

Linguaggio e Apprendimento relazionale

Introduzione alla RFT e al rule following

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

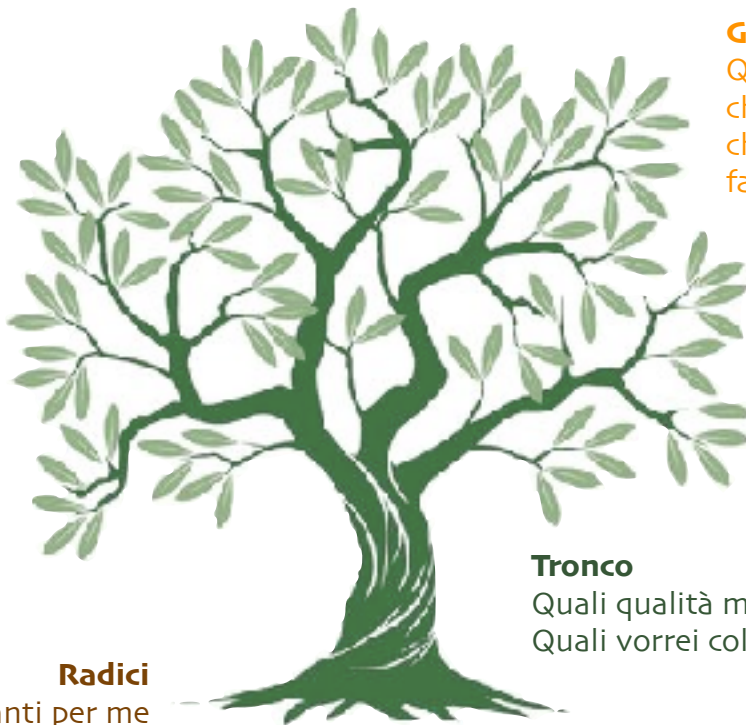
Intemperie e cosa posso farci

Quali esperienze (interne o esterne) hanno scosso il mio albero e possono tornare a farlo?
Cosa posso farci affinché siano opportunità di crescita per il mio albero?



Foglie

Quali azioni ho fatto nelle ultime settimane che fanno crescere il mio albero?



Germogli

Quali azioni ho fatto in passato che posso riprendere e quali quelle che posso iniziare a fare per far crescere il mio albero?

Tronco

Quali qualità mi riconosco?
Quali vorrei coltivare?

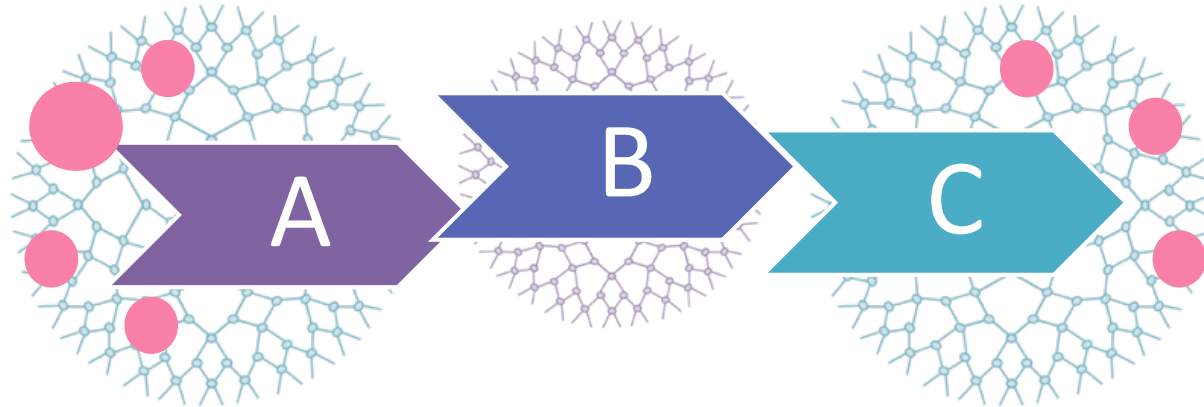
Radici

Chi sono le persone importanti per me oggi in questa formazione?



L'ACT si fonda sulla RFT

Il linguaggio altera la sensibilità al contesto e può rendere le nostre risposte più flessibili o più ristrette



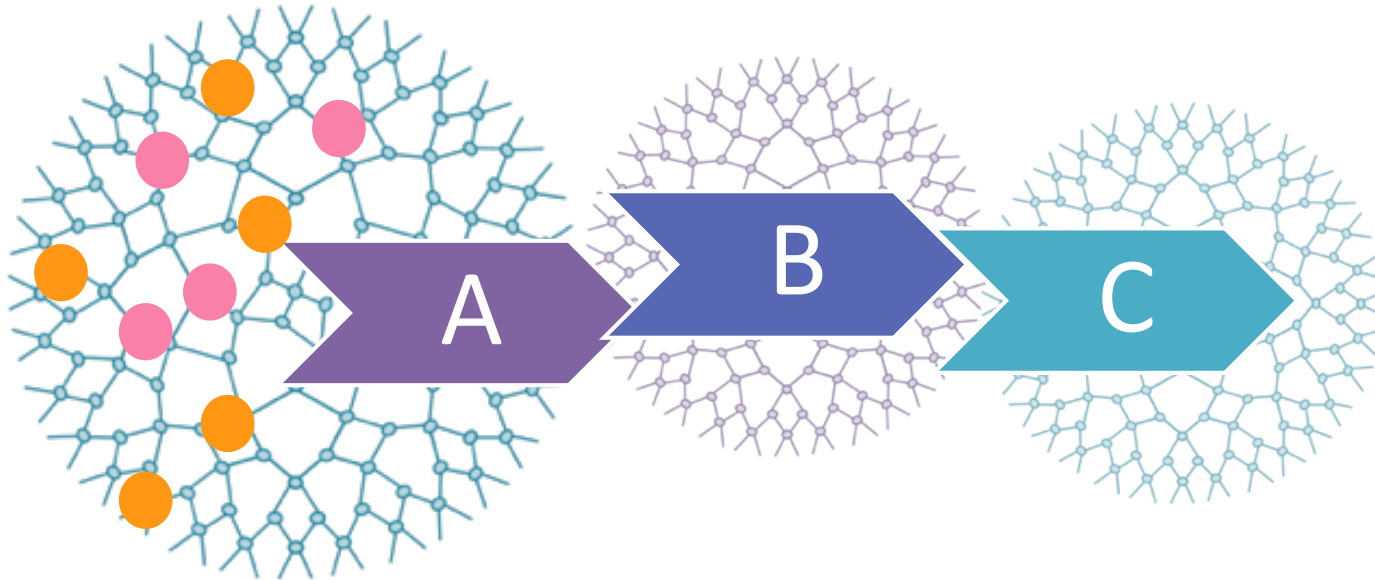
Tracciare nella relazione le contingenze che influenzano il comportamento





L'ACT si fonda sulla RFT

Il linguaggio altera la sensibilità al contesto e può rendere le nostre risposte più flessibili o più ristrette



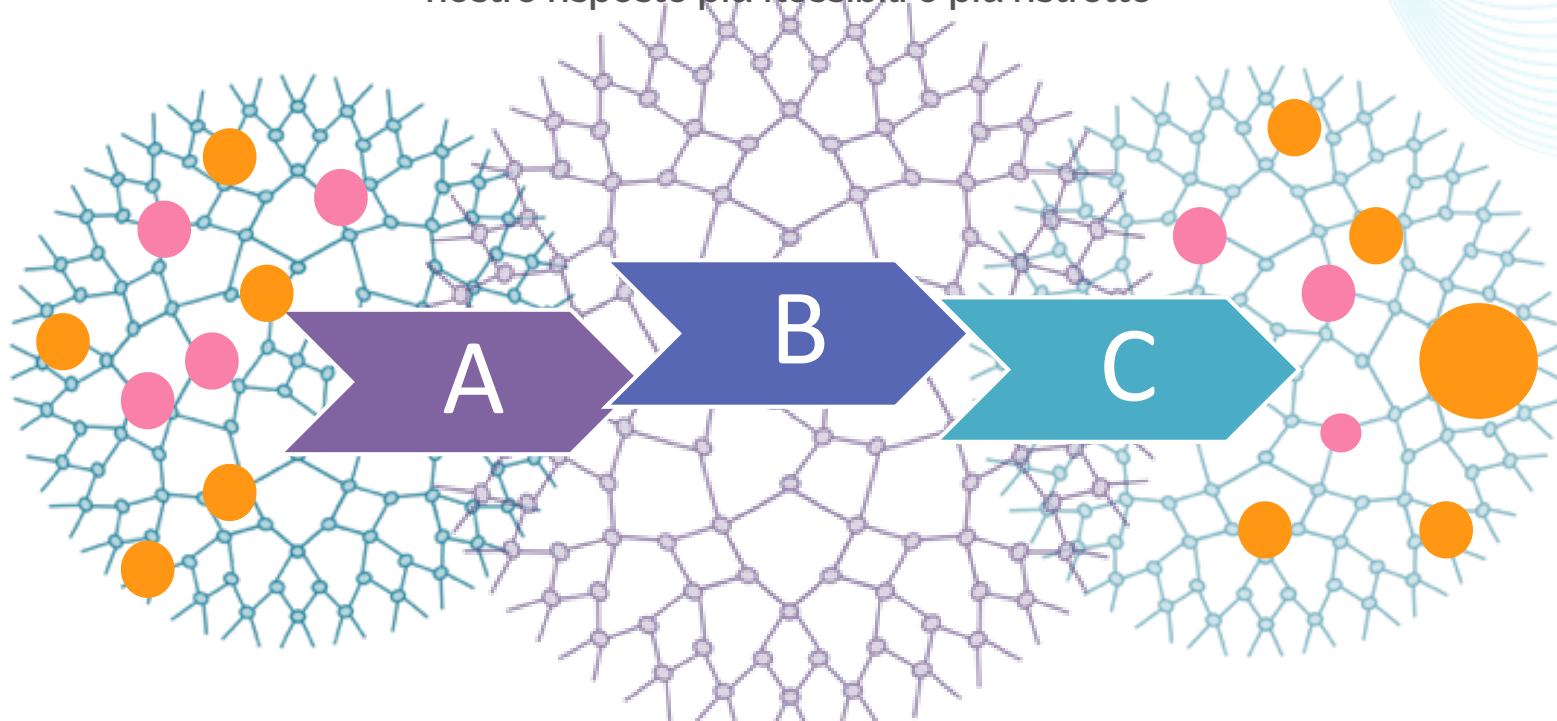
Allenare il notare in modo flessibile gli elementi del contesto
(interno/esterno, valoriale/aversivo, fisico/verbale)...





L'ACT si fonda sulla RFT

Il linguaggio altera la sensibilità al contesto e può rendere le nostre risposte più flessibili o più ristrette



Per ampliare il repertorio di comportamento nella relazione
e promuovere la generalizzazione nella vita quotidiana



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno



Scopo della terapia

(Villatte et al., 2015; Hayes et al., 2021)

Ampliare la Sensibilità al Contesto e Variare i Contesti e...

FLEXIBLE CONTEXT SENSITIVITY



FUNCTIONAL COHERENCE

...favorire la **Variabilità dei Processi bio-psico-sociali rilevanti**
per coltivare azioni funzionalmente coerenti con i valori e i bisogni



Istituto Tolman
Psicoterapia C.C.

Workshop ACT
Catania, 15-16 Giugno

1. Interazione Comportamento - Contesto e funzioni degli stimoli
2. Cognizione come comportamento verbale, ricerca coerenza
3. Regole = C.V. antecedente che descrive i termini della contingenza e può alterare il valore delle conseguenze (funge da MO)
4. Impariamo a costruire e rispondere a reti simboliche (relational responding)
5. **Crel** = connota la relazione tra gli stimoli del frame (es. più grande di, uguale,...)
6. **Cfunc** = trasforma la funzione (aversiva/appetitiva/neutra) di uno stimolo, che può trasferirsi agli altri elementi della rete in base al Crel
7. **ROE** = relating, orientering, evoking
8. Scopo in terapia promuovere **Sensibilità al contesto** esterno e interno (allenare osservare, descrivere e fare tracking) e **Coerenza Funzionale** (mettere in relazione azioni con valori)
9. Approccio integrativo ed esperienziale (Sensibilità) + pragmatico (Coerenza funzionale)
10. Minore controllo su eventi interni, maggiore controllo su coping
11. **Frame**: coordinamento, distinzione, comparativo, condizionale, gerarchico, deittici
12. **Osservare i CRB1** del paziente e i comportamenti del terapeuta che li evocano, validarli, e modellare e rinforzare CRB2 e CRB3

dalla Behavior Analysis alle Contextual Behavioral Sciences (CBS)

Contesto culturale

Contestualismo funzionale

epistemologia

scienza di base

CBS e Relational Frame Theory

scienza applicata

Clinical RFT

CBT 3G

ACT

DBT

FAP

Behavioral Activation

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Epistemologia del Contestualismo Funzionale

(Hayes, Hayes, Reese, 1988)



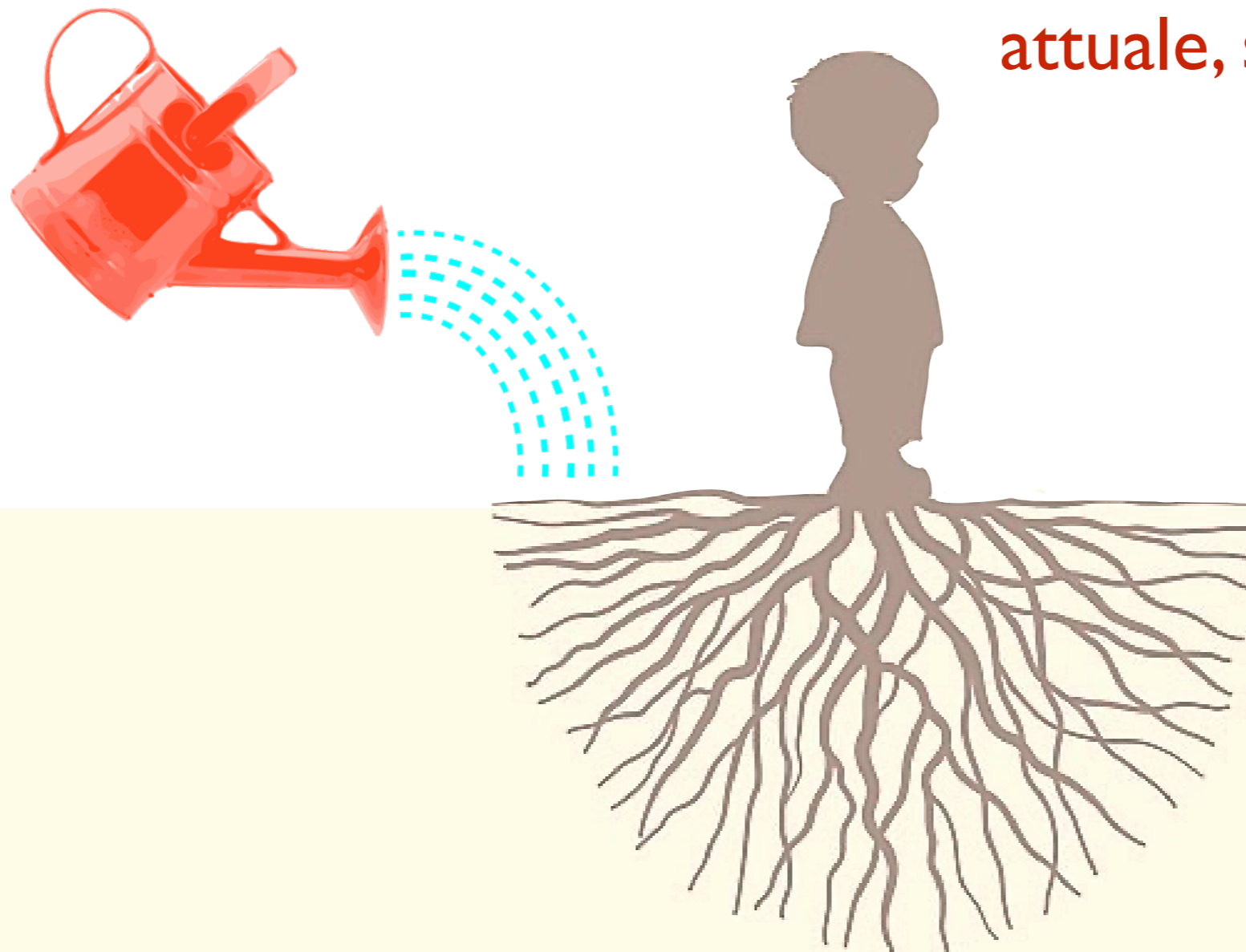
Sedia Mutilata (Berset, 1997)
Piazza delle Nazioni - Ginevra

1. Qualsiasi comportamento può essere compreso solo nell'**interazione** con il contesto.
2. Il criterio di verità è pragmatico: se la mia azione ha un **effetto** è vera (funziona) in quel contesto.
3. Lo scopo del CF è **predire e influenzare** il comportamento per alleviare la sofferenza umana e promuovere il benessere (muoversi verso i propri **valori**)

L'oggetto di studio comportamenti = inter-azioni uomo-contesto

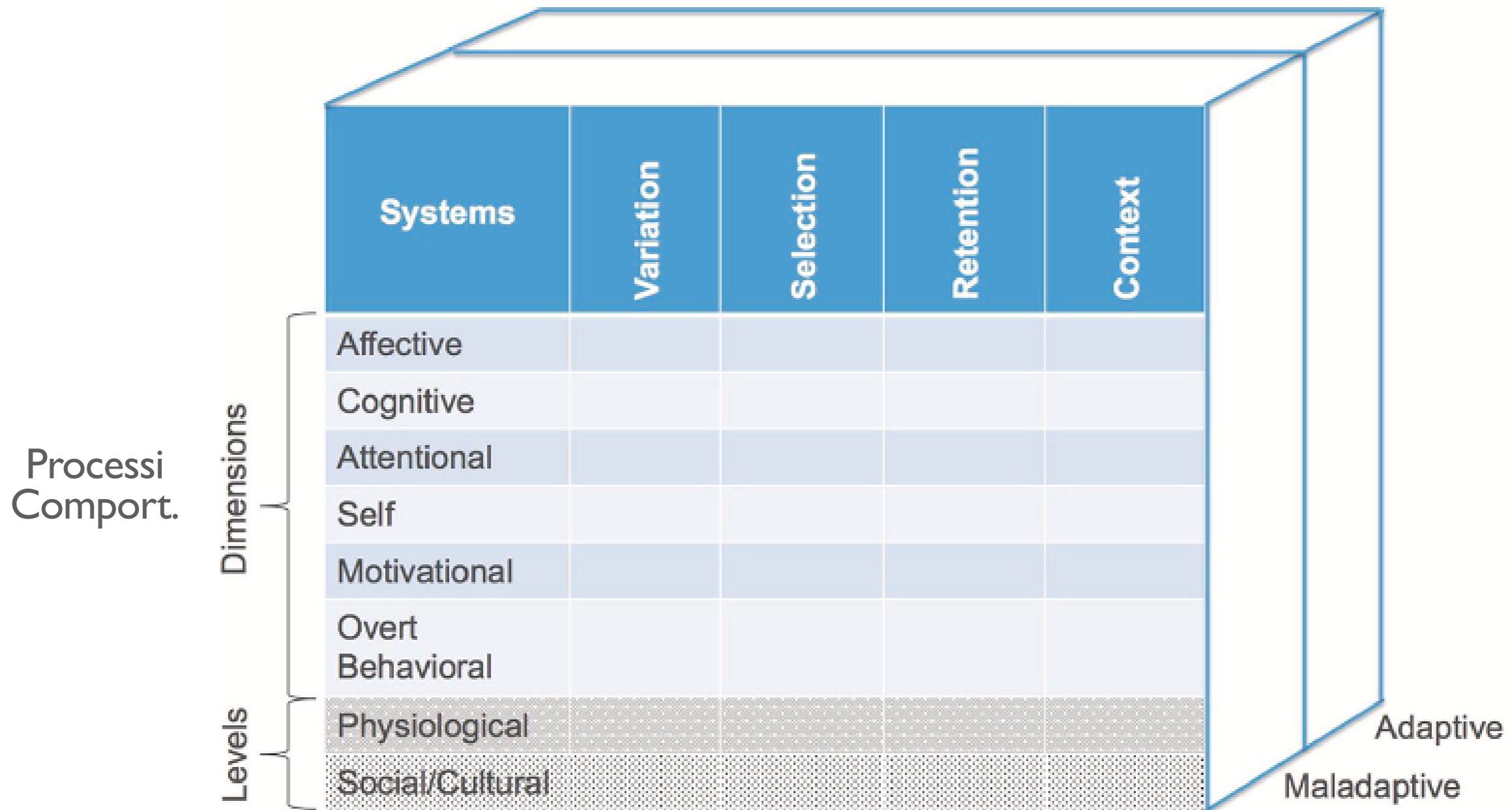
Ogni inter-azione è

funzione di
predisposizioni biologiche
ed interazioni con il **contesto
attuale, storico e verbale**



L'oggetto di studio

comportamenti = inter-azioni uomo-contesto



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

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Contesto

Rappresenta l'insieme degli stimoli in cui è immersa la Persona

Il comportamento è influenzato dal **contesto attuale** e dal **contesto storico**, cioè dalla storia di rinforzo che ha selezionato i comportamenti presenti nel repertorio.



Il contesto in cui siamo immersi è anche un **contesto verbale** che condividiamo con la nostra comunità linguistica e culturale di appartenenza. Dal contesto verbale apprendiamo a creare **relazioni non arbitrarie e arbitrarie arbitrarie** tra stimoli.

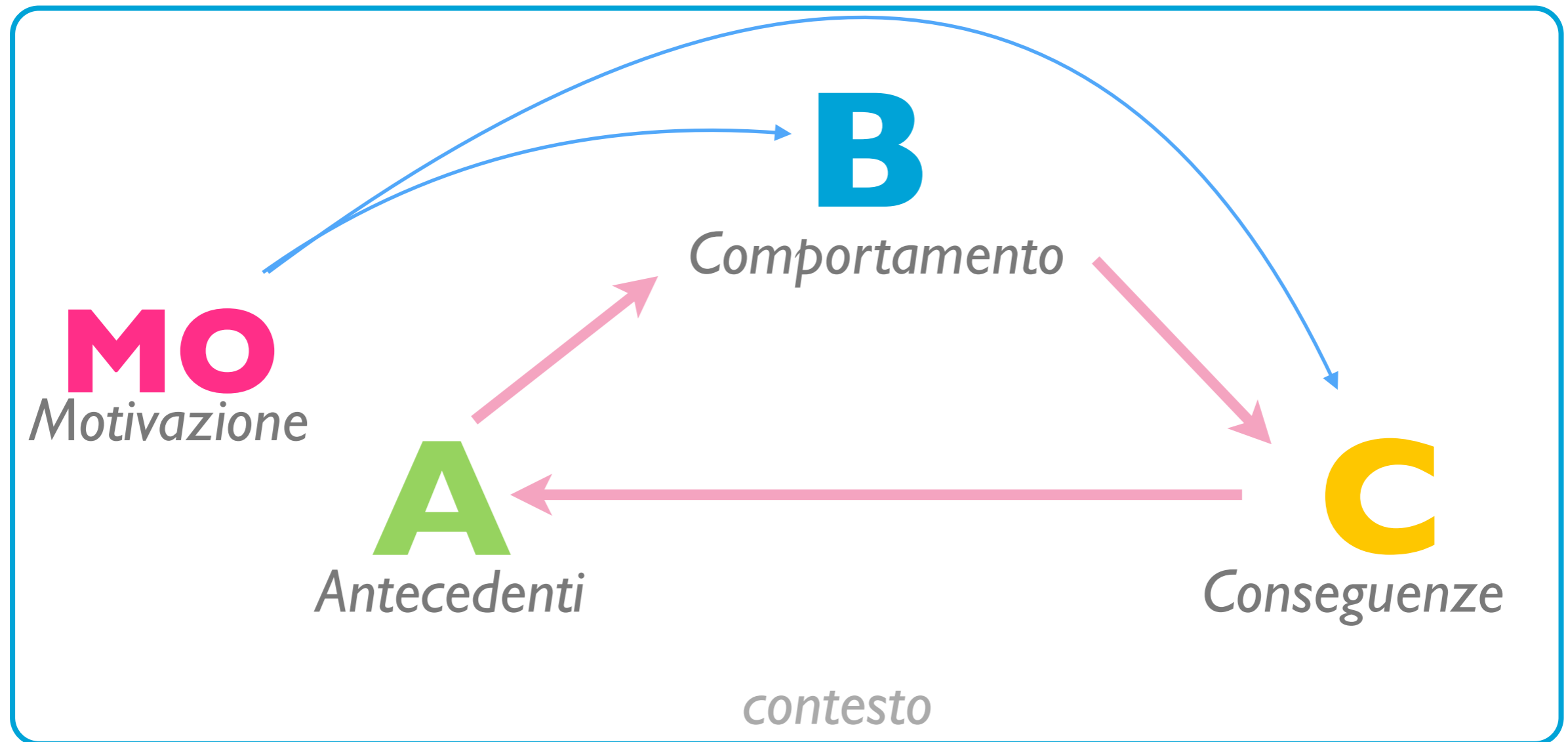
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Osserviamo sempre interazioni nel contesto di variabili motivazionali, antecedenti e conseguenti



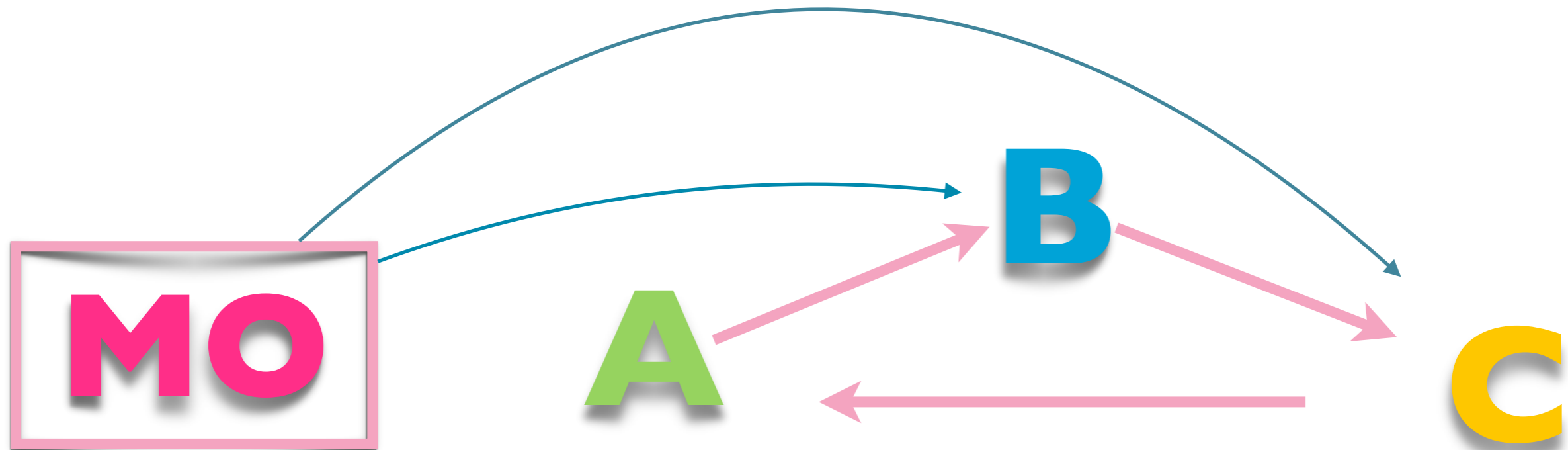
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Contingenza a quattro termini



