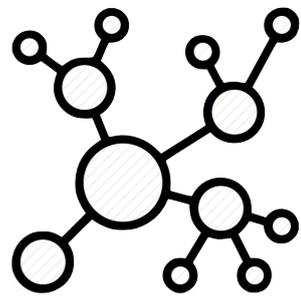
Istituto Tolman

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

Esplorare di più gli **antecedenti** del comportamento

Esplorare i **conseguenti** del comportamento

Coerenza Funzionale

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

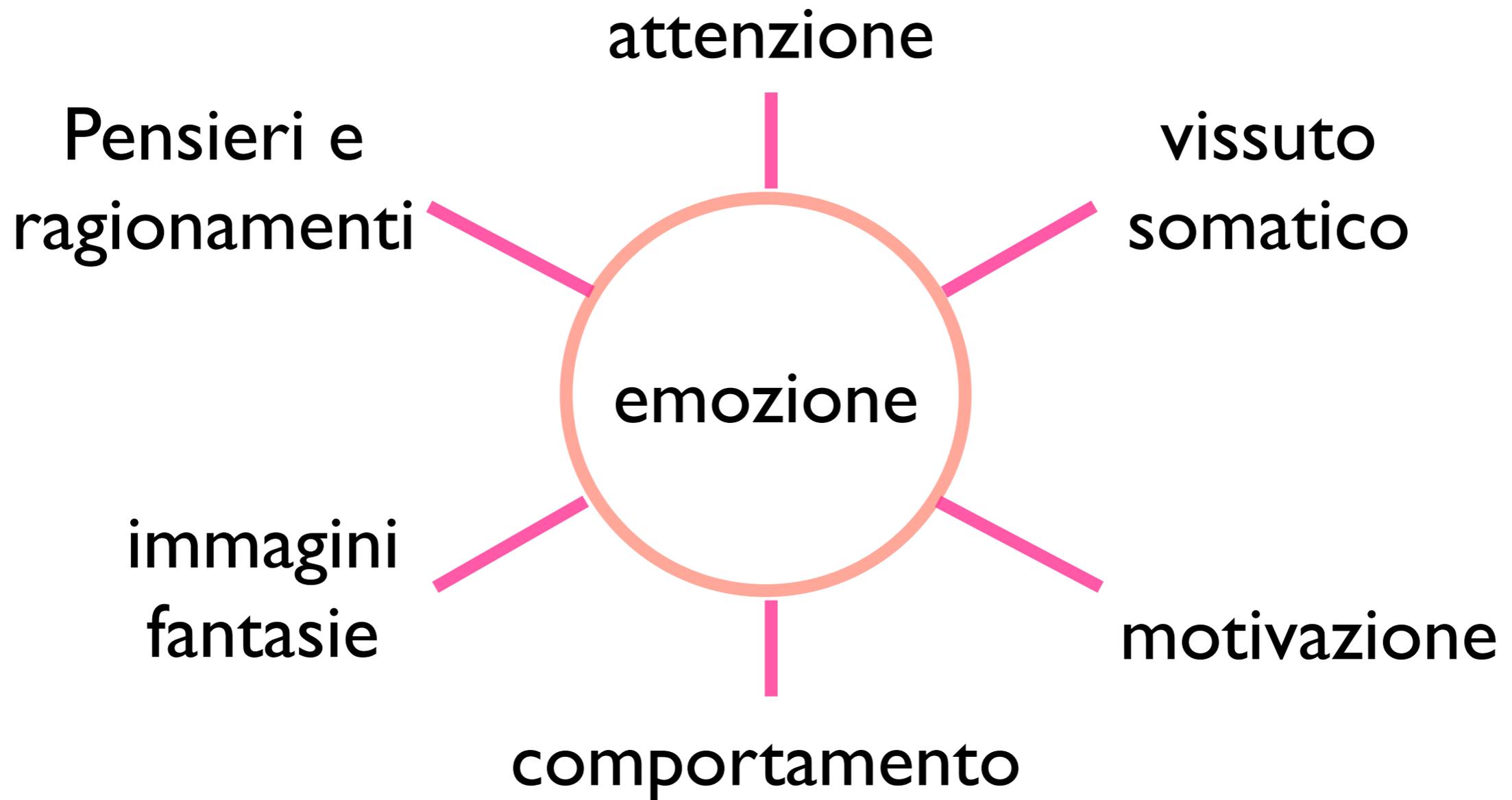
Approccio esperienziale

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?"



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

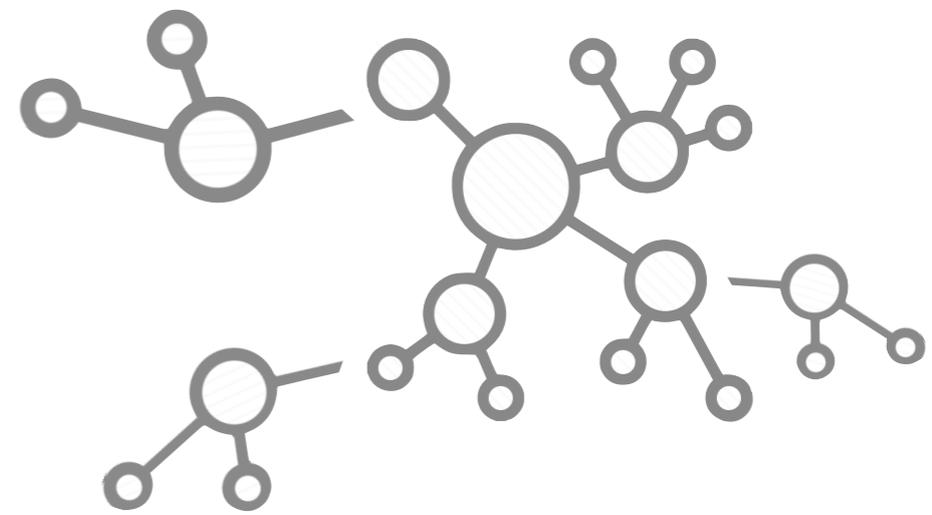
Istituto Tolman

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...

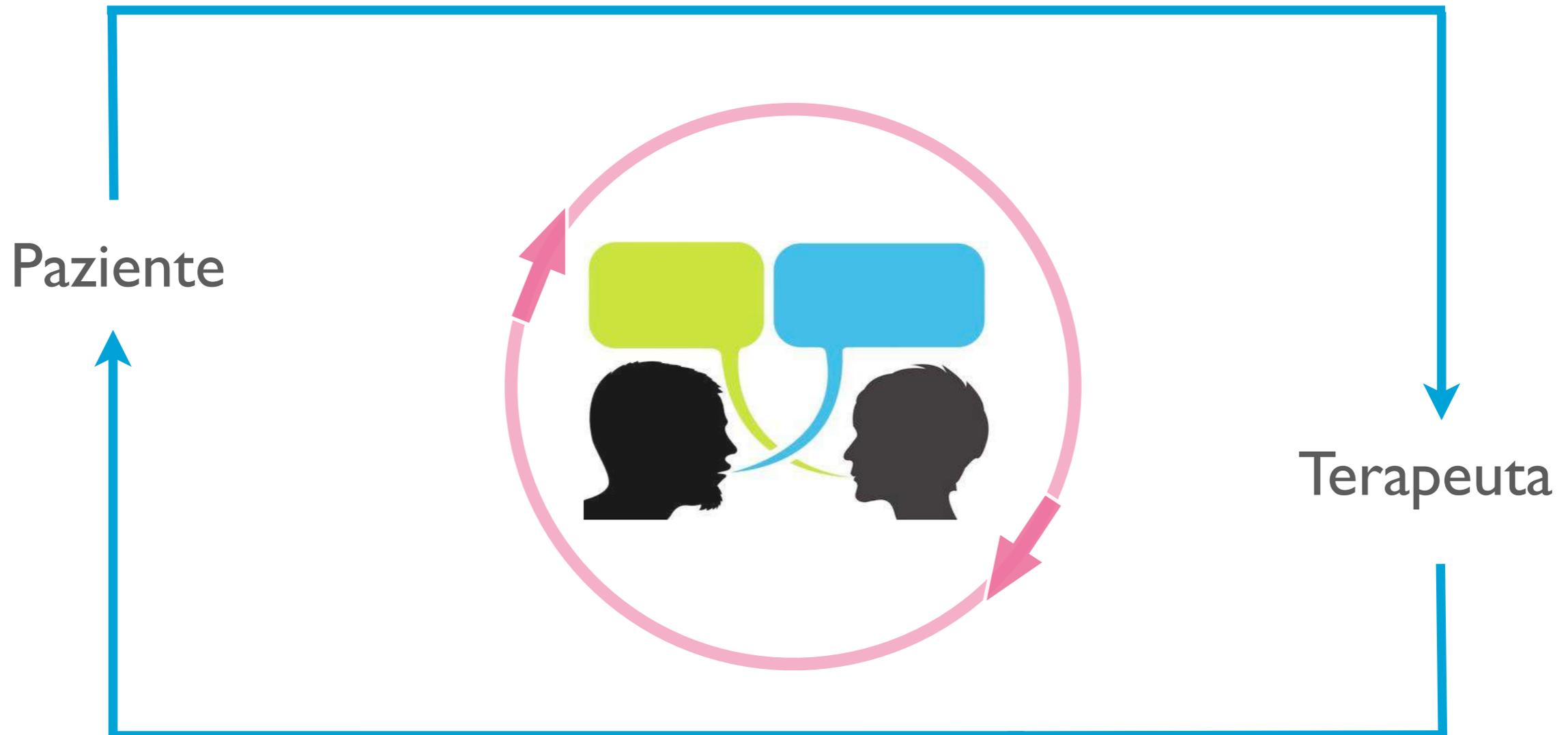
- la persona che vuoi essere cosa farebbe?
- chi/cosa c'è/ci sarebbe di importante per te nel fare questo?
- se facessi X come ti sentiresti... dove lo sentiresti?
- quali azioni sono in linea con questo?
- queste azioni sono sulla strada di...?
- per sentirti più potresti fare x, y, e....
- in funzione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

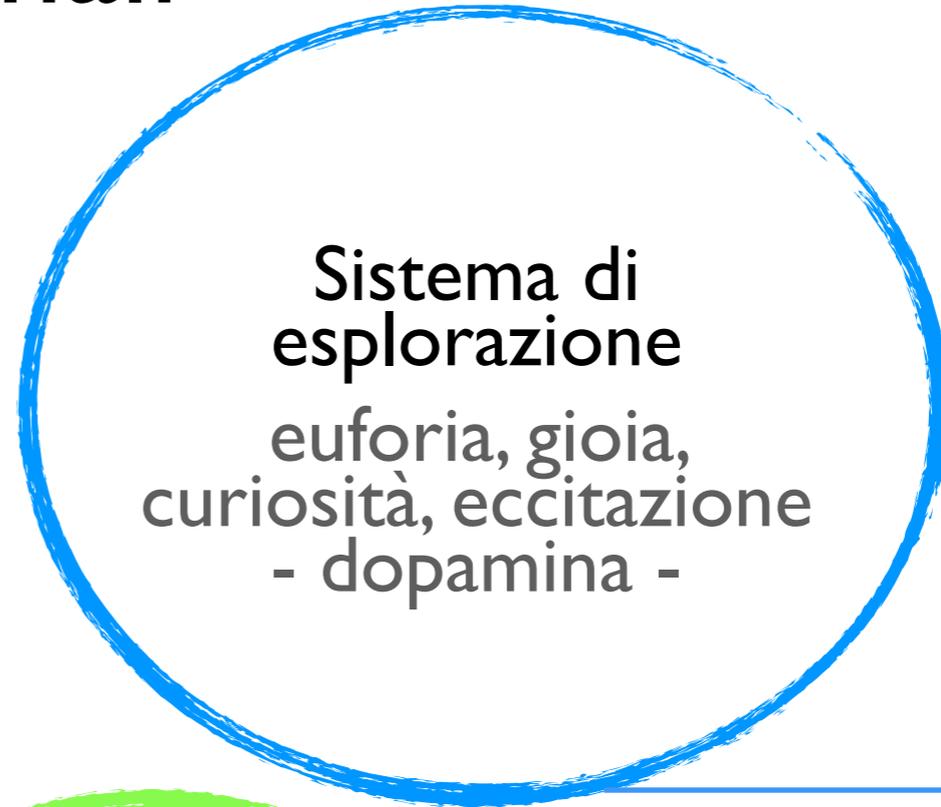
Principi base
Kohlenberg & Tsai, 1991

CFT e sistemi motivazionali

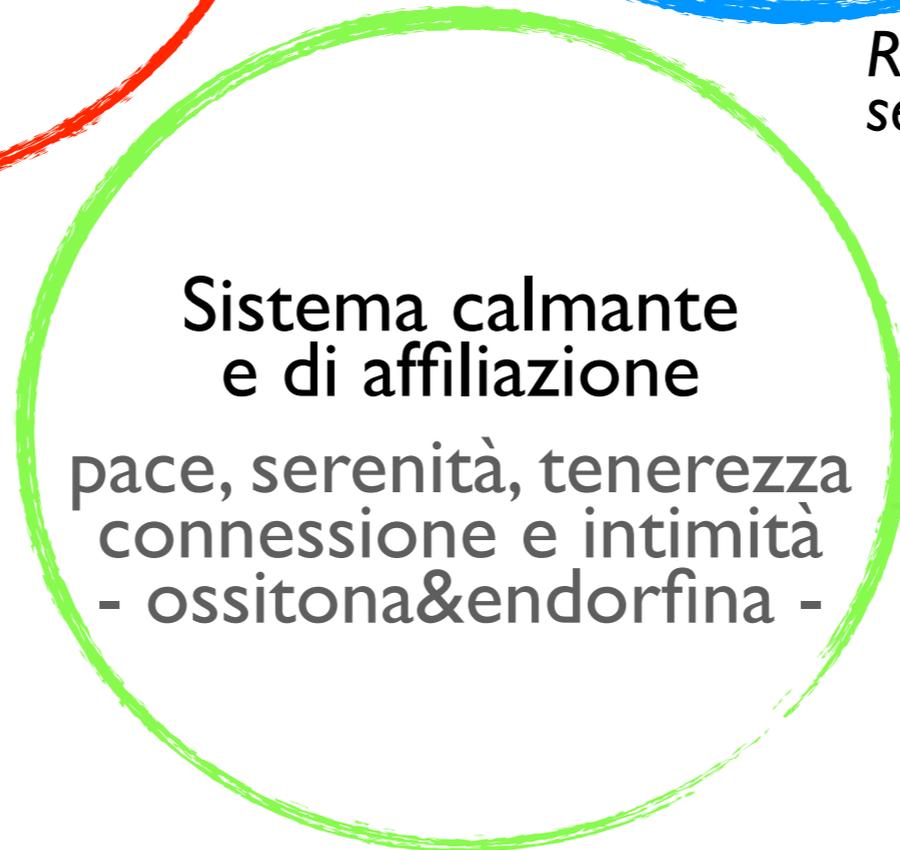
Gilbert, 2009



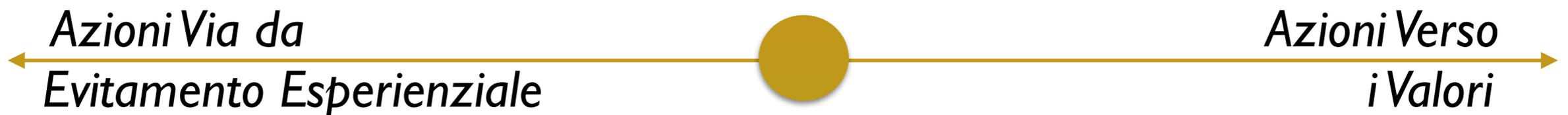
*Freezing, Fuga/evitamento,
Attacco, Rimuginio
Soppressione, Distrazione,
Dissociazione*



