

Clinical  
Behavior  
Analysis



# Strategie di 3° generazione

basate sul contestualismo funzionale

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

# Da dove viene l'ACT

e da cosa è composta



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

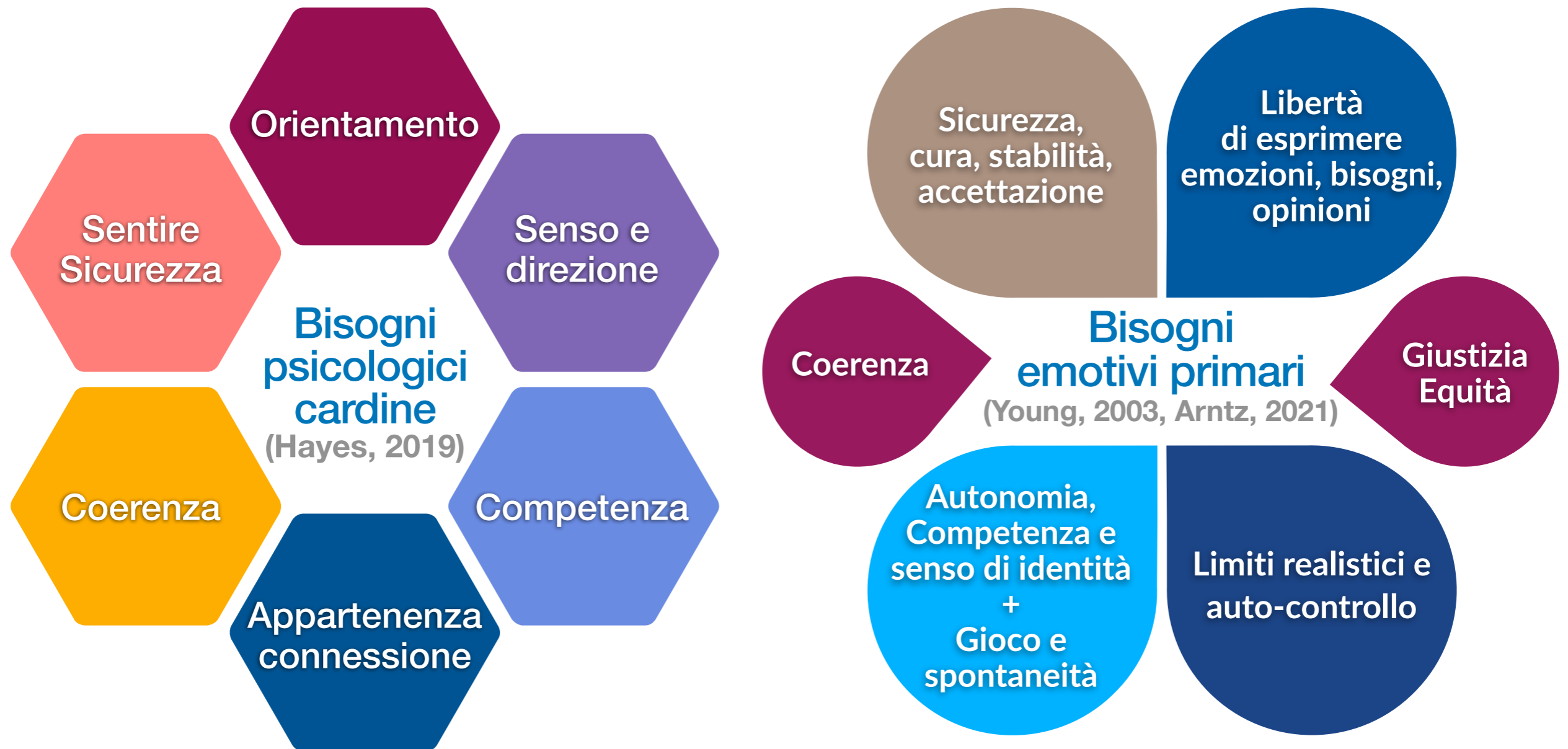
Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

# Picchi di adattamento e Bisogni

tentativi di risposta a bisogni psicologici



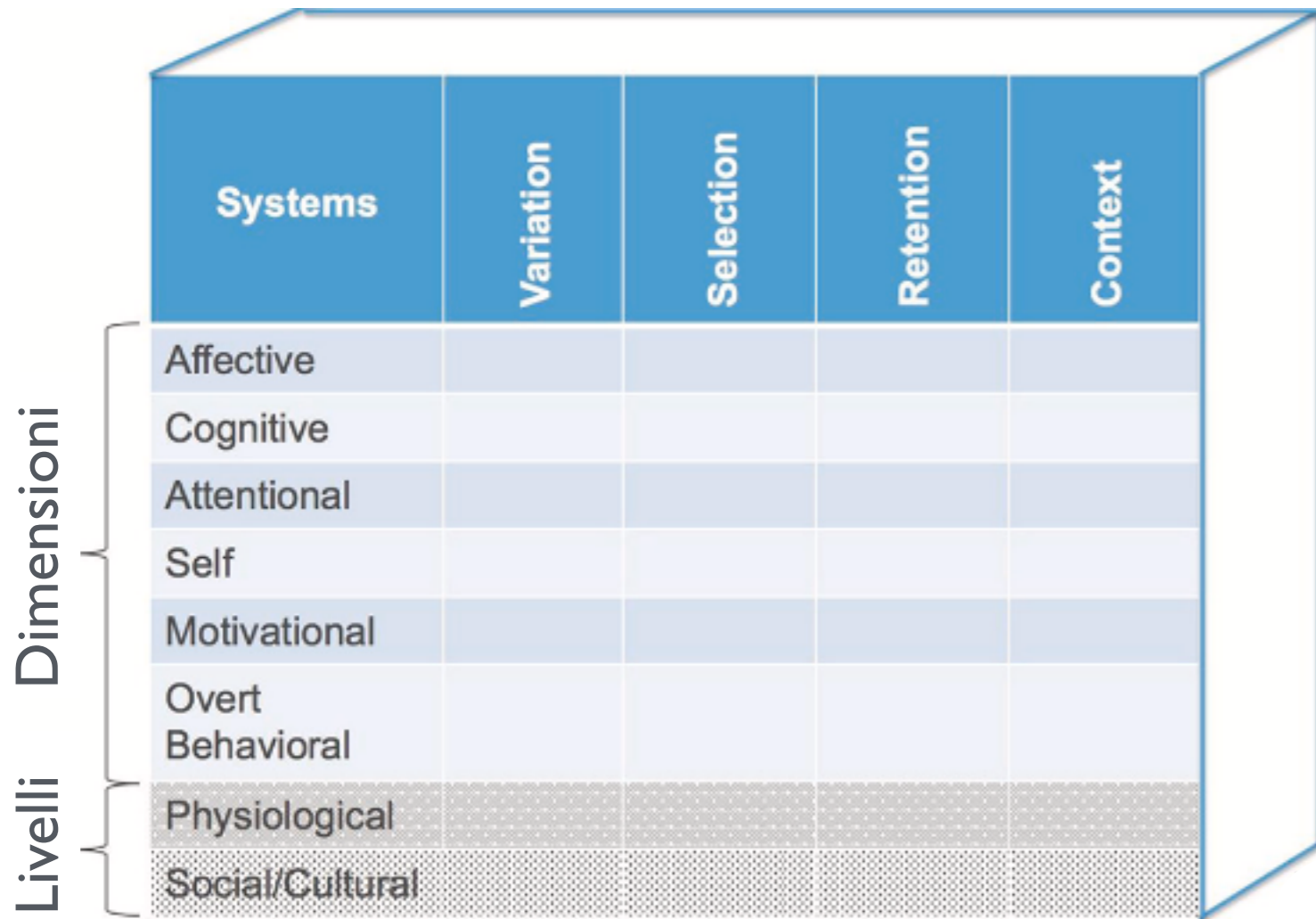
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

# Psicopatologia come ridotta flessibilità nelle dimensioni dell'esperienza umana

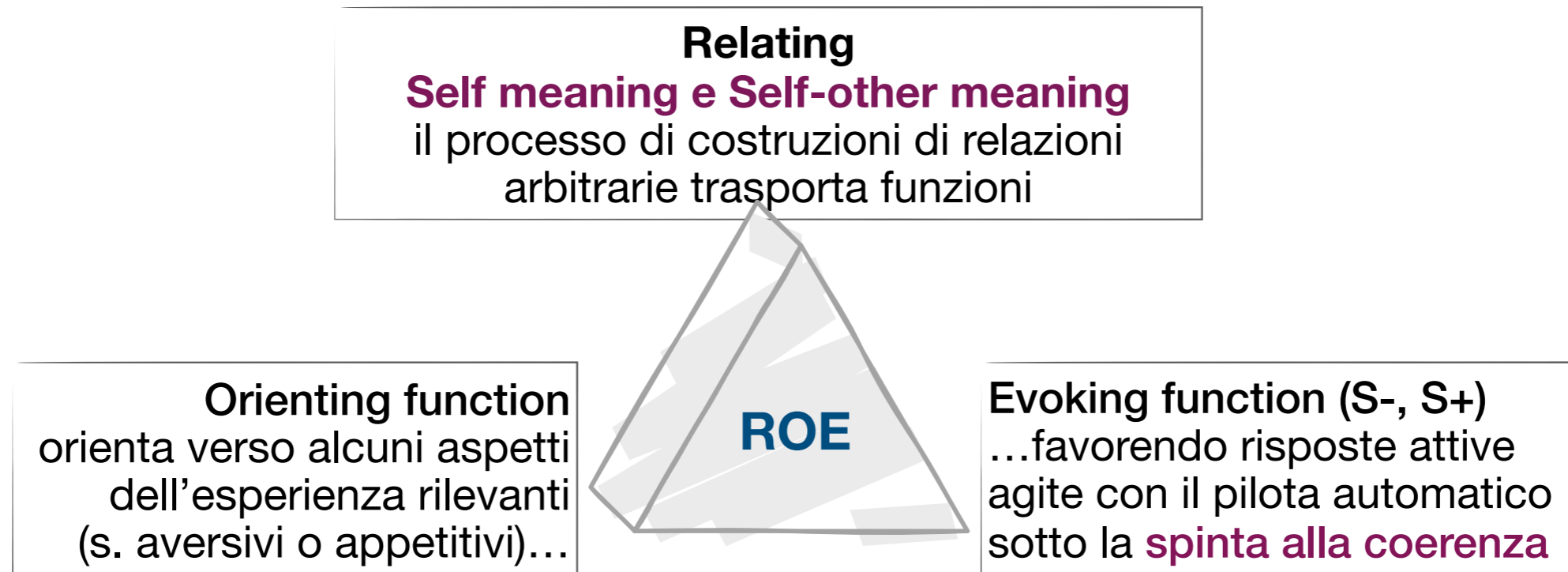


Extended evolutionary meta-model of change processes (EEMM )  
(Hayes & Hofmann, 2020)

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.

# Il self come processo attrattore da una prospettiva RFT



(Barnes-Holmes & McEnteggart, 2024)

# Razionale della terapia

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

## FLEXIBLE CONTEXT SENSITIVITY

Ampliare la  
Sensibilità al Contesto  
e/o Variare i Contesti  
per favorire...