Operazioni Motivazionali (J. Michael 1982)

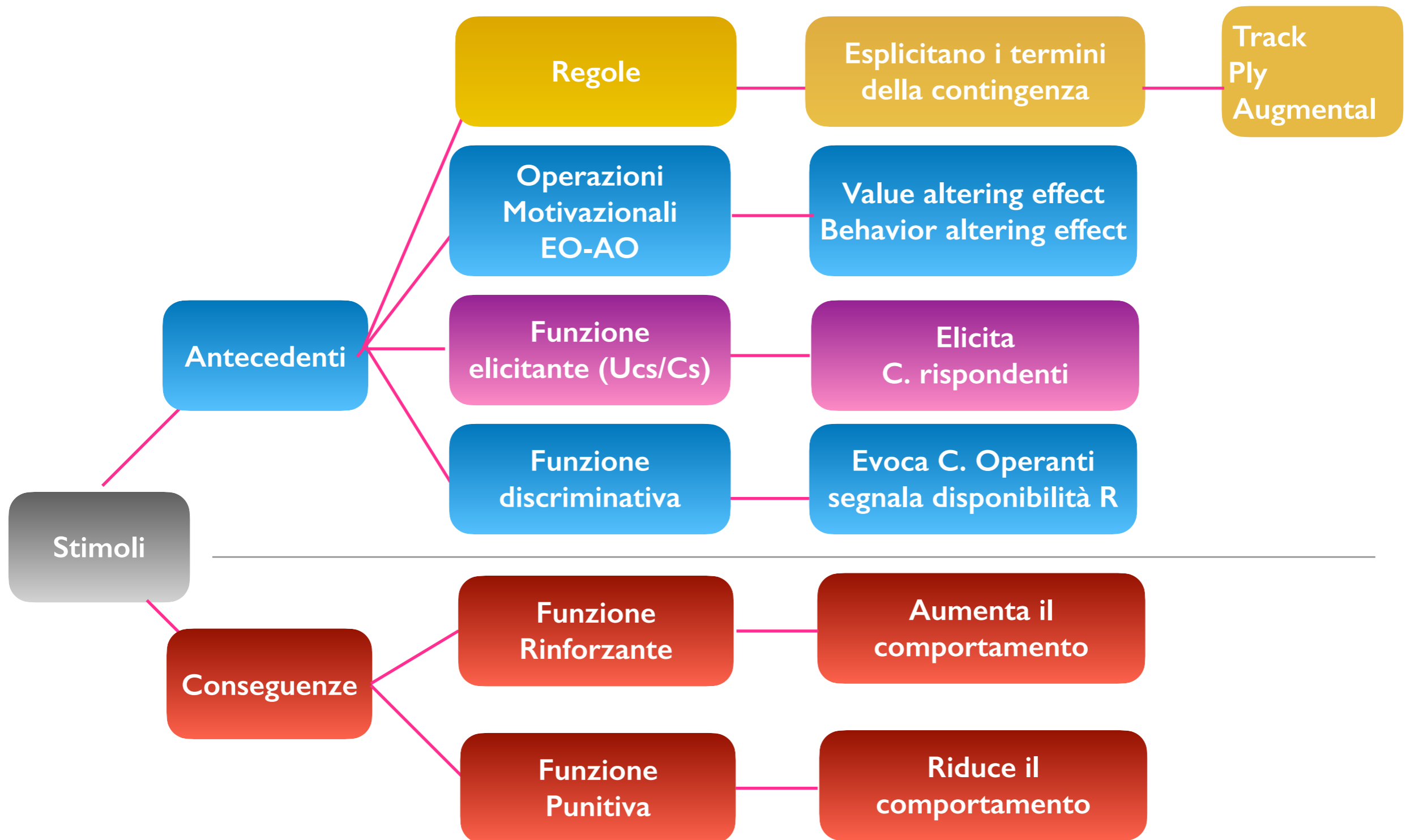
Le operazioni motivazionali (**EO**, **AO**) sono variabili che inducono a volere qualcosa in modo differente rispetto a prima e che spingono all'azione per ottenere quel qualcosa desiderato.

Due effetti:

- Value altering effect: altera il valore del rinforzatore
- Behavior altering effect: altera la frequenza (o un'altra dimensione) della risposta

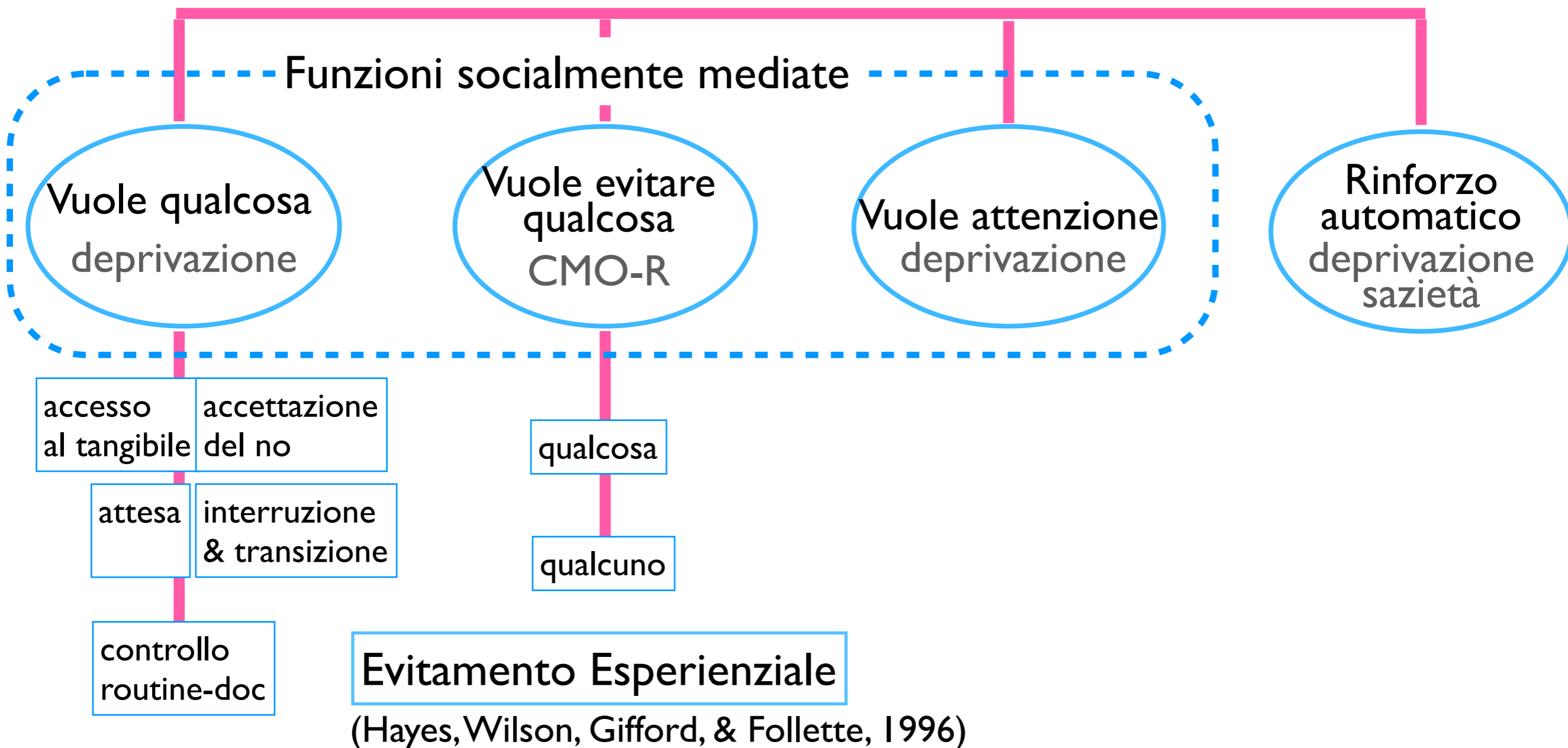
Esistono MO non apprese (**UMOs**) ed MO frutto di apprendimento (**CMOs**)

Funzione degli stimoli



Funzioni dei comportamenti problema

(Iwata, 2000)



Funzione dei comportamenti

1. Per accedere a qualcosa (accesso al tangibile)
2. Per accedere all'attenzione di qualcuno
3. Per evitare qualcuno o qualcosa nell'ambiente
4. Per rinforzo automatico (stimolazione sensoriale)
5. Per evitare un'esperienza interna = **Evitamento Esperienziale**

Funzione degli Stimoli

Variabili Motivazionali

Alterano il valore delle conseguenze

Condizioni di Deprivazione/Saturazione

Regole Verbali come i Valori

Stimoli Antecedenti

Funzione Elicitante

Funzione Discriminativa

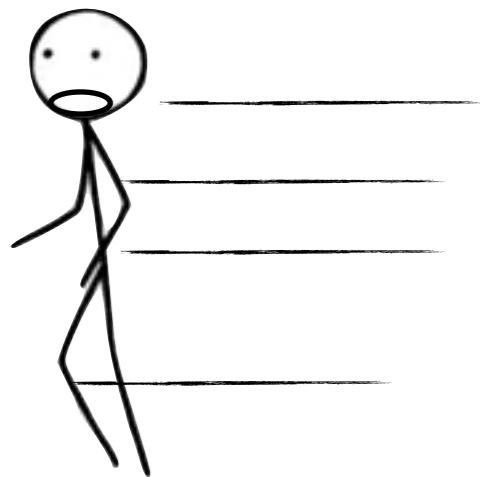
Stimoli Conseguenti

Funzione Rinforzante

Funzione Penalizzante

Di cosa ci occupiamo in clinica?

Muoversi Verso
gli appetitivi



Muoversi Via da
gli aversivi
fuga-evitamento

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Dolore pulito vs dolore sporco

la trappola del linguaggio



Dolore Pulito
contingente e naturale

Dolore Sporco
effetto di trascinamento
mediato dal linguaggio
e dai tentativi di controllare
esperienze interne

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta



Il problema è la lotta

Evitamento esperienziale e ristrettezza del repertorio di comportamento

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

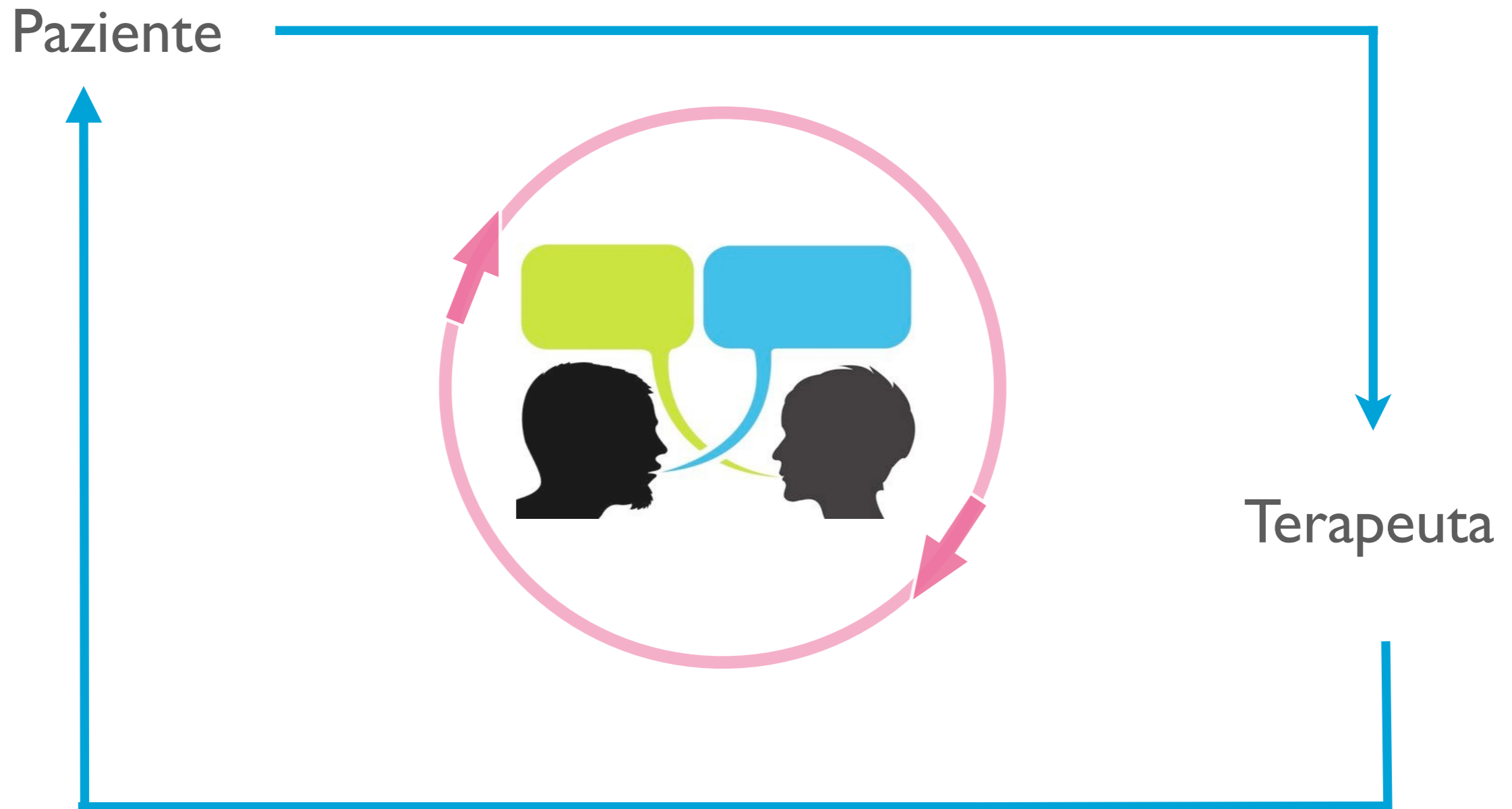
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

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



Linguaggio e Cognizione sono comportamento verbale

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Una premessa... sul linguaggio



“mi sento una roccia”
“ho le farfalle nello stomaco”

Il nostro linguaggio è intriso di **metafore e analogie** per entrare in contatto con ciò che non vediamo (relazioni simboliche-arbitrarie tra stimoli)

Una premessa... sul linguaggio

Linguaggio
della Scienza

Linguaggio
della Clinica

Linguaggio
del Senso Comune

Comportamento
Verbale vocale

Comportamento
Verbale non vocale

Parlare di ciò
che vediamo

Parlare di ciò
che NON vediamo

cosa vedi?

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Una premessa... sul linguaggio

Linguaggio
della Scienza

Linguaggio
della Clinica

Comportamento
Verbale vocale

Comportamento
Verbale non vocale

Parlare di ciò
che vediamo

Parlare di ciò
che NON vediamo



cosa vedi?

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Una premessa... sul linguaggio

Linguaggio della Scienza

Linguaggio della Clinica

Comportamento Verbale vocale

Comportamento Verbale non vocale

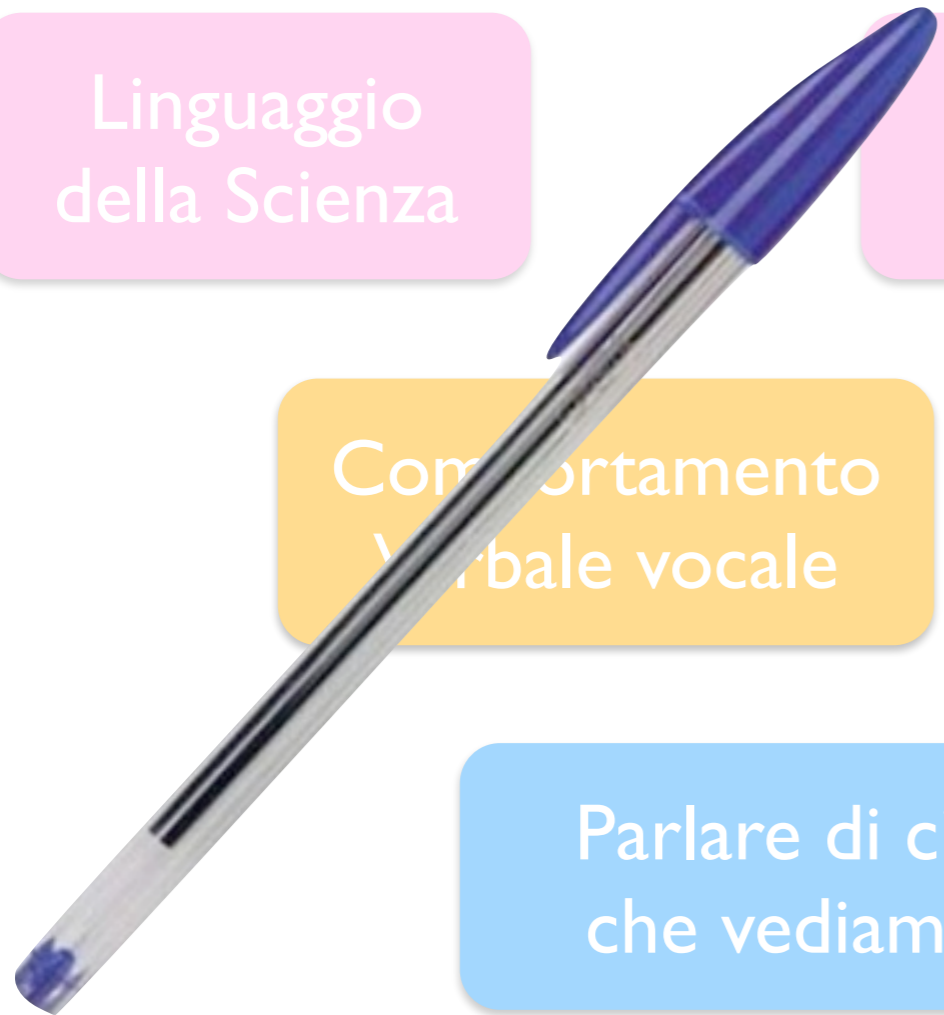
Parlare di ciò che vediamo

Parlare di ciò che NON vediamo

Il nome della cosa
NON è la cosa,
STA PER la cosa

Denominare
non è Descrivere

Il linguaggio
aumenta o riduce
la nostra sensibilità
al contesto presente





LoJLab.

“Vediamo” il mondo attraverso i sensi e il linguaggio

Istituto Tolman

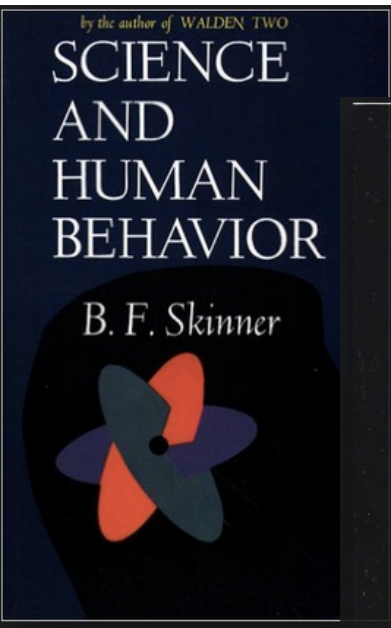
Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



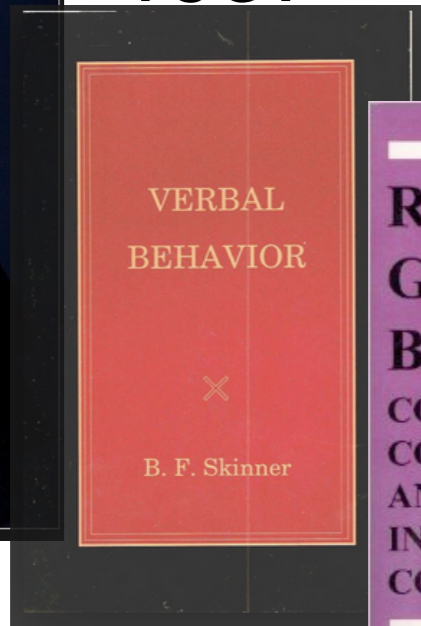
dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Eventi privati, linguaggio e consapevolezza