*Ricerca di novità, gratificazioni,
sensazioni, perseguire obiettivi*

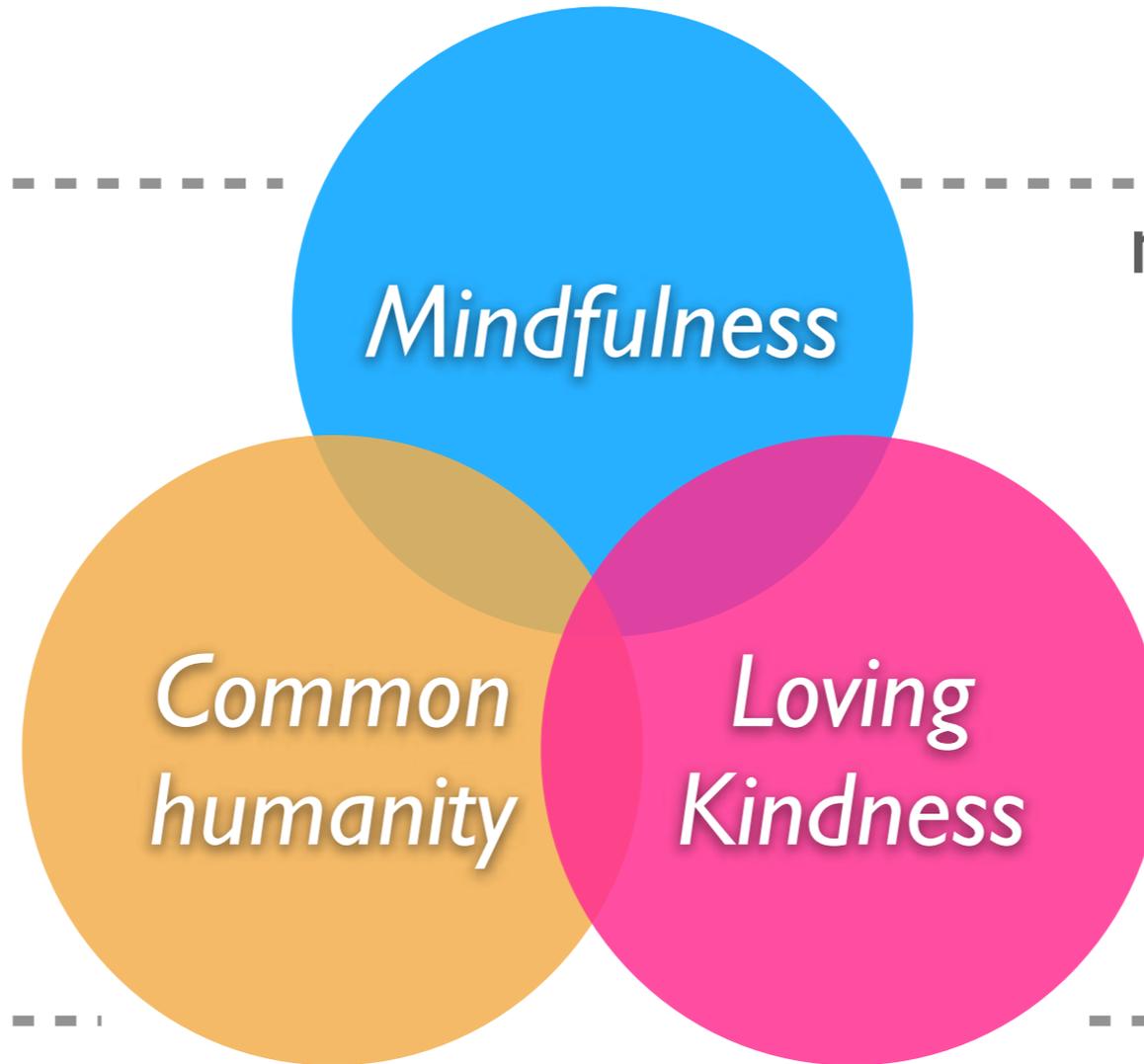


*Ricerca di accudimento,
pace, calma,
intimità, connessione,
appartenenza*



Mindfulness

attenzione e consapevolezza verbale
sensibilità al contesto



non consapevolezza,
sovraidentificazione
e ruminazione +
autocritica e
isolamento

Compassion
connection & care

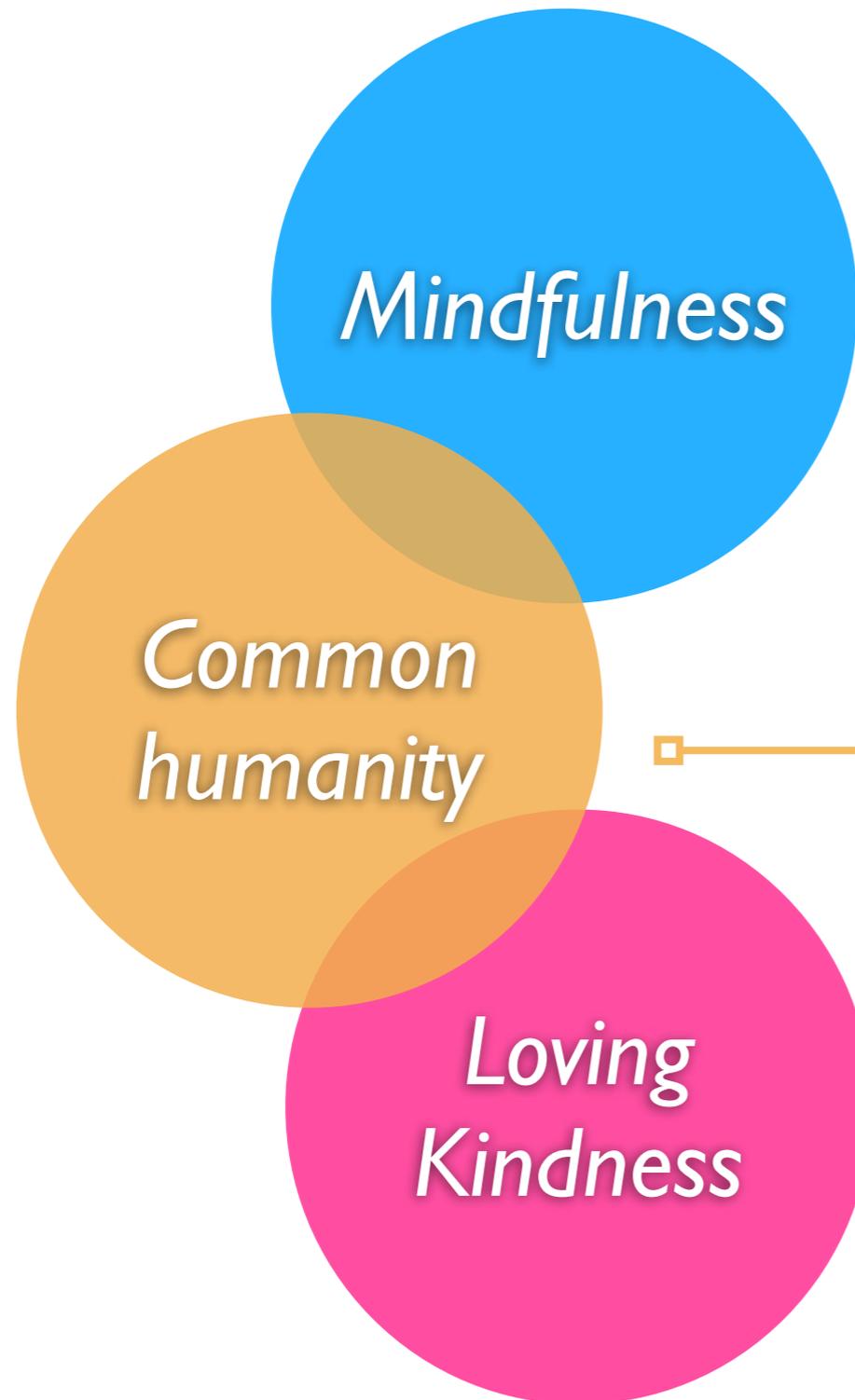
Acceptance

fare esperienza e stare
con le esperienze, auto-
accettazione

evitamento delle
esperienze e non
accettazione di sé

3 componenti della Compassione

Compassion
connection & care



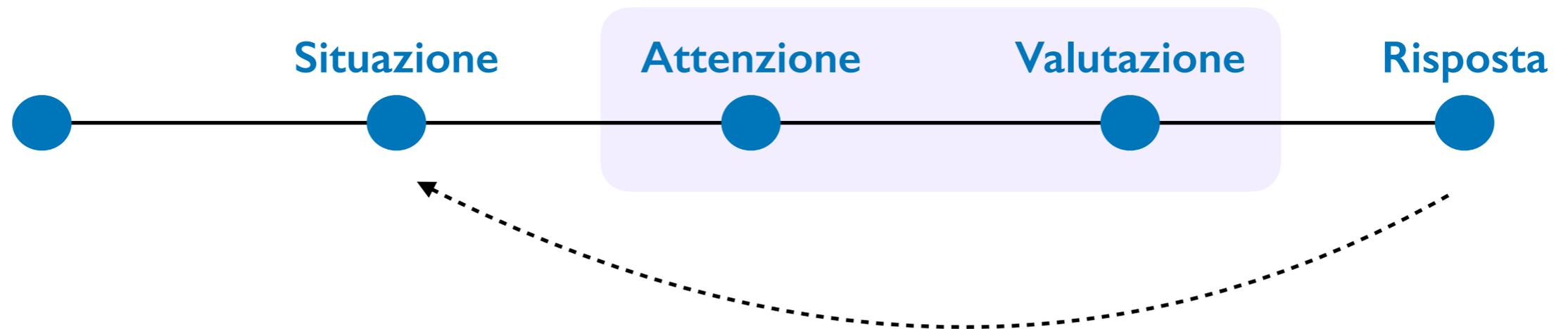
“in questo momento sento
che sto soffrendo, è dura”
- ascolto e validazione -

“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 -

Modello di regolazione delle emozioni

(Gross, 2011)



Istituto Tolman

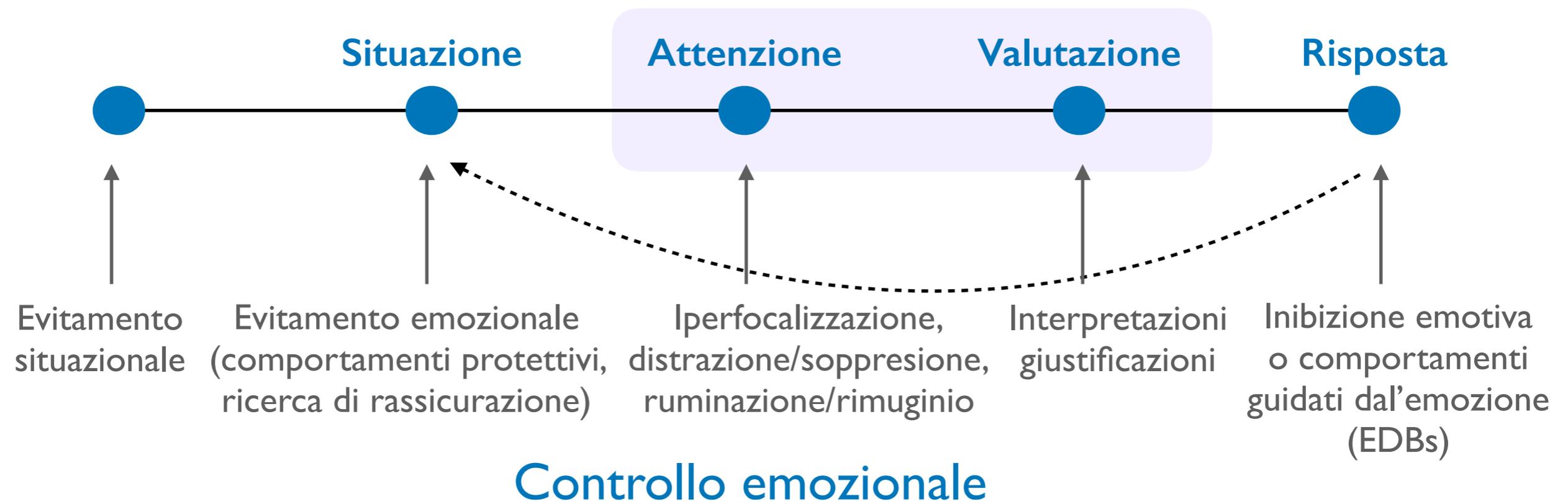
Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Modello di regolazione delle emozioni

(Gross, 2011)



Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale

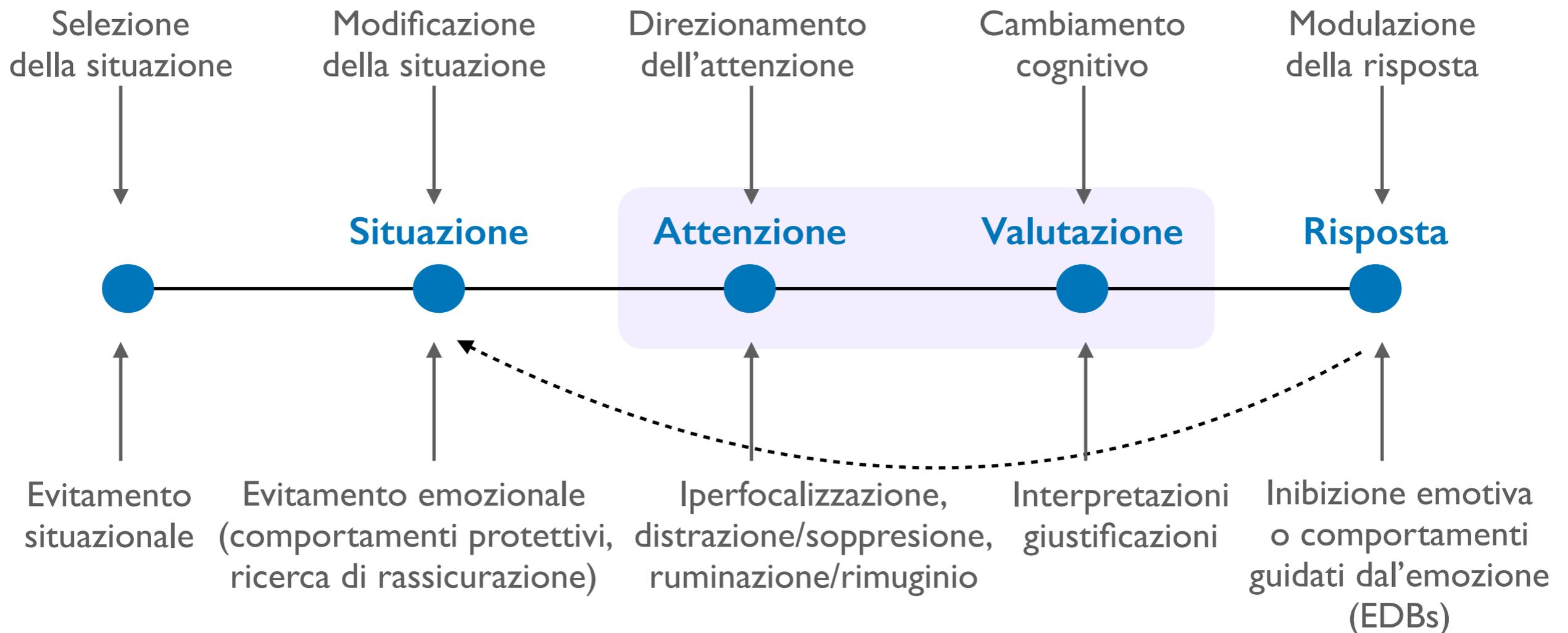


dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Modello di regolazione delle emozioni

(Gross, 2011)

Strategie di regolazione



Controllo emozionale

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta



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?