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

## FUNCTIONAL COHERENCE

Istituto Tolman

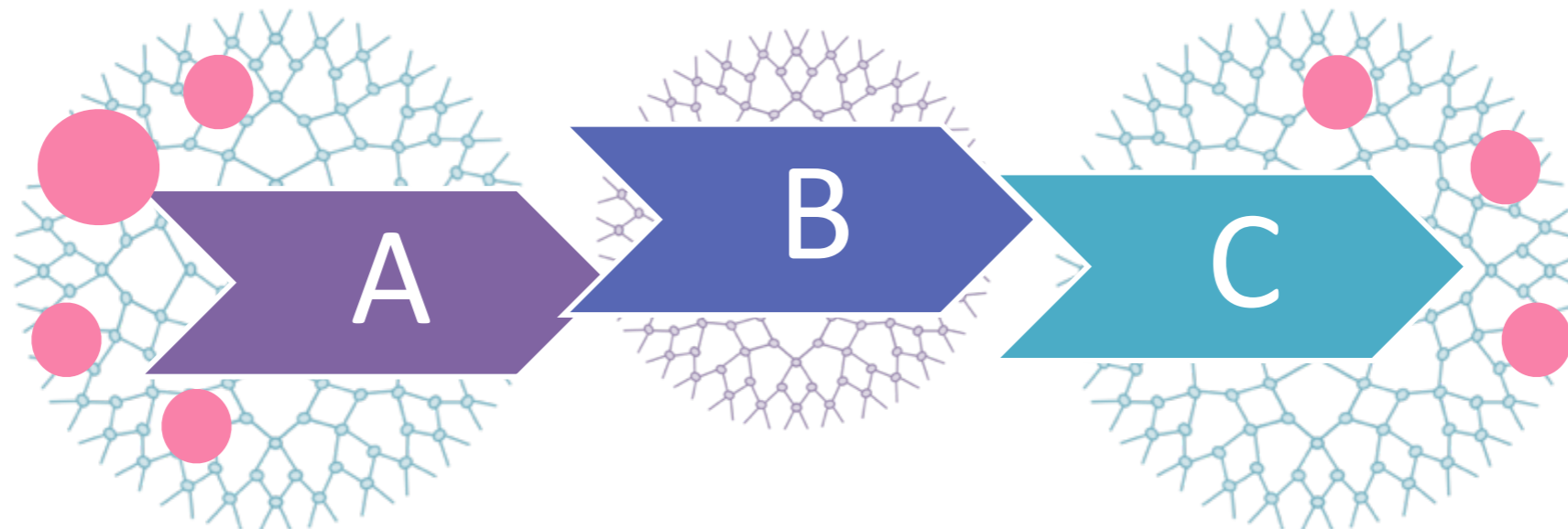
Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

# L'ACT si fonda sulla RFT

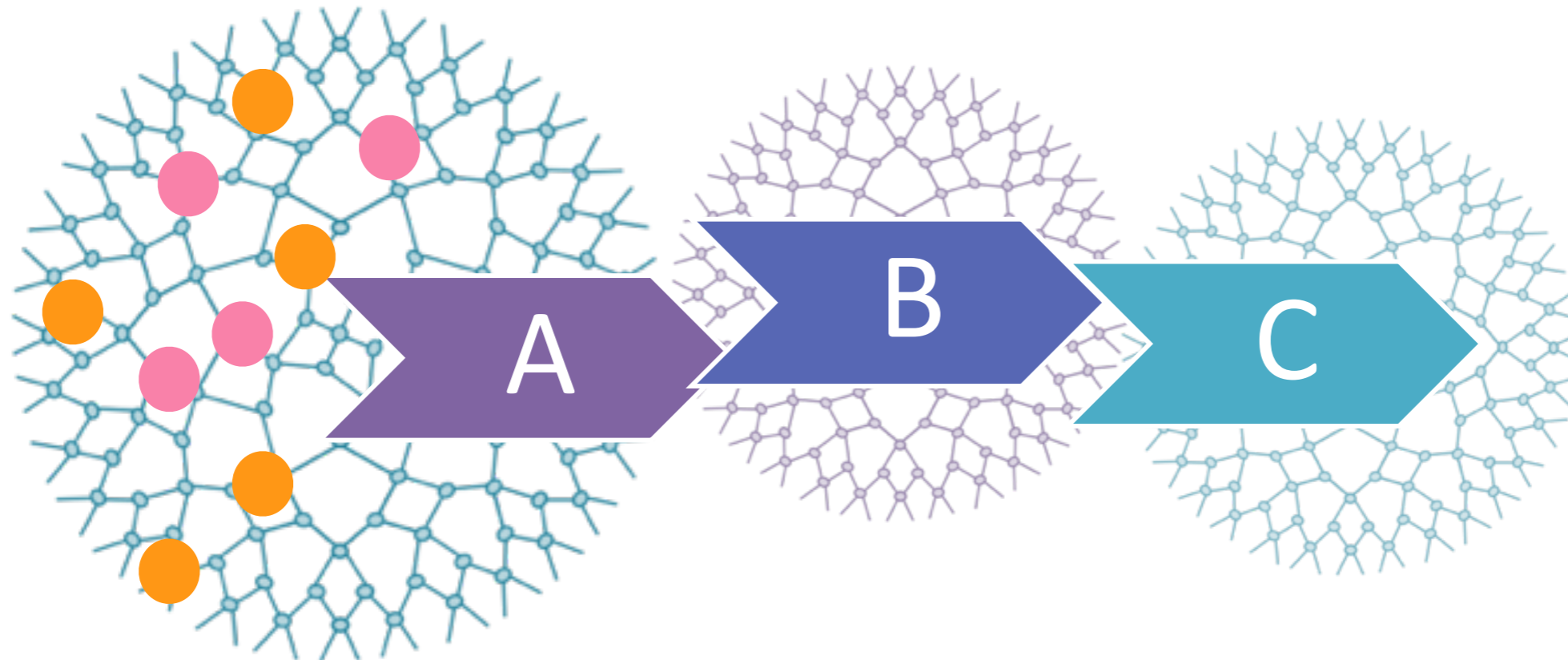
Il linguaggio altera la sensibilità al contesto e può rendere le nostre risposte più flessibili o più ristrette



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)...

Istituto Tolman

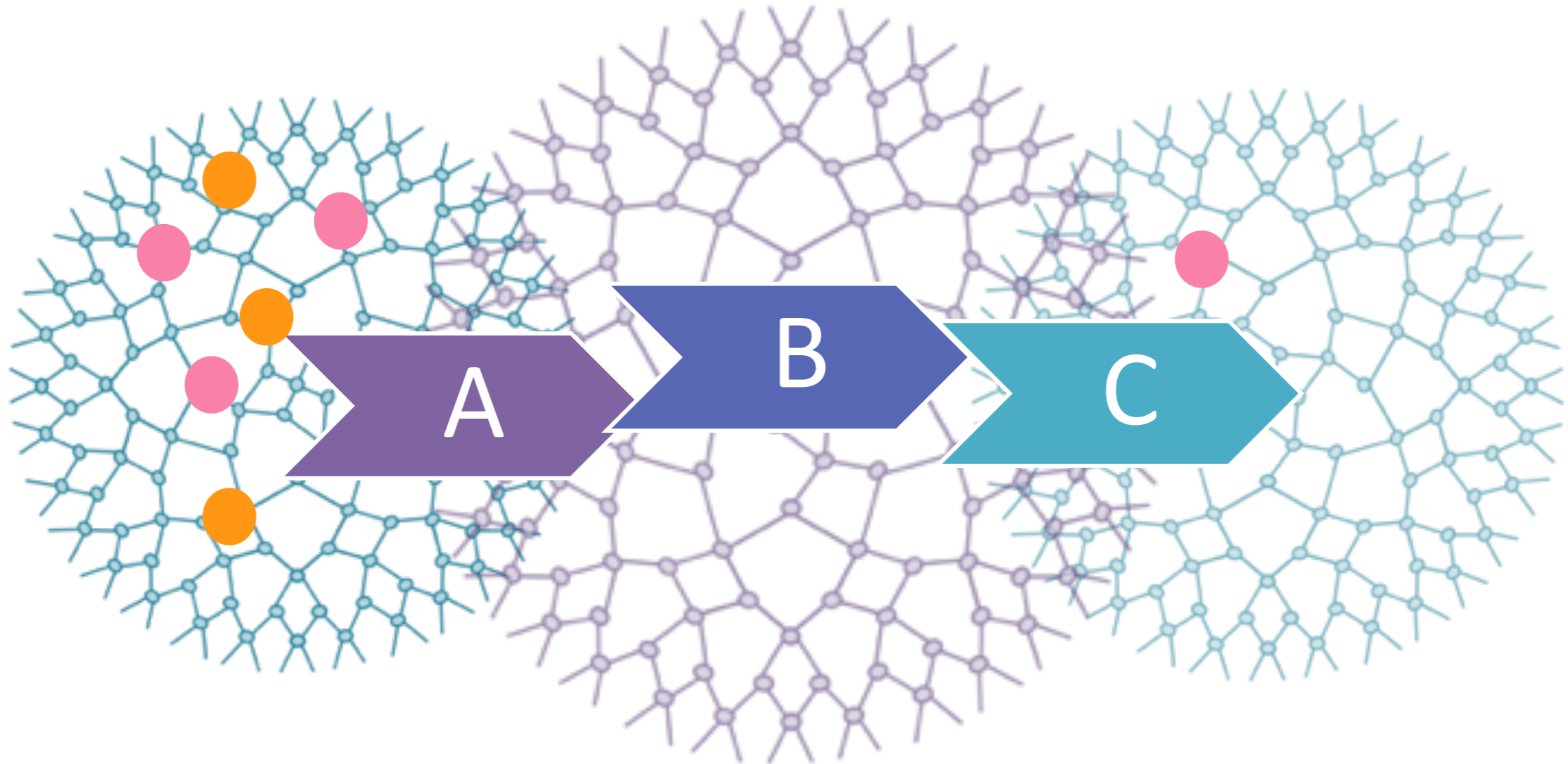
Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