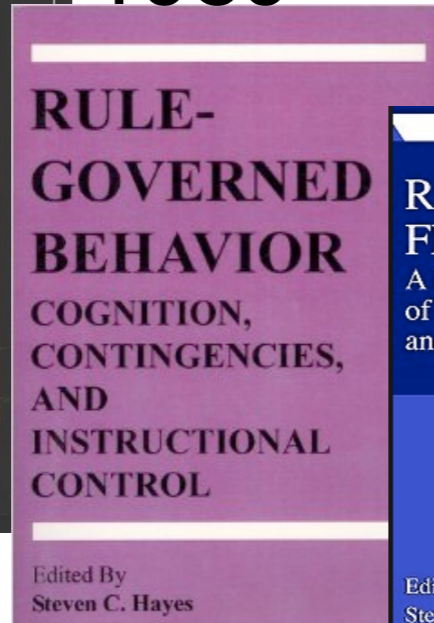
1953



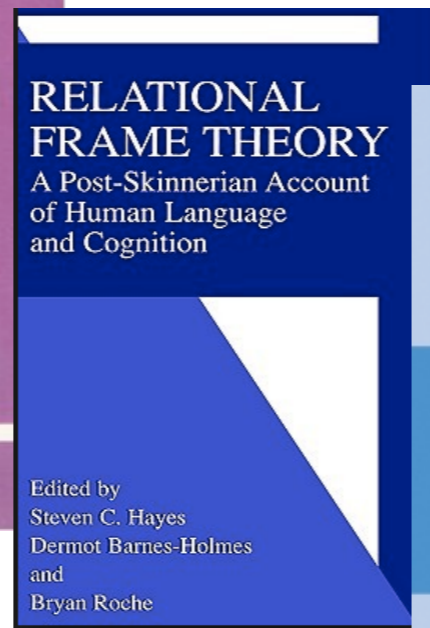
1957



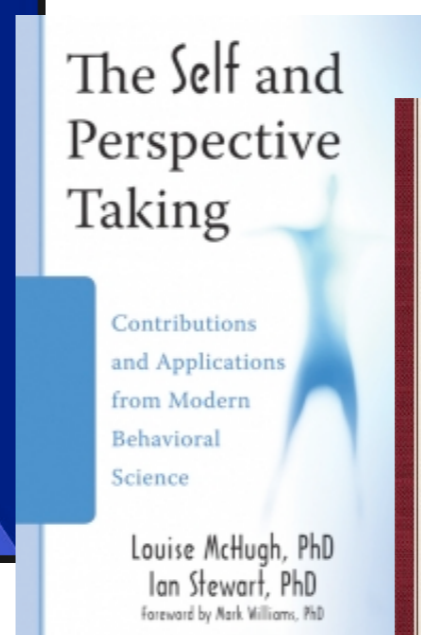
1989



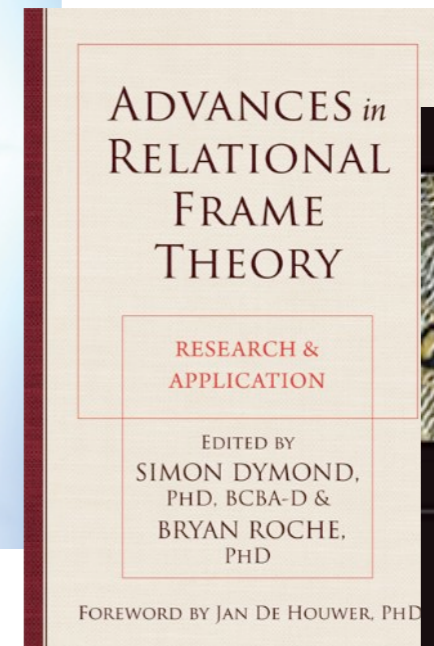
2001



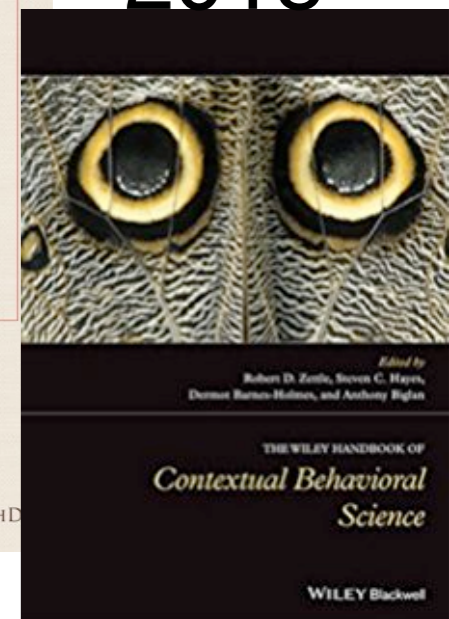
2012



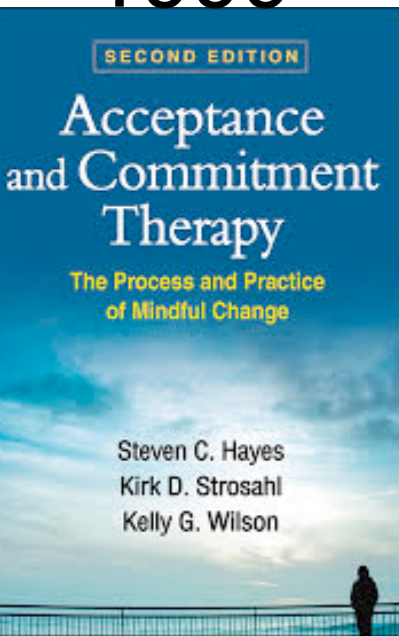
2013



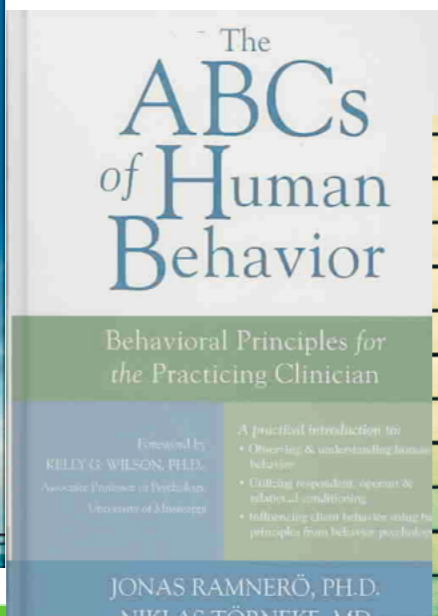
2015



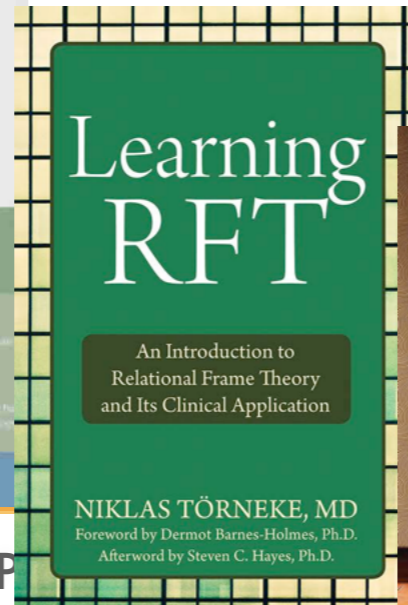
1999



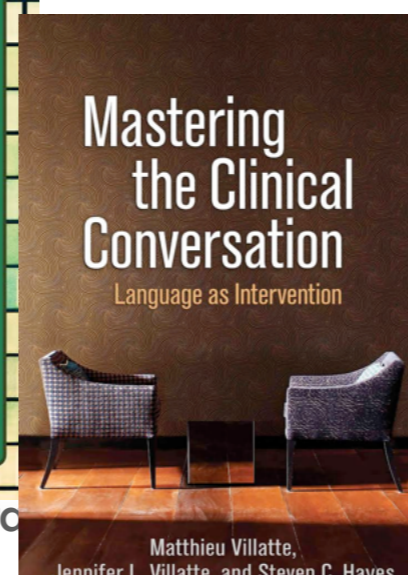
2008



2010



2015



Nicola Lo Savio
 Psicoterapeuta

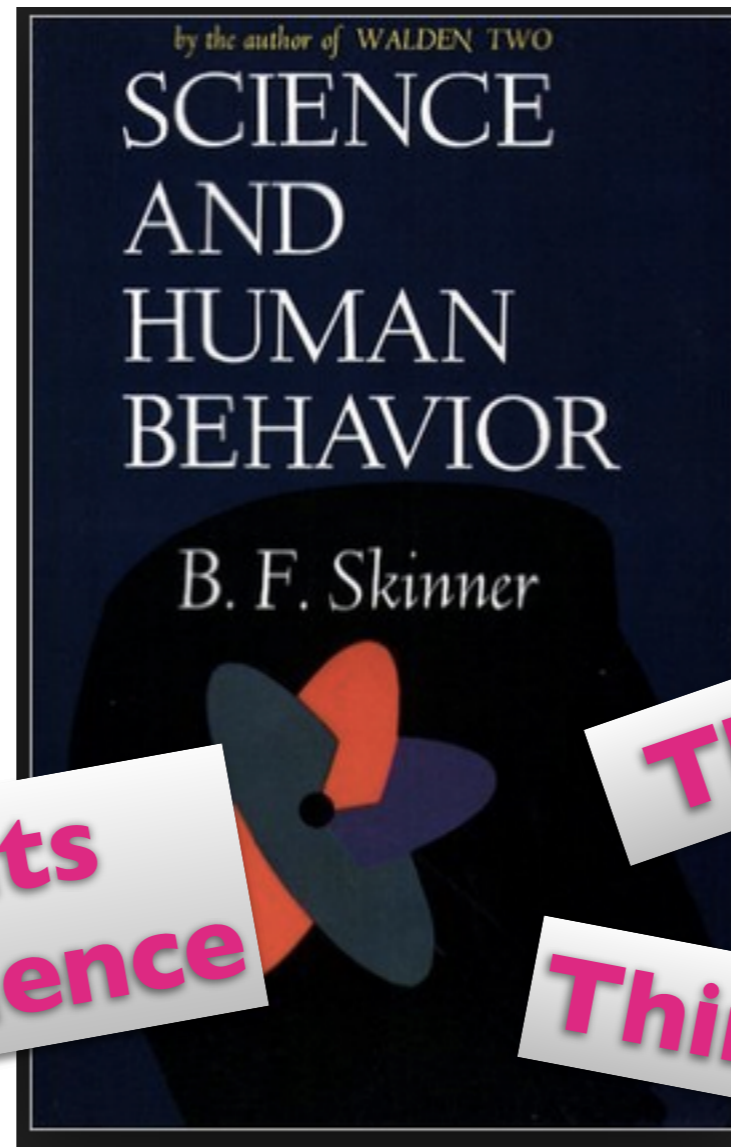
P
 Comportamento

Eventi privati, linguaggio e consapevolezza

contesto verbale
contesto interno

1953

Uomo
coscienza, libero arbitrio,
emozioni e dolore



Scienza
metodologia, empirismo,
analisi

**Private Events
and natural science**

The Self
Thinking

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Gli eventi interni hanno cittadinanza nell'analisi del comportamento



Skinner's (1953/1965) view:

“a private event may be distinguished by its limited accessibility but not, so far as we know, by any special structure or nature”.

Skinner (e.g., 1974/1993) refers to private stimuli as

“**the world within the skin**”.

Eventi interni sono *privatamente osservabili*

Emozioni e cognizioni sono **Occasioni non Cause** delle nostre azioni.



Istituto Tolman

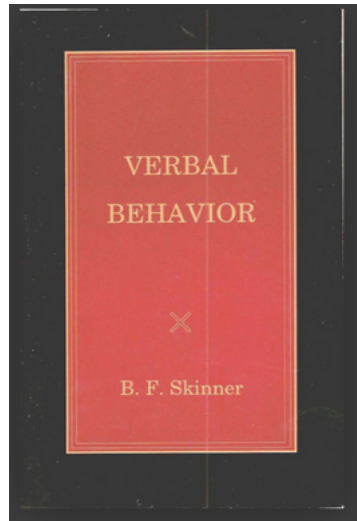
Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Abilità di Speaker e di Listener

1957



Skinner
Sundberg

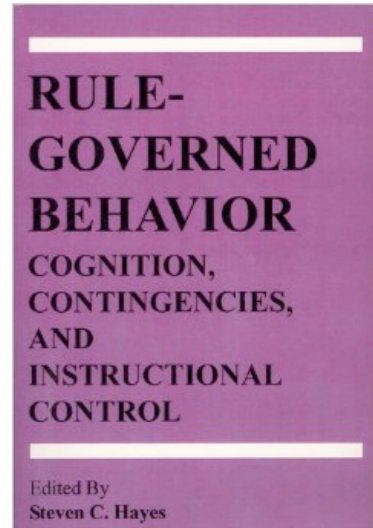
Operanti Verbali:

- Mand
- Tact
- Intraverbale
- Ecoico
- Autoclitico

Abilità dell'ascoltatore

- Discriminazione
- Seguire istruzioni
- (Matching)
- Rule governed behavior

1989



Skinner
Sundberg
Sidman
Hayes

Derived relational
responding
2001

RELATIONAL
FRAME THEORY
A Post-Skinnerian Account
of Human Language
and Cognition

Edited by
Steven C. Hayes
Dermot Barnes-Holmes
and
Bryan Roche

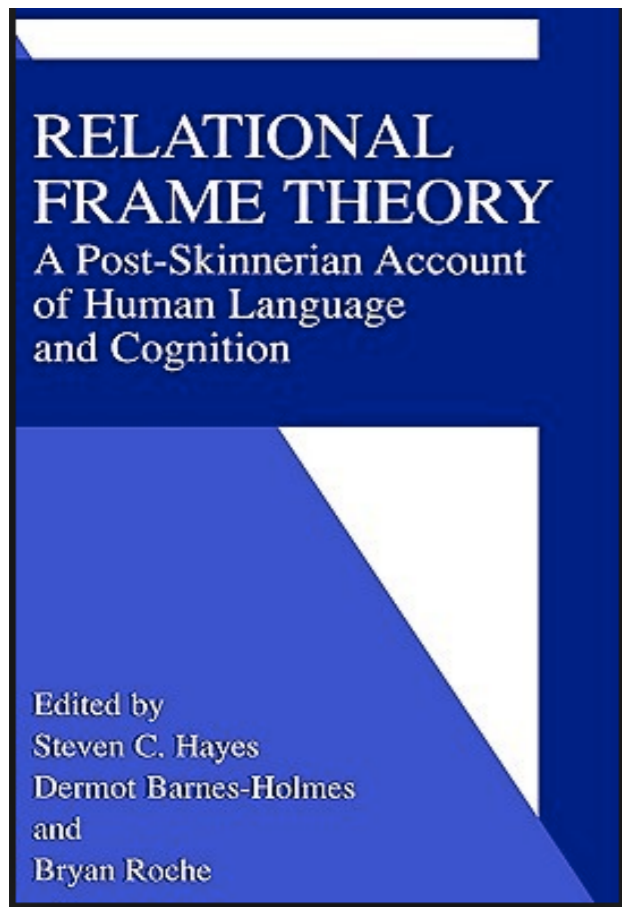
Psicoterapia Cogn
Comportame

icola Lo Savio
o-Psicoterapeuta

Rule-governed Behavior & Relational Frame Theory

Linguaggio e cognizione umana

2001

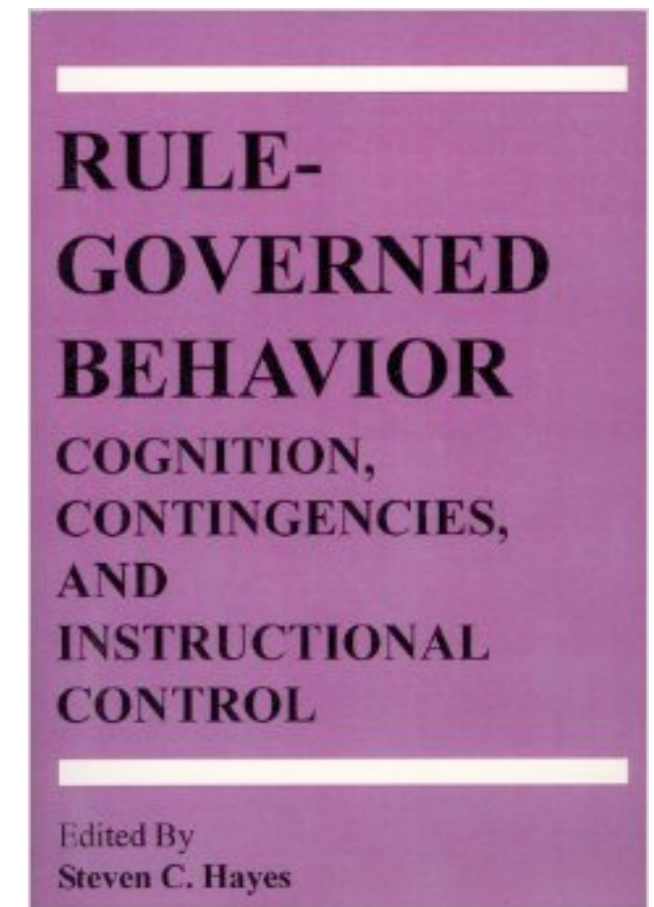


Hayes, Roche
Barnes-Holmes

Prerogativa dell'uomo è il poter creare relazioni arbitrarie tra stimoli attraverso il linguaggio (framing).

Questa grande abilità dell'uomo rappresenta anche l'origine della sua sofferenza psicologica

1989



S.C. Hayes

Istituto Tolman

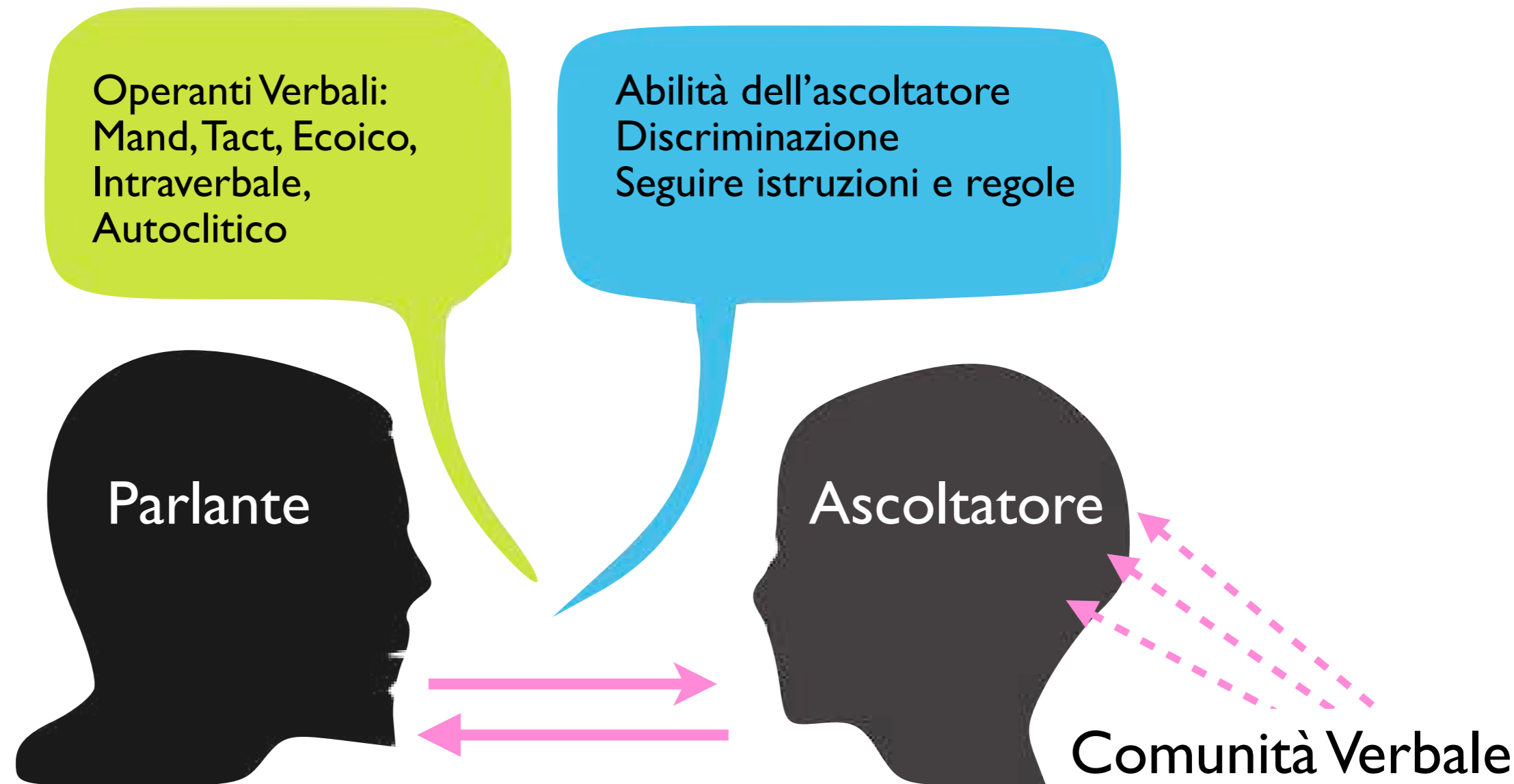
Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Il linguaggio è comportamento verbale

(Skinner, 1957; Chase&Danforth, 1991)



La comunità verbale definisce **relazioni arbitrarie tra stimoli**,
che influenzano la relazione tra parlante e ascoltatore
(controllo contestuale)



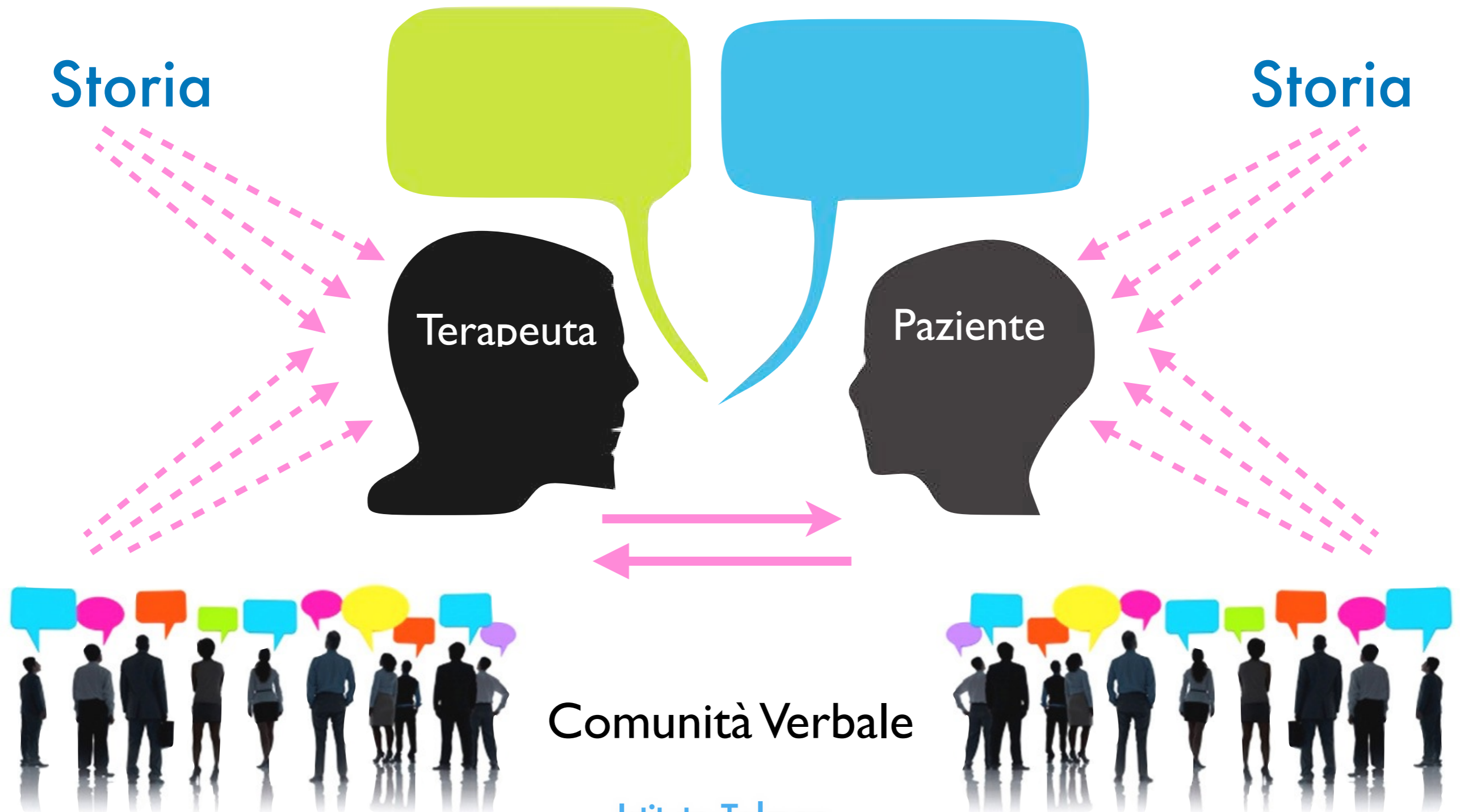
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale

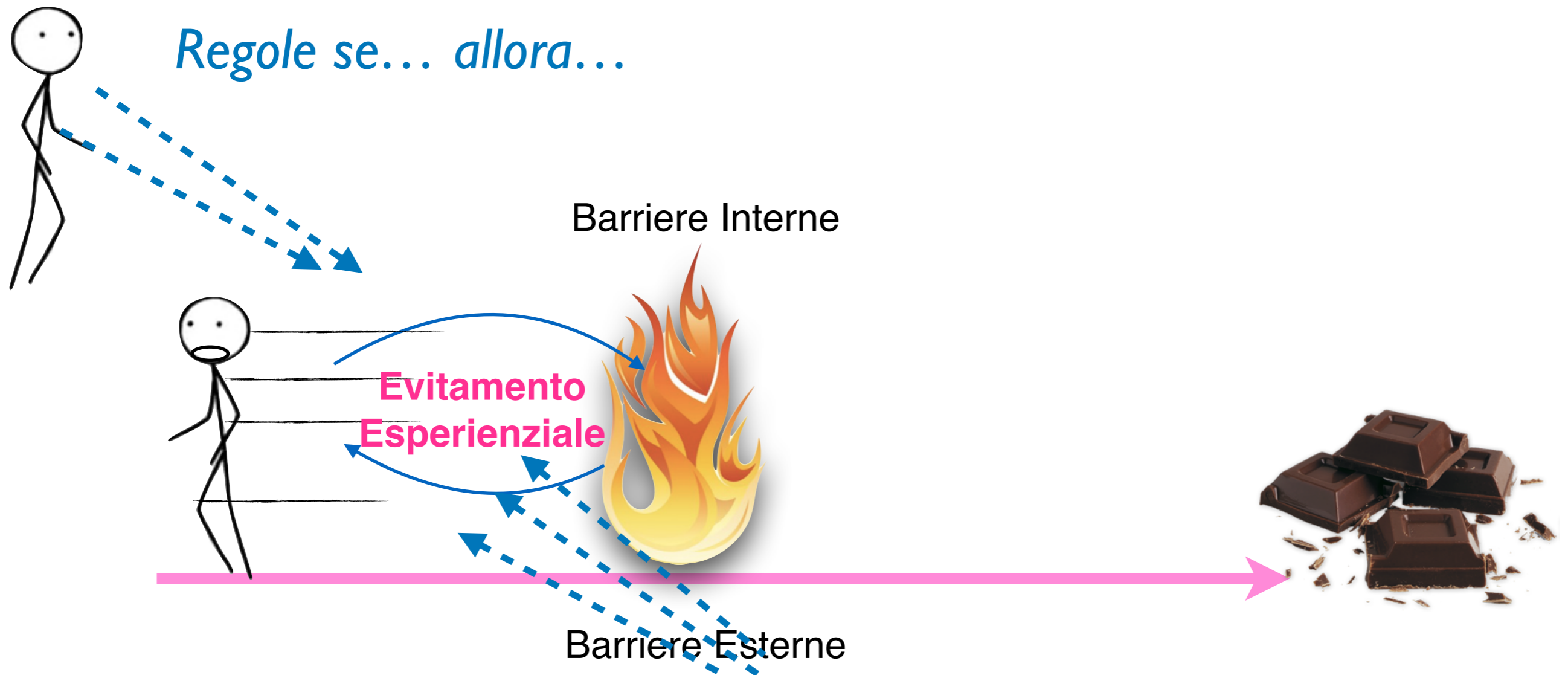


dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Il linguaggio è comportamento verbale



Il linguaggio è comportamento verbale

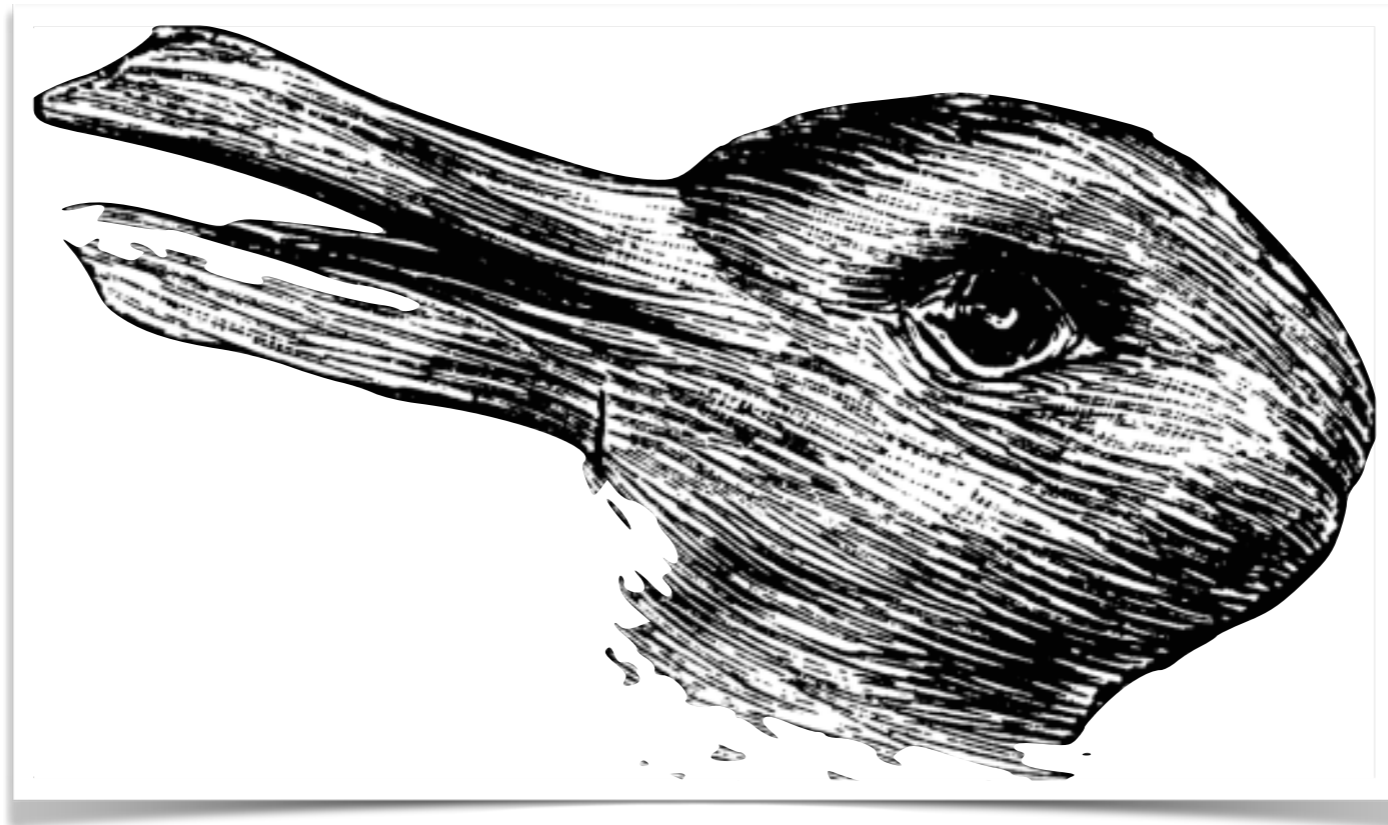


Linguaggio = Comportamento Verbale

CV = un comportamento le cui conseguenze sono mediate da un ascoltatore, che ha appreso dalla comunità verbale di appartenenza a dispensare adeguate conseguenze. La comunità verbale ha definito relazioni arbitrarie tra stimoli, che influenzano la relazione tra parlante e ascoltatore (controllo contestuale)

- Controllo istruzionale e manipolazione dell'interlocutore
- Classi di equivalenza e Arbitrary relational responding
- Processi autoclitici e discriminazione del proprio comportamento