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

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

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

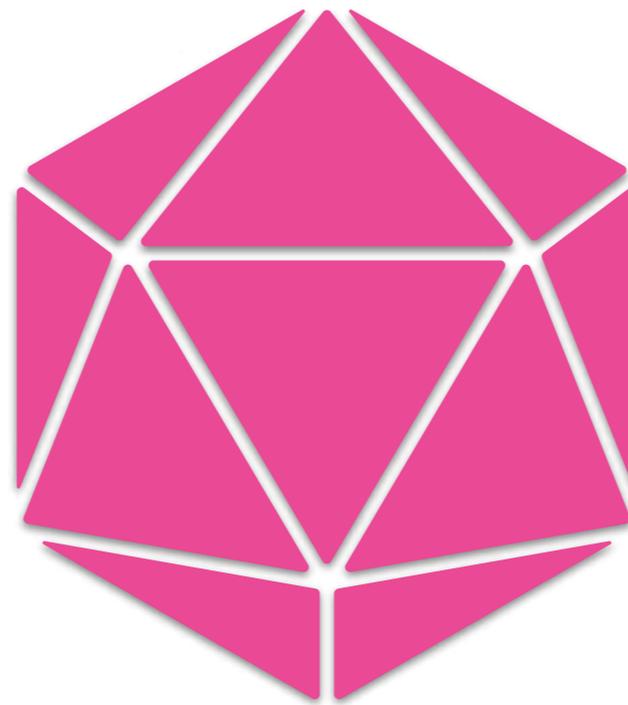
Promuovere flessibilità e sensibilità al contesto e offrire occasioni per mantenere e sviluppare repertori di comportamento

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

Percorso terapeutico

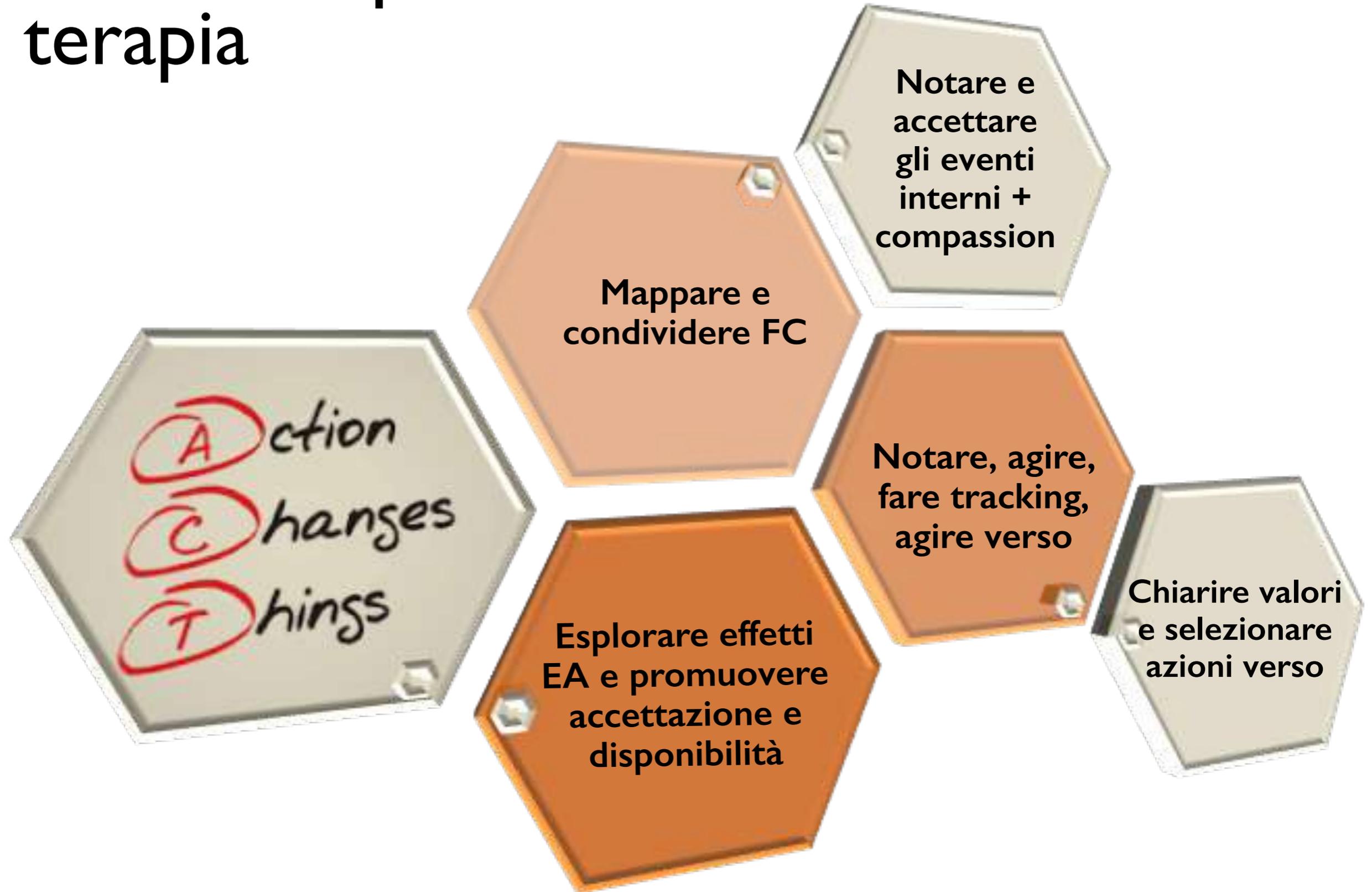
Istituto Tolman

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**

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



Esercitazioni

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Caso clinico

accogliere la richiesta di aiuto

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Es.: ascoltare e notare i CRB1

(esercizio in piccolo gruppo)

Il caso di Alessia

Osserva il paziente e ascolta
ciò che racconta e come lo racconta.
Individua i tre repertori di comportamenti
(problemi attivi)

- Emotivo-fisiologico
- Cognitivo-verbale
- di Coping (CRBI)





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?

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Caso clinico

raccogliere le prime info e mapparle

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Esperienza con i 5 sensi

Avoidance
Azioni Via da

Approach
Azioni Verso

Notare e Scegliere



Emozioni, pensieri
sensazioni del corpo

Aversivi



Chi o cosa è importante per me

Appetitivi

Esperienza interne

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Caso clinico

restituire, condividendo una prima FC e
offrendo il razionale di terapia

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

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



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?

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Caso clinico

definire la relazione terapeutica

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Esercizio: definire la Relazione

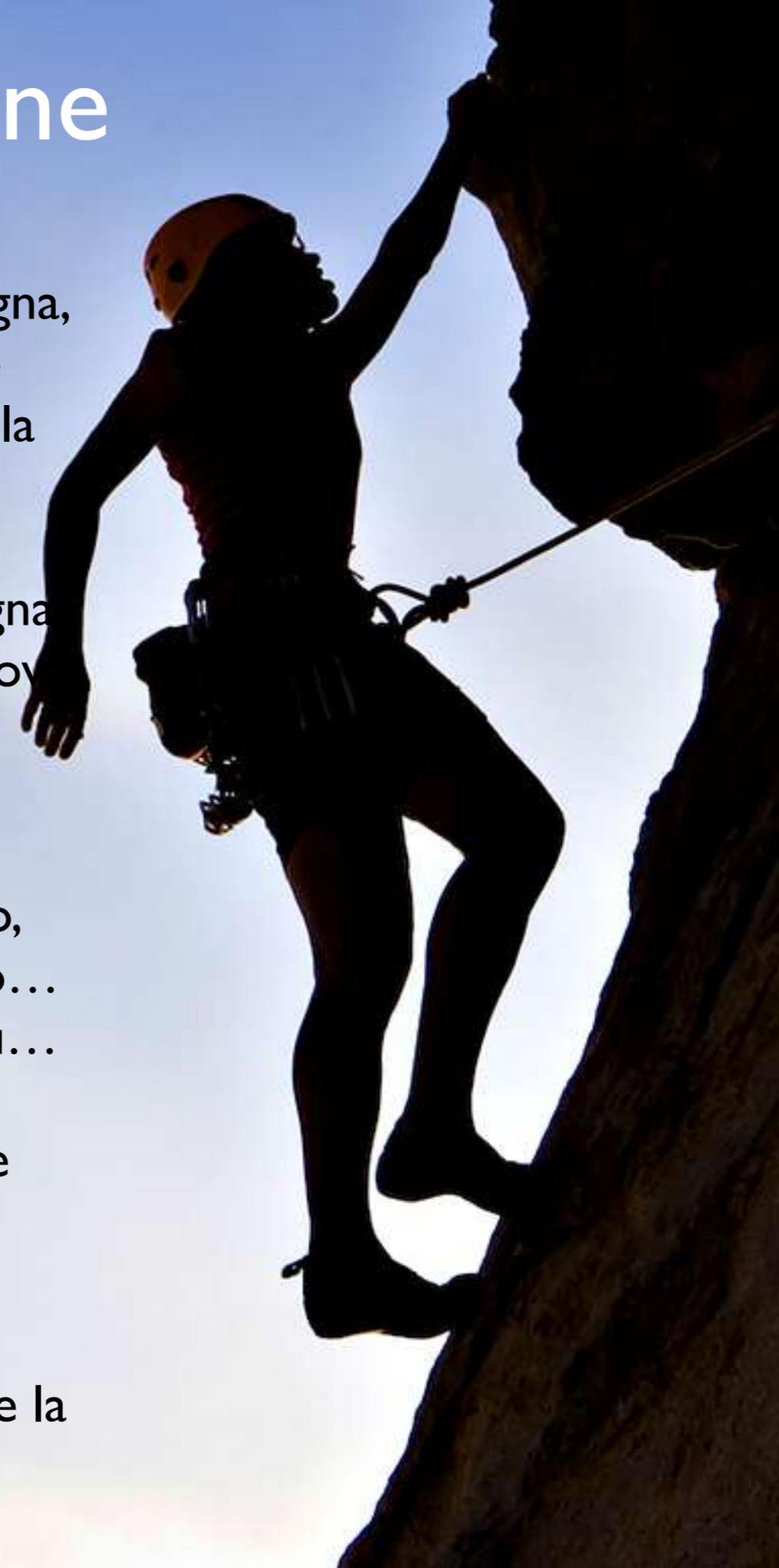
(esercizio in piccolo gruppo)

“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 trova proprio lì accanto alla tua. Anche io ho la mia sofferenza, i miei intenti, i miei 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).



Caso clinico proporre un diario e il questionario di feedback

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

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
- CRBI 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?



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?

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Caso clinico

fare assessment sulle 6 dimensioni usando i frame

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Esercizio: identifica i frame

coordinamento: uguale, e, sono...

distinzione: diverso da...

opposizione: opposto di...

comparativo: più/meno di...

condizionale: se... allora....

gerarchico: parte di, sulla strada di... (categorie)

deittici: io-tu, qui-lì, ora-allora

Esercizio: usa i frame per fare assessment

coordinamento: uguale, e, sono...

distinzione: diverso da...

opposizione: opposto di...

comparativo: più/meno di...

condizionale: se... allora....

gerarchico: parte di, sulla strada di... (categorie)

deittici: io-tu, qui-lì, ora-allora



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?

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Caso clinico

stare con storie difficili

Istituto Tolman

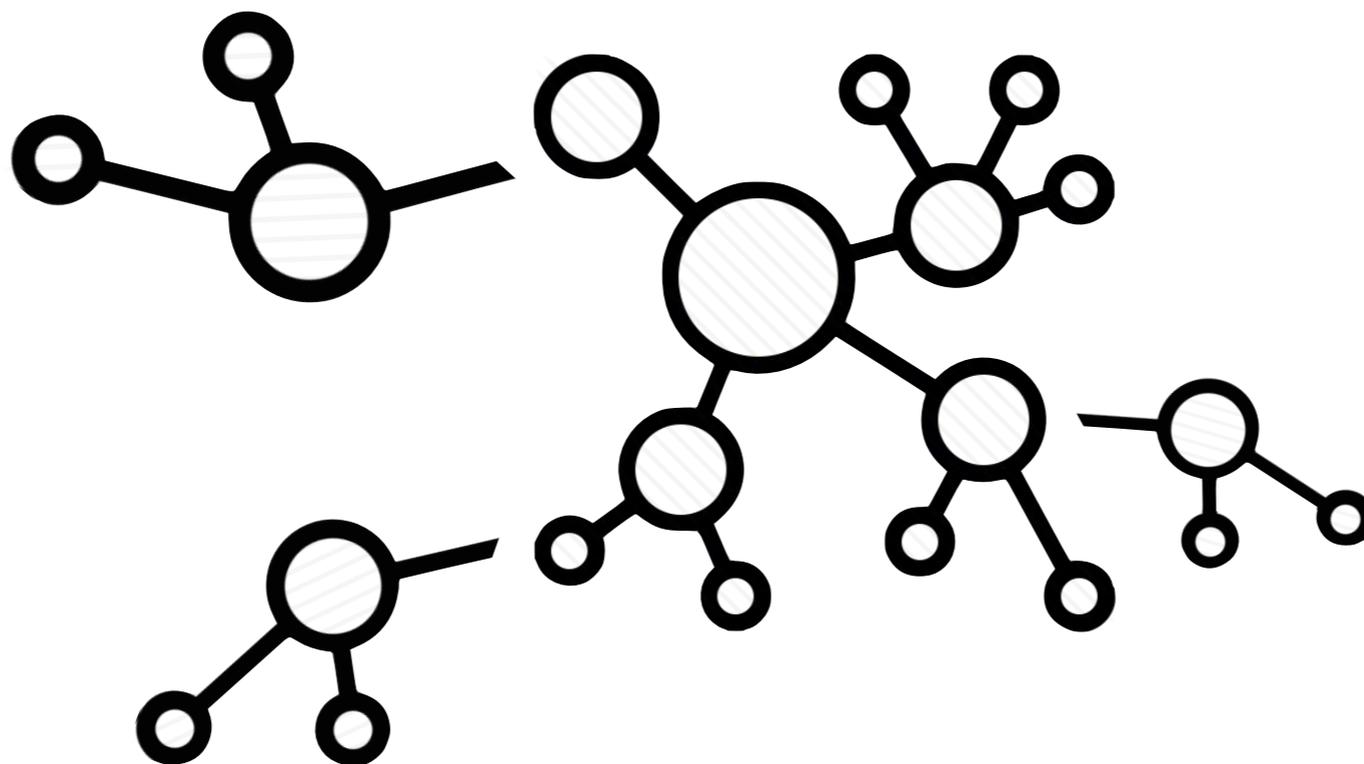
Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