# 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

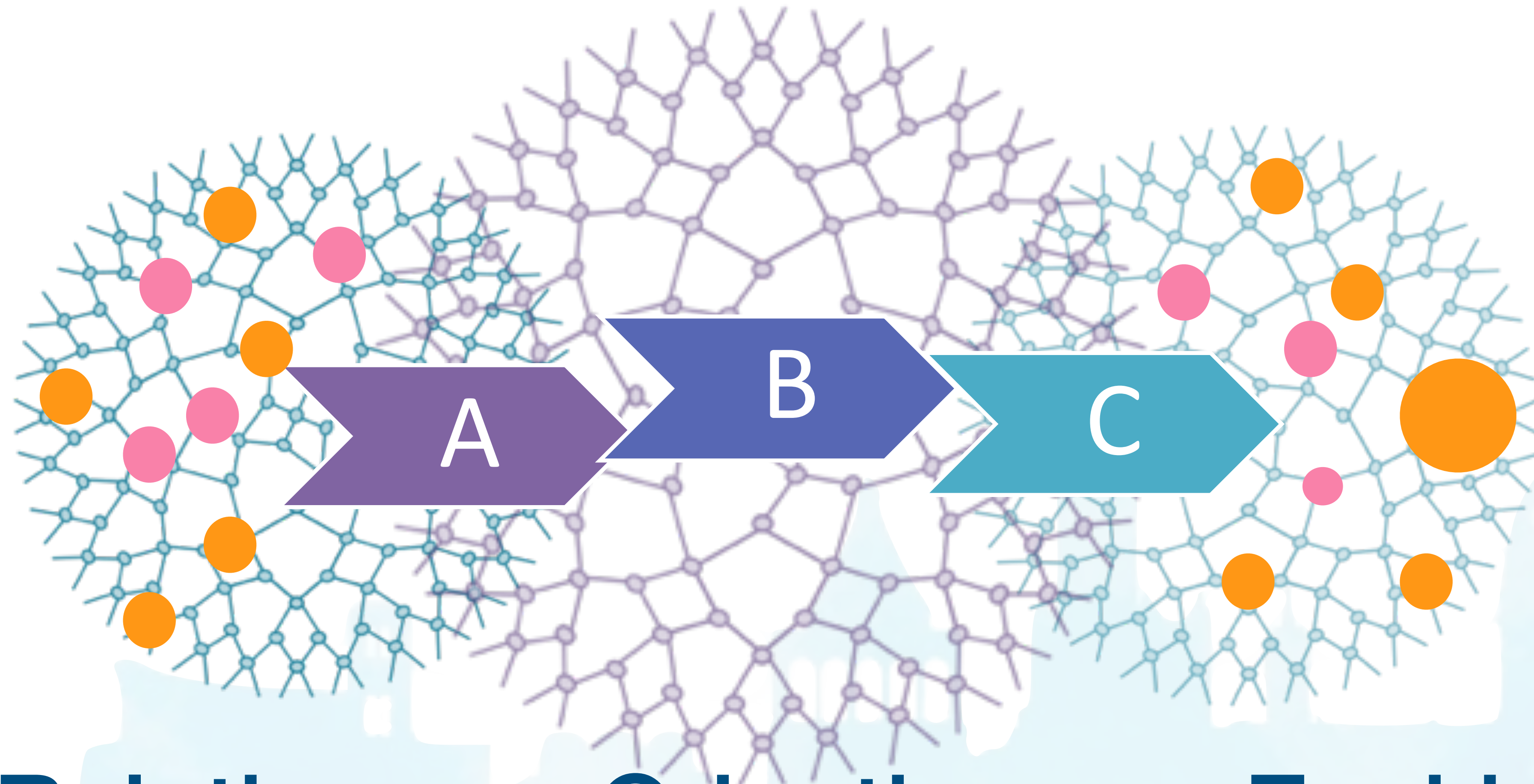
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

# Ampliare la sensibilità al contesto



**Relating**

**Orienting**

**Evoking**

# Impariamo per aggiunta, non per sottrazione

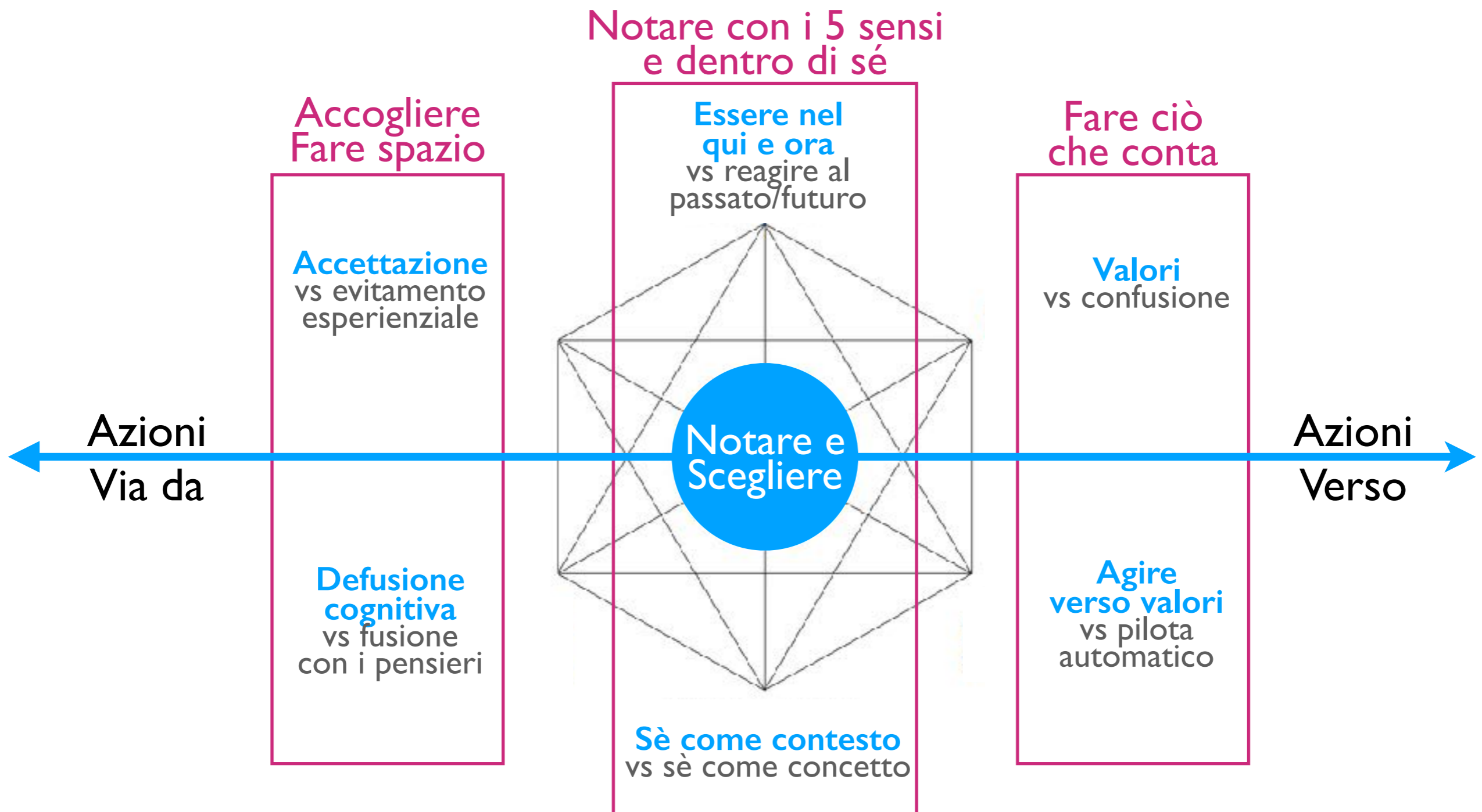
Relating - Orienting - Evoking (ROEing, )

- L'uomo apprende per addizione non per sottrazione... anche una perdita aggiunge qualcosa, ad es. il dolore, la mancanza...
- Notare e aggiungere stimoli (Cfunc) amplia la nostra rete simbolica e favorisce l'alterazione delle funzioni stimolo degli altri elementi della rete in base alle relazioni tra di essi (Crel).
- Il nostro repertorio verbale complesso comprende un flusso comportamentale costante (ROEing)
  - *Relating*: mettere in relazione arbitraria stimoli fra loro per via verbale
  - *Orienting*: orientare l'attenzione verso stimoli del contesto
  - *Evoking*: rispondere in base al valore dello stimolo (appetitivo, neutro o aversivo)



# 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

# Centrati nel qui e ora

Attenzione flessibile al presente+Sè come prospettiva

Osservare  
e Evocare

Modellare  
e Rinforzare

Aperti all'esperienza  
Defusione+Acceptance

Impegnati  
Valori+Azione

Validare

Obiettivi: **Flessibilità psicologica, Sensibilità al contesto, Coerenza Funzionale**  
Come: nella conversazione naturale, nella relazione, in esercizi formali

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

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

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



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

come farlo:

## Modellando

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

## Evocando

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

## Rinforzando

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

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

(Lasprugato, 2018)

# Passi dell'intervento

- Il terapeuta Evoca, Modella e Rinforza con il suo atteggiamento
- Se il paziente deve essere reso consapevole della sua Azione Via Da per poterci lavorare
- Uso di strategie relazionali, formali (esercizi) e informali nella conversazione naturale

1 · Mappare l'esperienza  
Stimoli aversivi e azioni Via Da  
Stimoli appetitivi / valori e azioni Verso

2 · Agenda del controllo  
Differenza tra dolore pulito e dolore sporco  
Identificare le strategie di controllo inefficaci

3 · Disperazione creativa  
Valida e nota i costi a breve termine, lungo termine  
e rispetto a bisogni e valori

4 · Chiarire bisogni e valori  
Definire ciò che conta davvero per la persona

5 · Coltivare le competenze chiave

Mindfulness

Defusion

Acceptance

Sé come contesto (SAC)

Competenze di flessibilità psicologica

6 · Evocare azioni Verso alternative  
Azioni coerenti con i valori emersi

7 · Favorire la generalizzazione  
Trasferire i cambiamenti ai contesti di vita quotidiana

8 · Promuovere la compassione  
Verso sé stessi e verso gli altri

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

# Organizzare in modo flessibile la terapia



(N. Lo Savio)

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

# Tieni a mente

Il Paziente	Il terapeuta
Saprebbe cosa fare ma non è disponibile a farlo (barriere emotive) →	Lavoro su motivazione e valori, disponibilità e accettazione, esposizione, regolazione emotiva
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 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 valori, scomposizione di alternative di comportamento in piccoli passi, riducendo rischi e sforzo
Sa e ha imparato cosa fare, è disponibile e lo fa in terapia ma non riesce fuori →	Lavoro sulla generalizzazione, contatto con i valori, gestione contingenze, coinvolgere altre figure del contesto

**Table 1** Overview of Values Interventions

Approach and examples	Advantages	Limitations
Presenting values options: VLQ, <sup>a</sup> BEVS, <sup>b</sup> HFDEI, <sup>c</sup> values card sorts <sup>d</sup>	Can be helpful for clients with limited valuing repertoires	May not reflect client values; may prompt evaluation or socially desirable responding
Exploring before commitment: 10 steps to trying on a value, <sup>e</sup> values prototyping <sup>f</sup>	Reduces rigidity around values exploration; reinforcement in the broader context can strengthen repertoires	Requires some constructed values
Training discrimination: matrix, <sup>g</sup> life path and turnaround <sup>h</sup>	Considers valuing in the context of other processes; free to choose idiosyncratic domains	May be challenging if valuing is poorly developed
Perspective taking: end-of-life exercises, <sup>f, i, j, k</sup> sweet spot <sup>c, l</sup>	Brings distal consequences to the present; uses highly personally relevant stimuli	May require social perspective taking; relies on ability to construct the past or future
Metaphors: new shoes, <sup>m</sup> compass, <sup>i</sup> jar of objects <sup>n</sup>	Quickly communicate information	Success determined by learning history
Shaping in discussion	Most flexible approach	May be challenging if valuing is poorly developed

*Note.* VLQ = Valued Living Questionnaire; BEVS = Bull's-Eye Values Survey; HFDEI = Hexaflex Functional Dimensional Experiential Interview.

<sup>a</sup> Wilson et al. (2010). <sup>b</sup> Lundgren et al. (2012). <sup>c</sup> Wilson and DuFrene (2009). <sup>d</sup> Ciarrochi and Bailey (2008). <sup>e</sup> Dahl et al. (2014). <sup>f</sup> LeJeune and Luoma (2019). <sup>g</sup> Polk (2014). <sup>h</sup> Strosahl et al. (2012). <sup>i</sup> Hayes et al. (2012). <sup>j</sup> Eifert and Forsyth (2013). <sup>k</sup> Stern (2014). <sup>l</sup> Wilson and Sandoz (2008). <sup>m</sup> Merwin et al. (2019). <sup>n</sup> Stoddard (2014).