Percepire = Tracciare l'esperienza tra sensi e discriminazione verbale



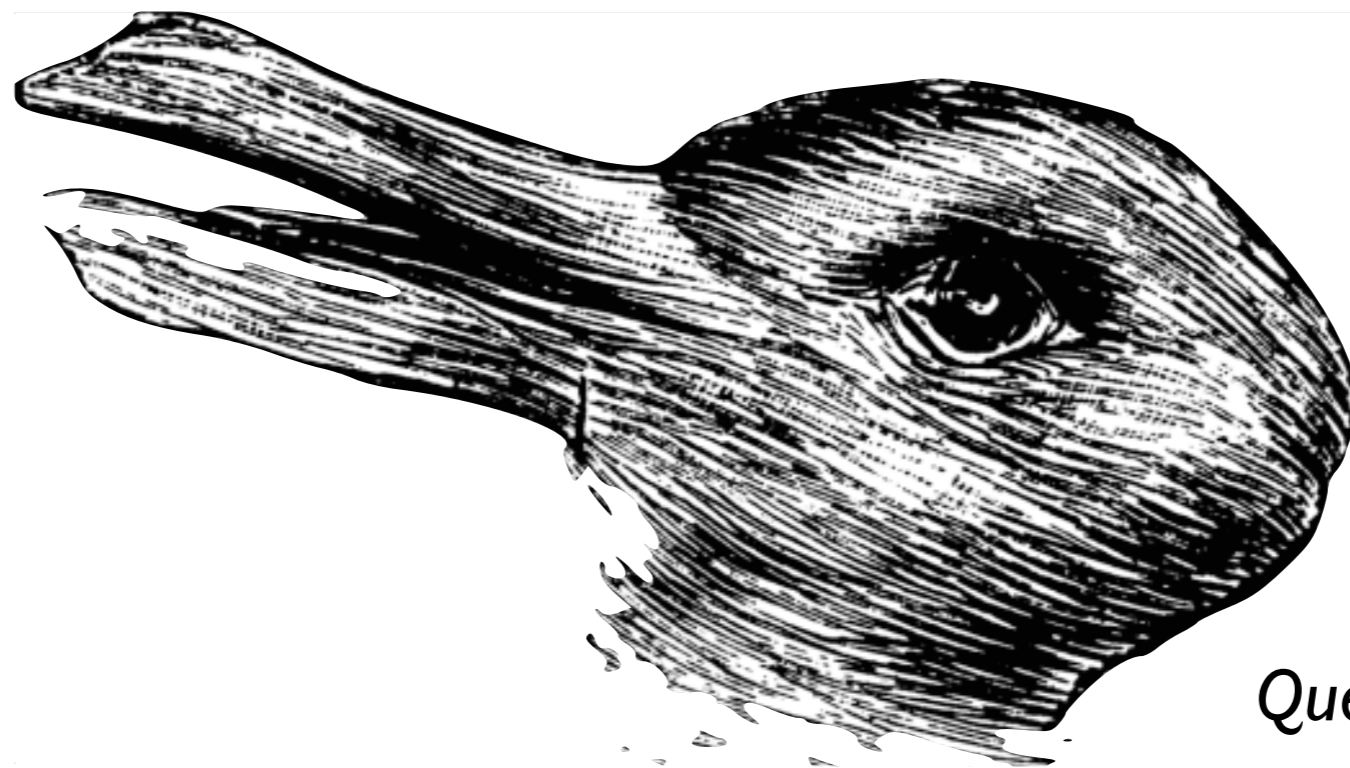
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Percepire = Tracciare l'esperienza tra sensi e discriminazione verbale



Questo è il muso

Istituto Tolman

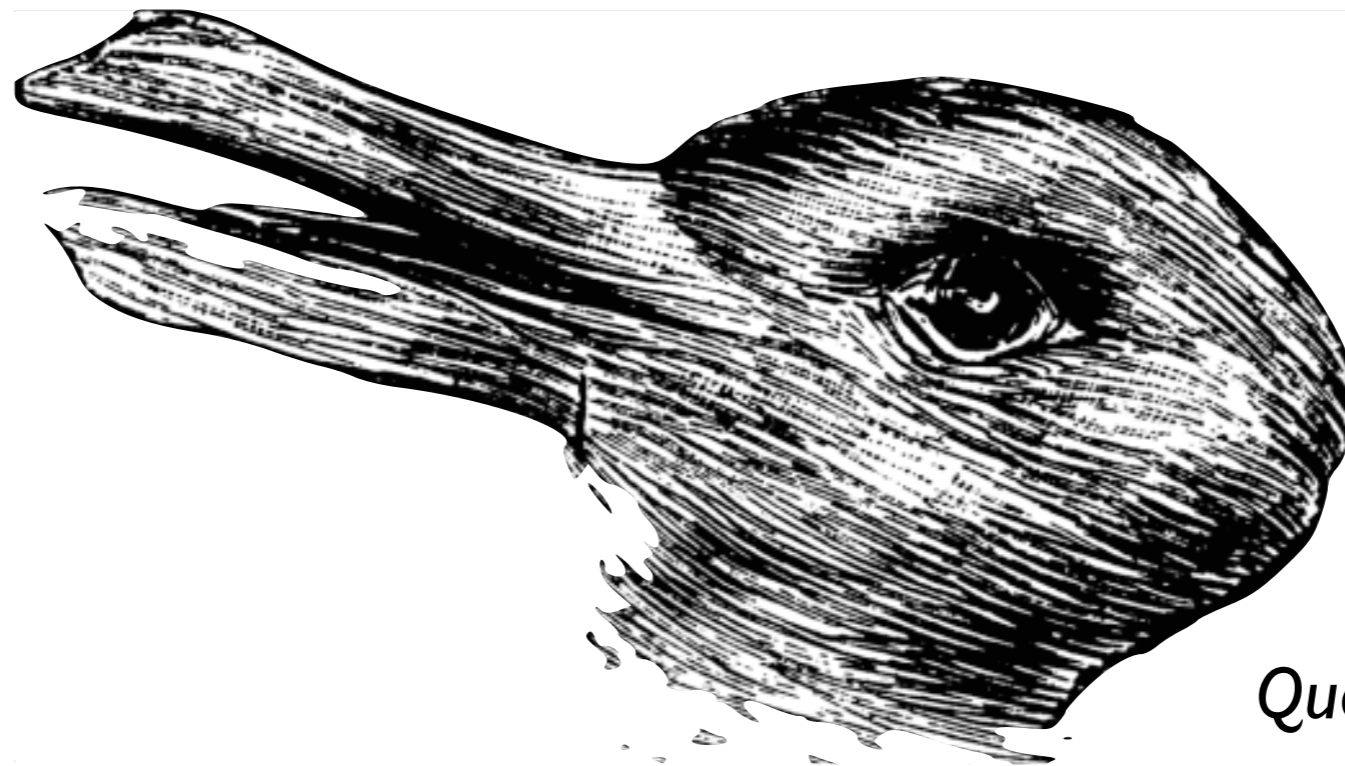
Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Percepire = Tracciare l'esperienza tra sensi e discriminazione verbale

Questo è un becco



Questo è il muso

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Relational Frame Theory

(Hayes, Barne-Holmes, Roche, 2001)

la Cognizione è C. verbale complesso e appreso
è costruire e rispondere a relazioni fra stimoli



Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

troia

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

donna

troia

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

donna



troia



Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale

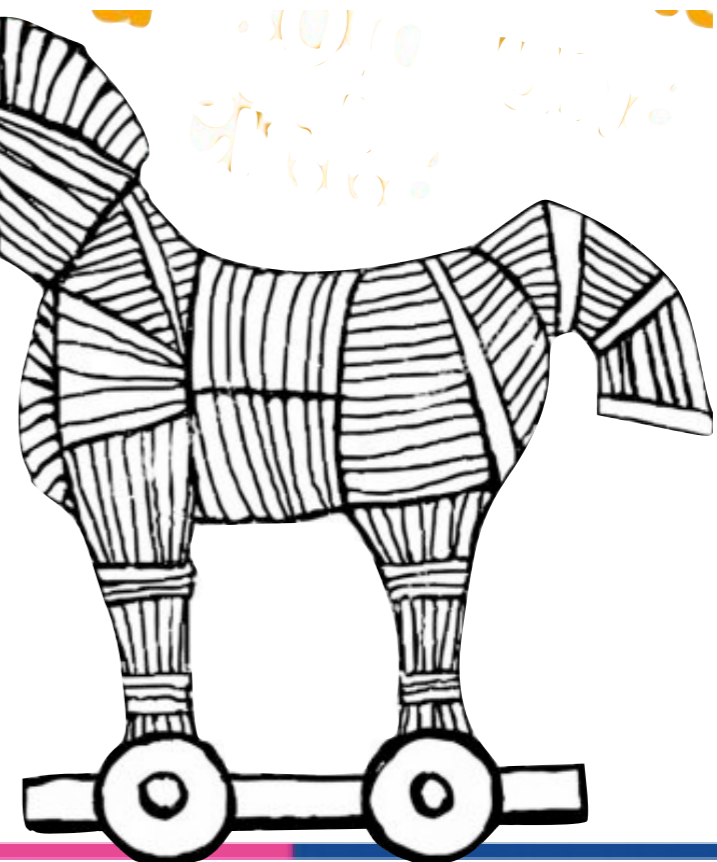
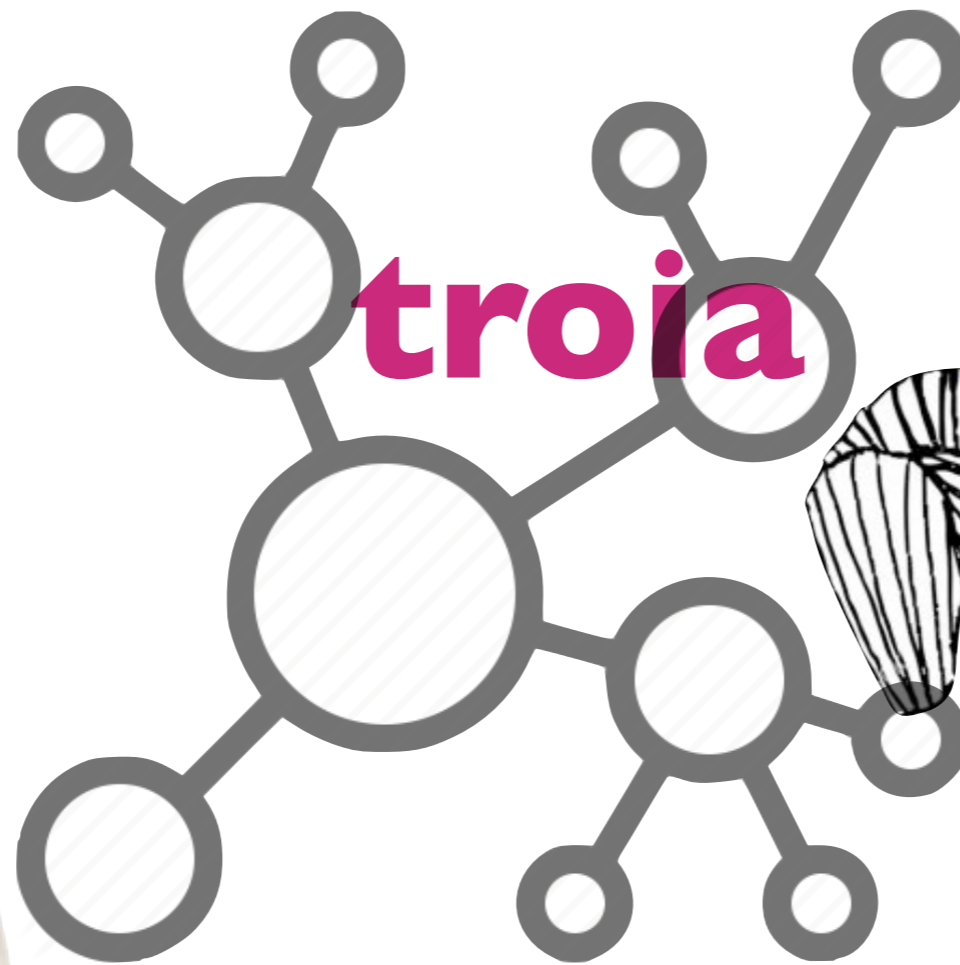


dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Le nostre risposte sono sotto controllo contestuale
di reti di stimoli co-costruiti nella comunità verbale



donna

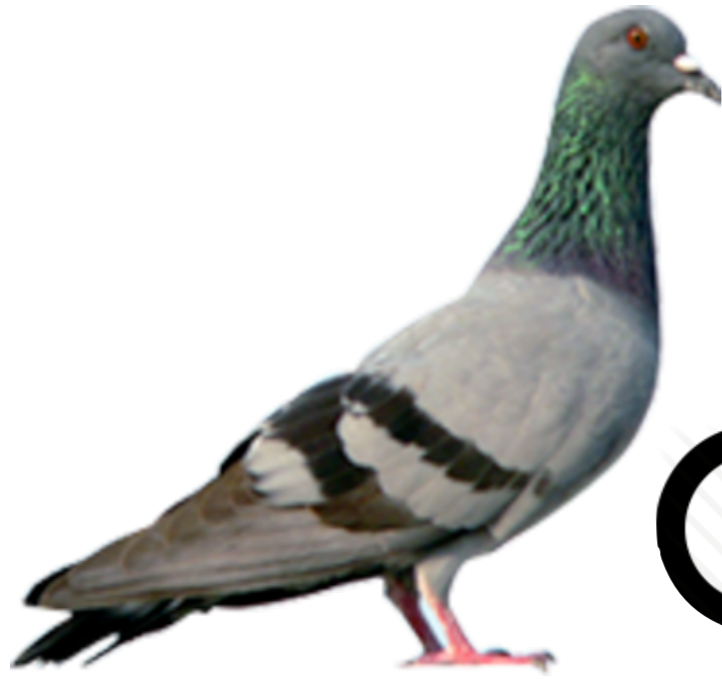


Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



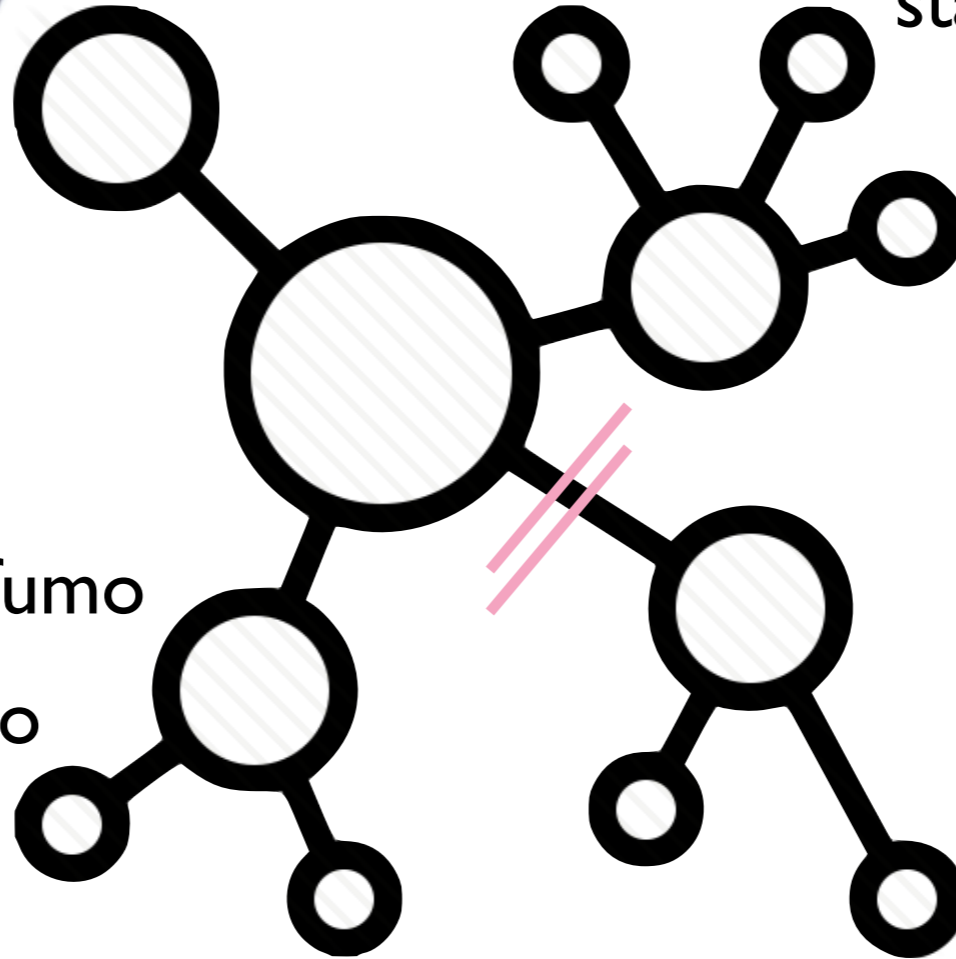
dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta



Imprevedibile
Volta basso

sta in città

E' pericoloso



Grigio fumo

produce guano

Si appoggia
ovunque

Sporcizia

Disgusto

Bianca

Candida

Pace

Ulivo



Relational Frame Theory

(Hayes, Barne-Holmes, Roche, 2001)

la Cognizione è C. verbale complesso e appreso
è costruire e rispondere a relazioni fra stimoli

relazioni non arbitrarie
basati su aspetti formali

piccolo-grande



Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Relational Frame Theory

(Hayes, Barne-Holmes, Roche, 2001)

la Cognizione è C. verbale complesso e appreso
è costruire e rispondere a relazioni fra stimoli

chi è antenato di chi, chi è figlio di chi

relazioni non arbitrarie
basati su aspetti formali

relazioni arbitrarie
basati su relazioni simboliche
definite dal contesto



Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale

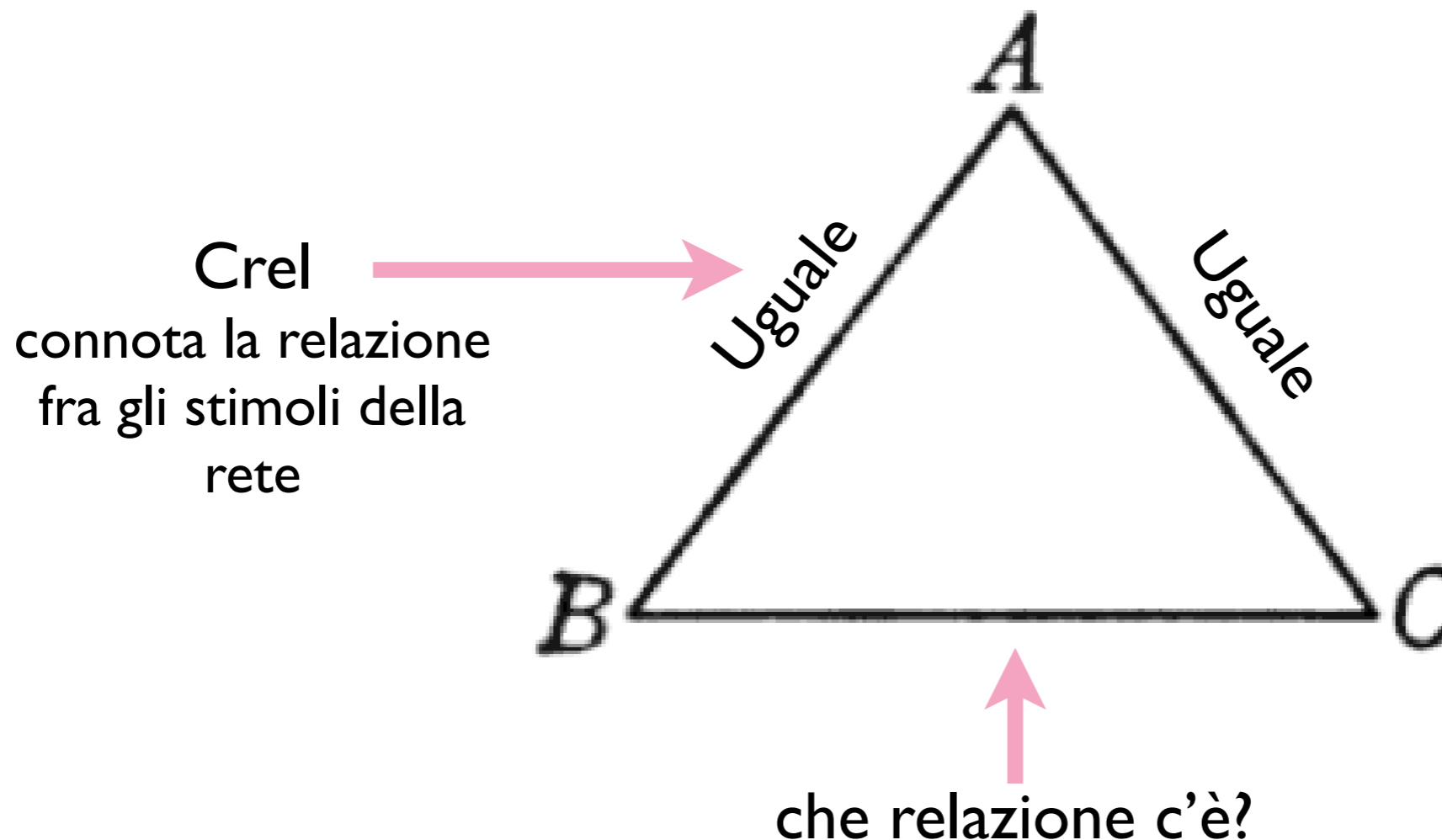


dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

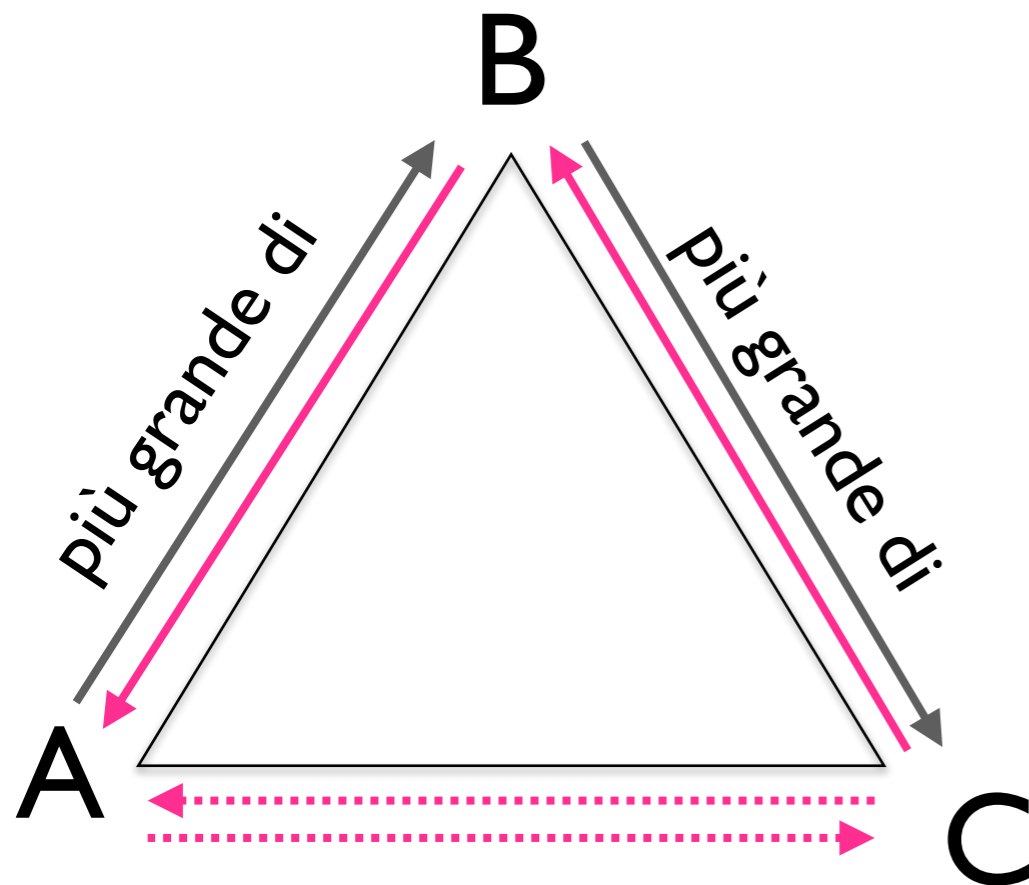
Relational Frame

Crel: connota il tipo di relazione

Il frame è una relazione tra gli stimoli stabilita verbalmente tramite un indizio contestuale verbale (Crel).



Frame: proprietà reciproca e combinatoria



com'è B rispetto a A?

Relazioni derivate
Relazione reciproca

com'è C rispetto a B?

Relazione reciproca

com'è A rispetto a C?

Relazione combinatoria

com'è C rispetto a A?

Relazione combinatoria

Tipi di 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: 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....