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

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

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

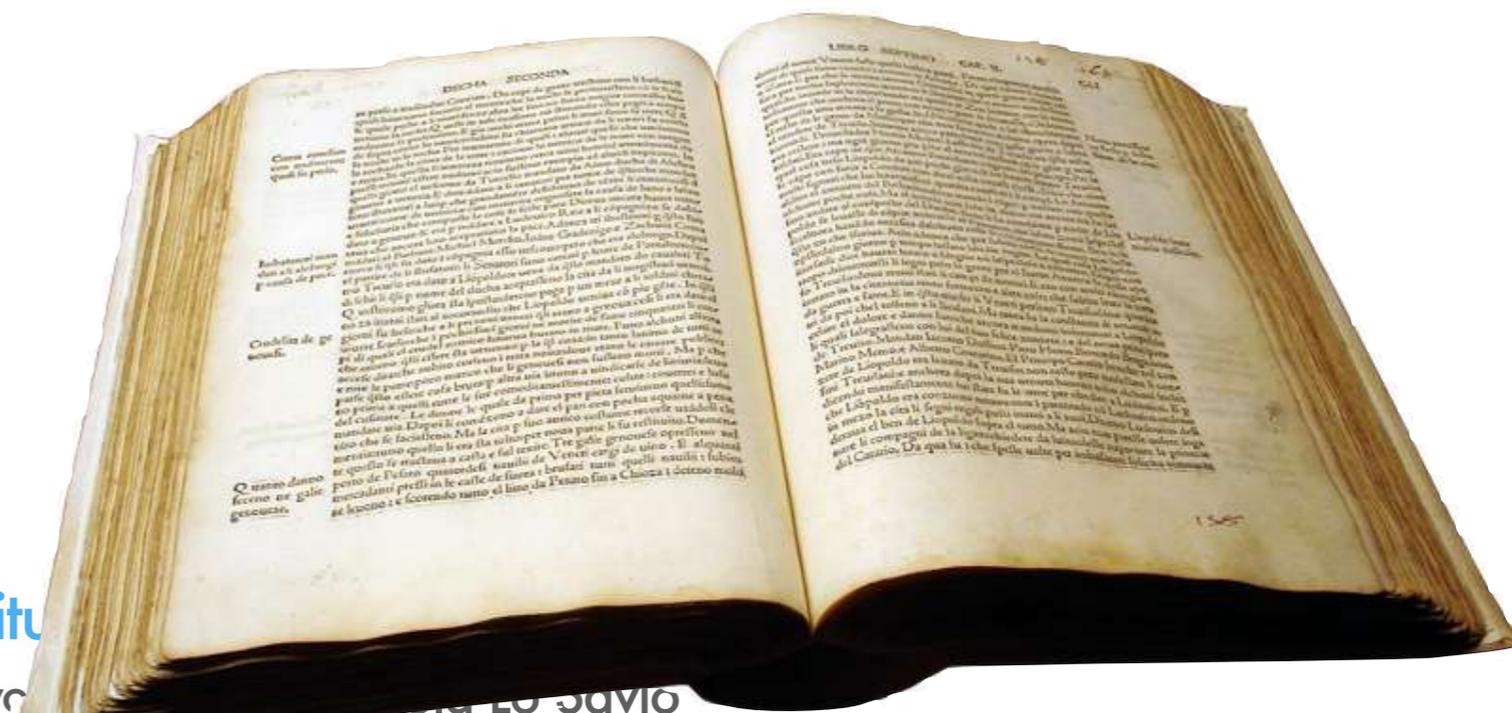
Osserva se c'è coerenza essenziale, fusione cognitiva, sé concettualizzato

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

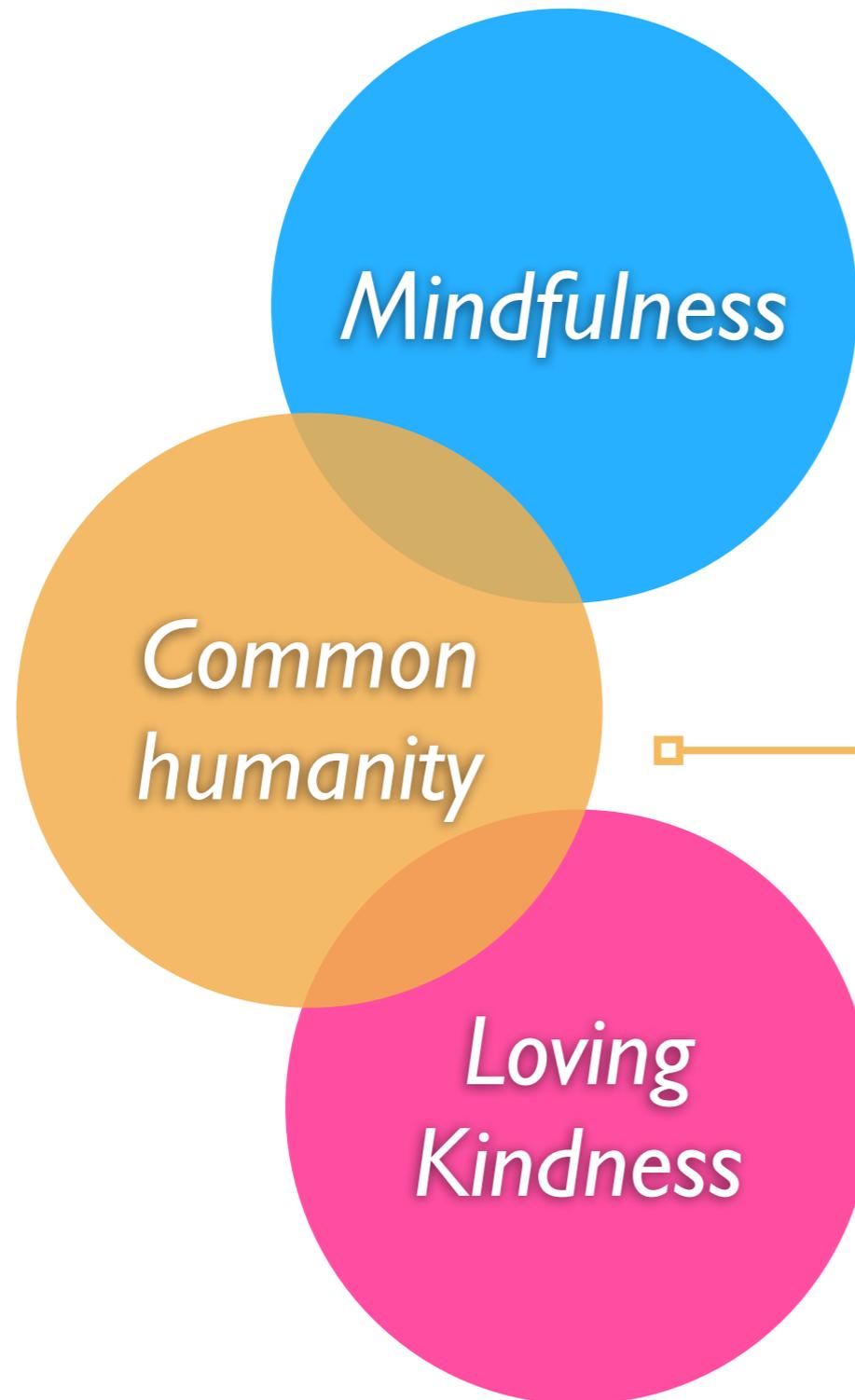
Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

3 componenti della Compassione

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 -

Caso clinico

guardare dietro le emozioni e considerare i bisogni

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Sistemi motivazionali

psicologia dell'evoluzione e CFT

Sistema di protezione dalla minaccia

ansia, paura, angoscia
rabbia, colpa, vergogna
-noradrenalina-

*Freezing, Fuga/evitamento,
Attacco, Rimuginio
Soppressione, Distrazione,
Dissociazione*

Sistema di esplorazione

euforia, gioia,
curiosità, eccitazione
- dopamina -

*Ricerca di novità, gratificazioni,
sensazioni, perseguire obiettivi*

Sistema calmante e di affiliazione

pace, serenità, tenerezza
connessione e intimità
- ossitona&endorfina -

*Ricerca di accudimento,
pace, calma,
intimità, connessione,
appartenenza*

*Azioni Via da
Evitamento Esperienziale*

*Azioni Verso
i Valori*

Esercizio dei differenti sé

<p>Sé ARRABBIATO (offesa)</p> <p>Pensieri:</p> <p>Sensazioni fisiche:</p> <p><i>Istinto all'azione:</i></p> <p>Ricordi</p> <p>Cosa calmerebbe questa parte (che bisogni ha):</p>	<p>IL Sé ANSIOSO (pericolo)</p> <p>Pensieri:</p> <p>Sensazioni fisiche:</p> <p><i>Istinto all'azione:</i></p> <p>Ricordi:</p> <p>Cosa calmerebbe questa parte (che bisogni ha):</p>
<p>il Sé TRISTE (perdita)</p> <p>Pensieri:</p> <p>Sensazioni fisiche:</p> <p><i>Istinto all'azione:</i></p> <p>Ricordi:</p> <p>Cosa calmerebbe questa parte (che bisogni ha):</p>	<p><u>IL Sé COMPASSIONEVOLE</u></p> <p>Pensieri:</p> <p>Sensazioni fisiche:</p> <p><i>Istinto all'azione:</i></p> <p>Ricordi:</p> <p>Cosa accresce questa parte:</p>

Esercizio della figura compassionevole

Cosa desidera e si augura per me:		
Come appare:	Che cosa mi dice	Che emozioni prova nei miei confronti:
al cospetto di questa parte di me, cosa provo e penso nei miei confronti? Cosa ho voglia di fare?		



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?

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Caso clinico
ampliare la sensibilità al contesto
in presenza di ami difficili
(pensieri e urgenze)

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



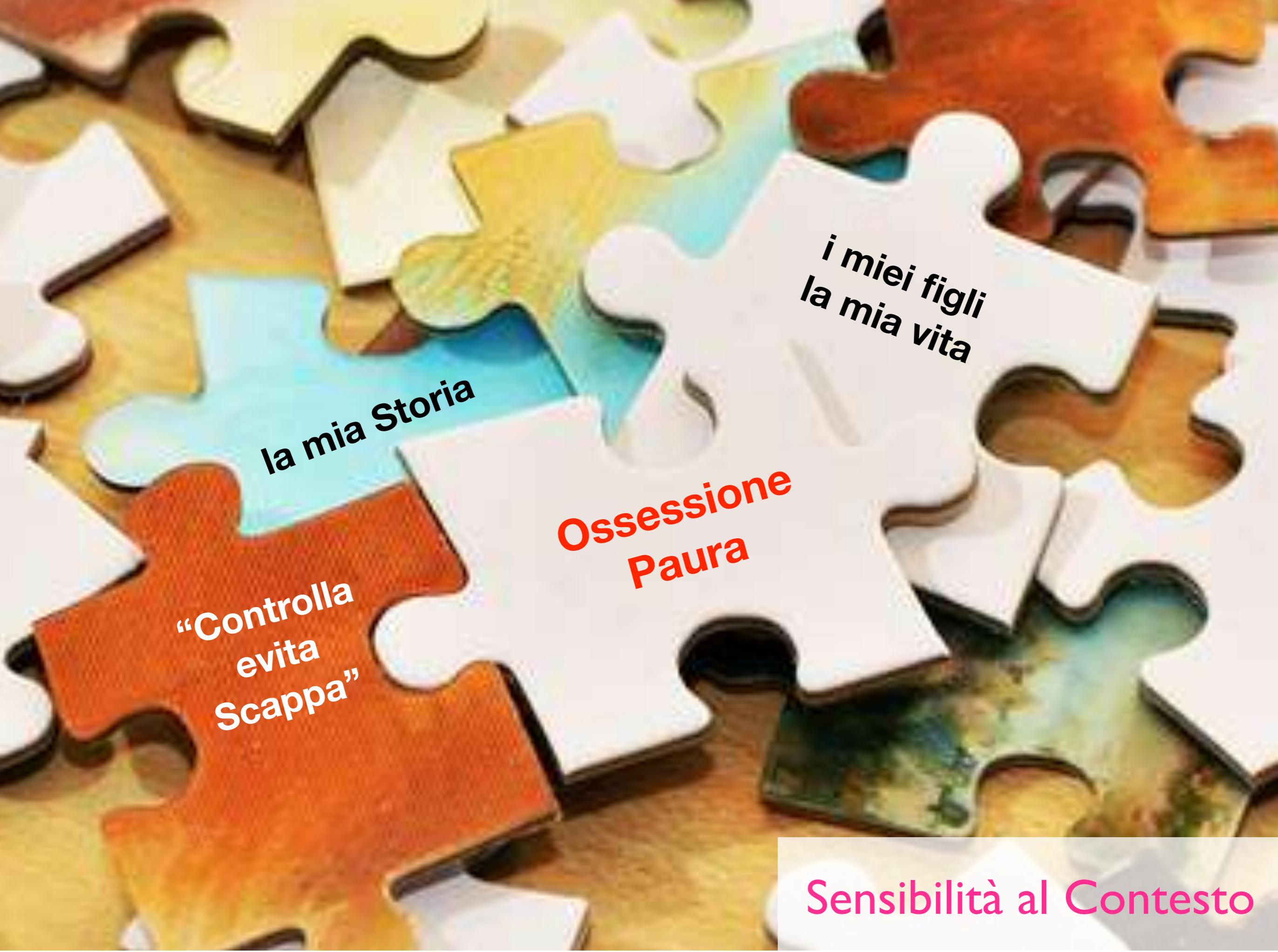
dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

la mia Storia

**“Controlla
evita
Scappa”**

**Osseessione
Paورا**

Sensibilità al Contesto



la mia Storia

**i miei figli
la mia vita**

**Osessione
Paura**

**“Controlla
evita
Scappa”**

Sensibilità al Contesto

Allenare la capacità di Notare verbalmente e con i 5 sensi

Amicizie

Compagni

Strategia principale: usare un approccio esperienziale

Osservare - Descrivere - Fare Tracking

Il mio corpo

“Controlla
evita
Scappa”

Osessione
Paura

Me
stessa

Lavoro

Relazioni

Sensibilità al Contesto

la mia Storia

**Osseessione
Paura**

**“Controlla
evita
Scappa”**

Coerenza Essenziale

Esercizio notare e stare con gli ami

Osservare-descrivere-fare tracking

(esercizio in piccolo gruppo)