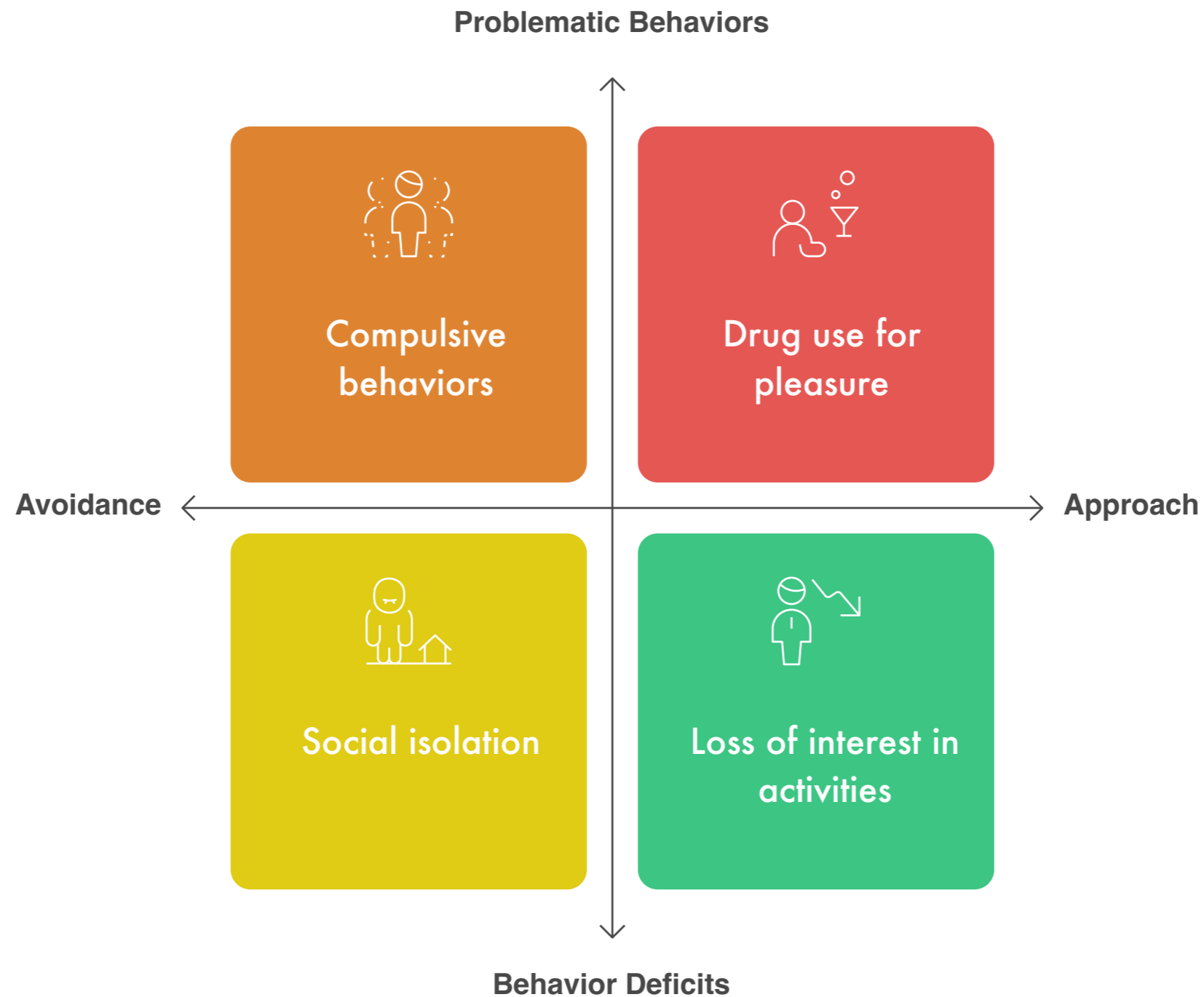
**Table 1** Overview of Values Interventions

Approach and examples	Advantages	Limitations
Presenting values options: VLQ, <sup>a</sup> BEVS, <sup>b</sup> HFDEI, <sup>c</sup> values card sorts <sup>d</sup>	Can be helpful for clients with limited valuing repertoires	May not reflect client values; may prompt evaluation or socially desirable responding
Exploring before commitment: 10 steps to try on a value <sup>e</sup> valuing exercises	Reduces rigidity around values exploration; reinforces that values exploration and strengthening repertoires in context can be helpful	Requires client to be able to verbalize values poorly
Training in valuing pathways and turnaround	Connects values to other processes; free to choose idiosyncratic domains	May be challenging if valuing is poorly developed
Perspective taking: end-of-life exercises, <sup>f</sup> sweet spot	Brings distal concerns to the present; uses highly personally relevant stimuli	May require social perspective taking; relies on ability to construct the past or future
Metaphors: new shoes, <sup>m</sup> compass, <sup>i</sup> jar of objects <sup>n</sup>	Quickly communicate information	Success determined by learning history
Shaping in discussion	Most flexible approach	May be challenging if valuing is poorly developed

*Note.* VLQ = Valued Living Questionnaire; BEVS = Bull's-Eye Values Survey; HFDEI = Hexaflex Functional Dimensional Experiential Interview.

<sup>a</sup> Wilson et al. (2010). <sup>b</sup> Lundgren et al. (2012). <sup>c</sup> Wilson and DuFrene (2009). <sup>d</sup> Ciarrochi and Bailey (2008). <sup>e</sup> Dahl et al. (2014). <sup>f</sup> LeJeune and Luoma (2019). <sup>g</sup> Polk (2014). <sup>h</sup> Strosahl et al. (2012). <sup>i</sup> Hayes et al. (2012). <sup>j</sup> Eifert and Forsyth (2013). <sup>k</sup> Stern (2014). <sup>l</sup> Wilson and Sandoz (2008). <sup>m</sup> Merwin et al. (2019). <sup>n</sup> Stoddard (2014).

# Tipologie di problemi osservabili in terapia



# ACCEPTANCE

“Concedimi la **serenità** di accettare le cose che non posso cambiare,  
il **coraggio** di cambiare le cose che posso, e la **saggezza**  
per conoscere la differenza”

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

# Il peso del dolore sporco 1



Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

# Il peso del dolore sporco 2



- Mancanza di disponibilità
  - Scarso contatto con il momento presente e rimuginio
  - Fusione cognitiva con regole, ragioni, aspettative
  - Giudizi e storie su di sé
  - Evitamento esperienziale
  - Azioni controvaloriali
- **Pensa al dolore sporco di uno dei tuoi pazienti, nota se il suo dolore può dirti qualcosa rispetto ai bisogni e valori del tuo paziente.**
  - **Le sue azioni potrebbero essere picchi di adattamento?**
  - **Nota se hai cercato di ridurre il suo dolore, di suggerirgli azioni alternative o se lo hai orientato verso bisogni e valori attraverso la sua sofferenza. Come lo hai fatto? Come potresti farlo?**

# Il peso del dolore sporco

Dolore sporco  
evitabile e aggiunto

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

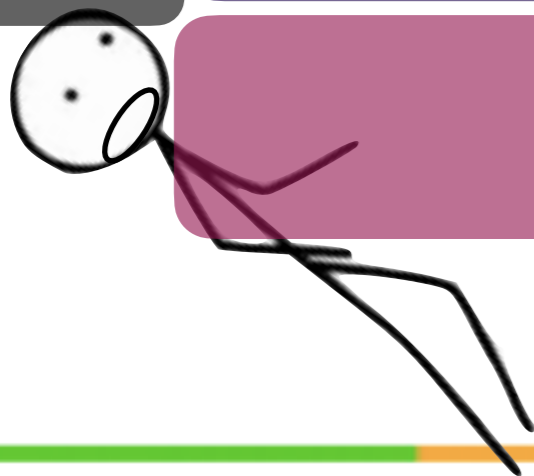
Tentativi di riduzione del dolore: mi taglio, bevo, social...

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



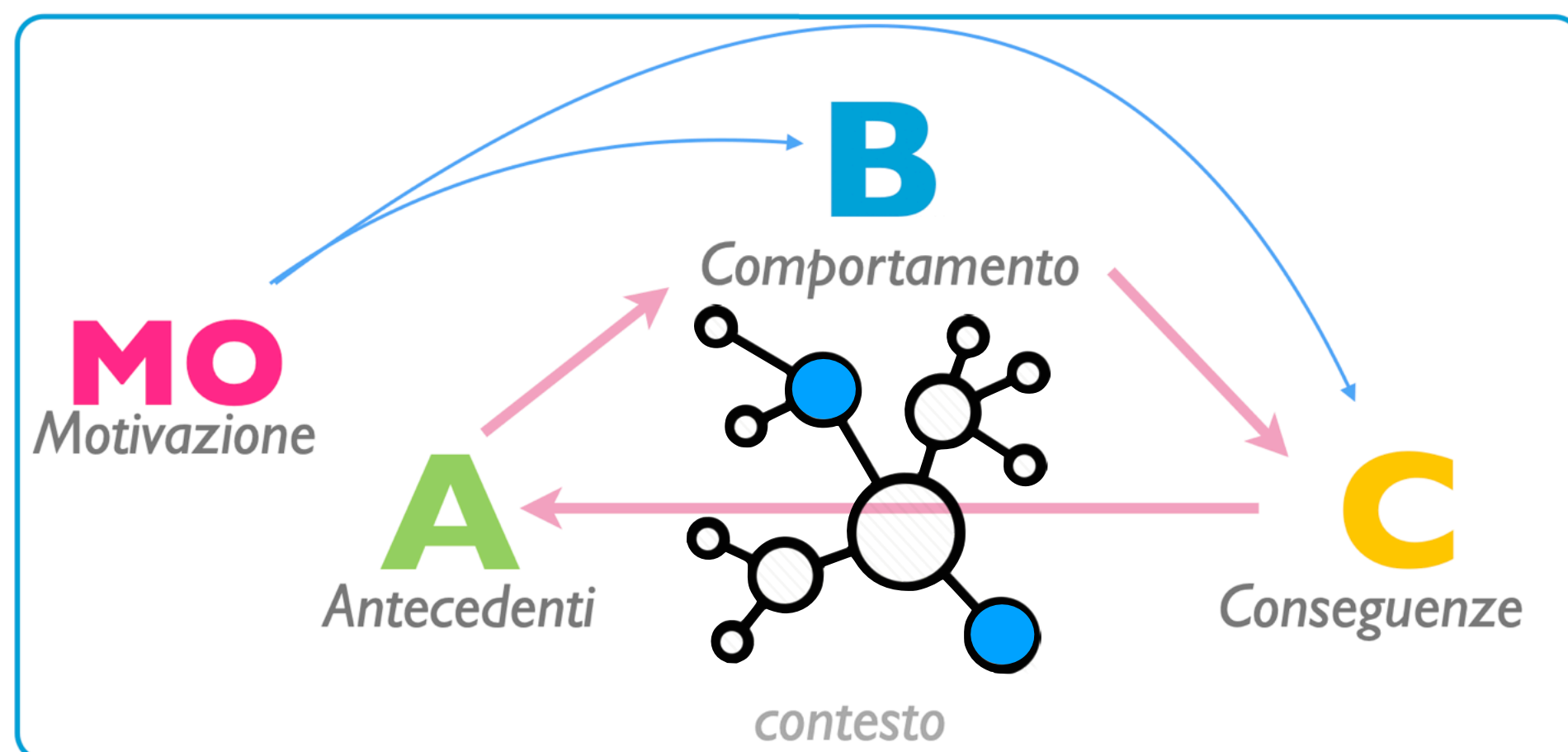
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

# Dare valore da una prospettiva ABA ed RFT



Un comportamento verbale (augmental) che funge da operazione motivazionale (OM)

- alterando il valore delle contingenze
- connettendole simbolicamente ad altri stimoli verbali contestuali con funzione appetitiva (Cfunc)
- quindi alterando la probabilità di emissione del comport. anche in presenza di contingenze attuali spiacevoli
- Cfunc trasforma la funzione stimolo alterando contingenze ed evocando il comportamento

I valori sono come rinforzi positivi costruiti verbalmente e ritardati temporalmente (Little et al., 2020; Wilson et al., 2010). Agire al servizio dei valori è un comportamento governato da regole sotto controllo appetitivo (Sandoz et al., 2020), che permette alle proprietà di rinforzo distale del valore (Cfunc) di mantenere il coinvolgimento nel comportamento, anche se gli aspetti prossimali del compito sono spiacevoli (Berkout, 2022).