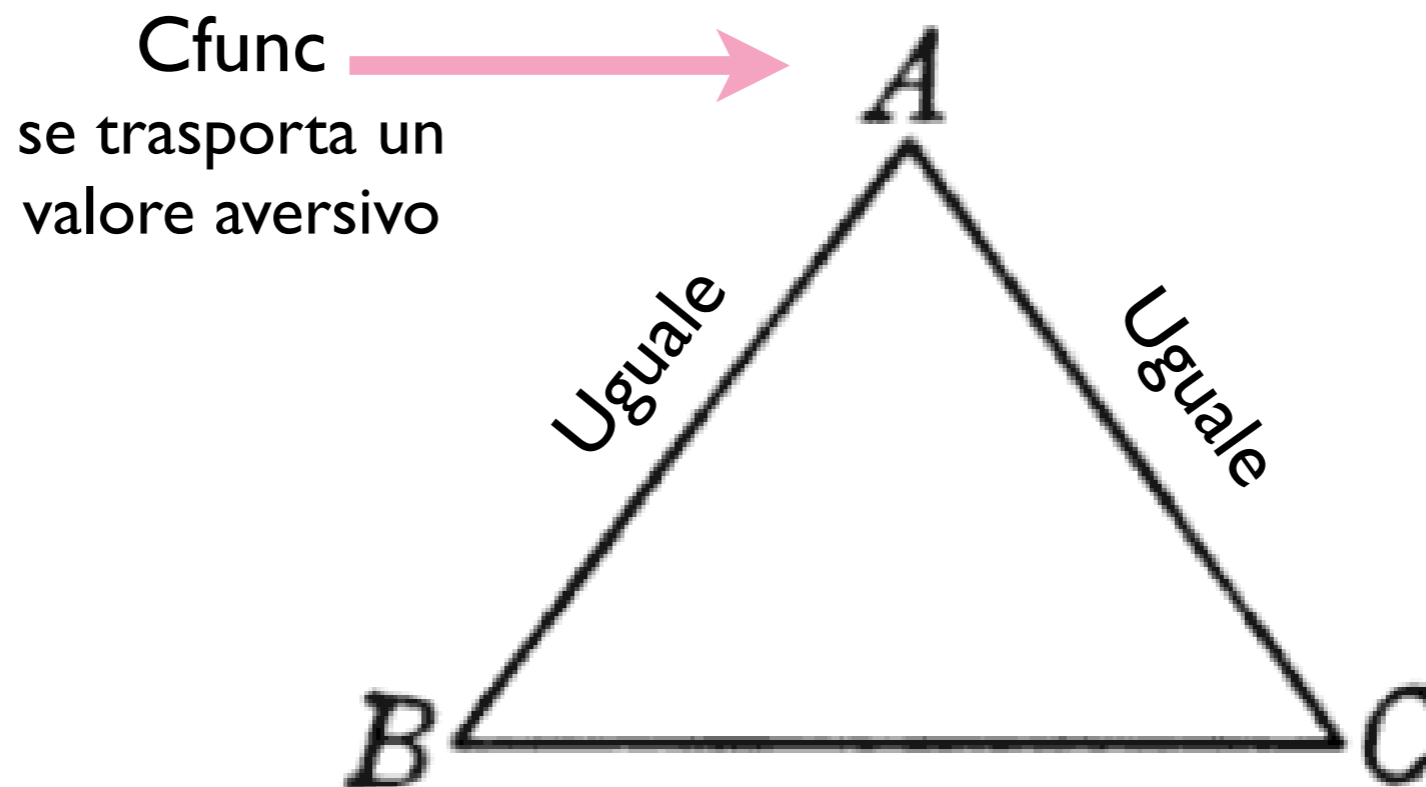
gerarchico: parte di, sulla strada di... (categorie)

deittici: io-tu, qui-lì, ora-allora

Relational Frame

Cfunc: trasforma la funzione stimolo

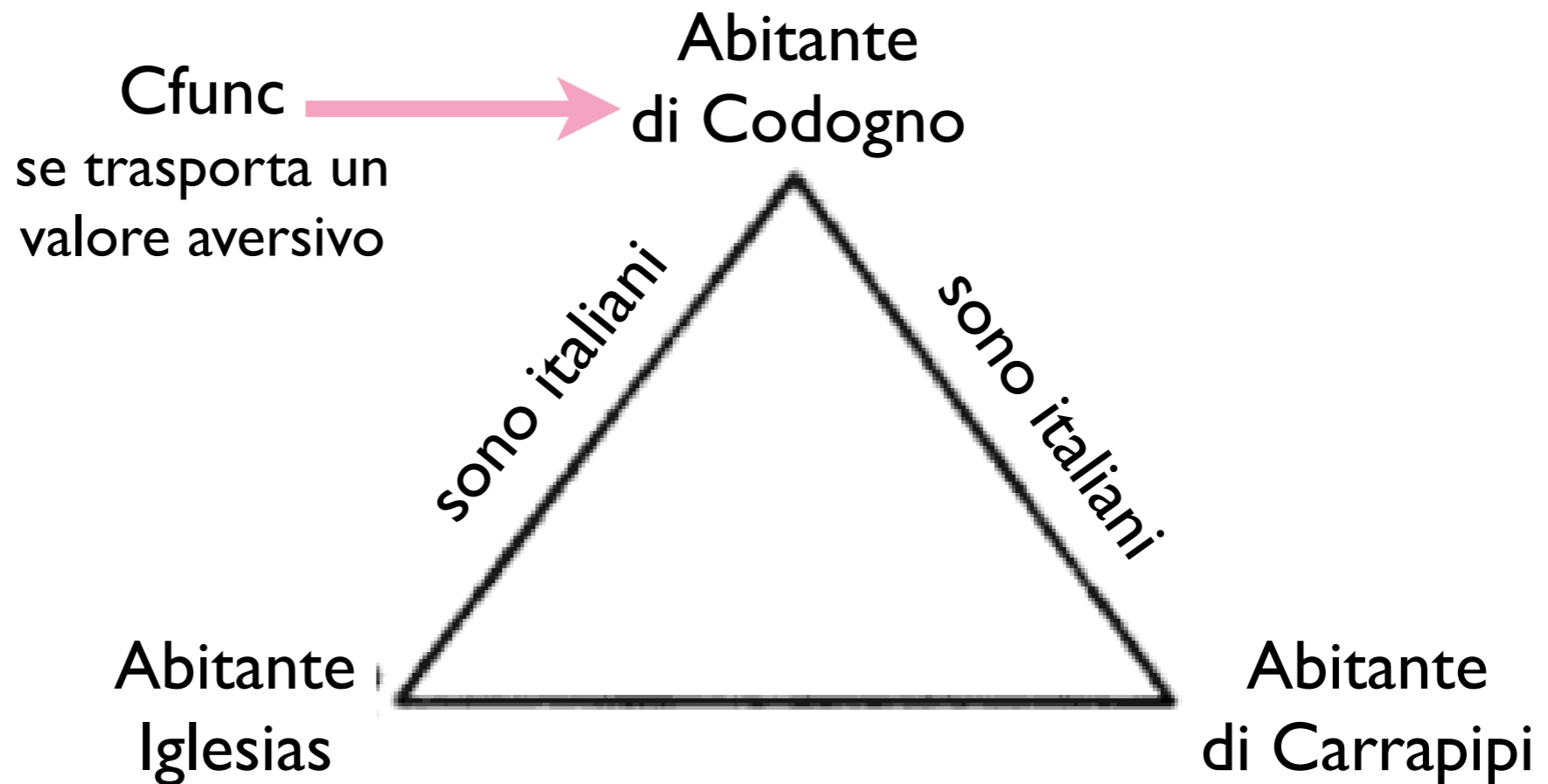
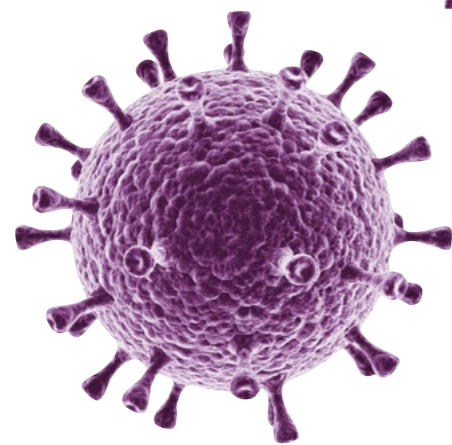
Una funzione di uno stimolo (Cfunc) può trasferirsi sugli altri stimoli della rete in base alla relazione tra gli stimoli stessi, trasformando la funzione degli altri stimoli.



Relational Frame

Cfunc: trasforma la funzione stimolo

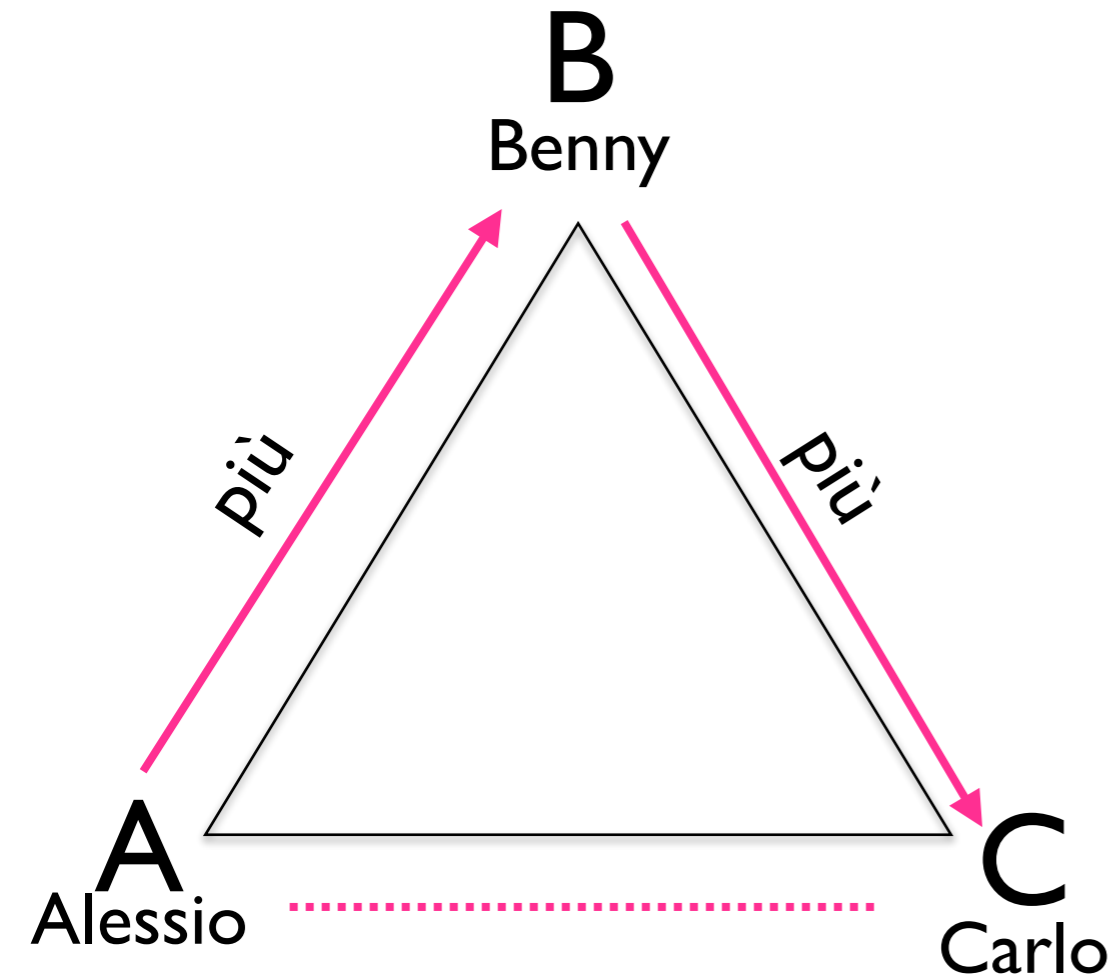
Una funzione di uno stimolo (Cfunc) può trasferirsi sugli altri stimoli della rete in base alla relazione tra gli stimoli stessi, trasformando la funzione degli altri stimoli.



Frame: trasformazione di funzione stimolo

Se A, B e C fossero 3 ragazzi.

Se Benny fosse molesto sul piano sessuale



Dato che Alessio è più di Benny

Con chi andresti fuori a cena tra Alessio e Carlo?

Trasformazione di funzione stimolo

SMS con scritto “amore dove sei?”

Mio marito Carlo mi tradisce

Degli uomini non ci si può fidare

Daniele è un uomo (come mio marito)
di Daniele non c'è da fidarsi!

Una funzione di uno stimolo può trasferirsi agli altri stimoli della rete
e rendere gli altri stimoli aversivi o appetitivi

E se...

E il repertorio di comportamento della persona si restringe...

la storia di Valeria

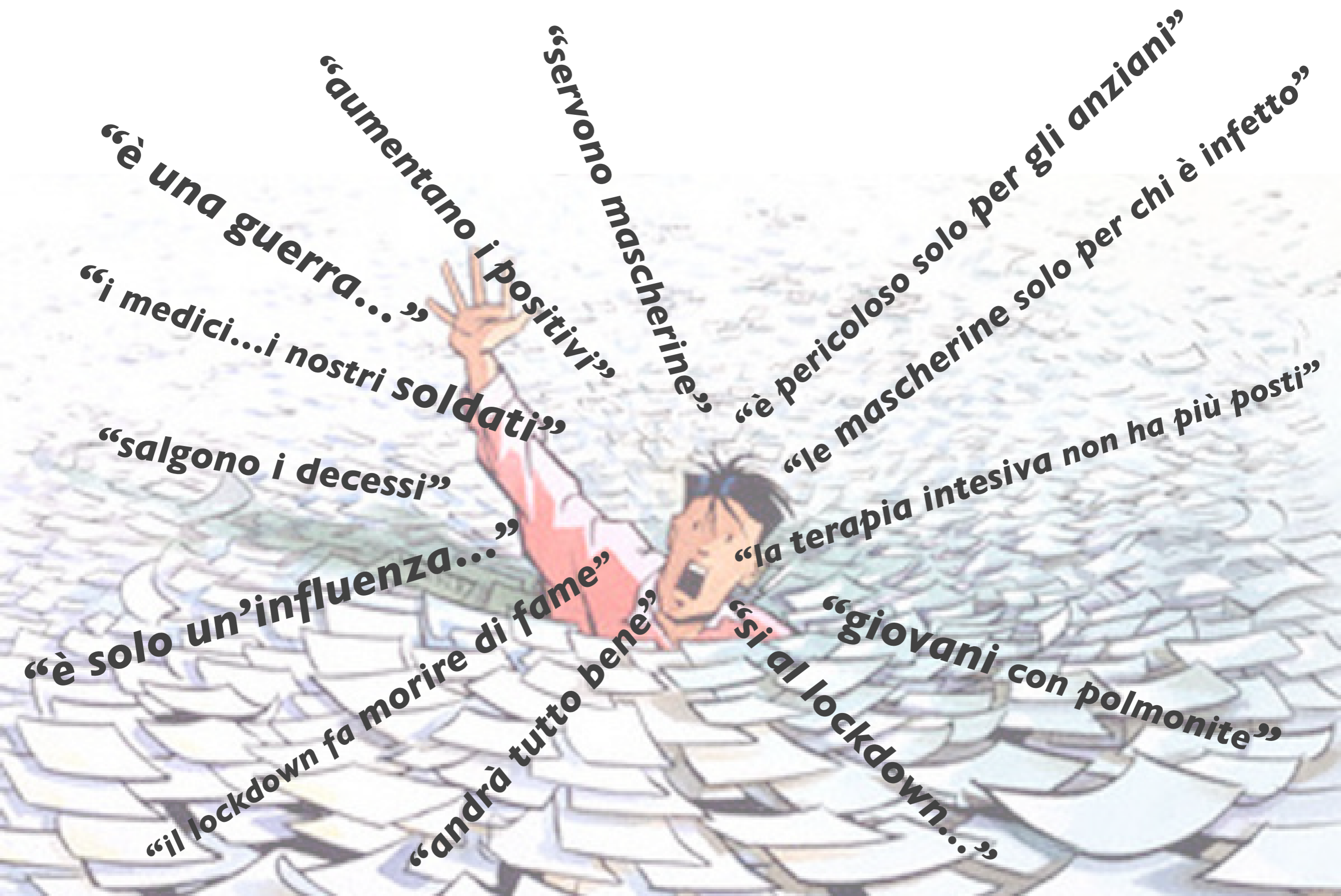
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Trasformazione di funzione stimolo



“è una guerra...”

“i medici...i nostri soldati”

“salgono i decessi”

“è solo un'influenza...”

“il lockdown fa morire di fame”

“andrà tutto bene”

“servono mascherine”

“è pericoloso solo per gli anziani”

“le mascherine solo per chi è infetto”

“la terapia intensiva non ha più posti”

“si al lockdown...”

“giovani con polmonite”

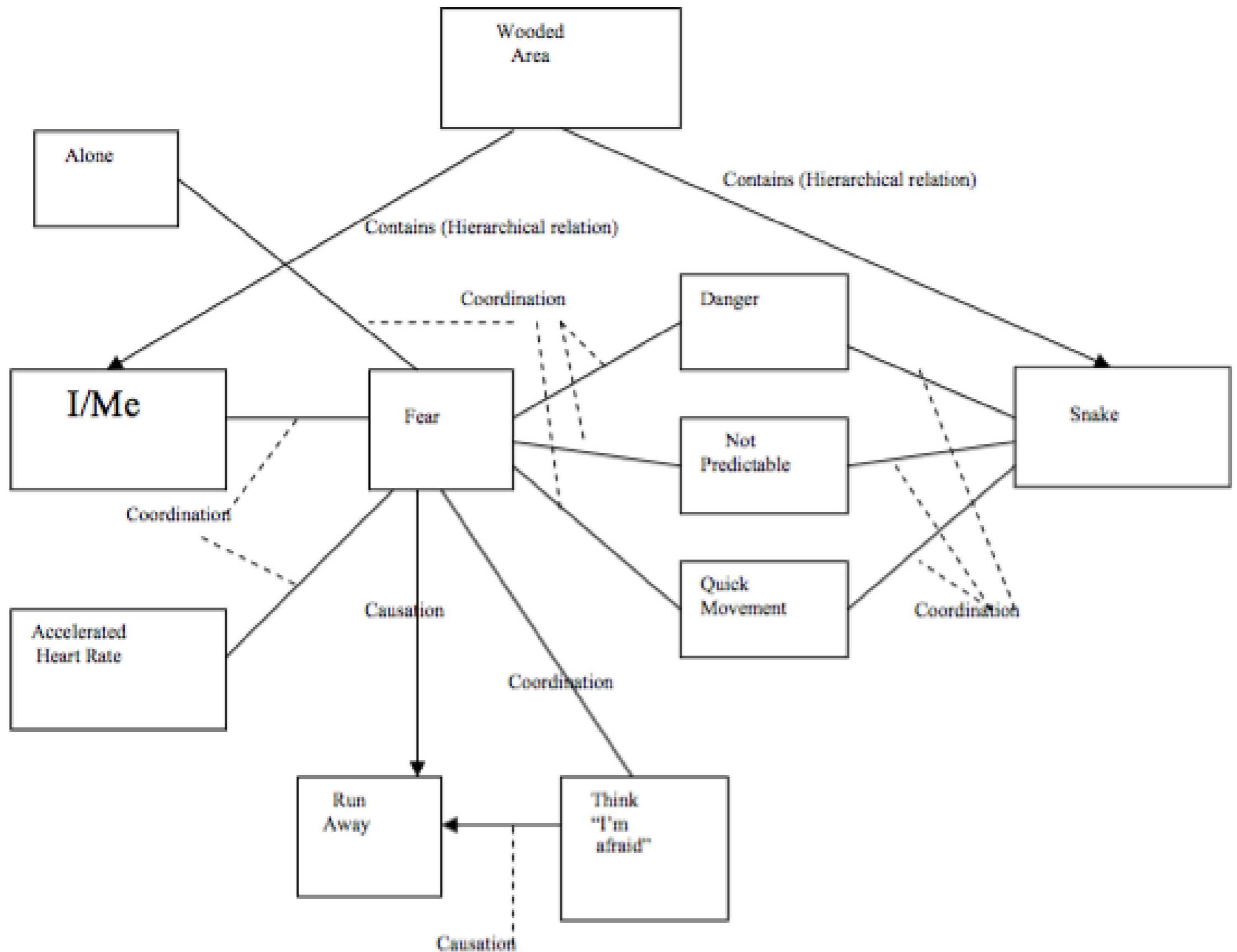


Figure 2. An RFT adaptation of Lang's (1985) fear network.

(Blackledge, 2003)

Table 1. A Multidimensional, Multilevel (MDML) Framework Consisting of Twenty Intersections Between the Dimensions and Levels of Arbitrarily Applicable Relational Responding

Levels	Dimensions			
	Coherence	Complexity	Derivation	Flexibility
Mutually Entailing	Analytic Unit 1	Analytic Unit 2	Analytic Unit 3	Analytic Unit 4
Relational Framing
Relational Networking
Relating Relations
Relating Relational Networks	Analytic Unit 20

Analogie come relational network

*Lottare con l'ansia **è come** dimenarsi nelle sabbie mobili*



Relating relations

Mettere in relazione tra loro altre relazioni



Analogie e Metafore

trasformano la funzione stimolo degli eventi

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta



**Lottare contro le emozioni difficili è come dimenarsi
nelle sabbie mobili, più ti agiti...**

...“non si preoccupi”... “non deve arrabbiarsi né sentirsi in colpa”

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta



Controllare i pensieri e le emozioni è come cercare di affondare un pallone in acqua: più lo spingi sotto...

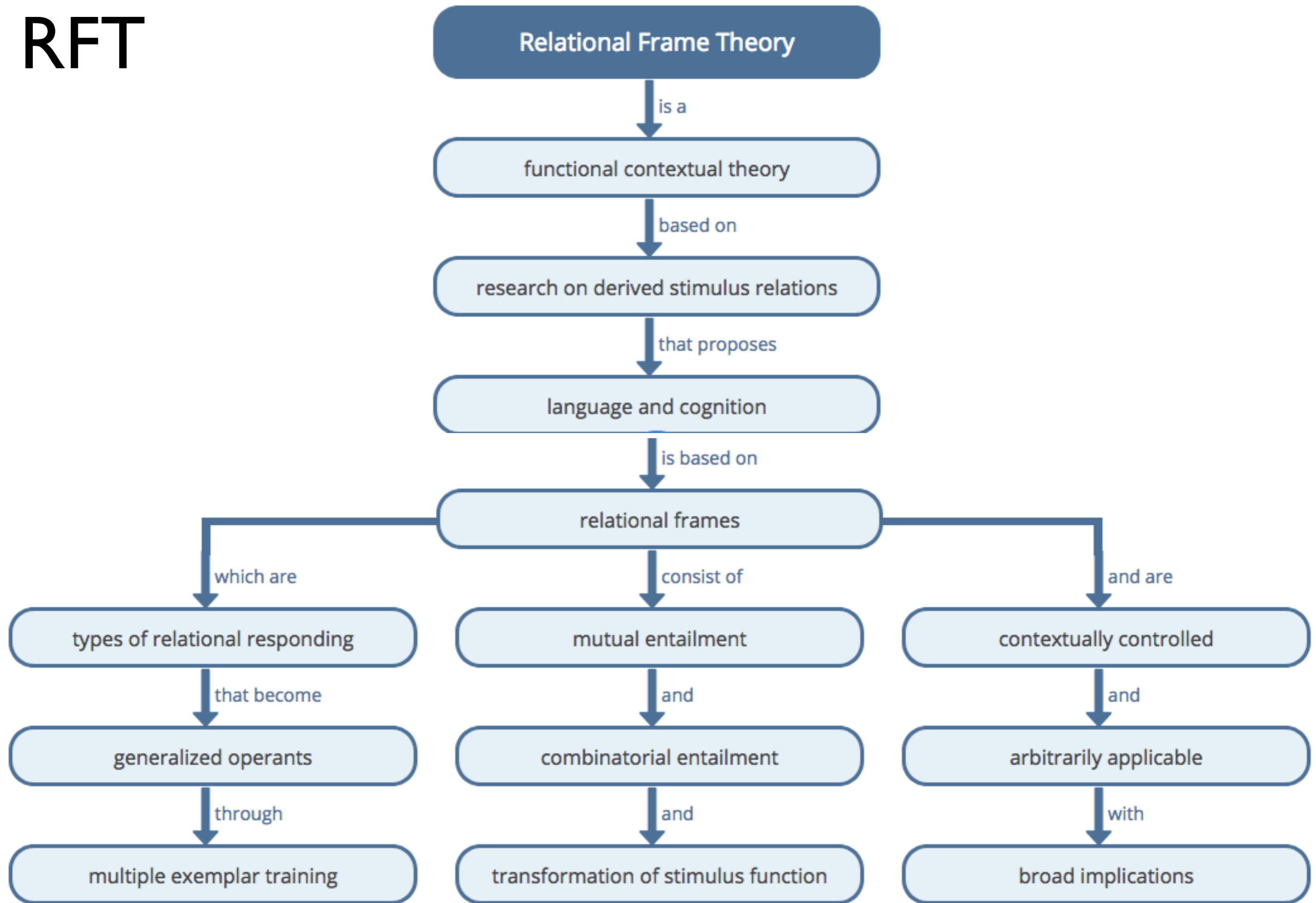
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

RFT



Risposte Relazionali Derivate

derived relational responding

(Hayes et. al, 2001)

L'uomo impara a costruire e a rispondere a relazioni fra stimoli, cioè a reti simboliche (**Frame**). Ciò aumenta la sua velocità di apprendimento.

Le reti sono costruite in maniera arbitraria sulla base del contesto verbale di appartenenza. Nella rete possono entrare eventi e oggetti del contesto esterno ed eventi privati, comprese risposte emotivo-fisiologiche.

Il tipo di relazione che lega gli stimoli nella rete, connota la funzione degli stimoli stessi e l'effetto che hanno di evocare delle risposte.

Le reti si attivano evocate da stimoli del contesto attuale e evocano risposte derivate (**derived relational responding**) in funzione della storia di rinforzo passata.

Impariamo a reagire ad uno stimolo nuovo
in funzione della rete simbolica in cui esso è inserito.

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

ROE

relating - orientering - evoking

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

ROE

“In autostrada, quando ho avuto il primo AP mi batteva forte il cuore. Sento il cuore che batte, sto per entrare in tangenziale, meglio tornare indietro”



- notare il cuore che batte > può evocare pensieri, ansia e allontanamento (evitamento esperienziale)
- ... ma anche il parlare/pensare al cuore che batte > può evocare ansia e allontanamento
- ... ma anche allontanarsi > può evocare il cuore che batte

Istituto Tolman

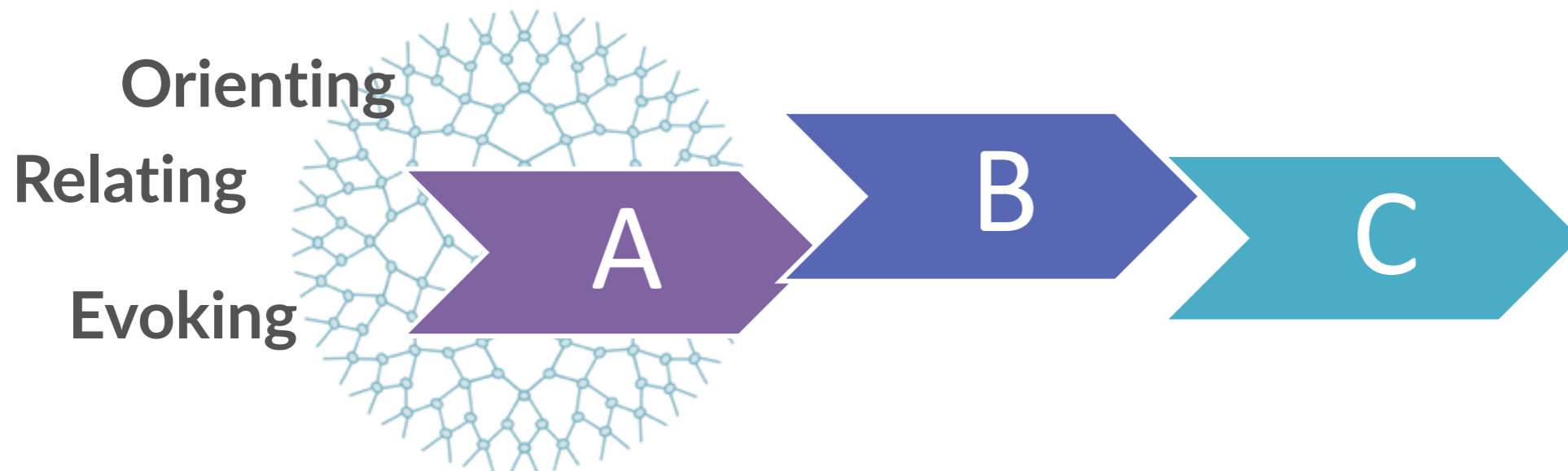
Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

ROE, sensibilità al contesto e evitamento esperienziale

“In autostrada, quando ho avuto il primo AP mi batteva forte il cuore. Sento il cuore che batte, sto per entrare in tangenziale, meglio tornare indietro”



Modello ROE:

flusso comportamentale dinamico di **risposte relazionali** (R) e di **orientamento** (O) a eventi-stimolo del contesto (interni o esterni), che possono o meno **evocare** azioni verso stimoli dal valore appetitivo o via da stimoli dal valore aversivo. Relating, Orienting, Evoking non avvengono in modo lineare