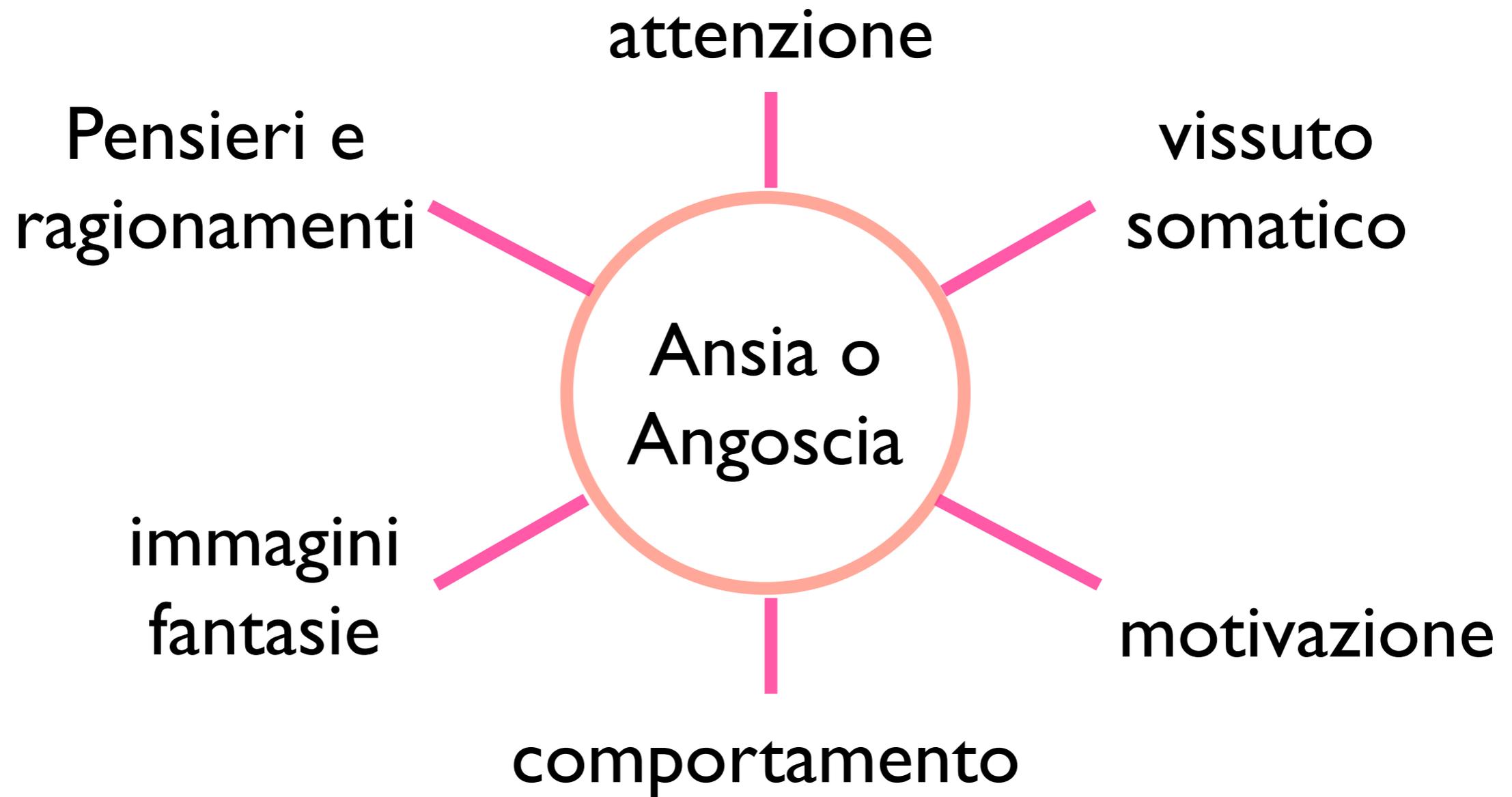
Farsi raccontare l'episodio al presente, come se si stesse vedendo un film
Rallentare e tornare indietro se il paziente accelera

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, CRI, 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

Esplorare l'esperienza



Esercizio: quando l'amo che cattura l'attenzione è difficile da accettare

(grande gruppo)

Chiedi alla persona se l'amo è presente in quel preciso momento.

Riformula discriminando: “stai notando che è arrivato il pensiero che ti vuoi tagliare”

Quando hai notato arrivare l'amo, cosa è successo un attimo prima.

Ti è familiare? Se sì, cosa accade quando lo segui? Quali conseguenze contatti? Se lo facessi tante volte al giorno tutti i giorni, che effetto avrebbe?

Cosa senti, dove lo senti?

E poi cosa noti? ...e cos'altro? ...e cos'altro?

Se nota paura, puoi chiedere “cosa ti dice questa paura rispetto a ciò che per te è importante?”

“E se questo amo fosse una delle cose che il tuo corpo produce nel qui e ora, qualcosa che ogni tanto il corpo produce, anche se non ci piace, come altre cose, come il sudore, come la tachicardia, come il tremore... se fosse un semplice prodotto del tuo corpo...”

Scrivi l'amo su un pezzo di carta, guardalo con curiosità, leggilo piano,

Cosa farebbe la persona che vuoi essere in questo momento

Autoapertura: condividi qualcosa di personale con cui lotti/che ti sta a cuore...

Istituto Tolman

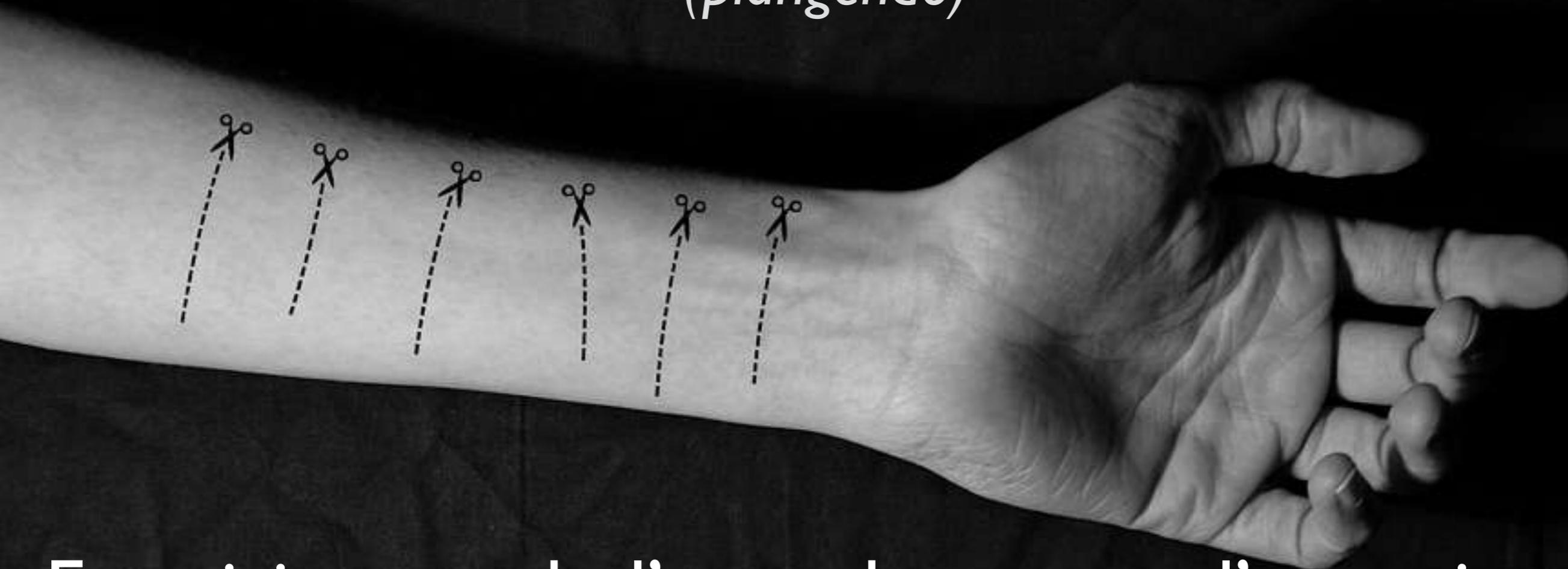
Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Il caso di Desirè

*“mi voglio tagliare”
(piangendo)*



Esercizio: quando l'amo che cattura l'attenzione è difficile da accettare

Esercizio: fare spazio e spostare l'attenzione

(grande gruppo o piccolo gruppo)

2.

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

5.

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

1.

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

7.

Chi sta notando tutto questo? Chi può farlo?

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

6.

Adesso prova a tenere dentro la tua attenzione più stimoli insieme

4.

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

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta



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?

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Il caso di Mario

(grande gruppo)

33 anni, avvocato, single,
iniziale fase di accettazione dell'omosessualità
diagnosi di DBP e un precedente DCA
da 5 anni fa uso di cocaina talvolta per divertirsi in
compagnia (raro), più spesso quando si sente solo,
vuoto, triste, "perso"

*"quando io sento vuoto, tristezza e
solitudine, se mi chiama uno degli
amici con cui tiriamo, finisce
sempre con una notte di fusione e
una mattina senza soldi nel
portafoglio"*

**Esercizio: far contattare
l'inefficacia dei movimenti via da**



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?

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Caso clinico promuovere coerenza funzionale

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Coerenza Funzionale

Ampliare la sensibilità al contesto

Contattare rinforzatori intrinseci, valori

Evocare azioni coerenti con i valori

Agire in funzione dei valori

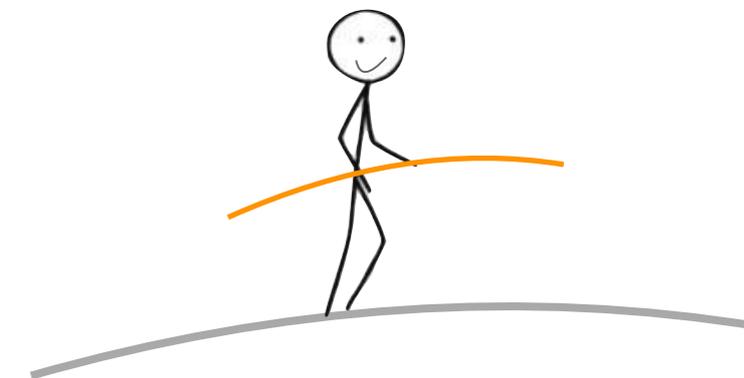
Ampliare il proprio repertorio di risposta

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...

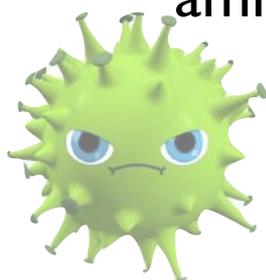
Azioni Verso

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?



Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

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

Preso all'amo

Non preso all'amo

Choice point

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

Choice Point Model

Ciarrochi et al., 2013

Situazione

Pensieri & Emozioni

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Es. Contattare chi/cosa è importante



Chiedi di pensare/scrivere/portare foto di persone importanti per il pz

Chiedi di considerarsi tra le persone importanti della sua vita

Chiedi di immaginare dei momenti con quelle persone

Rispetto a quella relazione identifica delle qualità che danno sapore alla vita (se non ce ne sono, individua quelle che il pz vorrebbe che ci fossero)

Se il paziente nota ciò che non va, chiedigli “come vorresti fosse diverso?” oppure “c’è mai stato qualcosa di diverso in passato?” oppure usa il perspective taking

Identifica delle azioni coerenti

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

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

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



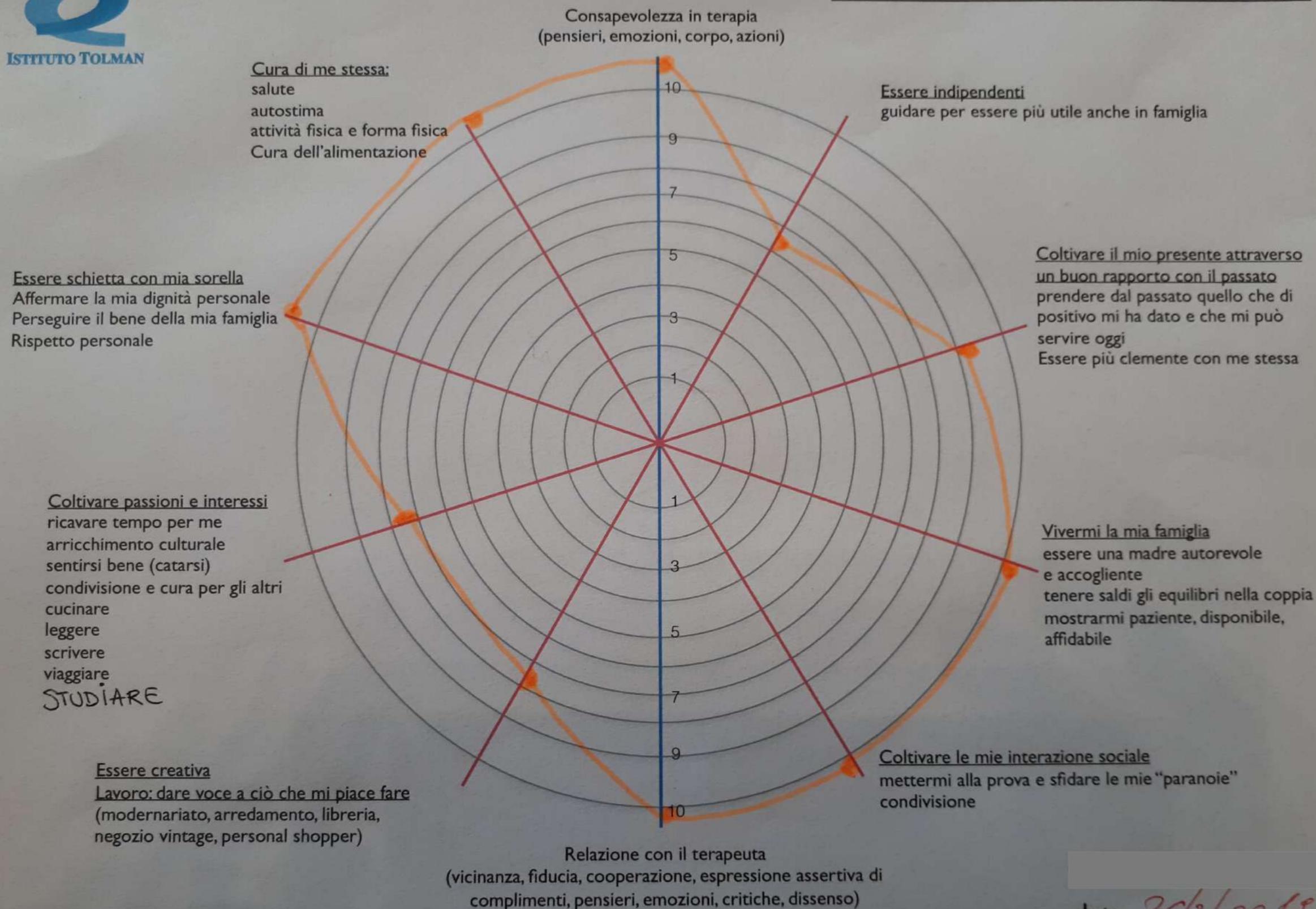
dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Tracciare le Azioni Verso