# Disponibilità e perspective taking

“L’ accettazione rende il suolo incredibilmente fertile per i semi del cambiamento”



- Distingui gli eventi interni dolorosi (dolore pulito) dai tentativi di controllo (dolore sporco)
- Nota e lascia andare i tentativi di controllo
- Riconosci verbalmente e lascia fluire gli eventi interni, espandi il focus attentivo
- Contatta i valori per favorire la disponibilità ed agisci in modo coerente con ciò che conta
- Cambia prospettiva e promuovi self-compassion per superare le barriere alla messa in atto di azioni impegnate

# Ampliare la sensibilità al contesto

Esercizio - in gruppo

Nota una sensazione nel tuo corpo sgradevole

Nota altre due sensazioni nel corpo sopra o sotto la prima

Nota che qui e ora ci sono queste sensazioni insieme alla prima nel flusso di esperienze

Nota qualche stimolo provenire da davanti o da dietro di te

Nota che qui e ora ci sono questi stimoli insieme alla prima sensazione nel flusso delle tue esperienze

Nota qualche pensiero provenire dalla tua mente

Nota quanto spazio c'è e quante esperienze vanno e vengono

Nota qualche cosa che ti sta a cuore a cui tieni

Nota che qui e ora ci sono questi pensieri insieme a tutto il resto nel flusso delle tue esperienze

Mentre ci sei tu che resti saldo qui a notarle

Nota che qui e ora ci sono queste cose importanti insieme a tutto il resto nel flusso delle tue esperienze

Istituto Tolman

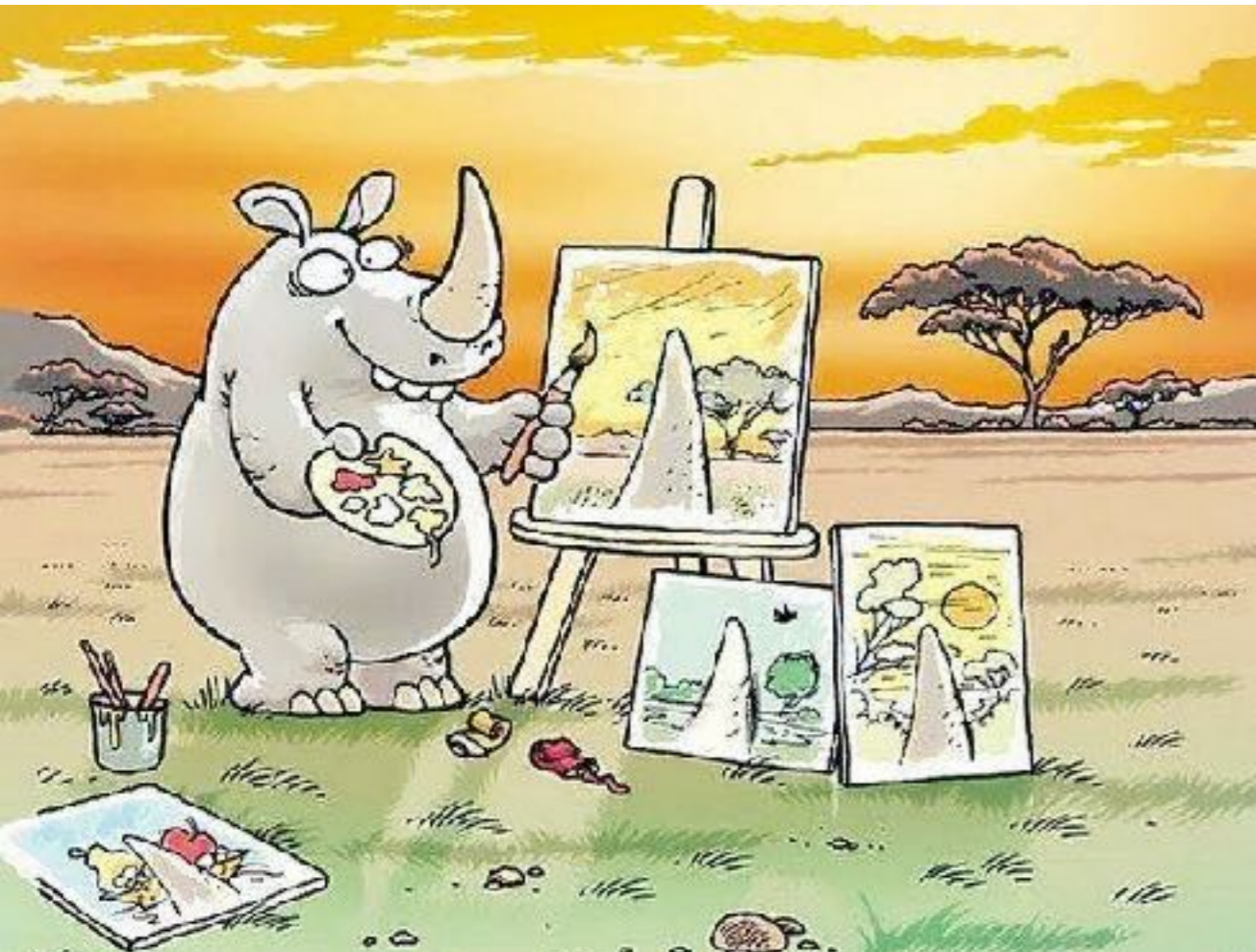
Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

# Sè come contesto

Promuovere l'assunzione flessibile di prospettiva



Sè come prospettiva - stabilità  
"lo qui e ora..."

Sè come processo - divenire  
"... sto notando che ho il pensiero..."

Sè come concetto - staticità  
"... che sono sempre il solito"

# Sè come contesto

Promuovere l'assunzione flessibile di prospettiva

## Sè contenitore

Nota che le esperienze sono parte di te e tu sei ampio e spazioso per loro

## Sè flessibile

Notare chi può scegliere momento per momento le azioni da compiere e scegliere in base ai loro effetti

## Self-ing flessibile

## Sè che varia

Nota che le esperienze, vanno e vengono, e cambiano momento per momento

## Sè stabile

Notare chi nota le tue esperienze qui e ora, chi c'è sempre stato nel tempo

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

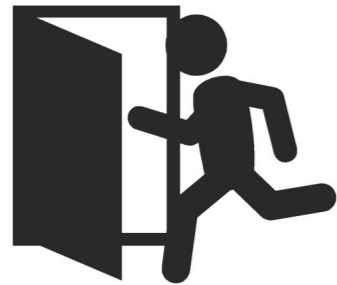
# L'aikido verbale

usare l'energia degli ami per muoversi verso ciò che conta

1 – Cosa posso **vedere** o **sentire**?



4 – Quali **Movimenti Via da** mi si potrebbe veder fare?



5 – Quali **Movimenti Verso** mi si potrebbe veder fare?



**Via da**

**Verso**

2 – Quali **Ami** emergono?



3 – In che modo **senti** gli ami?  
Dove li sento emergere **nel mio corpo**?



6 – Chi/cosa è **importante**  
In questo movimento verso?



7 – In che modo ti fa sentire muoverti  
Verso chi/cosa è importante per te?  
Dove lo senti emergere **nel tuo corpo**?

# Tracciare l'esperienza - Aikido Verbale



## Esplorare relazione eventi interni - Azioni via da

- Quando abbrocchi a questo amo, senti questa sensazione qui nel tuo corpo, cosa posso vederti fare in quel momento?
- Quando questo vissuto o pensiero prende il controllo delle tue azioni, cosa fai?
- Cosa accade subito dopo dentro o fuori di te? Cosa ti aspettavi che accadesse e cosa è effettivamente accaduto? Rispetto alle attività/relazioni che stavi vivendo?
- Reagire in questo modo che effetto ha avuto finora nella tua vita?
- Se in tutte queste occasioni reagissi così che effetto avrebbe nel tempo rispetto alla vita che vuoi vivere?

3

- Cosa noti arrivare nella tua mente? Quali ami mentali si presentano?
- Cosa senti nel corpo? Quali emozioni e sensazioni?
- Dove le senti più intense?

2

## Esplorare esperienza con i 5 sensi

- Immagina che tu sia lì in questo momento, cosa puoi notare con i tuoi 5 sensi? Se fossi con te, cosa vedrei, sentirei...?



1

## Esplorare esperienza con i 5 sensi

- Puoi notare qualche differenza tra agire sotto l'effetto dei tuoi ami e muoverti verso ciò che conta per te tenendo conto dei tuoi ami?

6

## Esplorare relazione Azioni verso - valori

- E cosa farebbe (di più/ di meno/di diverso o di simile) la persona che vuoi essere con quegli ami?
- La versione di te più saggia e compassionevole come risponderebbe?
- Se fossi pienamente in contatto con ciò che è più importante per te, con i tuoi bisogni, come agiresti?
- Se nessuno potesse vederti in questa situazione e potessi essere la versione più autentica di te, cosa faresti?

4

- Cosa potresti nutrire di prezioso/ importante con questa azione?
- Che differenza farebbe nella tua vita agire così?
- Fare questo cosa ti permette di coltivare? Quali qualità? Quali relazioni?
- Cosa senti nel tuo corpo, cosa provi quando agisci per coltivare tutto questo?

5



# Tieni a mente

Il Paziente		Il terapeuta
Saprebbe cosa fare ma non è disponibile a farlo (barriere emotive)	→	Lavoro su motivazione e valori, disponibilità e accettazione, esposizione, regolazione emotiva
Saprebbe cosa fare ma non è disponibile a farlo per le	→	Lavoro su efficacia interpersonale, su gestione delle contingenze o sul 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 valori, scomposizione di alternative di comportamento in piccoli passi,
Sa e ha imparato cosa fare, è disponibile e lo fa in terapia ma non riesce fuori	→	Lavoro sulla generalizzazione, contatto con i valori, gestione contingenze, coinvolgere altre

# Dropping Anchor

THREE STEPS TO COPE DURING EMOTIONAL STORMS

## What is 'dropping anchor'?

Dropping anchor is a very useful skill. You can use it for handling difficult thoughts, feelings, emotions, memories, urges and sensations more effectively; switching off **auto-pilot** and **engaging** in life; grounding and **steadying** yourself in difficult situations; disrupting rumination, obsessing and worrying; **focusing your attention** on the task or activity you are doing; developing more self-control.

## 2.

### Wiggle Toes & Accommodate Woes

Come back into and **connect** with your **physical body**. Find your **own way** of doing this. You could try some or all of the following, or find your own methods:

- Slowly **pushing** your feet hard into the floor.
- Slowly straightening up your **back and spine**; if sitting, sitting upright and forward in your chair.
- Slowly pressing your **fingertips together**
- Slowly **stretching** your arms or neck, shrugging your shoulders.
- Slowly **breathing**

NOTE: You aren't trying to turn away from, **avoid**, **escape**, or **distract** yourself from what is happening in your inner world. You can't control the storm, but you can manage the anchor.