Istituto Tolman

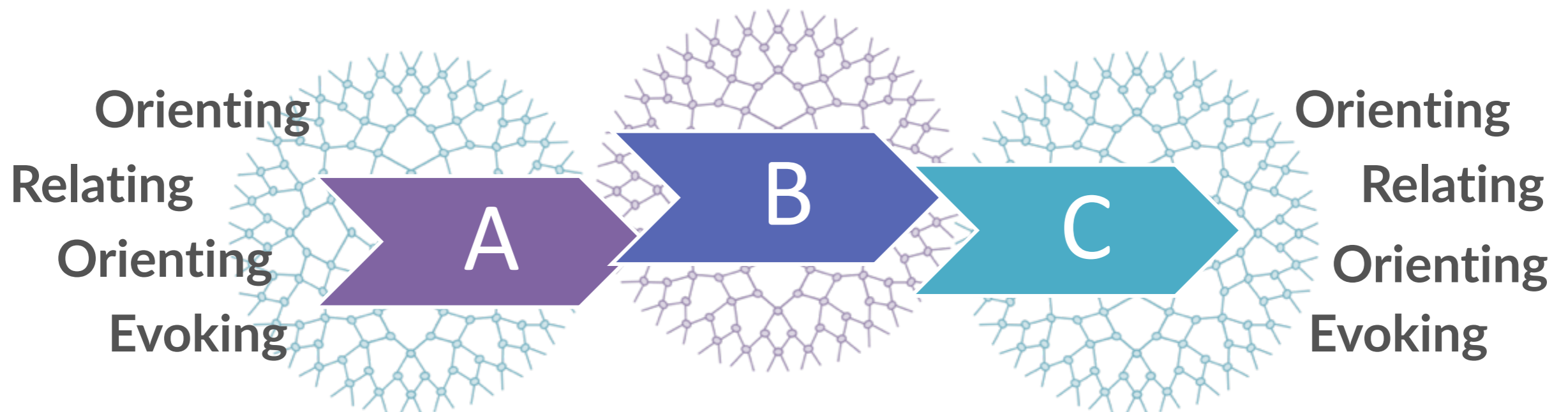
Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

ROE, sensibilità al contesto e evitamento esperienziale

“In autostrada, quando ho avuto il primo AP mi batteva forte il cuore. Sento il cuore che batte, sto per entrare in tangenziale, meglio tornare indietro”



Modello ROE:

flusso comportamentale dinamico di **risposte relazionali** (R) e di **orientamento** (O) a eventi-stimolo del contesto (interni o esterni), che possono o meno **evocare** azioni verso stimoli dal valore appetitivo o via da stimoli dal valore aversivo. Relating, Orienting, Evoking non avvengono in modo lineare

Istituto Tolman

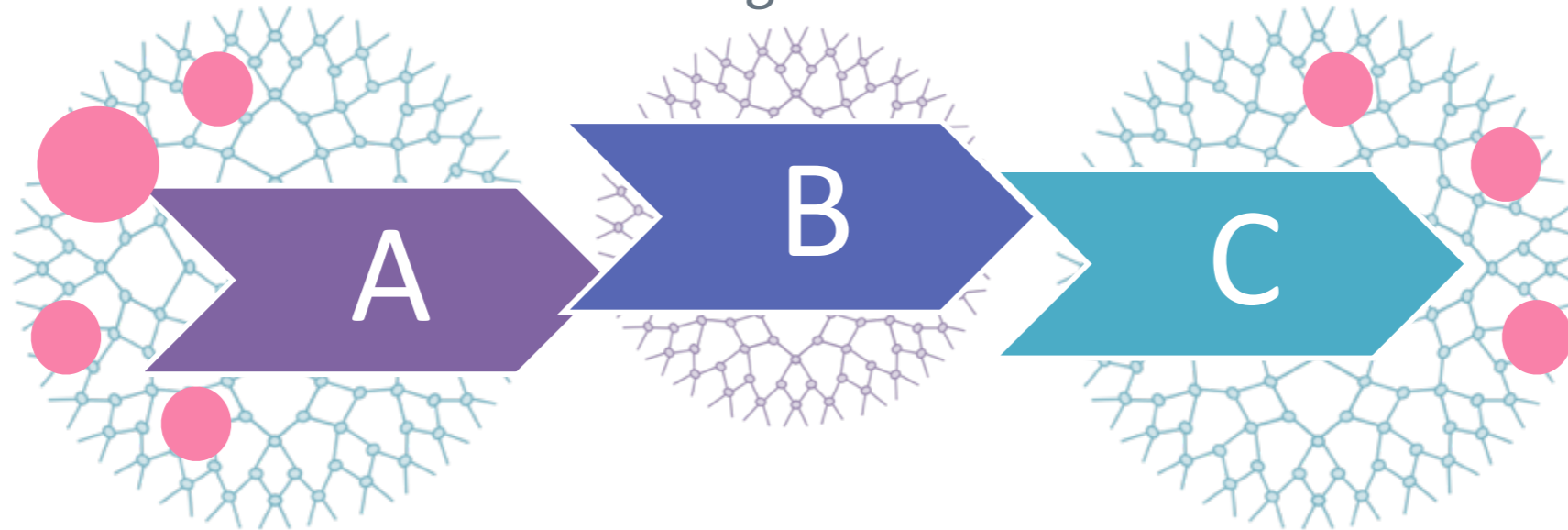
Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

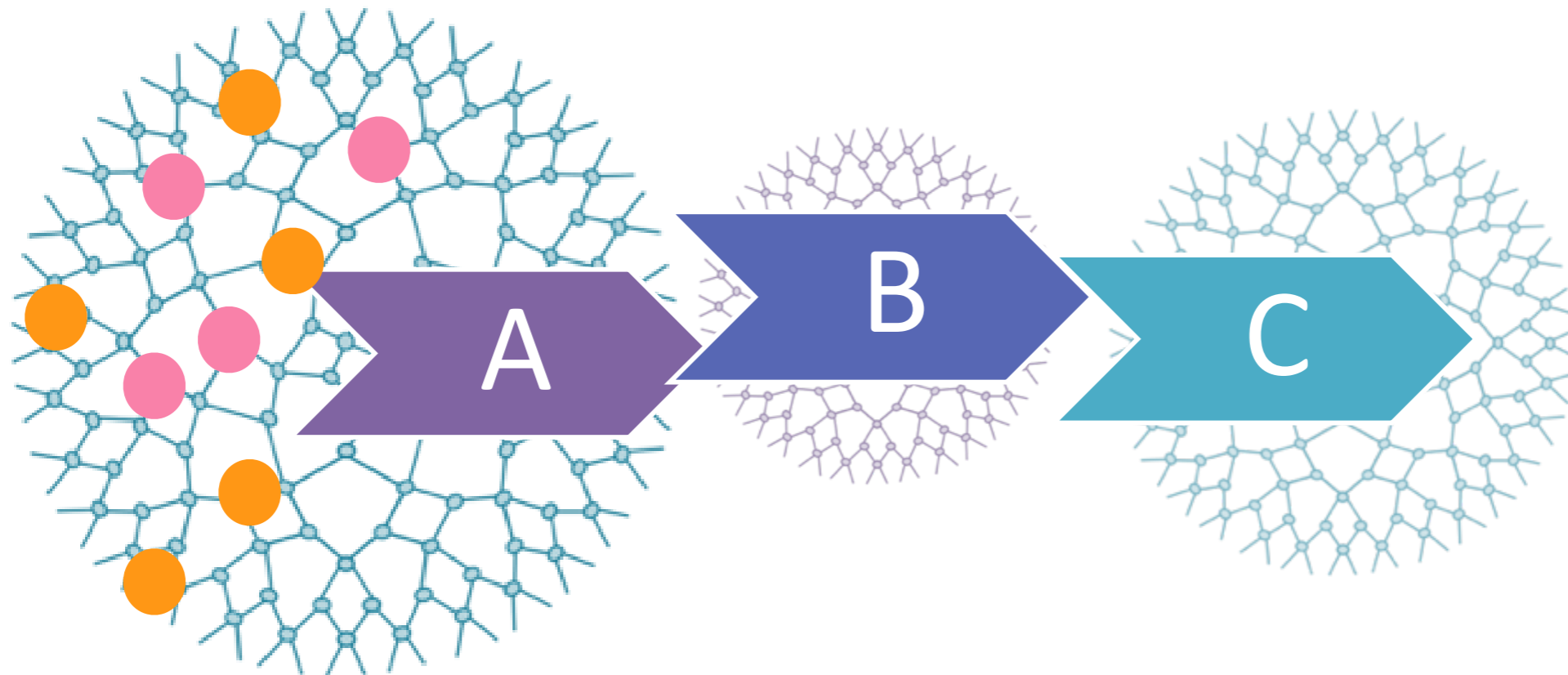
Sensibilità al contesto e flessibilità

rimugina sulla giornata > tensione > esplorazione della cute e urgenza > distrazione/escoriazione > sollievo e piacere > bruciore > autocritica e preoccupazioni sul futuro > colpa, calo dell'umore > tensione e urgenza e escoriazione o evitamenti



Sensibilità al contesto e flessibilità

*“Io qui e ora... sto notando... il pensiero/impulso/sensazione somatica/il rumore... X”
(frame deittici e gerarchici)*



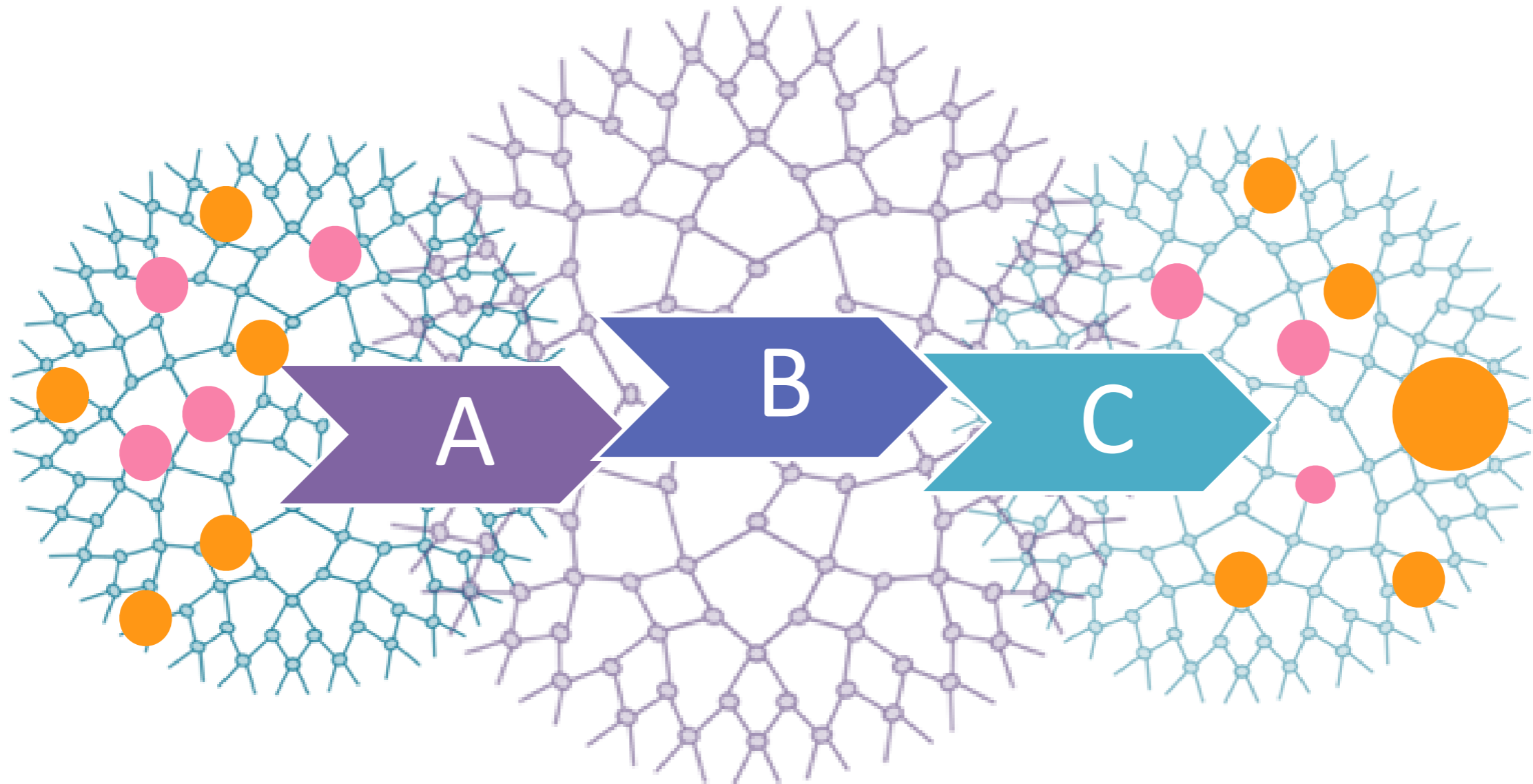
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Sensibilità al contesto e flessibilità



... aumenta le possibilità di rispondere a ciò che è più rilevante per la persona e la sua libertà di scelta

Rispondiamo non solo all'evento ma ad una rete di significati evocati dall'evento (relational responding)

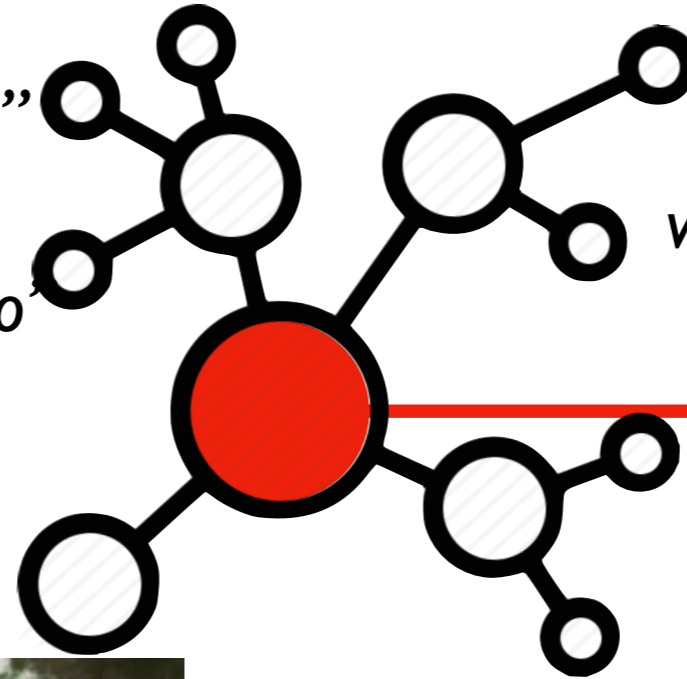
“quando vedo le stereotipie vedo l'autismo”

“gioca ancora con le trottole alla sua età”

“mi vergogno di lui, che schifo di genitore”

“le terapie non funzionano”

“non posso vederlo così”



Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Rispondiamo non solo all'evento ma ad una rete di significati evocati dall'evento (relational responding)

“quando vedo le stereotipie vedo l'autismo”

“gioca ancora con le trottolo alla sua età”

“mi vergogno di lui, che schifo di genitore”

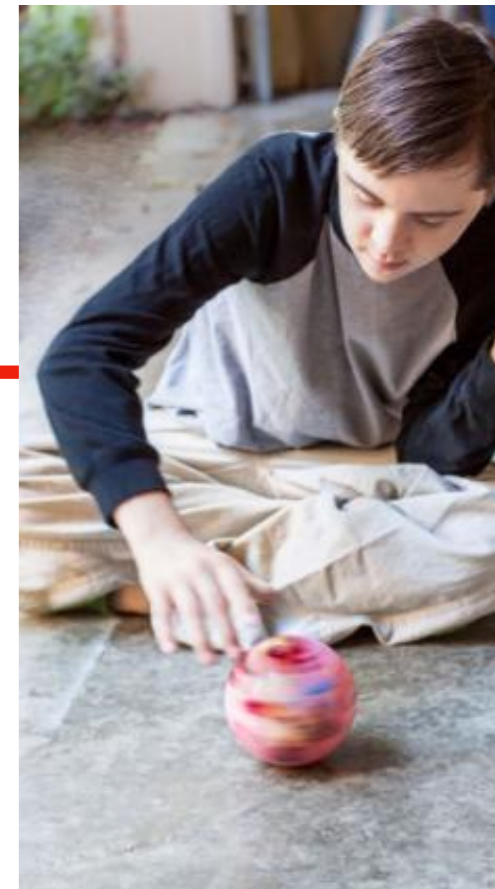
“le terapie non funzionano”

“non posso vederlo così”

Azioni
via da

*Urla di smettere
Toglie la trottola
fa richieste*

si innesca cp



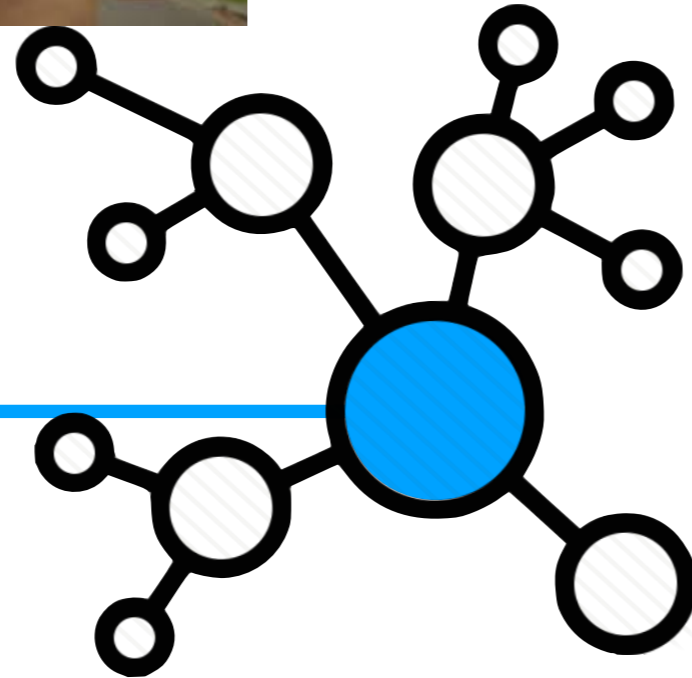
Rispondiamo non solo all'evento ma ad una rete di significati evocati dall'evento (relational responding)



“quando vedo le stereotipie penso all'autismo”



“gioca ancora con le trottole alla sua età”



“sa giocare in tanti modi, è un modo per rilassarsi”

“in questo momento non ha nulla da fare”

“quando propongo un'attività interessante sa smettere”

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

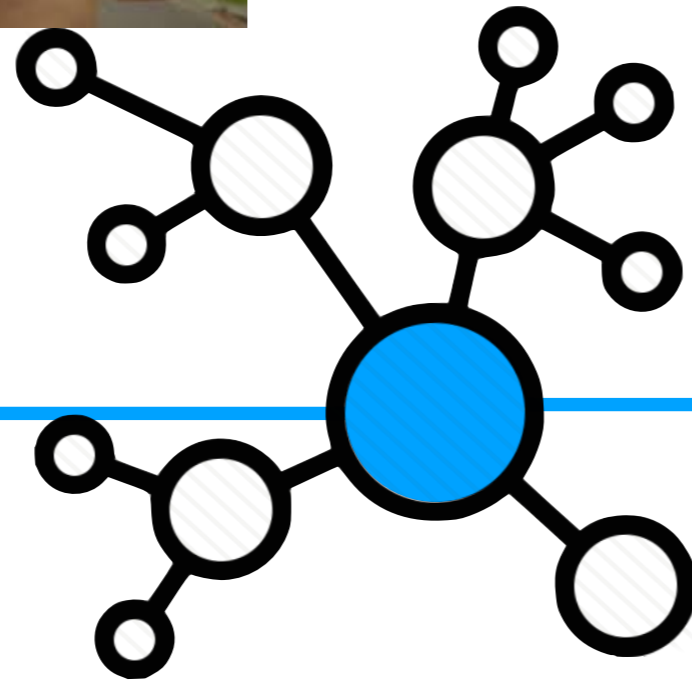
Rispondiamo non solo all'evento ma ad una rete di significati evocati dall'evento (relational responding)



“quando vedo le stereotipie penso all'autismo”



“gioca ancora con le trottole alla sua età”



“sa giocare in tanti modi, è un modo per rilassarsi”

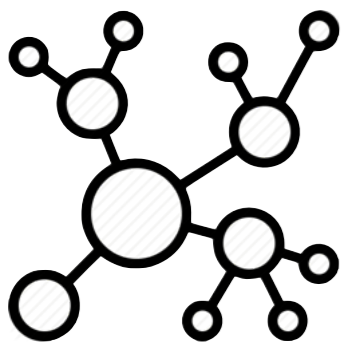
“in questo momento non ha nulla da fare”

**Azioni
Verso**

*Presenta un'attività da possibilità di scelta
Prepara la transizione*

“quando propongo un'attività interessante sa smettere”

Notare ci da possibilità di scegliere azioni verso



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

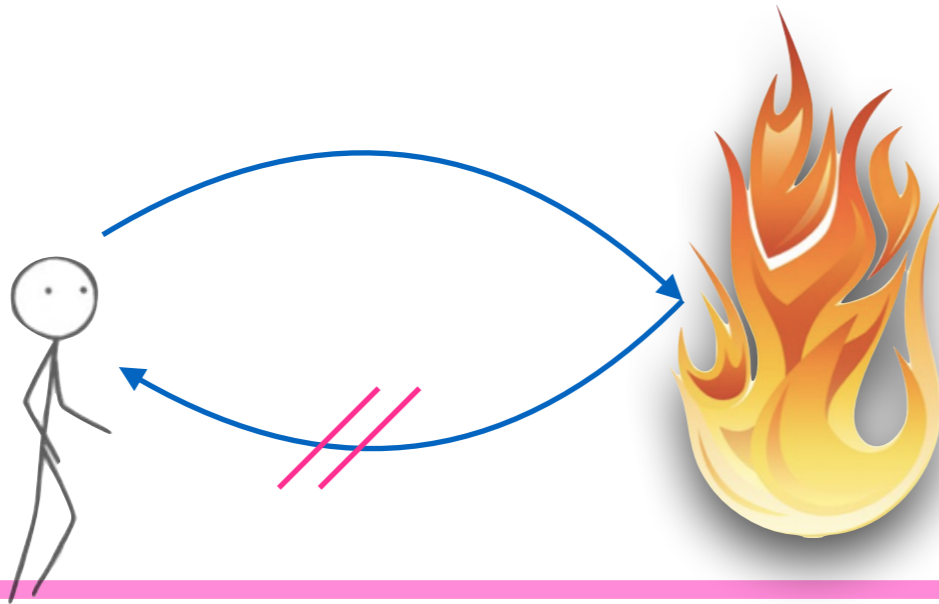
Integrativo: integrare esperienze (piuttosto che lasciare fuori/eliminare/sottrarre), costruire e ampliare le reti relazionali, favorire la coerenza integrando esperienze attraverso il contatto con i valori (evocando trasformazione di funzione stimolo)

C

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



Sviluppare nuovi repertori di comportamento



Mindfulness
Sè come prospettiva

Acceptance
Defusion

Muoversi verso
Valori

Sensibilità al contesto

Coerenza funzionale

Istituto Tolman

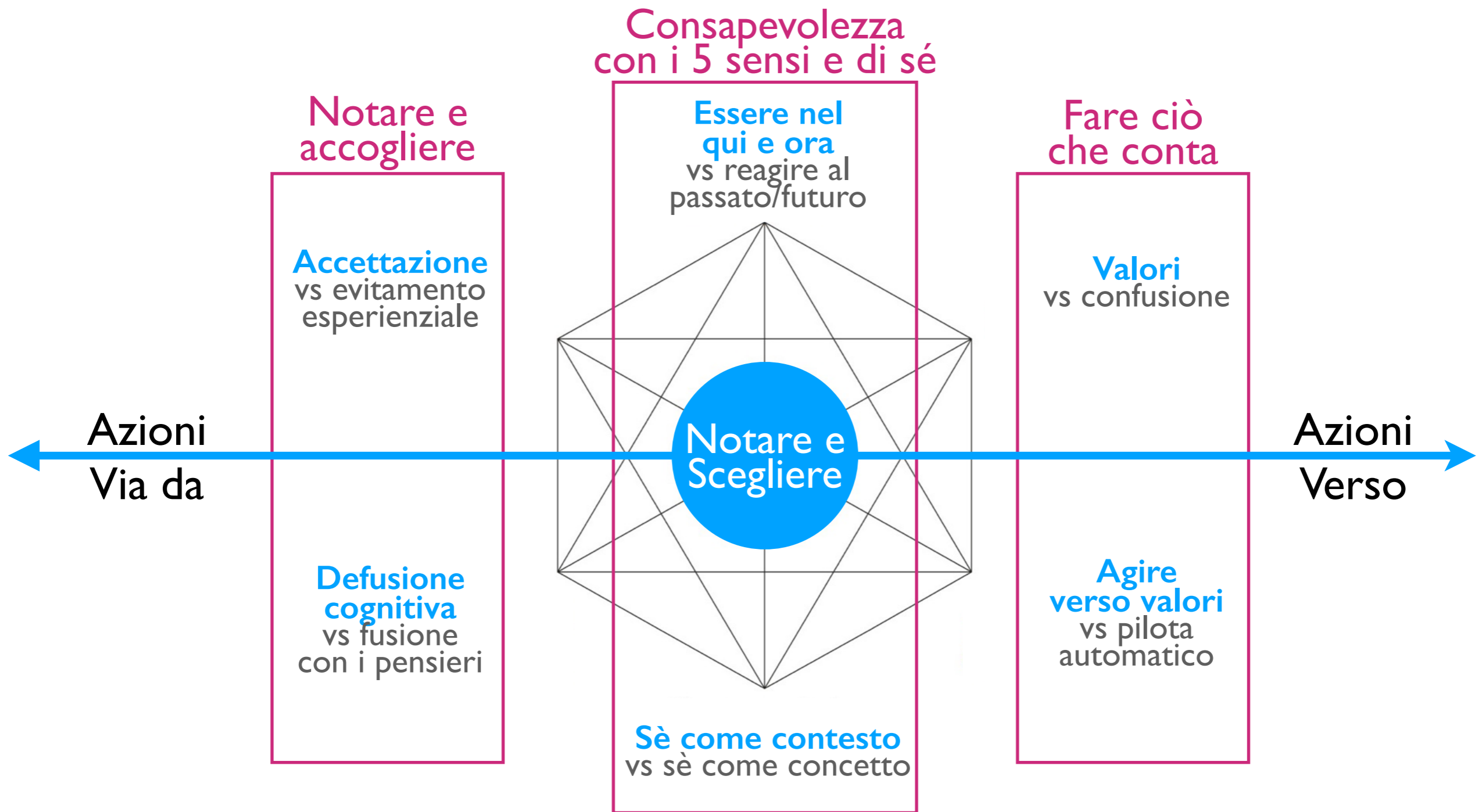
Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



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

Scopo della terapia

WATCH YOUR THOUGHTS,
FOR THEY BECOME WORDS.

WATCH YOUR WORDS,
FOR THEY BECOME ACTIONS.

WATCH YOUR ACTIONS,
FOR THEY BECOME HABITS.

WATCH YOUR HABITS,
FOR THEY BECOME CHARACTER.

WATCH YOUR CHARACTER,
FOR IT BECOMES YOUR DESTINY.

Sè come prospettiva - mindfulness

Allargare il contatto con l'esperienza del momento presente

Defusione cognitiva - acceptance

Ridurre l'automatismo di risposta alle reti simboliche

Valori - commitment

Allargare il repertorio di comportamento e fare azioni dirette verso i propri valori

Istituto Tolman

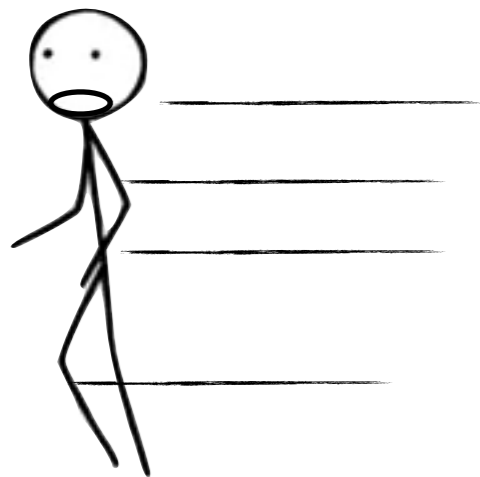
Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Di cosa ci occupiamo in clinica?