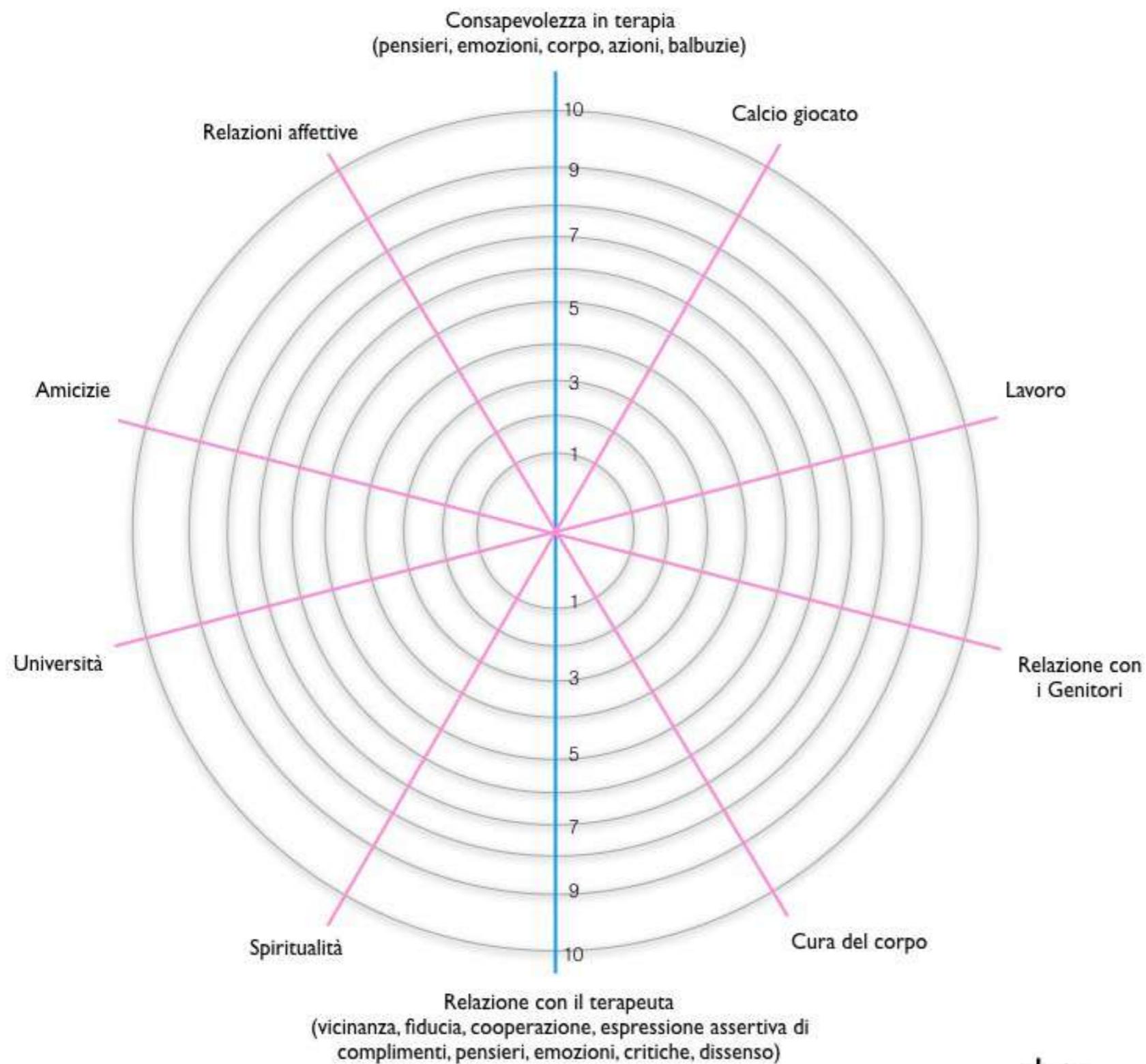


ISTITUTO TOLMAN

Tracciare i Movimenti Verso i Valori



data 26/2/2019



data _____



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?

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Caso clinico
ascoltare il contenuto o notare il
comportamento verbale del paziente
(rimuginio e ruminazione)

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

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

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta



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?

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Caso clinico

gestire rotture e rischi di drop out

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Il caso di Sara e le funzioni di una porta

Esercizio: gestire l'intenzione di abbandonare la terapia

(grande gruppo)

- 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?

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



Caso clinico

Preparare la chiusura del percorso terapeutico

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Tracciare i progressi della terapia

in futuro

adesso

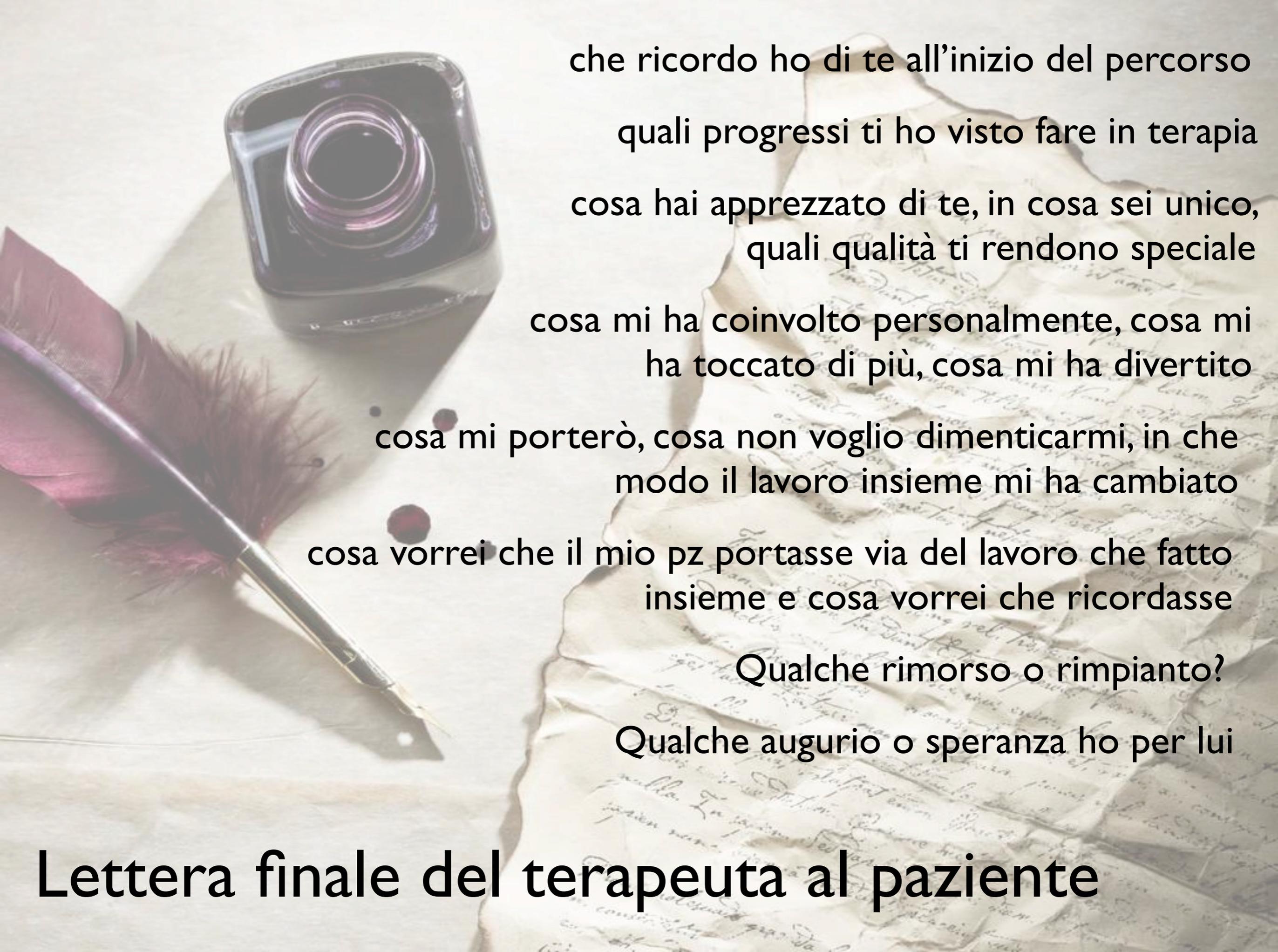
all'inizio

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 <i>movimenti verso</i> 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, 1 mese, 6 mesi)?
10. Quanto sono soddisfatto del percorso col mio terapeuta da 1 a 10?

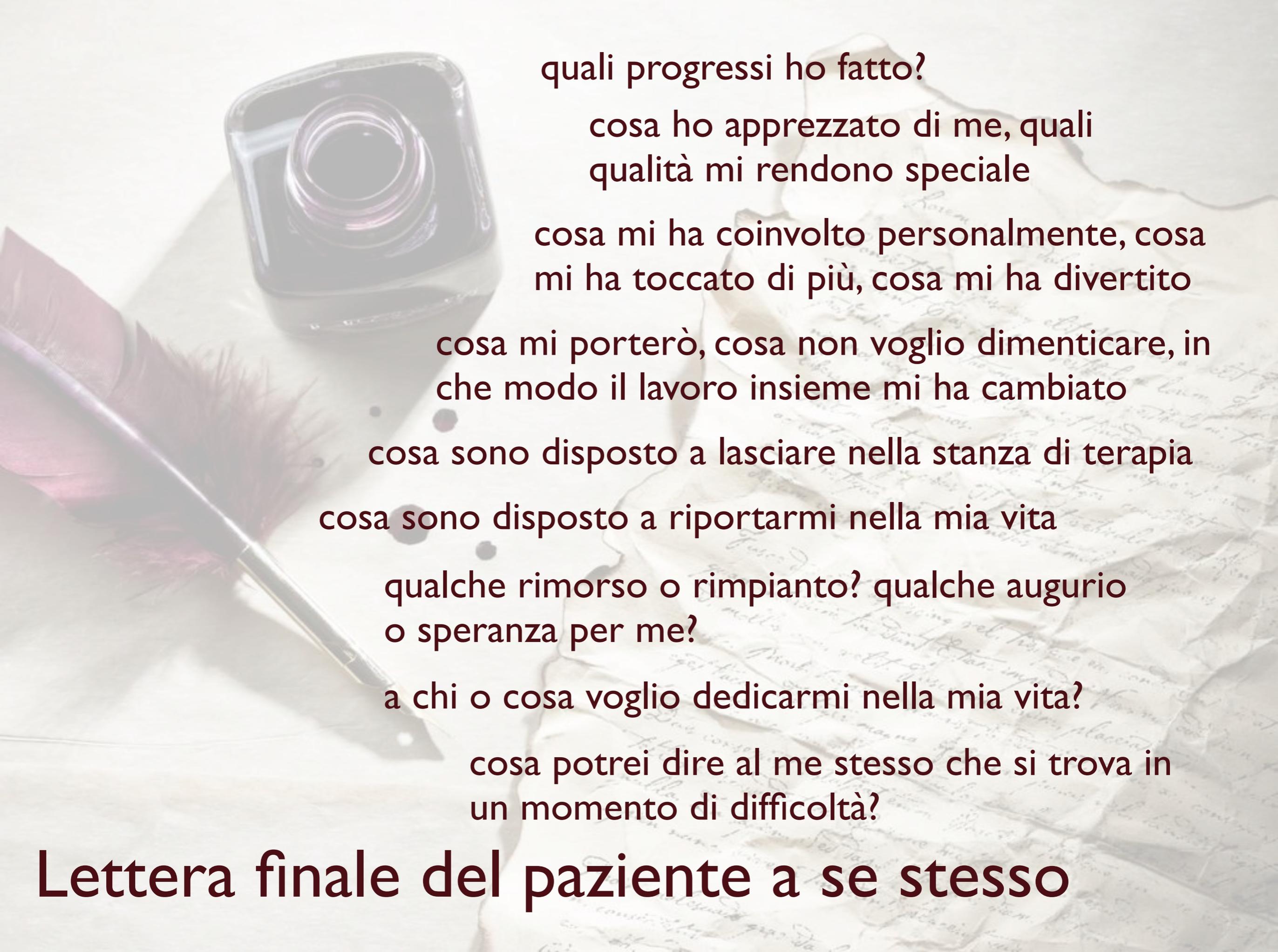


che ricordo ho di te all'inizio del percorso
quali progressi ti ho visto fare in terapia
cosa hai apprezzato di te, in cosa sei unico,
quali qualità ti rendono speciale
cosa mi ha coinvolto personalmente, cosa mi
ha toccato di più, cosa mi ha divertito
cosa mi porterò, cosa non voglio dimenticare, in 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

A fountain pen with a dark barrel and a silver nib lies diagonally across the left side of the image. Next to it is a small, dark, square-shaped inkwell. The background is a piece of aged, yellowed, and crumpled paper with faint, illegible handwriting in cursive. The overall lighting is soft and warm, creating a nostalgic and reflective atmosphere.

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

Caso clinico

usare le 5 regole della FAP

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Clinical Relevant Behavior

Functional Analytic Psychotherapy (FAP)

CRB1: Osservare, evocare e valicare comportamenti problema che si manifestano in sessione e nella vita quotidiana.

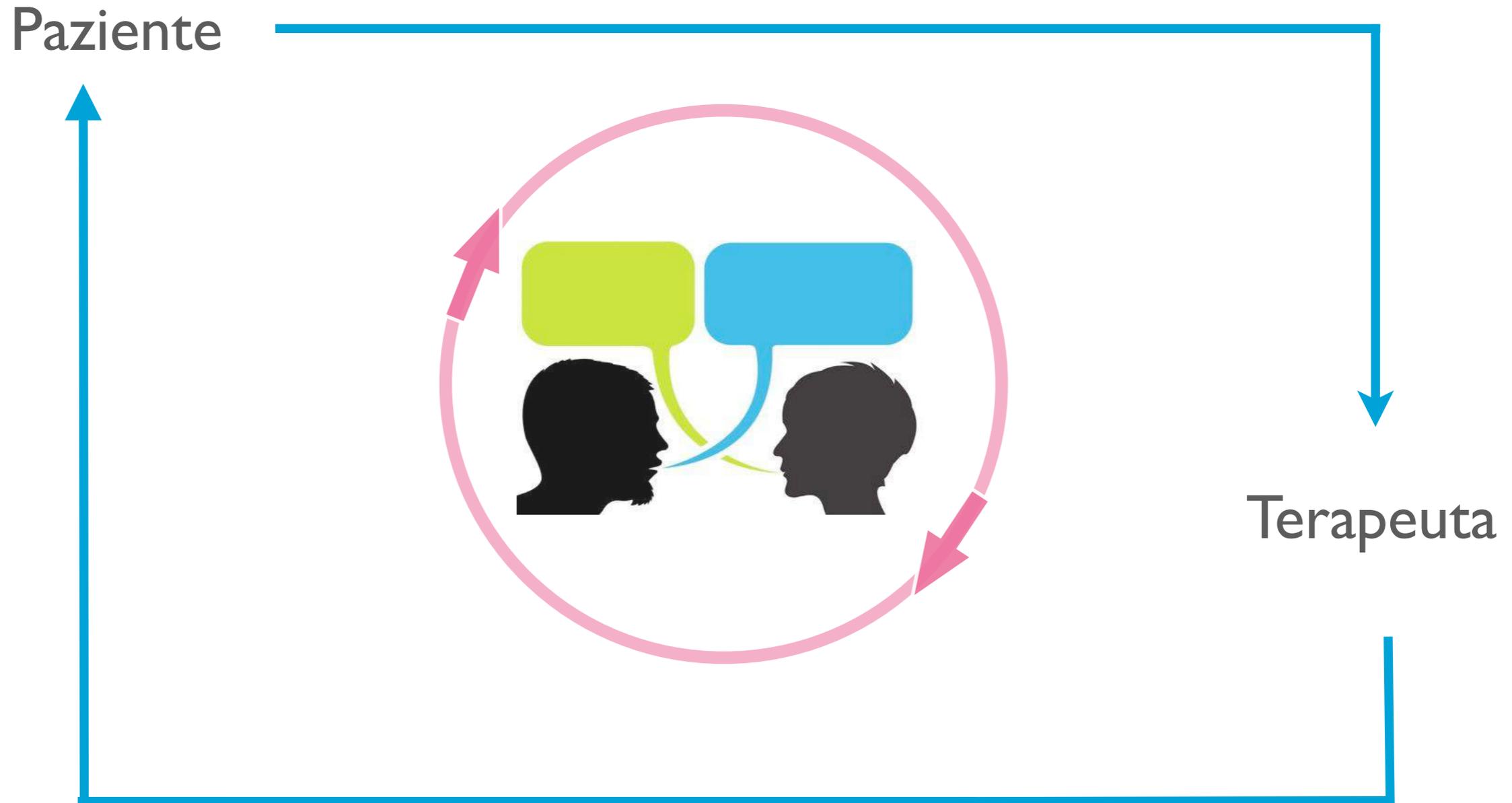
CRB2: Modellare e rinforzare comportamento target da sviluppare che emerge in sessione e va generalizzato all'esterno