## 1.

### Just Name, Don't Blame

Silently and kindly **acknowledge** whatever is 'showing up' inside you: thoughts, feelings, emotions, memories, sensation, urges. Take the stance of a **curious scientist**, observing what's going on in your inner world.

## 3.

### Refocus Attention & Stay Present

Get a sense of where you are and **refocus** your attention on the activity you are doing. In your surroundings, notice:

- 5 things you can see
- 4 things you can hear
- 3 things you are touching
- 2 things you can smell
- 1 taste in your mouth



# Modelli di intervento ACT/RFT

---

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale

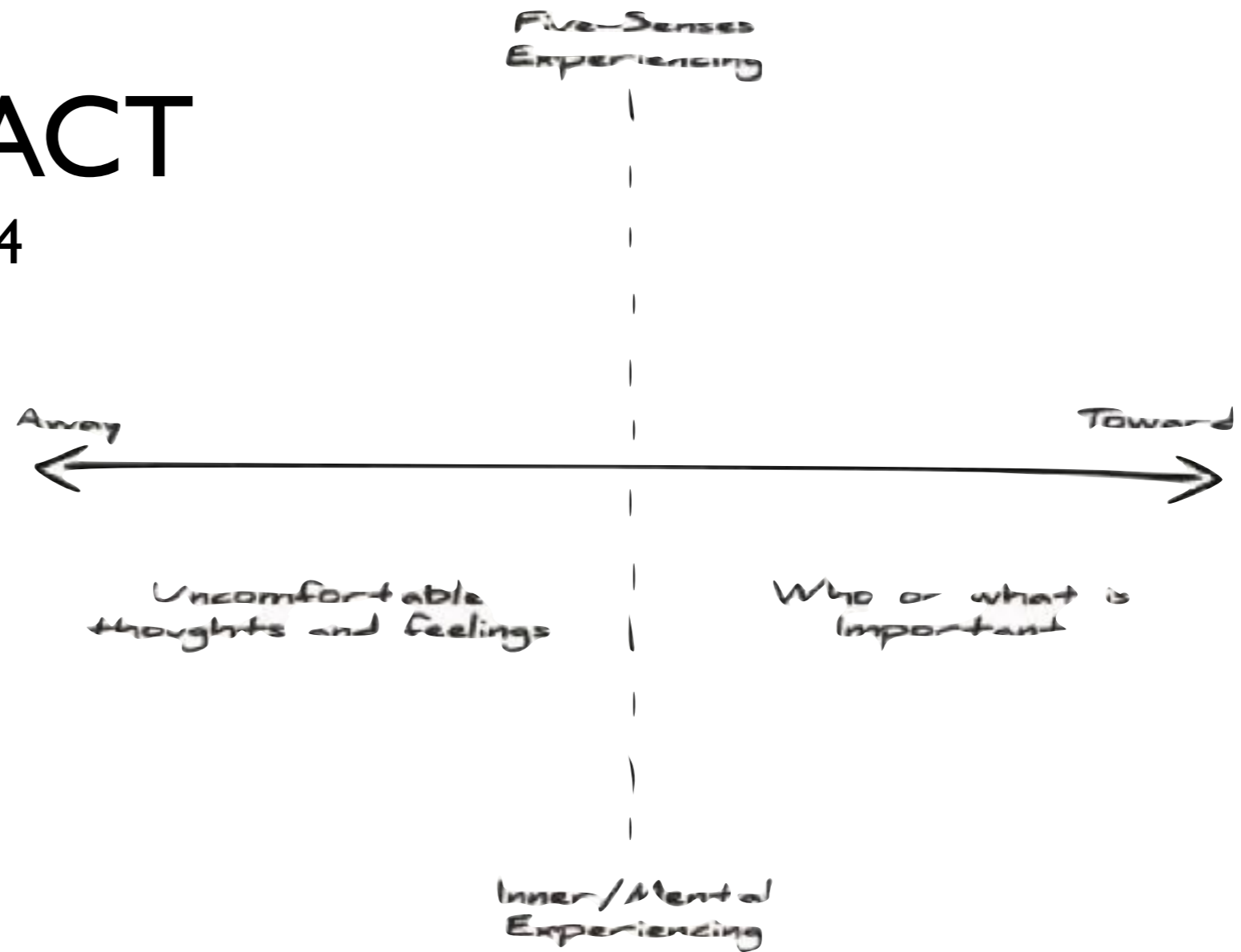


dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta



# La Matrice ACT

Polk et al., 2014



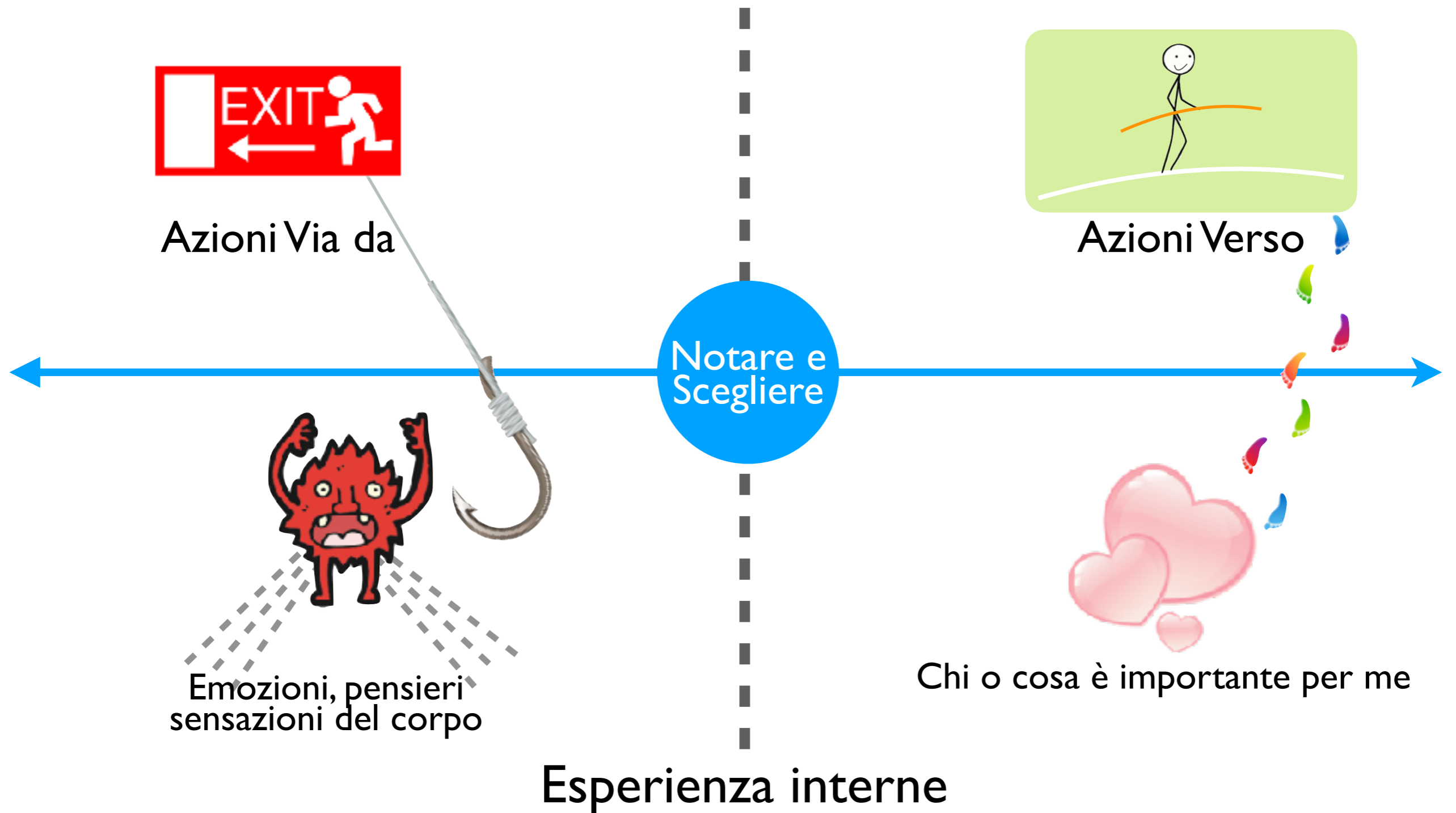
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

# Esperienza con i 5 sensi



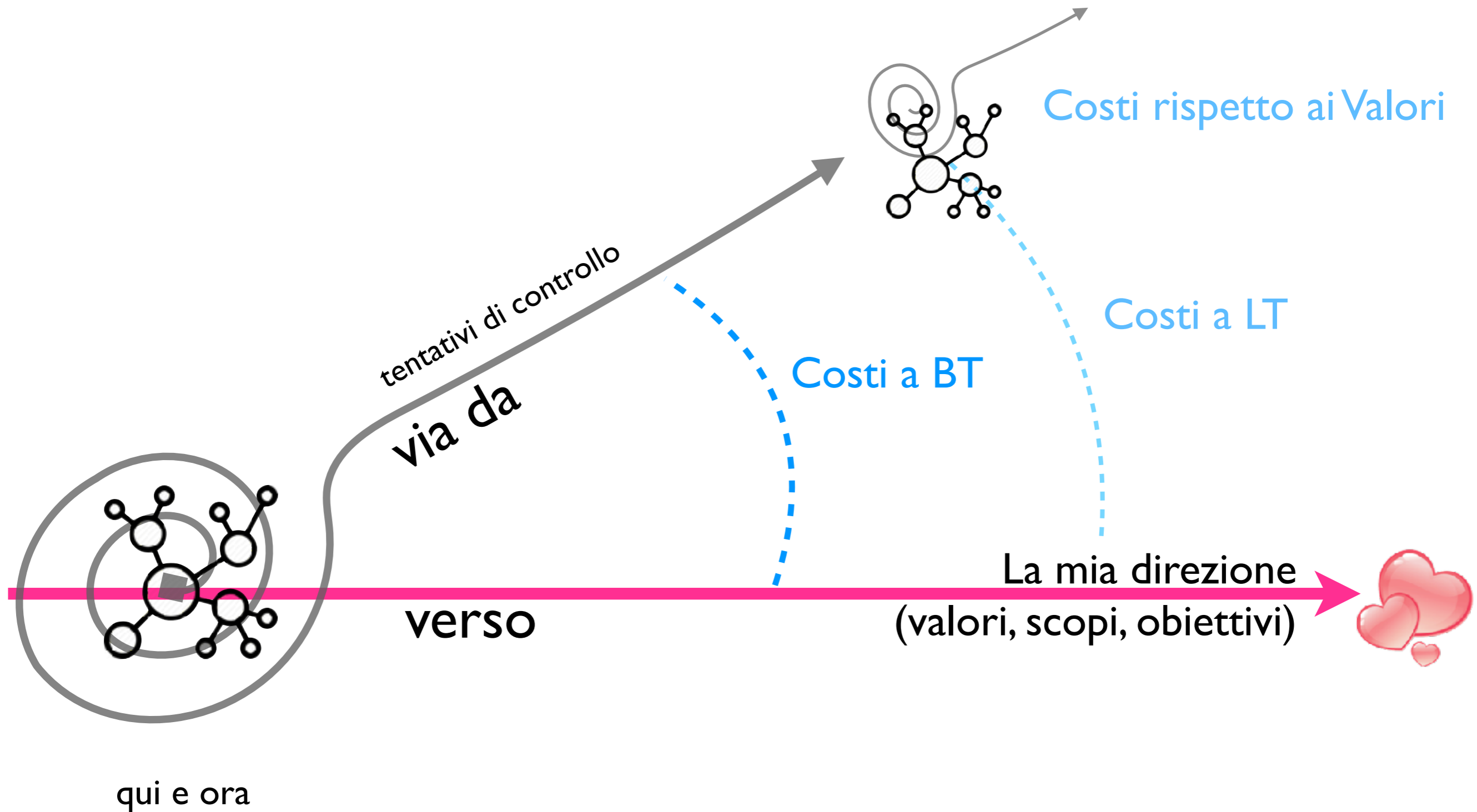
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