Muoversi Verso
gli appetitivi



Muoversi Via da
gli aversivi
fuga-evitamento

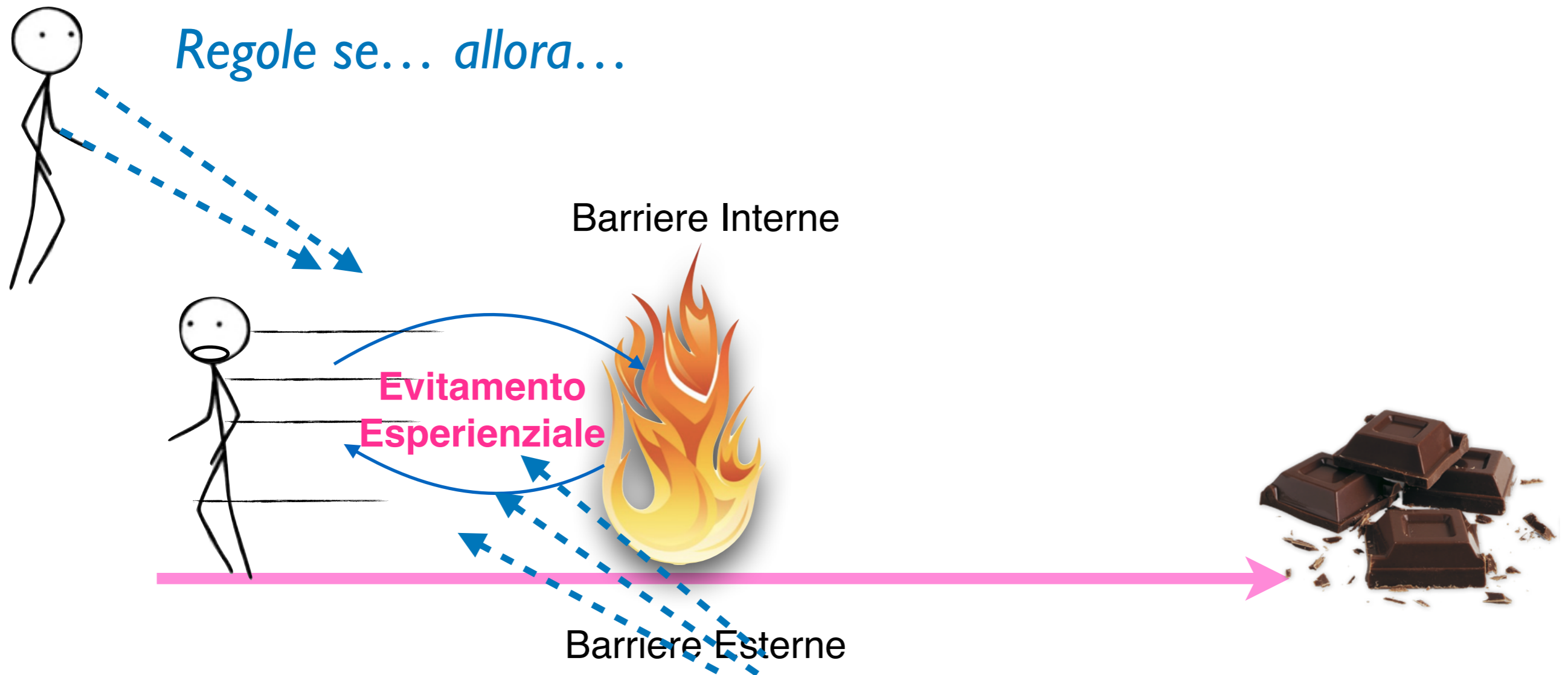
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Il linguaggio è comportamento verbale



Quando abbochiamo ai nostri pensieri ed emozioni

(Polk, Schoendorff, Webster, Olaz, 2016)



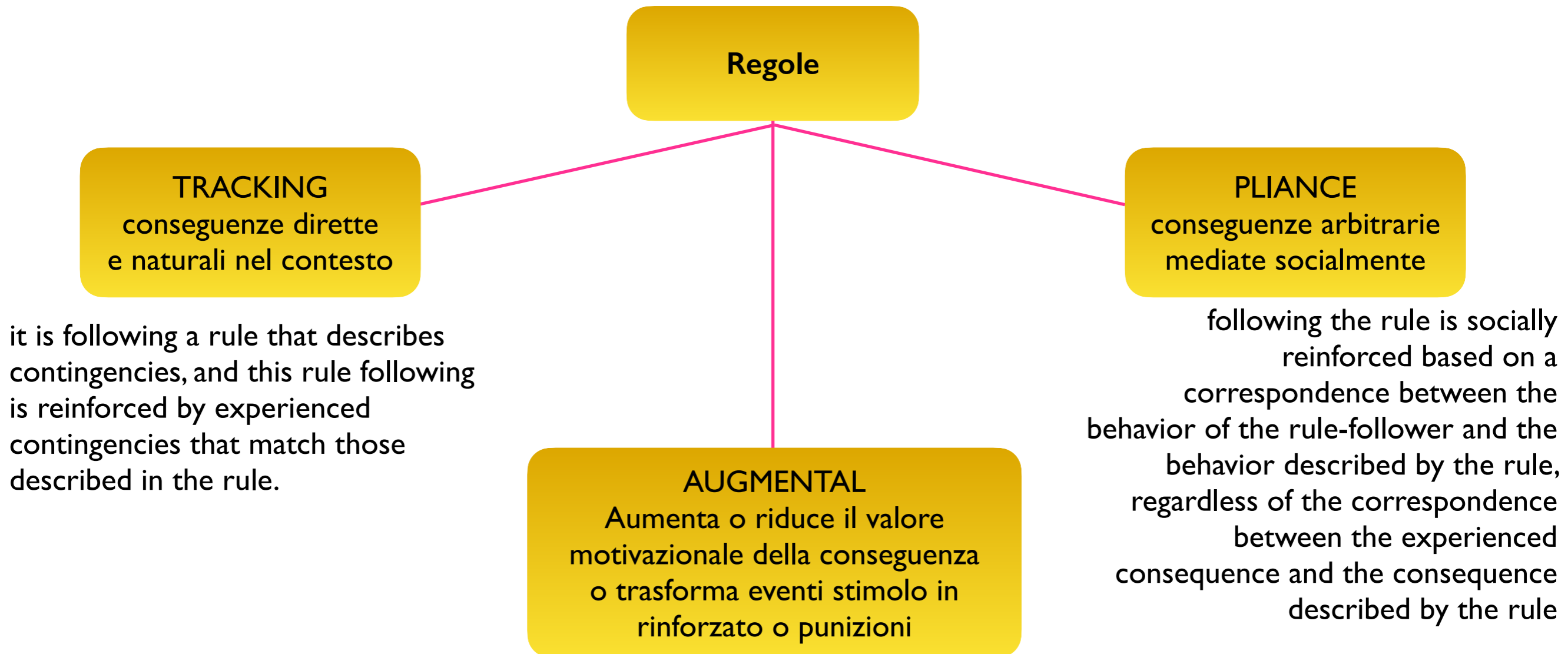
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Funzione degli stimoli antecedenti verbali - Regole



Prendono funzione in base alle conseguenze contattate dal comportamento in presenza della regola

Pliance

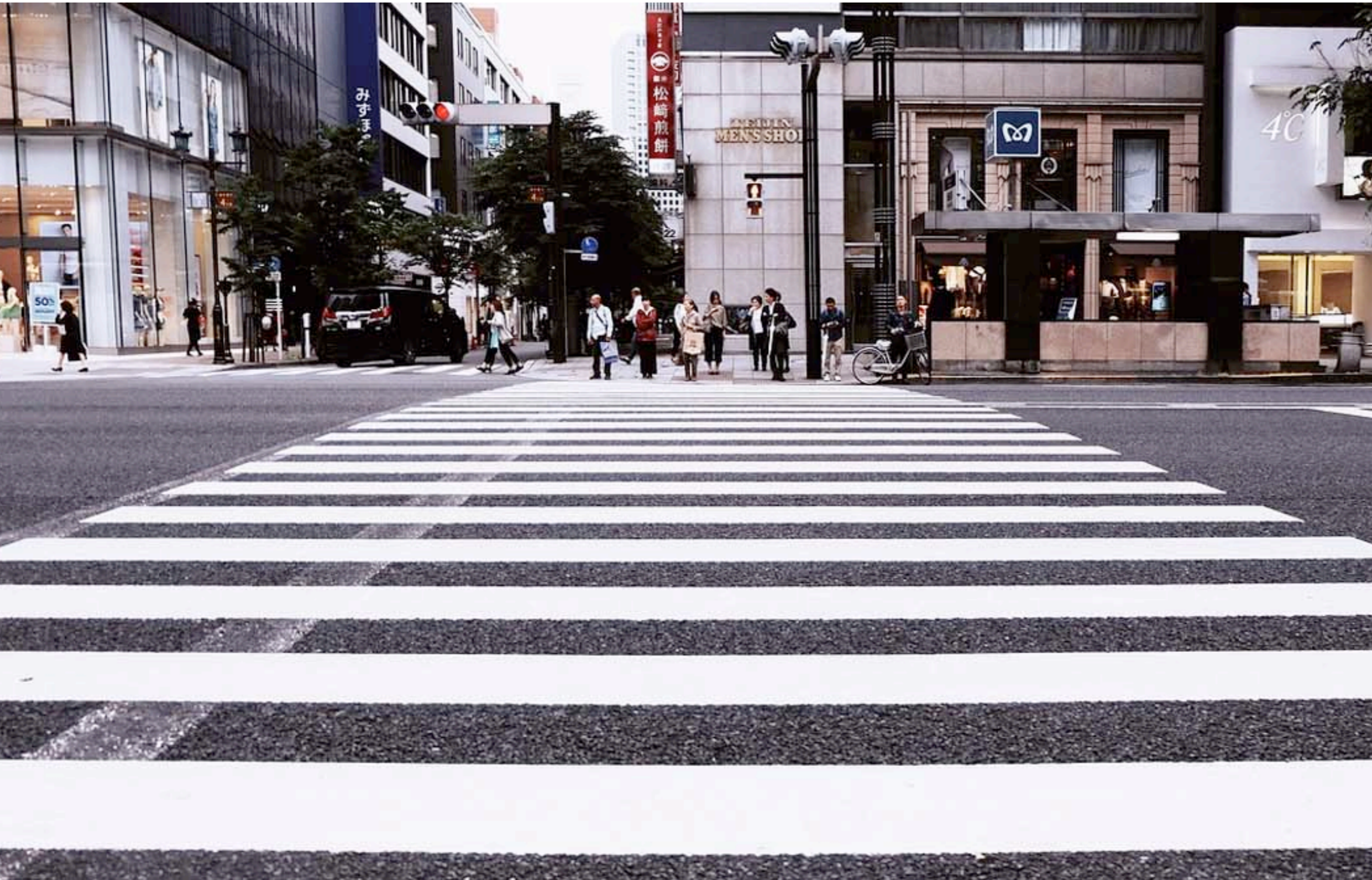
- Comportamento governato da regole sotto il controllo di una storia di rinforzo mediato socialmente per la corrispondenza tra il comportamento e le regole (Barnes-Holes et al., 2001; Hayes et al., 1989)
- Il rinforzo è basato su questa corrispondenza (come in tutti gli operanti generalizzati) e per questo è possibile passare dal seguire le istruzioni date da terzi a quelle auto-generate... perché il rinforzo sta nella corrispondenza
- Nel pliance le conseguenze sono arbitrarie e sociali, il che vuol dire che non sono né la forma, né la frequenza o la sensibilità al contesto del comportamento che producono le conseguenze, ma la comunità verbale che nota la corrispondenza fra il comportamento e la regola

Pliance generalizzato

(Ruiz et al., 2019; Torneke et al., 2008)

- Nel corso dello sviluppo il pliance tende tipicamente ad essere iper-generalizzato...
- tende a divenire dipendente dall'approvazione sociale arbitraria (che riveste nel tempo una funzione psicologica rilevante per gli esseri umani)
- ovvero favorisce “l'insensibilità al contesto”: aumenta il focus su conseguenze arbitrarie sociali e riduce il focus sulle conseguenze non arbitrarie naturali

Pliance vs Tracking



Pliance vs Tracking



Pliance

- Il semaforo è **rosso**
- Attendo che il semaforo diventi verde e poi passo
- anche se non c'è nessuna auto all'orizzonte per km

Tracking

- Il semaforo è **rosso**
- Non c'è nessuna auto all'orizzonte per km
- Passo guardando a dx e sx

Pliance vs Tracking



Pliance

- Il semaforo è **rosso**
- “Non posso arrivare tardi a lavoro”
- Passo con il rosso
- anche se c'è qualche auto in arrivo

Tracking

- Il semaforo è **rosso**
- “Non posso arrivare tardi a lavoro... sta arrivando un'auto”
- Non passo con il rosso

Tracking

come su un percorso: notare il comportamento e i suoi effetti

- Comportamento governato da regola sotto il controllo della corrispondenza tra la regola e il modo in cui l'ambiente è organizzato, indipendentemente dalla regola data (Barnes-Holmes et al., 2001; Hayes et al., 1989)
- Le conseguenze sono non-arbitrarie, naturali, e possono essere sociali (ma il comportamento non dipende di per sé su approvazione sociale)
- Apparente relazione causale tra il seguire la regola e il contattare la conseguenza: contatto diretto con le contingenze e le loro modificazioni nel contesto
- “motivazione e abilità di costruire relazioni funzionali tra il comportamento e le sue conseguenze e di cambiare il comportamento in accordo con esse” (Ruiz et al., 2020)

Quando il Tracking diventa problematico

- Inapplicabile tracking:

- fondato su una regola accurata nello specificare delle conseguenze ma impossibile da seguire (es. “Avrei molte più possibilità se fossi nato a Londra invece che a Ramacca”; “Appena avrò una corporatura come C.R.7 allora avrò le ragazze ai miei piedi senza doverle corteggiare”)
- ruminazione, eccessiva pianificazione su eventi incontrollabili o su esiti desiderati ma basati esclusivamente sul comportamento degli altri
- spesso non aiuta il paziente ad identificare cosa può fare
- il problema sta non nella regola, ma nel ripeterla, esserne emotivamente influenzati o cercare di seguirla anche quando è impossibile

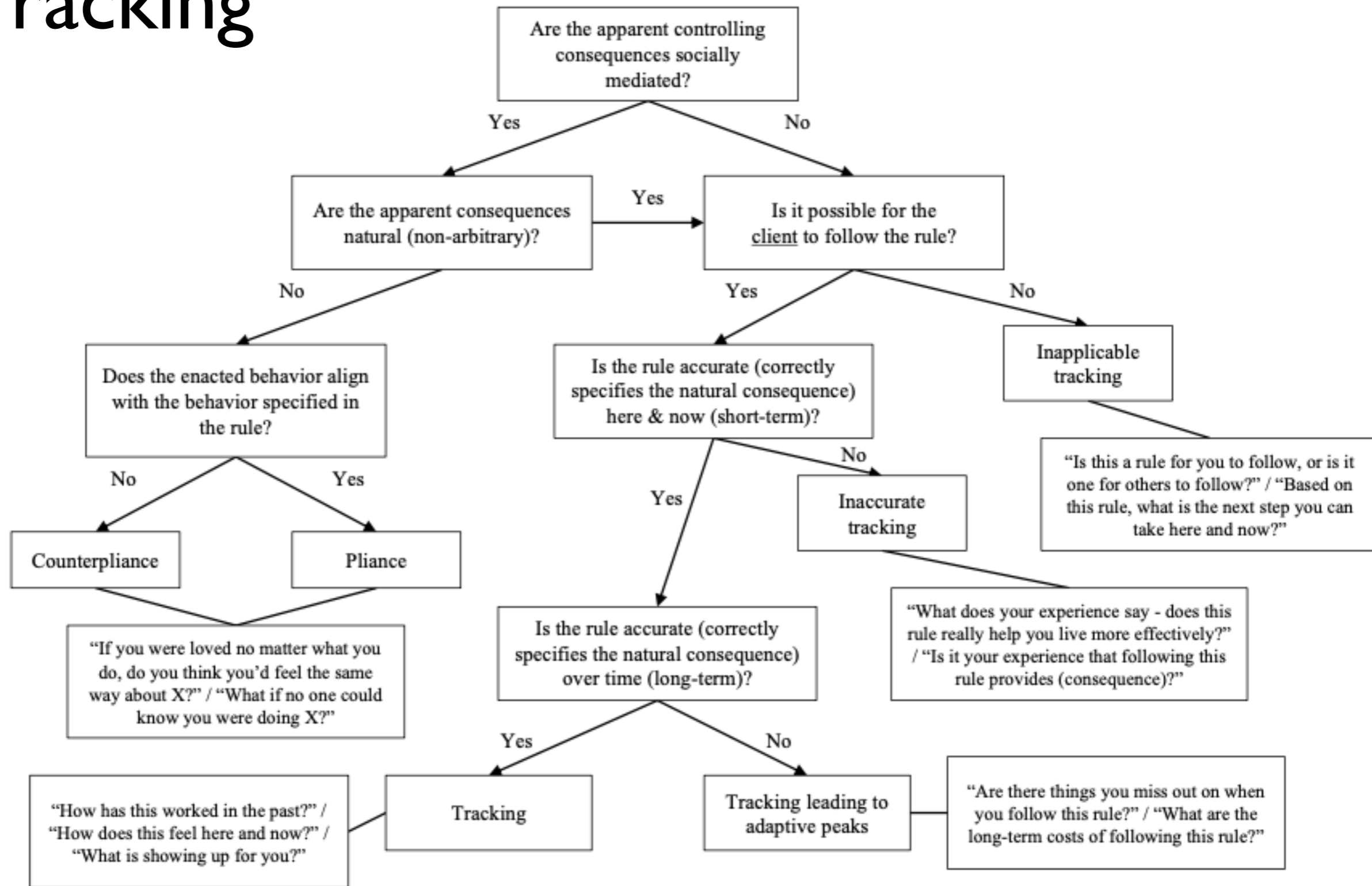
- Inaccurate tracking

- la regola specifica una relazione A-B-C non ben allineata con l'esperienza (es. “Se bevo, non penserò più a nulla e starò meglio”; “Se faccio il disponibile sarò sempre usato dagli altri”)
- le conseguenze a breve e lungo termine previste sono spesso imprecise, stereotipate, vaghe, ipergeneralizzate
- spesso viene prevista una conseguenza aversiva o l'assenza certa di una c. appetitivi, che indebolisce il comportamento funzionale (anche in presenza di possibili conseguenze desiderabili)

- Tracking che porta a picchi di adattamento

- la regola specifica una conseguenza desiderabile che supera altre conseguenze desiderabili, portando a dei guadagni a scapito di altri esiti a lungo termine desiderabili (es. “Abusare di sostanze stimolanti mi aiuta a ad essere a mille a lavoro”)
- Porta a perdere altre opportunità di sviluppo per effetto di guadagni immediati

Tracking



Remember, these are listener-oriented concepts. As best you can, attend to individuals' unique learning histories.
Remember, pliance & tracking are not problematic in and of themselves. It is important to also consider rigidity, generalization, etc.

Augmenting

- Le regole sono meno seguite se non c'è una motivazione nel farlo
- Gli augmental alterano il nostro interesse verso le conseguenze esistenti attraverso relazioni arbitrarie con altri stimoli contattati verbalmente
- Formative A.: creano una motivazione, rendono qualcosa di nuovo importante (es. “cosa ne dici se, invece di sperimentare ancora una volta il fallimento nel contrastare l'ansia, proviamo insieme a fare qualcosa per rendere la tua vita più saporita e significativa?”)
- Motivative A.: accresce il valore appetitivo rinforzante di qualcosa che è già presente e rinforzante, rende qualcosa che c'è già ancora più importante per noi (es. “hai detto che per te la tua famiglia è importante, in che modo tenere la mascherina è in linea con questo valore?”)



la mente cerca coerenza nell'esperienza

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Forme di Coerenza e Rule following

(Villatte, 2015)

Esperienza

.....Sviluppo del linguaggio

**Coerenza
Sociale**

⋮

Pliance

**Coerenza
Essenziale**

Sviluppo della capacità
di costruire relazioni tra eventi
in base alle proprietà fisiche

⋮

Tracking
*inaccurato,
inapplicabile, sociale*

**Coerenza
Funzionale**

Sviluppo della capacità
di costruire relazioni tra eventi
in modo arbitrario (simbolico)

AADRR

Augmenting

Processi fonte di controllo
per il comportamento

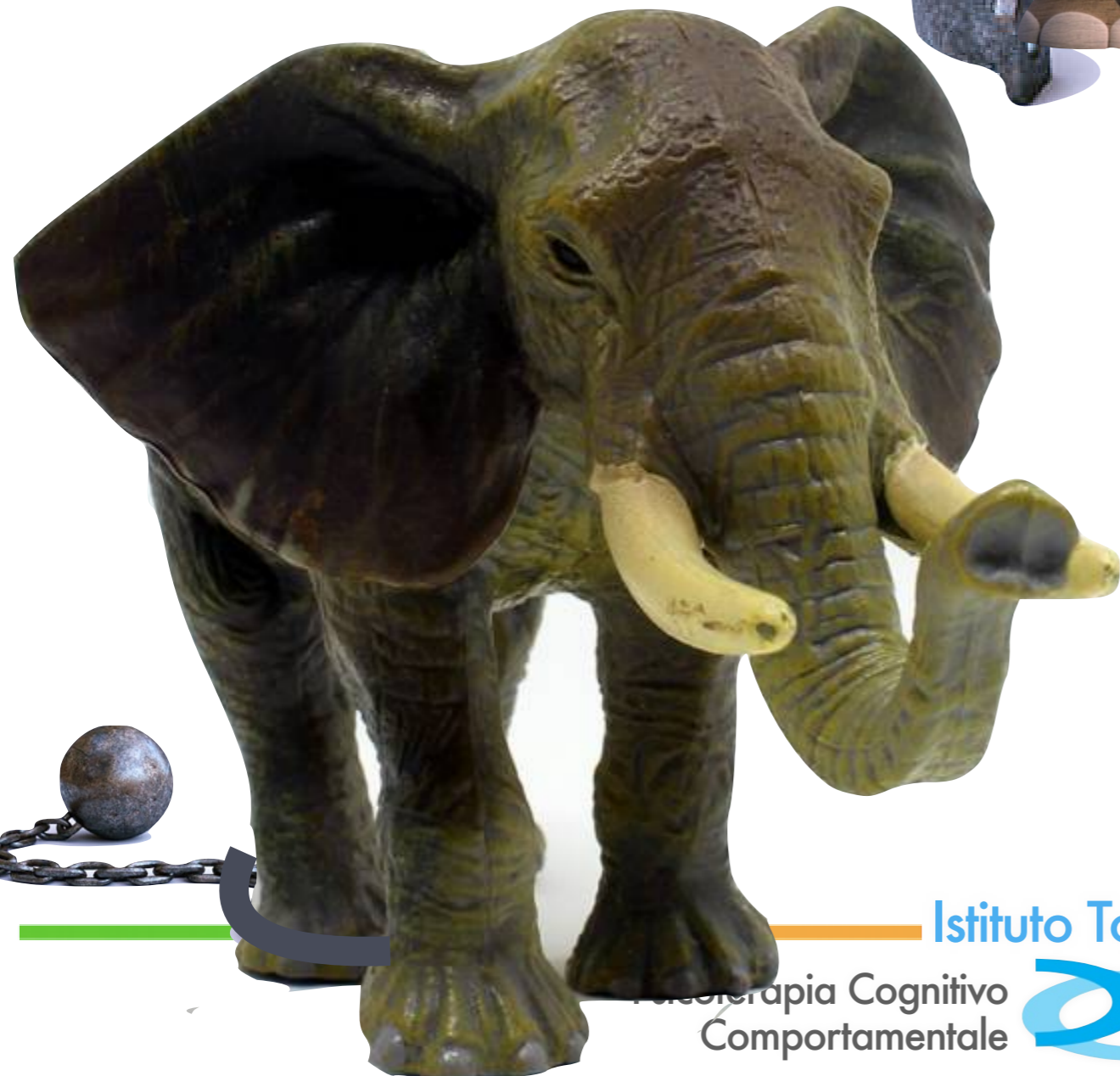
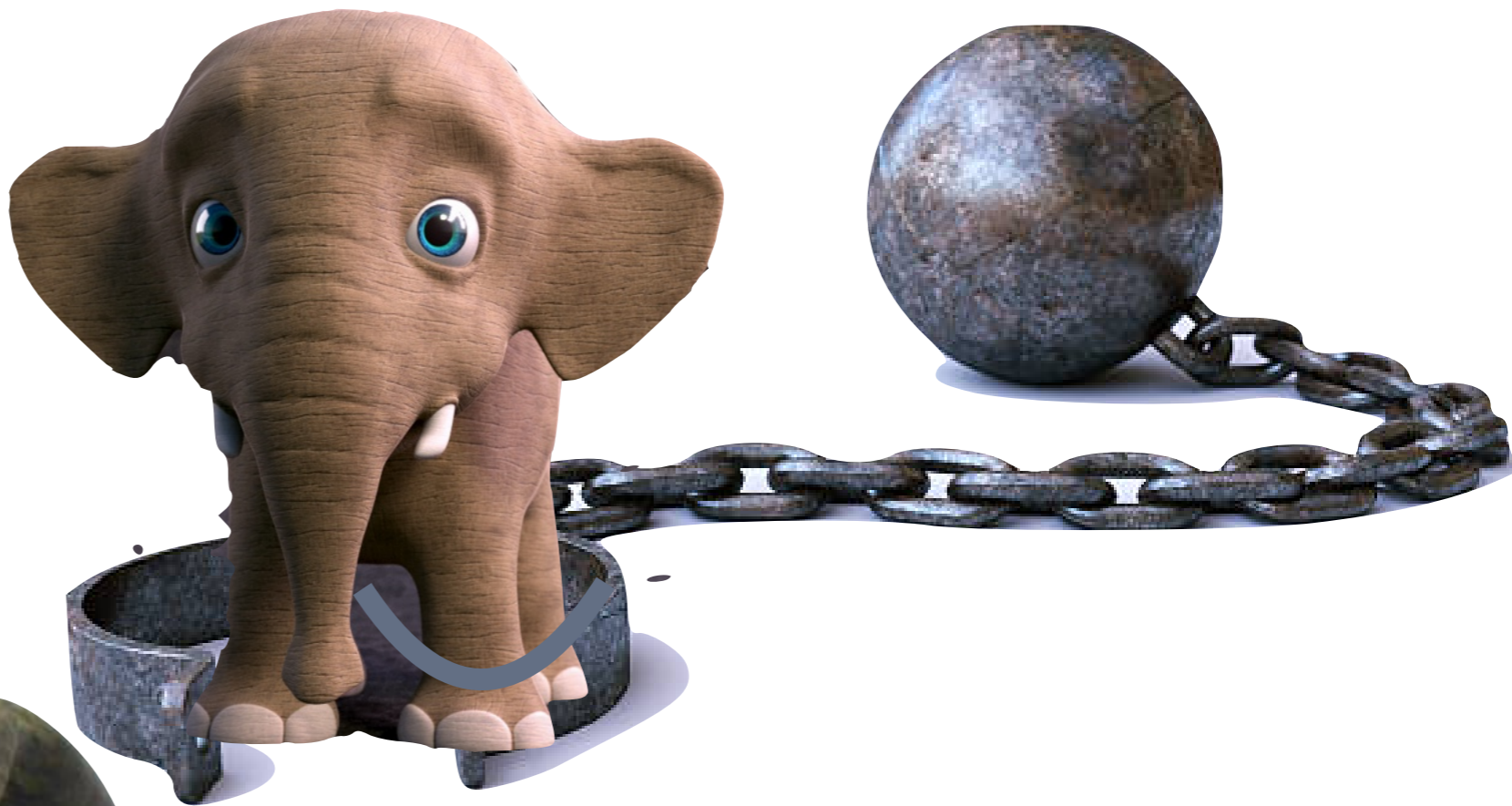
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