CRB3: consapevolezza emergente sulle condizioni in cui emerge il CRB1, sulle condizioni storiche da cui deriva, e su CRB2 alternativo più funzionale

T1: comportamenti problematici del terapeuta in sessione

T2: comportamenti target del terapeuta in sessione

Il terapeuta è **contesto** per le risposte del paziente



Il paziente è **contesto** per le risposte del terapeuta

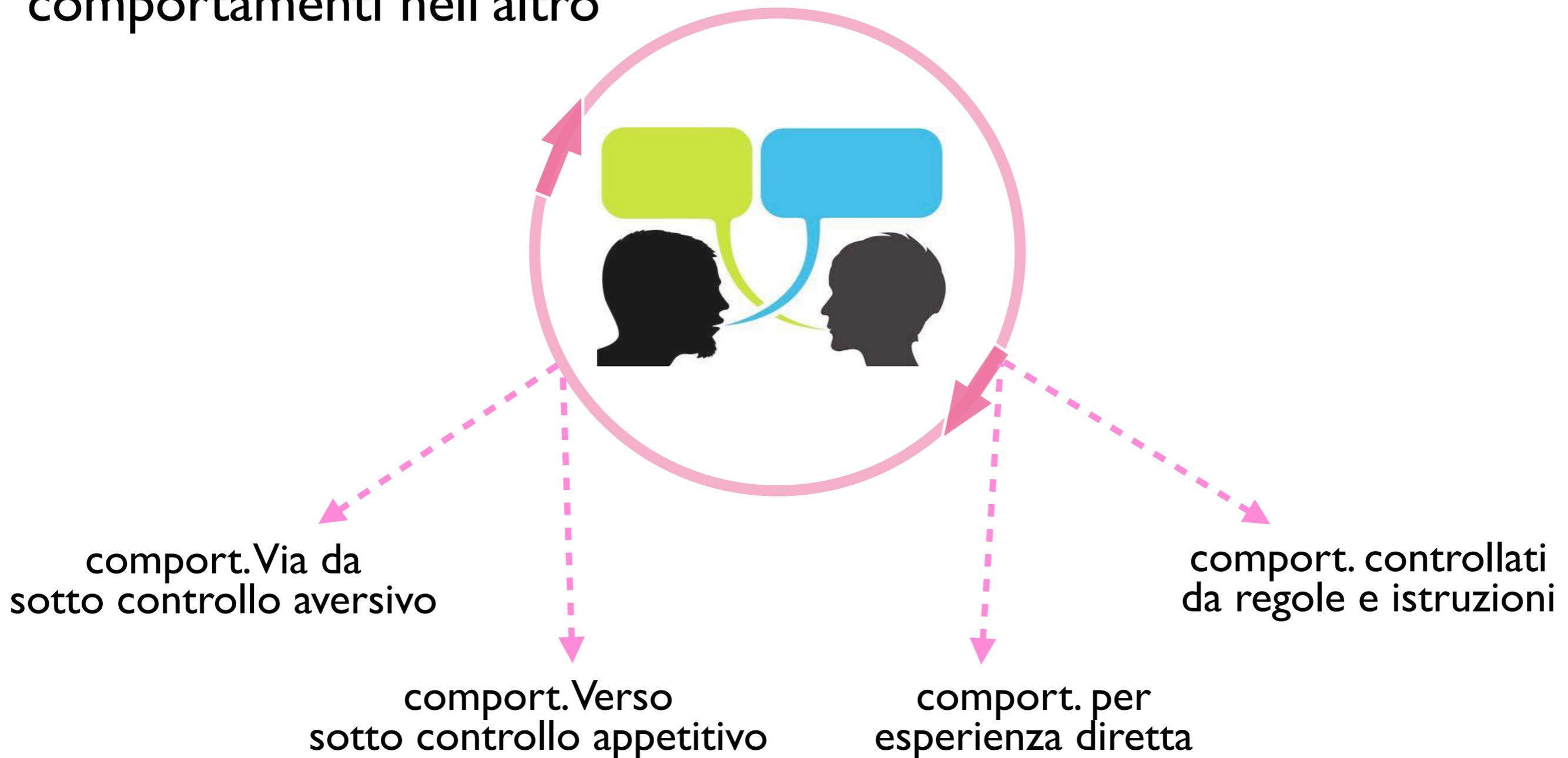
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Con il nostro comportamento selezioniamo comportamenti nell'altro



Creare un contesto che promuove comportamenti consapevolmente nel rispetto dell'altro

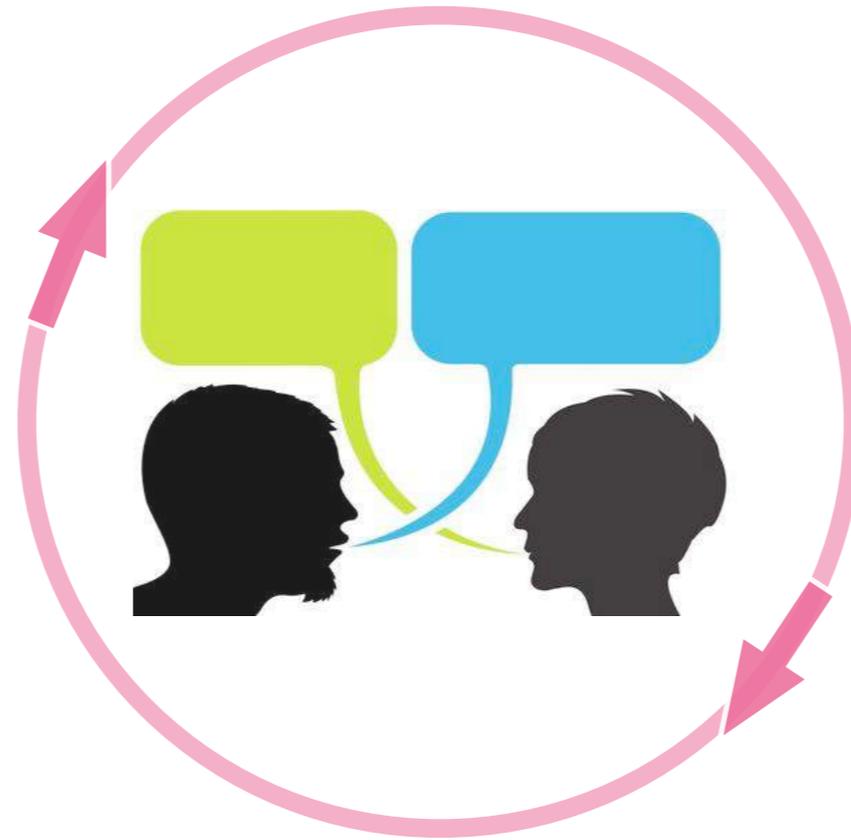
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

le conseguenze che contattiamo selezionano il nostro comportamento futuro



R e P tornano indietro
quando facciamo da modelli



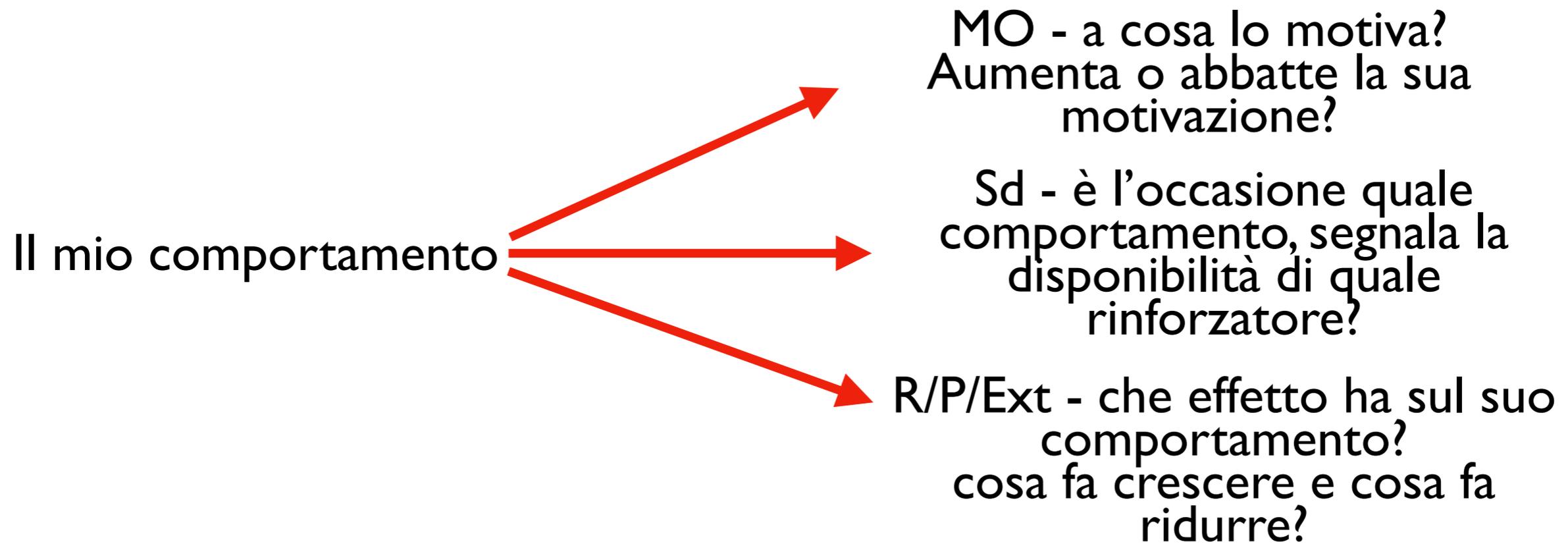
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



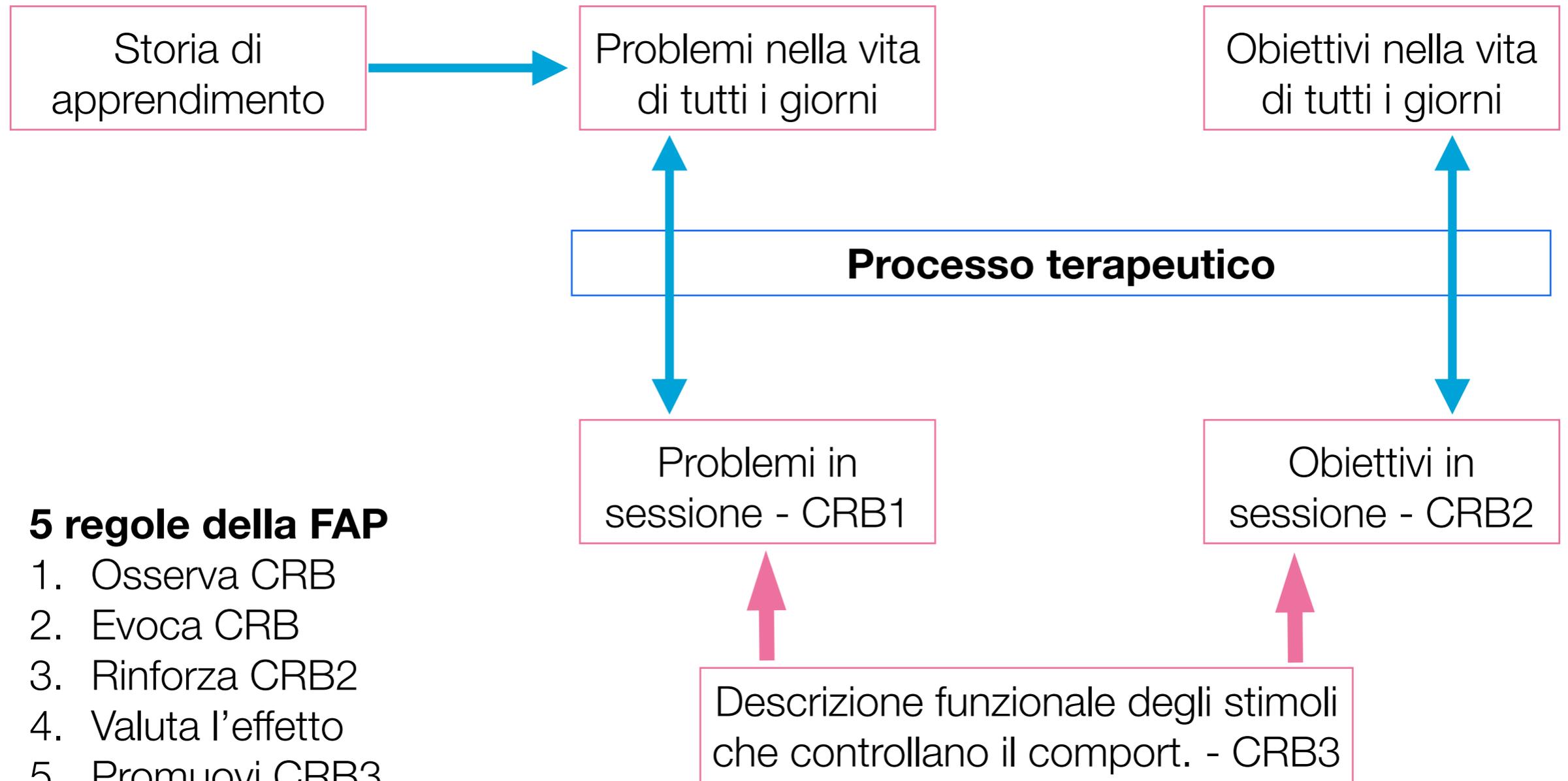
dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Riconoscere gli effetti del proprio comportamento sull'altra persona



attenti all'attenzione per comportamenti negativi
fornire efficaci punizioni può essere molto rinforzante

Formulazione del Caso FAP



5 regole della FAP

1. Osserva CRB
2. Evoca CRB
3. Rinforza CRB2
4. Valuta l'effetto
5. Promuovi CRB3

5 Regole della FAP

1. Essere consapevoli e **osservare** i CRB
2. **Evocare** i CRB, creando il contesto propizio
3. **Rinforzare** CRB2, offrendo rinforzatori naturali
4. **Verificare l'effetto** dei rinforzatori
5. **Descrivere la relazione funzionale** tra il comportamento e le variabili che lo controllano al paziente (stimulus control) - CRB3

Slide extra da sistemare

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Assessment

(Villatte, 2015)

Focus sull'esperienza del paziente e connettere ciò che accade in sessione con ciò che accade fuori dalla terapia

- modella e incoraggia il pz a osservare e descrivere la sua esperienza
- valida e ringrazia
- riformula e chiedi feedback

Valutare la sensibilità al contesto

- sensibilità agli antecedenti (cosa, dove, come, quando...)
- sensibilità alle conseguenze (cosa fai, effetti su di te, sugli altri, rispetto ai valori, a breve termine e a lungo termine)
- usare “yes, and...”