# Tracciare le due direzioni della Vita





# Hexaflex ACT

Hayes et al., 1999

---

Istituto Tolman

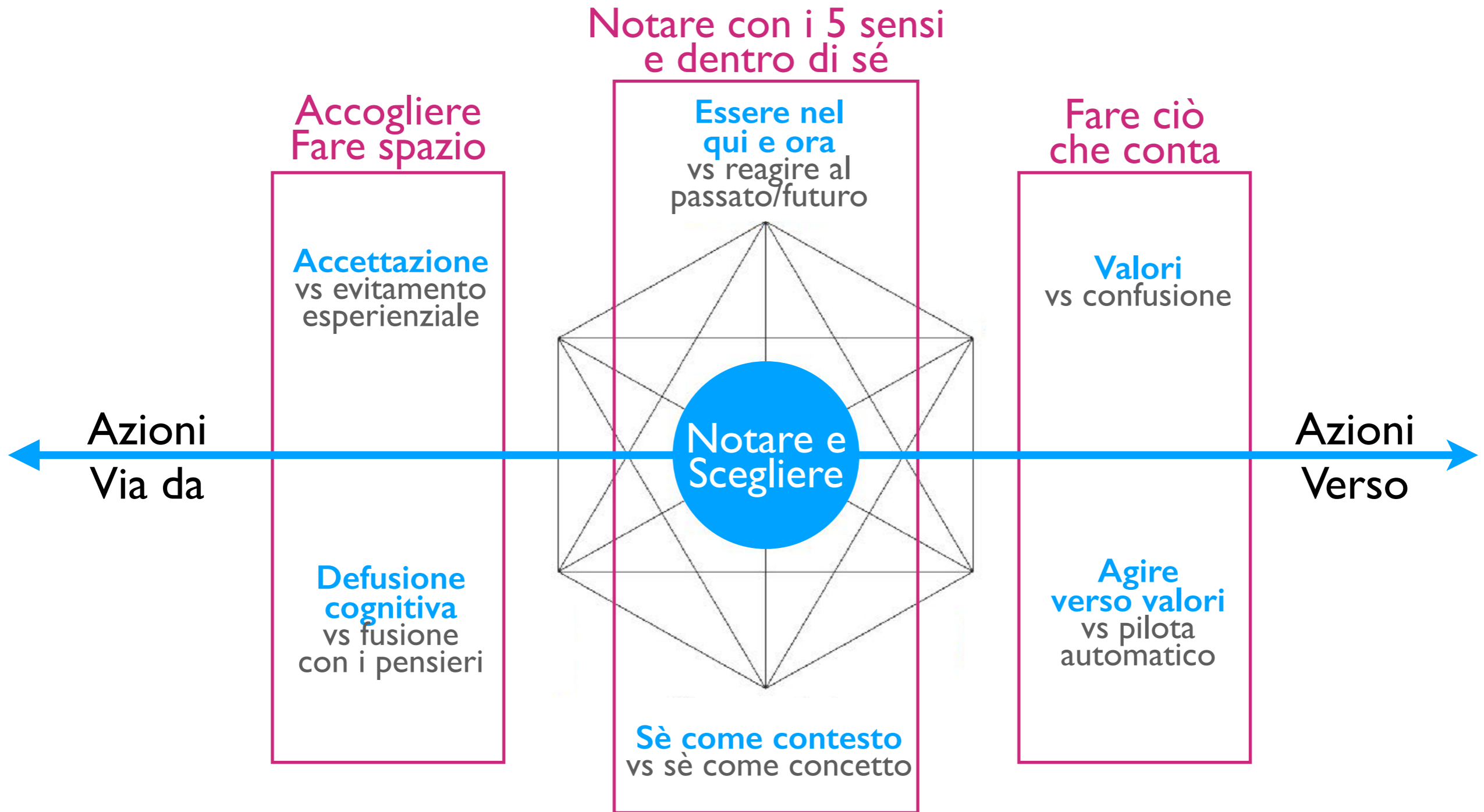
Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale

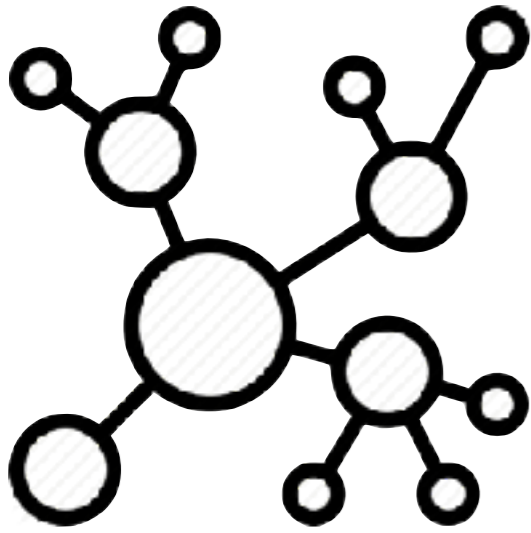


dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

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

(Hayes, Wilson, Stroschal, 1999)





# RFT for clinical practice

## A simple model of psychotherapy informed by RFT

Törneke et al., 2016

# RFT for clinical practice

Törneke et al., 2016

Ingredienti RFT per ogni terapia:



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



Risposta



Conseguenze

Bt e Lt



Istituto Tolman

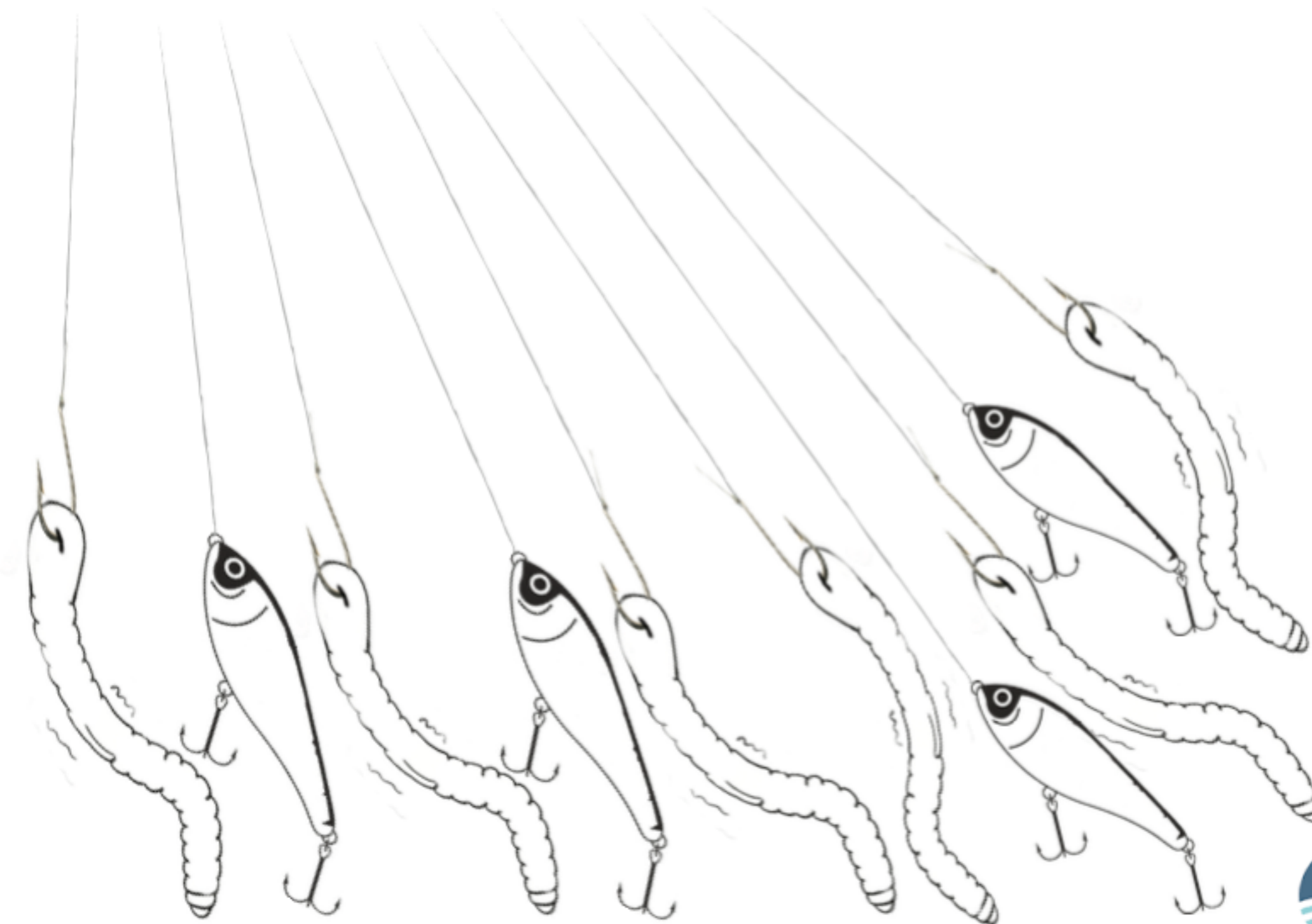
Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