*“Non riesco a liberarmi...
non sono abbastanza forte.
non ci riuscirò mai”*



Coerenza Essenziale

Poca sensibilità al contesto

Senso di sé inflessibile

Rigidità

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Coerenza Essenziale

Ricerca corrispondenza fra le nostre idee e l'esperienza. Si rivela nel reason giving. Può portare a rigidità comportamentale

Coerenza Sociale

Ricerca coerenza attraverso la ricerca di corrispondenza fra le nostre idee e una sorgente di rinforzo sociale. Può portare a rigidità comportamentale

Coerenza Funzionale

Dare senso all'esperienze in un modo che è utile, cioè mettendo in relazione le azioni con l'impatto che esse hanno sull'esperienza e rispetto alle direzioni di valore della persona

flessibilità psicologica

(Hayes et al., 2005)

1. **Nota** ciò che c'è dentro e fuori di te qui e ora

2. **Fai spazio** alla tua esperienza anche dolorosa

3. **Fai ciò che conta** per te in linea con i tuoi valori



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

- L'uomo apprende per esperienza diretta e in modo indiretto
- Nel corso dello sviluppo impariamo a costruire e rispondere a reti simboliche tra stimoli tramite il linguaggio
- Distinguiamo risposte relazionali non arbitrarie e risposte relazionali arbitrarie
- I frame hanno 3 proprietà: relazione reciproca, relazione combinatoria e trasformazione di funzione stimolo
- In base al cue (frame) che connota la relazione fra gli stimoli di una rete, è possibile che una funzione psicologica di uno stimolo si trasferisca su un altro stimolo trasformandone la funzione
- l'apprendimento relazionale e il linguaggio ci permettono di imparare rapidamente, e possono renderci insensibili al contesto presente e limitare il nostro repertorio di comportamento
- le reti simboliche sono comportamenti appresi che non si disapprendono e tendono ad una coerenza

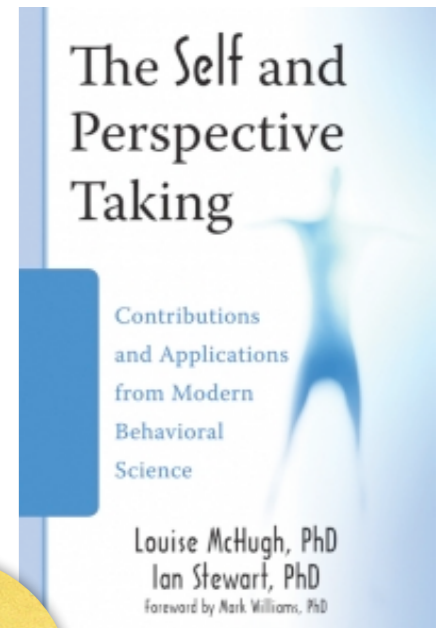
- Le reti possono essere allargate, si può trasformare la funzione aversiva di alcuni elementi e ridurre l'effetto che la rete ha sulle scelte della persona costruendo nuove relazioni
- Assessment: in terapia si può evocare il comportamento problematico, riproducendo il contesto (verbale e non) in cui si manifesta generalmente
- Intervento:
 - promuovere il tracking-monitoraggio delle proprie risposte,
 - promuovere il monitoraggio degli effetti a breve e lungo termine del proprio comportamento
 - individuare con il paziente degli stimoli verbali (valori), che, immessi nella rete, trasformino la funzione degli stimoli aversivi ed evochino alternative di comportamento più funzionali
 - allargare il repertorio di comportamento per allargare l'adattamento

“Vediamo” noi stessi attraverso i sensi e il linguaggio, ovvero le storie dette da noi stessi o da altri su di noi...siamo in parte il **precipitato** di queste storie

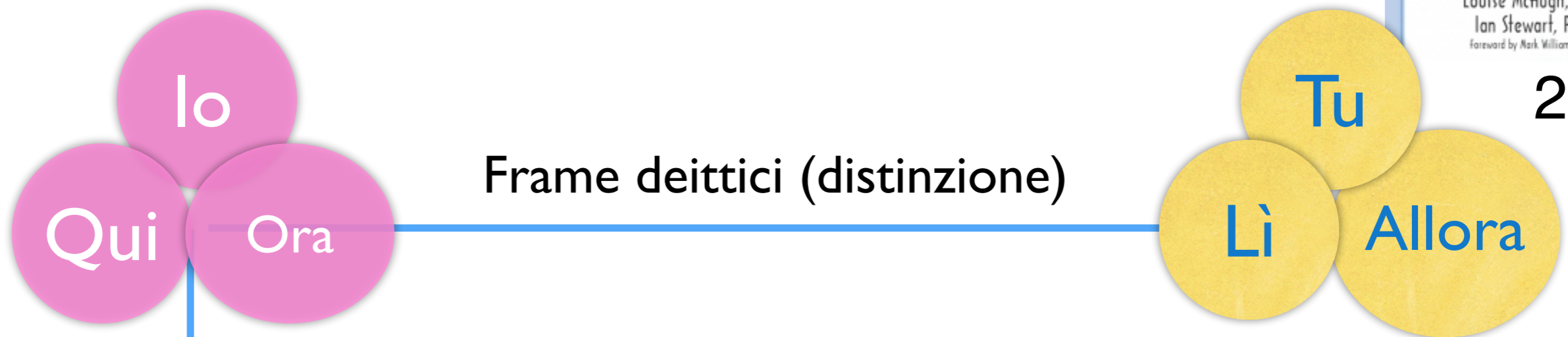


I processi del Sè da una prospettiva RFT

(McHugh & Stewart, 2012)



2012



Frame gerarchico

Frame deittici (distinzione)

Esperienze
personali

Io-qui-ora

è il contesto in cui si sviluppano
è la prospettiva da cui guardo alle mie esperienze

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

I processi del Sè da una prospettiva RFT

(McHugh & Stewart, 2012)

Sè come prospettiva

Frame deittico - gerarchico

“Io qui e ora noto che”
Noto il contesto delle mie risposte

R₃

“sto pensando che”
Discrimino il comport. di pensare

R₂

S₂

“sono un fallito”
Contenuto di pensiero

R₁

S₁

Istituto Tolman



I processi del Sè da una prospettiva RFT

(McHugh & Stewart, 2012)

Frame deittico - gerarchico

“Io qui e ora noto che”
Noto il contesto delle mie risposte

Defusione
cognitiva

Io ≠ fallito
Relazione gerarchica
e di distinzione

“sono un fallito”
Pensiero = comp. verbale

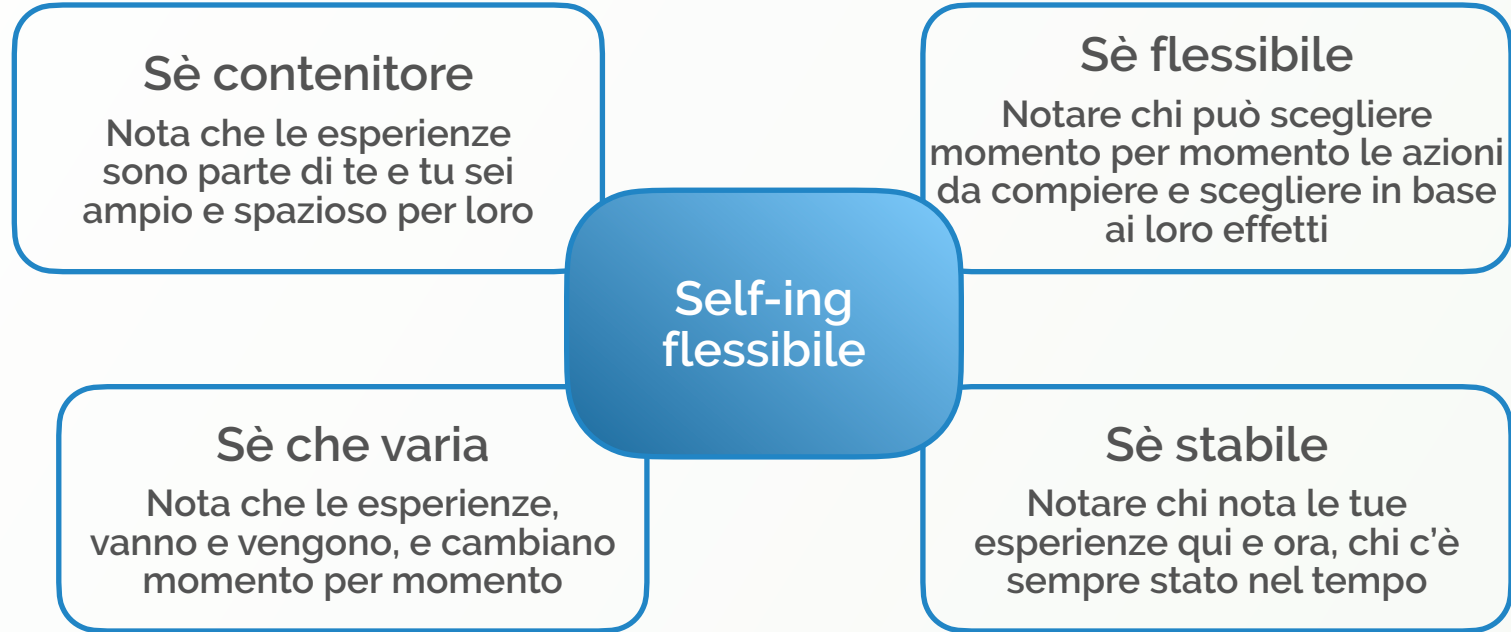
Istituto Tolman





Sè come contesto

Promuovere l'assunzione flessibile di prospettiva



I processi del Sè da una prospettiva RFT

(McHugh & Stewart, 2012)

Allenare la *presa di prospettiva* modellando il linguaggio...





Atteggiamento terapeutico ed EPIC approach

(Villatte et al., 2015; Lasprugato, 2020)

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



FLEXIBLE CONTEXT SENSITIVITY



FUNCTIONAL COHERENCE

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

1. Relazione Comportamento - Contesto, funzioni degli stimoli
2. Cognizione è comportamento verbale, ricerca coerenza
3. Regole = C.V. antecedente che descrive i termini della contingenza, e può alterare il valore delle conseguenze (funge da MO)
4. Impariamo a costruire e rispondere a reti simboliche (relational responding)
5. Crel = connota la relazione tra gli stimoli del frame (es. più grande di, uguale,...)
6. Cfunc = trasforma la funzione (aversiva/appetitiva/neutra) di uno stimoli, che può trasferirsi agli altri elementi della rete
7. ROE = relating, orientering, evoking
8. Scopo in terapia promuovere Sensibilità al contesto esterno e interno (allenare osservare, descrivere e fare tracking) e Coerenza Funzionale (mettere in relazione azioni con valori)
9. Approccio terapeutico integrativo ed esperienziale
10. Minore controllo su eventi interni, maggiore controllo su coping
11. Frame da usare: gerarchico, condizionale, coordinamento, comparativo, distinzione, deittici
12. Osservare i CRB1 del paziente e i comportamenti del terapeuta che li evocano, validarli, e modellare e rinforzare CRB2

Cosa noto....

fuori dal corpo

dentro al corpo

dentro la mente

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Considerare i bisogni per comprendere azioni via da e verso

(Hayes, 2019)

Desiderio di orientarsi
vs essere nel passato/futuro

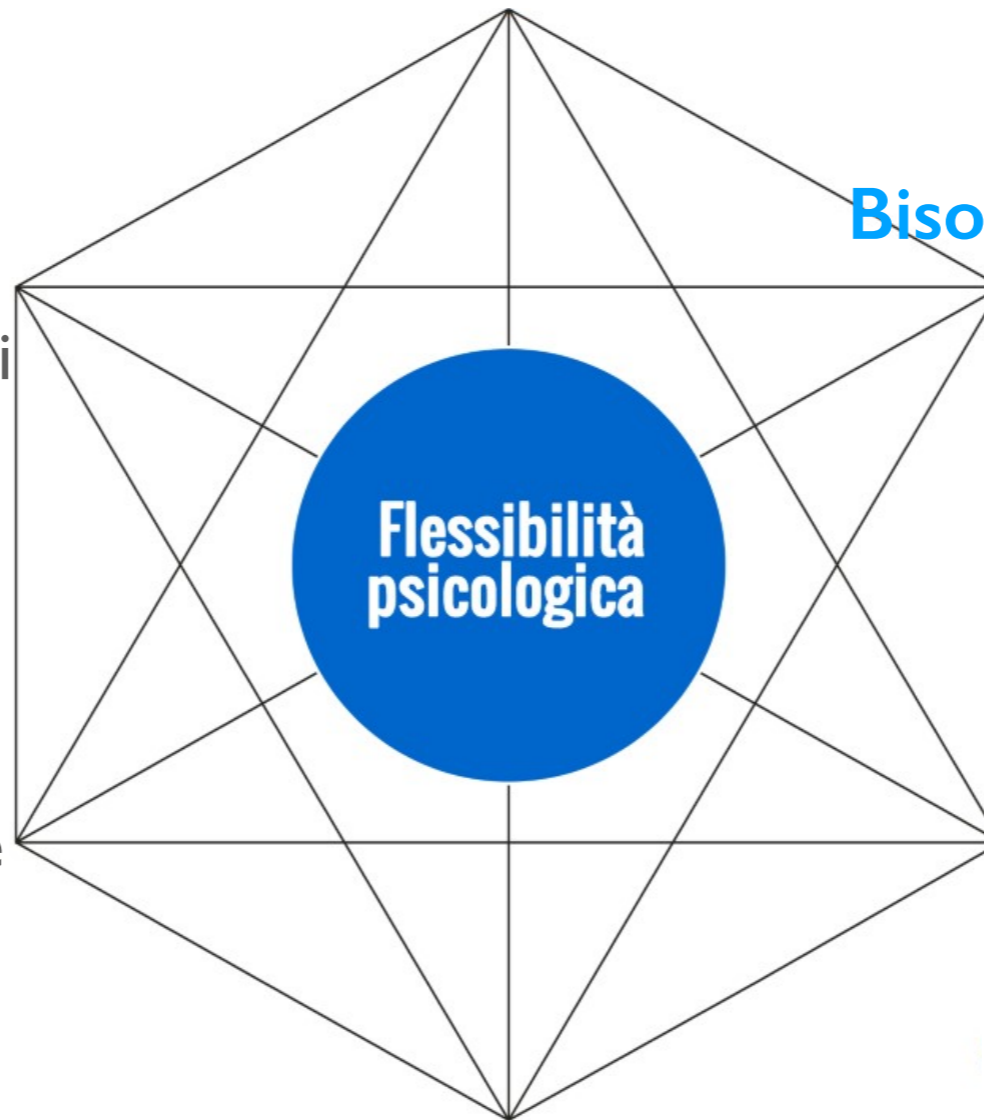
Desiderio di Sentire
dissociarsi/distaccarsi,
ricerca eccessiva di sensazioni

Bisogno di autodeterminazione
perdita di senso e scopo
percezione di scarso o
eccessivo controllo

Desiderio di Coerenza
perdita di senso, regole rigide

Desiderio di Competenza
evitare fallimento, impulsività,
perfezionismo

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



Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



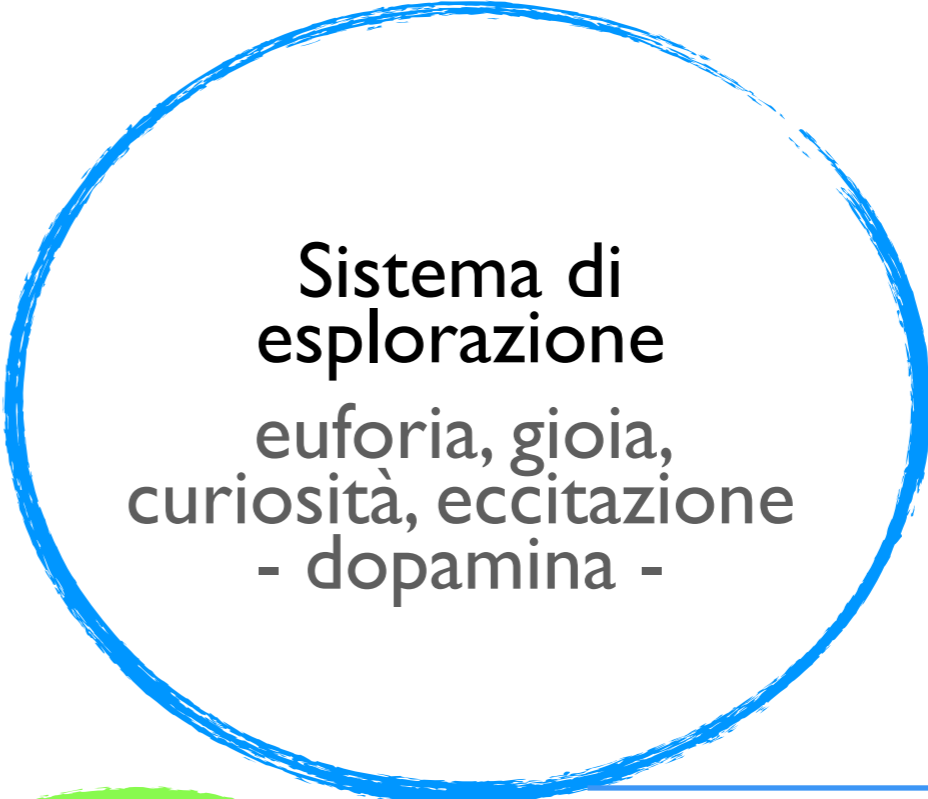
dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta

Sistemi motivazionali

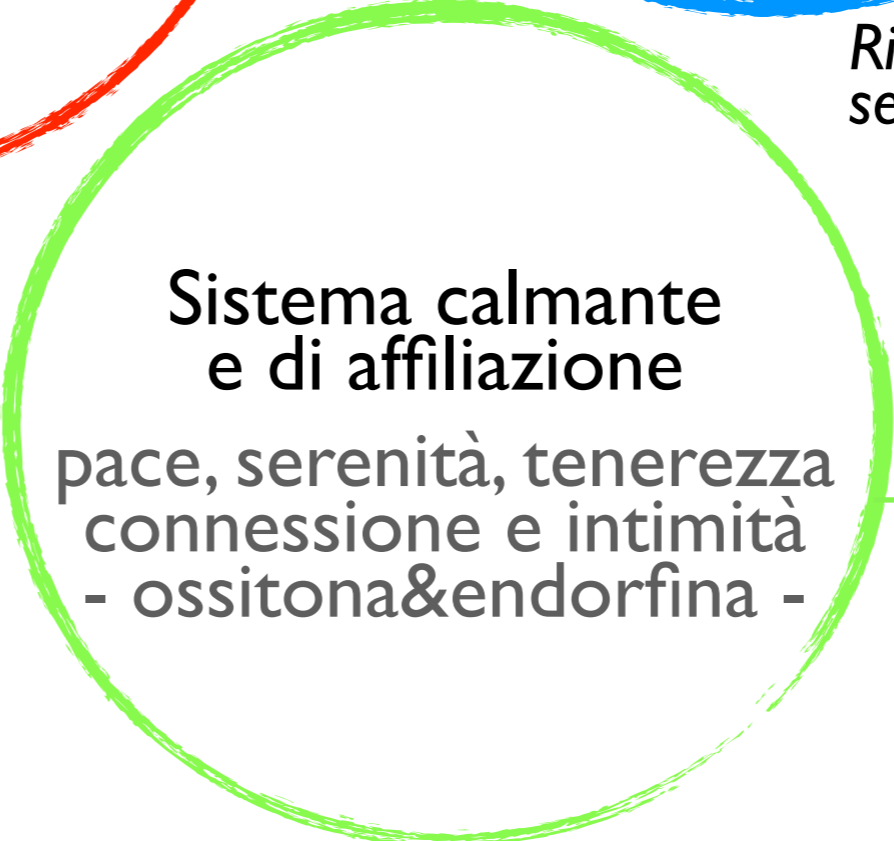
psicologia dell'evoluzione e CFT



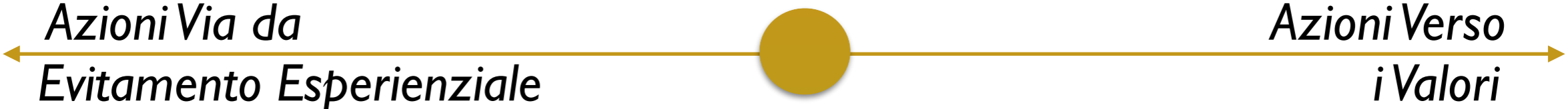
*Freezing, Fuga/evitamento,
Attacco, Rimuginio
Soppressione, Distrazione,
Dissociazione*



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



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



Teri è storia

Domani è un mistero

Oggi è un dono

per questo si chiama *Presente*

Bibliografia

- Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D., McHugh, L., Hayes, S.C. (2004). RFT: some implications for understanding and treating human psychopathology, in *Int. J. of Psychology and Psychological Therapy*, 2004, Vol. 4, 2, 355-375;
- Hayes, S.C., Wilson, K., Strosahl, K. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy, Second Edition: The Process and Practice of Mindful Change*. New York, NY: Guilford;
- Hughes, S.J., Barnes-Holmes, D. (2013). A functional approach to the study of implicit cognition: the IRAP and the REC model, in Roche, B., Dymond, S., (2013). *Advances in relational frame theory and contextual behavioural science: research and application*. Context Press;
- Kohlenberg R.J., Tsai, M., & Dougber, M.J. (1993). The dimensions of clinical behavior analysis. *The Behavior Analyst*, 16, 271-282;
- Kohlenberg, R.J., Tsai, M. (1994). *Functional analytic psychotherapy: a radical behavioural approach to treatment and integration*, in *Journal of psychotherapy and integration*, 4, 175-201;
- Luciano, C., Valverde, M.R., & Gutiérrez Martínez, O. (2004). A proposal for synthesizing verbal contexts in *Experiential Avoidance Disorder and Acceptance and Commitment Therapy*, in *Int. J. of Psychology and Psychological Therapy*, 2004, Vol. 4, 1, 377-394;
- Ramnero, J., Törneke, N. (2008). *ABC's of Human Behavior. Behavioral principle for the practicing clinician*. Context Press, New Harbinger publications;
- Törneke, N. (2010). *Learning RFT*. Context Press, New Harbinger publications;
- Törneke, N., Luciano, C., & Valdivia Salas, S. (2008). Rule-Governed Behavior and Psychological Problems, in *Int. J. of Psychology and Psychological Therapy*, 2008, 8, 2, 141-156;
- Villatte, M., Villatte, J. L., & Hayes, S. C. (2015). *Mastering the clinical conversation*. New York, NY: Guilford;
- Villatte, M. (2015). *Evaluating In-Session Therapist and Client Behaviors From a Contextual Behavioral Science Perspective*. In Zettle, R.D., Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., Biglan, A. (2016). *The Wiley Handbook of Contextual Behavioral Science*. Wiley-Blackwell;



nicola.losavio@gmail.com

www.istitutotolman.net

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 pensieri sul passato o sul futuro... notare ci riporta nel qui e ora



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

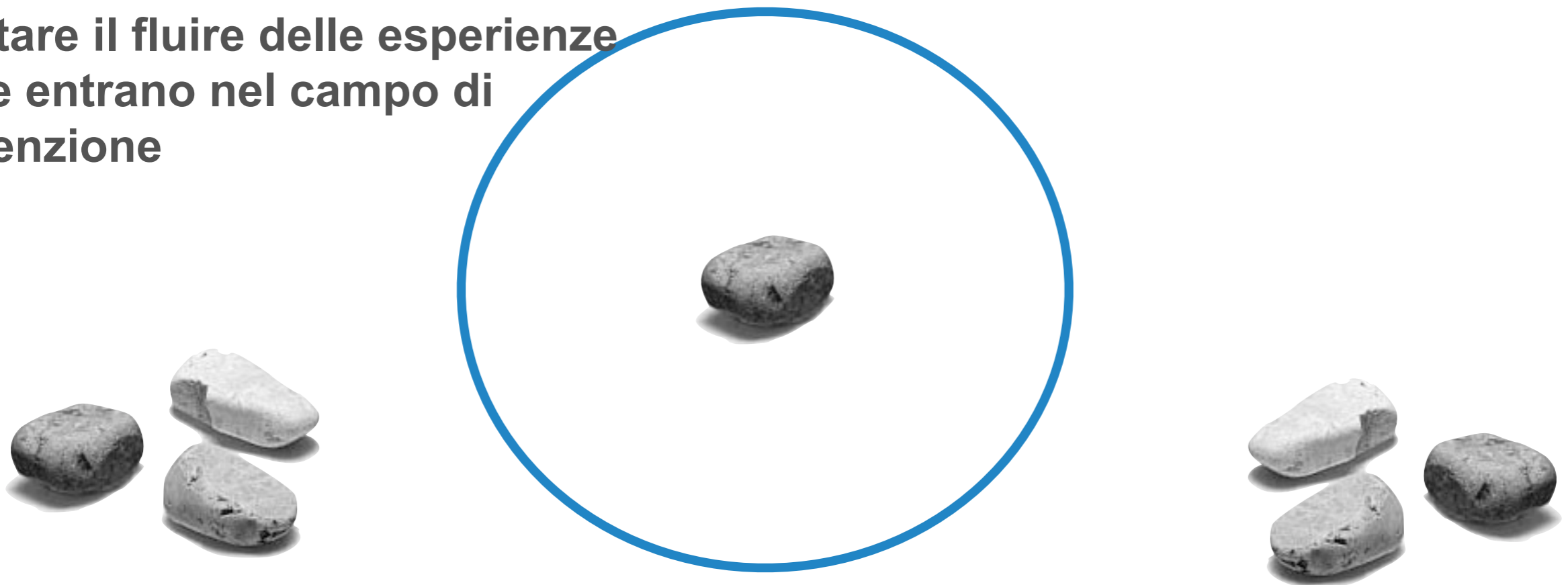
Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



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



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



Gettare l'ancora nel respiro e osservare la mente che vaga

Respira

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio
Psicologo-Psicoterapeuta