Valutare la coerenza e il rule following

- presenza di piance, tracking inaccurato, inapplicabile, tentativi di adattamento
- reti simboliche e eventi-stimoli in relazione fra loro

Assessment= Come Osservare in Terapia

Sensibilità al Contesto

Consapevolezza

Coerenza Funzionale

Fare scelte in funzione dei valori

Creare un contesto esperienziale

Focalizzarsi sull'esperienza del paziente

- Fare domande evocative (non suggestive)
- Riformulare, riflettere, offrendo discriminazioni, e chiedere feedback
- Usare il perspective taking

Connettere ciò che accade in terapia alla vita quotidiana

- Valutare somiglianze tra esperienze in seduta e fuori (questo C ti è familiare,ti capita altrove?)
- Far notare comportamenti in sessione e proporre analogie con comport. fuori
- Usare il perspective taking per richiamare in seduta situazioni che accadono fuori

Assessment= Come Osservare in Terapia

Sensibilità al Contesto

Consapevolezza

Coerenza Funzionale

Fare scelte in funzione dei valori

Valutare la sensibilità al contesto

Usare “yes, and...” per valutare la capacità di notare

Capacità di notare la relazione tra antecedenti e comportamento

-Antecedenti: Usare frame temporali > cosa è accaduto appena prima di esserti sentito così?

-Situazioni: Usare frame spaziali > dove senti questa sensazione, in quali luoghi ti senti così

-Trigger: Usare frame condizionali > come ti senti se qualcuno ti critica

Capacità di notare la relazione tra comportamento e conseguenze

-Conseguenze: Usare frame condizionali

-Conseguenze alternative o somiglianze e differenze: Usare frame comparativi e distinzione

-Effetti a breve e lungo termine: Usare frame temporali

-Effetti in contesti differenti: Usare frame spaziali

Assessment= Come Osservare in Terapia

Sensibilità al Contesto

Consapevolezza

Coerenza Funzionale

Fare scelte in funzione dei valori

Valutare la coerenza

Esplorare le regole

-Cosa pensavi prima/durante/dopo il comportamento x? Perché ti sei comportato così?

Esplorare piance

-F. di distinzione: se nessuno potesse vederti o non gli interessasse di te, avresti fatto la stessa cosa?

-F. di coordinazione: se i tuoi genitori fossero felice e non gli importasse di X, avresti fatto la stessa cosa?

-Perspective taking: se fossi y, avresti fatto comunque x?

Esplorare il tracking (inapplicabile, inaccurato, semi adattivo)

-F. condizionali: se le cose stanno così, cosa dovresti fare dopo? Hai provato? cosa hai notato? E' andato secondo le tue aspettative? Che costo ha nella tua vita nel tempo?

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Segnali di Inflexibilità

- Contatto oculare inesistente, che cambia spesso, sfuggente, rigido e perseverante
- Trattenere le lacrime
- Sorrisi inappropriati
- Tono di voce accondiscendente o monotono
- Ritmo dell'eloquio rapido o molto rallentato
- Movimenti delle spalle e direzione del busto
- Sospiri, respiro affannoso
- Tendenza a ritrarsi, tentativi di uscire
- Postura chiusa
- Mascelle serrate
- Cambiamenti di argomento, silenzi

Flexibility Across Dimension

Inflessibile	Dimensioni	Flessibile
Tentare di evitare, fuggire, controllare emozioni e stati interni, lottando	Affettiva	Descrivere, permettere agli stati interni di andare e venire, stare con essi/interrogarli se è utile per fare ciò che conta
Prendere i pensieri alla lettera; seguire rigidamente le regole; mantenere coerenza a scapito dell'esperienza; ruminare	Cognitiva	Vedere i pensieri come pensieri, valutare alternative, rispondere in base alla loro utilità
Focus su contenuti passati o futuri; ristretta sensibilità al contesto interno e esterno	Attentiva	Notare dove va la mente, portare l'attenzione al momento presente, maggiore sensibilità al contesto interno e esterno
Fusione con le storie su sé/altri e coerenza essenziale, capacità di prendere la prospettiva ridotta	Sè/Altri	Notare e tenere le storie con leggerezza; valutare alternative, ampliare e cambiare prospettiva in modo flessibile nel tempo/
Focus eccessivo su motivato ristretti, aversivi o irraggiungibili, o su approvazione sociale; mancanza di scopo; evitante	Motivazione	Scegliere e connettersi consapevolmente con valori, scopi e bisogni e agire in modo coerente imparando dall'esperienza
Repertorio rigido (impulsivo, pilota automatico inattività) guidato da regole e motivatori aversivi o non raggiungibili	Azione	Repertorio flessibile, sensibile agli effetti nel contesto, in linea con motivatori appetitivi raggiungibili (scopi, valori e bisogni)

Esercitazione: discrimina la Psy Flex del paziente Flexibility Across Dimensions (FAD)

- In gruppo allargato o piccoli gruppi da 4/5
- Un terapeuta, un paziente e gli altri osservatori (uno tiene il tempo)
- 1° tempo: Il T. fa parlare il Pz. di un suo problema e conversa con lui mentre Osservatori compilano la scheda FAD osservando ciò che viene detto e cosa viene fatto dal paziente sulle diverse dimensioni di comportamento (6min)
- Pausa: confronto su quanto emerso (6min)
- 2° tempo: Ripetizione (6min)
- Feedback nel gruppo allargato

Flexibility Across Dimensions (FAD)

Inflexible	Dimension	Flexible
Attempting to avoid, escape from, or control feelings	Affective	Describing and allowing feelings to come and go; leaning in when it matters
Taking thoughts literally; rigidly following them like rules	Cognitive	Seeing thoughts as thoughts and responding with respect to their utility
Involuntarily dominated by past or future content	Attention	Voluntarily contacting and returning attention to present moment
Fusion with self/other-story; impaired perspective-taking	Self	Holding story lightly; flexibly shifting perspective across time/space/person
Overly focused on acquisition or social approval; aimlessness	Motivation	Choosing and consciously connecting with values (desired qualities of action)
Impulsive, compulsive, or autopilot behavior; inactivity	Action	Behaving in the service of chosen values as afforded by a given situation

Instructions:

1. For each row, document one Tell or Read (something the client *says or does* revealing of psychological flexibility *or* inflexibility)
2. For any applicable dimensions listed to the right, circle "F" for *Flexible* and "I" for *Inflexible* as indicated by the Tell or Read

Tells and Reads	Affective		Cognitive		Attention		Self		Motivation		Action	
	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F
	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F
	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F
	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F
	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F
	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F
	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F
	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F
	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F
	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F
	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F
	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F
	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F
	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F
	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F

Esercitazione: discrimina gli interventi per promuovere Psy Flex scheda Open-Aware-Engage

- In gruppo allargato o piccoli gruppi da 4/5
- Un terapeuta, un paziente e gli altri osservatori (divisi event. in 2 gruppi)
- 1° tempo: 10min
Il T. fa parlare il Pz. di un suo problema cerca di modellare/evocare/
rinforzare i 3 pilastri dell'ACT (consapevolezza, apertura, impegno)
mentre
Osservatori di T. sulla scheda appuntano se il T. evoca, modella o rinforza
apertura, consapevolezza, impegno
[Osservatori del Pz. sulla stessa scheda (o sulla FAD) appuntato le
reazioni del Pz verificando se ciò che fa/dice rivela un aumento di >
apertura, consapevolezza, impegno]
- Pausa: confronto su quanto emerso (6min)
- 2° tempo: Ripetizione (10min)
- Feedback nel gruppo allargato

Model

Evoke

Reinforce

Open

Aware

Engaged

Psychological Flexibility

Shaping Behavior

Esercitazione: discrimina i frame usati e nota gli effetti su Psi Flex scheda Relational framing+Transformation Monitoring

- In gruppo allargato o piccoli gruppi da 4/5
- Un terapeuta, un paziente, gli altri osservatori (divisi event. in 2 gruppi)
- 1° tempo: 8min
Il T. fa parlare il Pz. di un suo problema cerca di promuovere apertura, disponibilità, impegno usando i frame
Osservatori del T.: compilano la scheda identificando i frame nelle domande del T. e se queste portano a qualche trasformazione nel pz (ultima colonna)
- Pausa: confronto su quanto emerso (8min)
- 2° tempo: Ripetizione (8min)
- Feedback nel gruppo allargato

Esercitazione: Accogliere la richiesta di aiuto

- In gruppo allargato: un paziente > tutti rispondono da terapeuti
- A gruppi da 3: terapeuta, paziente e osservatore (che tiene il tempo)
- 1° tempo:
Pz. esprime la sua richiesta di aiuto
T. risponde **accogliendo** la richiesta di aiuto ponendo attenzione al suo comport. verbale e non verbale
O. segna cosa apprezza nel comportamento verbale e non verbale del T.
- Feedback nel gruppo allargato: condivisione degli aspetti apprezzati
- 2° tempo:
Pz. esprime la sua richiesta di aiuto
T. risponde **accogliendo** la richiesta di aiuto
O. segna cosa apprezza nell'intervento del T. + codifica come validazione/normalizzazione/rispecchiamento/riformulazione
- Feedback nel gruppo allargato

Esercitazione: Categorizzare attraverso la matrice ciò che emerge nel colloquio

- In gruppo allargato: un paziente, un terapeuta, tanti osservatori
- A gruppi da 3: terapeuta, paziente e osservatore (che tiene il tempo)
- 1° tempo:
 - Pz. racconta il suo problema
 - T. lascia parlare e approfondisce (Aversivi, Appetitivi, Azioni Verso e Via da)
 - O. appuntano cosa emerge attraverso la matrice osservando sia il compor. verbale che il non verbale
- Feedback nel gruppo allargato: condivisione delle info emerse

Esercitazione: Guidare la raccolta delle info attraverso la matrice

- In gruppo allargato: un paziente, un terapeuta, tanti osservatori
- A gruppi da 3: terapeuta, paziente e osservatore (che tiene il tempo)
- 1° tempo:
 - T. crea cornice (“da dove vuoi partire? da ciò che ti sta a cuore o dalle esperienze connesse alla tua sofferenza?”)
 - Pz. inizia a raccontare
 - T. lascia parlare, orienta nell’incasellare (Aversivi, Appetitivi, Azioni Verso e Via da), approfondisce aree e relazioni funzionali fra S. e R.
 - O. appuntano cosa emerge nella matrice osservano i movimenti di esplorazione del terapeuta
- Feedback nel gruppo allargato: condivisione delle info emerse

Esercitazione approccio integrativo I

"Si ma..." vs "Si e..."

- A gruppi da 2 (su esperienza personale o di un paziente)
- 1° tempo: 2 minuti
A dice una frase su una cosa che pensa o come si sente
B risponde "si ma..."
A risponde "si ma..."
B risponde "si ma..."
- 2° tempo: 2 minuti
A dice una frase su una cosa che pensa o come si sente
B risponde "si e..."
A risponde "si e..."
B risponde "si e..."
- Feedback: condivisione sull'esperienza vissuta 5 minuti

Esercitazione approccio integrativo 2

“c’è questa parte di te che... e c’è qualche altra parte che farebbe/
direbbe/vorrebbe qualcosa di diverso?”

- A gruppi da 2 (su esperienza personale o di un paziente)
- 1° tempo: 6 minuti
A accenna ad una parte di sé di cui non va orgoglioso/a, di cui si vergogna
B risponde “c’è questa parte di te che... e c’è qualche altra parte che farebbe/
direbbe/vorrebbe fare o dire qualcosa di diverso?”
A risponde
B ringrazia e sottolinea “quindi c’è questa parte che... e quest’altra che...”
- Feedback: condivisione sull’esperienza vissuta 4 minuti

Esercitazione approccio integrativo 2 esperienza difficile

- A gruppi da 2 (su esperienza personale o di un paziente)
- 1° tempo: 8 minuti
A accenna ad una esperienza vissuta difficile
B conversa usando domande del tipo
“questa esperienza deve esser stata davvero dura... e se potessi farci qualcosa di utile con questo tassello della tua storia, cosa faresti? in che modo potrebbe esserti stato utile? cosa ti racconta rispetto a ciò a cui tieni, a ciò di cui hai bisogno? Cosa dice rispetto a come vorresti esser trattato dagli altri?”
A risponde
- Feedback: condivisione sull'esperienza vissuta 4 minuti

Esercitazione approccio integrativo 2

sintonizzarsi sui bisogni di parti di sé

- A gruppi da 3 (su esperienza personale o di un paziente)
- 1° tempo: 8 minuti
A accenna ad dei momenti in cui si sente preoccupato o critico verso di sé o altri
B conversa usando domande del tipo
 1. "da cosa pensi che ti voglia difendere questa parte critica? se potessimo chiederglielo... cosa ci direbbe?"
 2. "guarda alla tua parte preoccupata, prova ad immaginarla, com'è? da cosa vorrebbe essere protetta? di cosa ha davvero bisogno?"
 3. "Hai idea quando ha fatto capolino questa parte di te nella tua vita? All'epoca cosa 'ha spinto ad entrare nella tua vita? Di cosa si doveva occupare in quel periodo? Da cosa ti voleva proteggere? C'è ancora oggi ciò di cui si doveva occupare allora?"A risponde
- Feedback: condivisione sull'esperienza vissuta 8 minuti

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



Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Il peso del dolore sporco

Dolore sporco
evitabile e aggiunto

Perdita di contatto con i valori: “non sono più io”, “nulla ha senso”

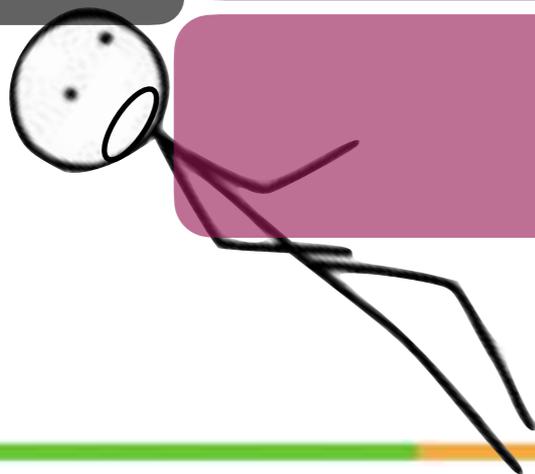
Tentativi di riduzione del dolore: mi taglio, bevo, social...

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



Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

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



Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

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

Notare il fluire delle esperienze che entrano nel campo di attenzione