# Visualizzare gli ami ricorrenti

**GANCI E COSA FACCI 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 Instt



Contextual  
Psychology  
Institute

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale

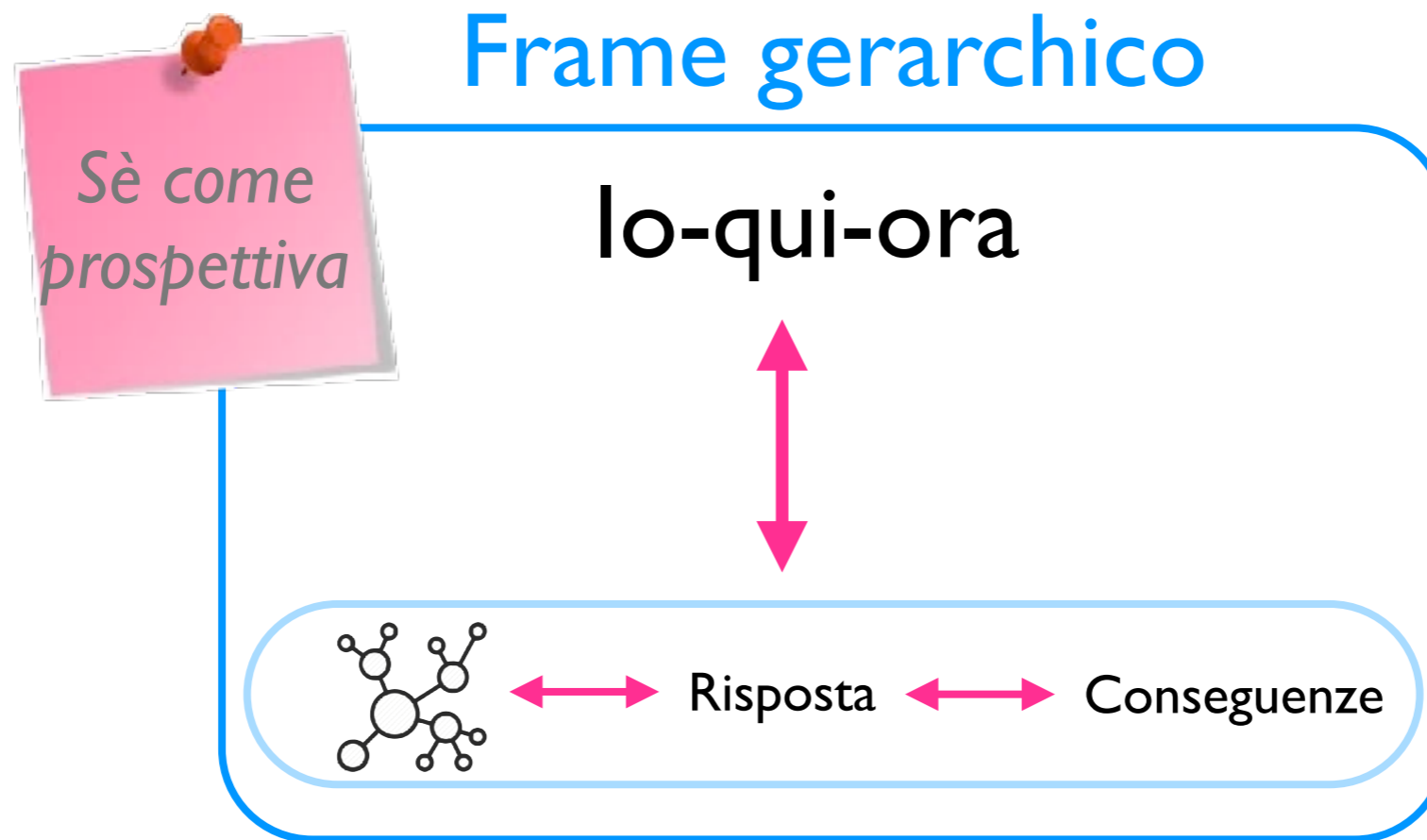


dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

# 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



# A simple model of psychotherapy informed by RFT

Törneke et al. (2016)

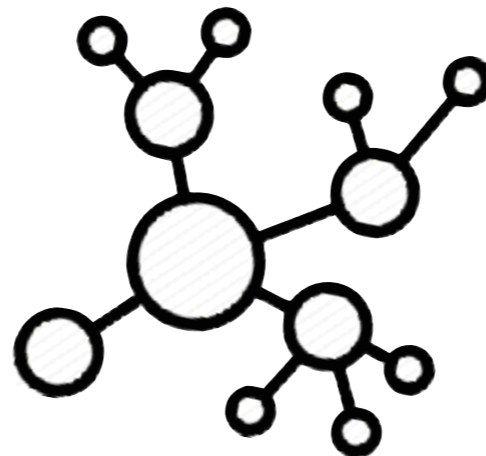
3. Notare le proprie risposte e metterle in relazione con qualcosa che alteri il valore delle contingenze (Valore), allo scopo di evocare una risposta alternativa





# Mastering the Clinical Conversation

Villatte et al., 2015

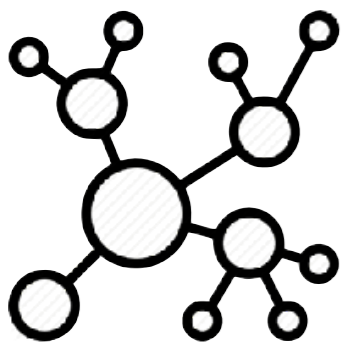


Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta



# Clinical RFT (mcc)

Villatte et al., 2015



## principi della clinical RFT

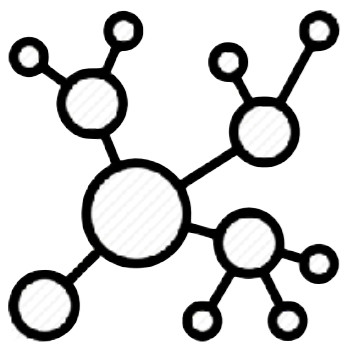
approccio esperienziale, integrativo e pragmatico

*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





# 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**

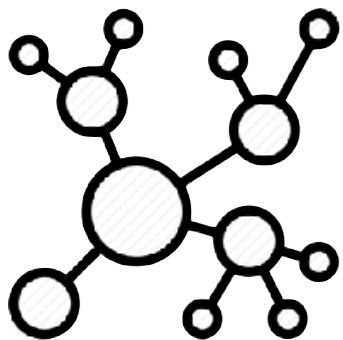
**Contestuale:** modellare il comportamento alterando il contesto (tramite il linguaggio) per trasformare la funzione dello stimolo, focalizzandosi su antecedenti e conseguenze del comportamento

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta



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

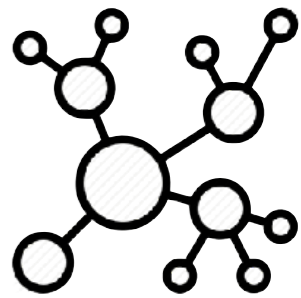
Istituto Tolman

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

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)

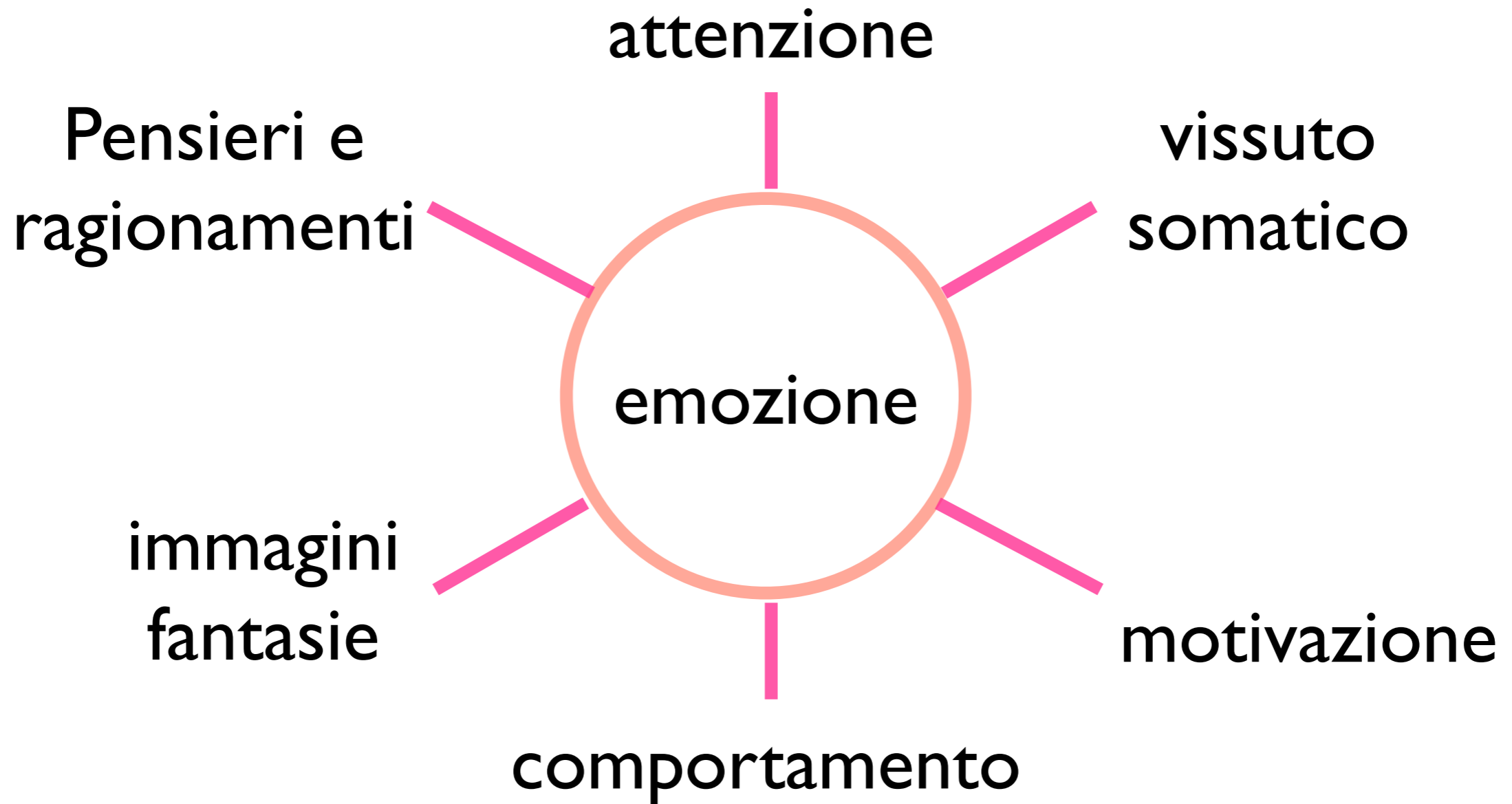
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

# Approccio esperienziale




# Cosa noto....

fuori dal corpo

dentro al corpo

dentro la mente



Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



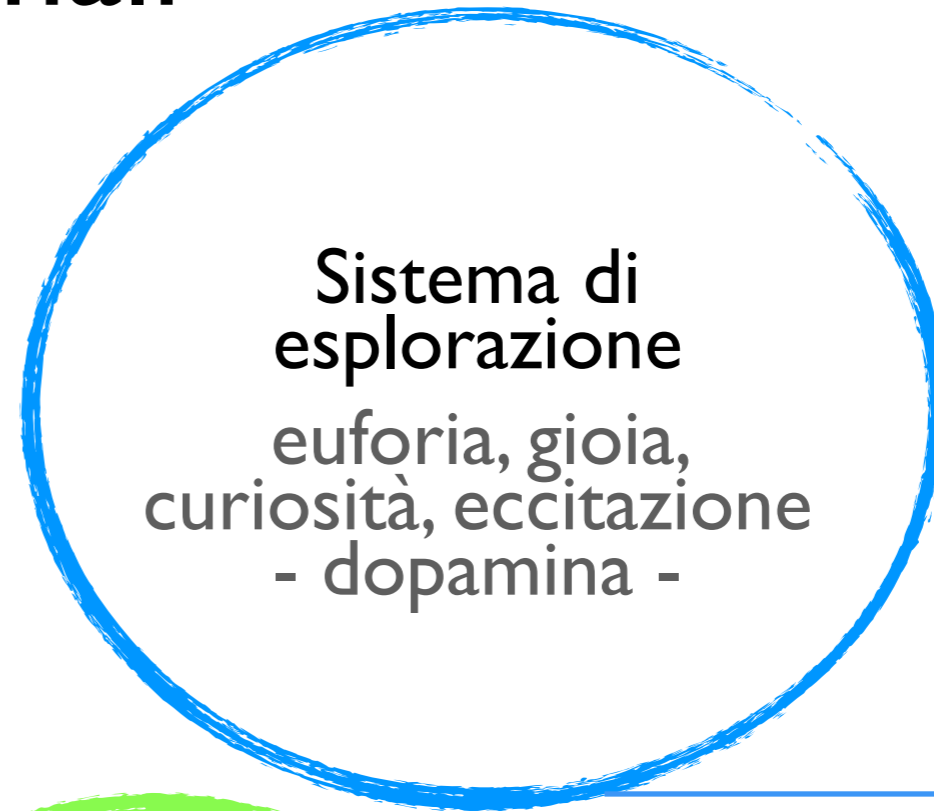
dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

# CFT e sistemi motivazionali

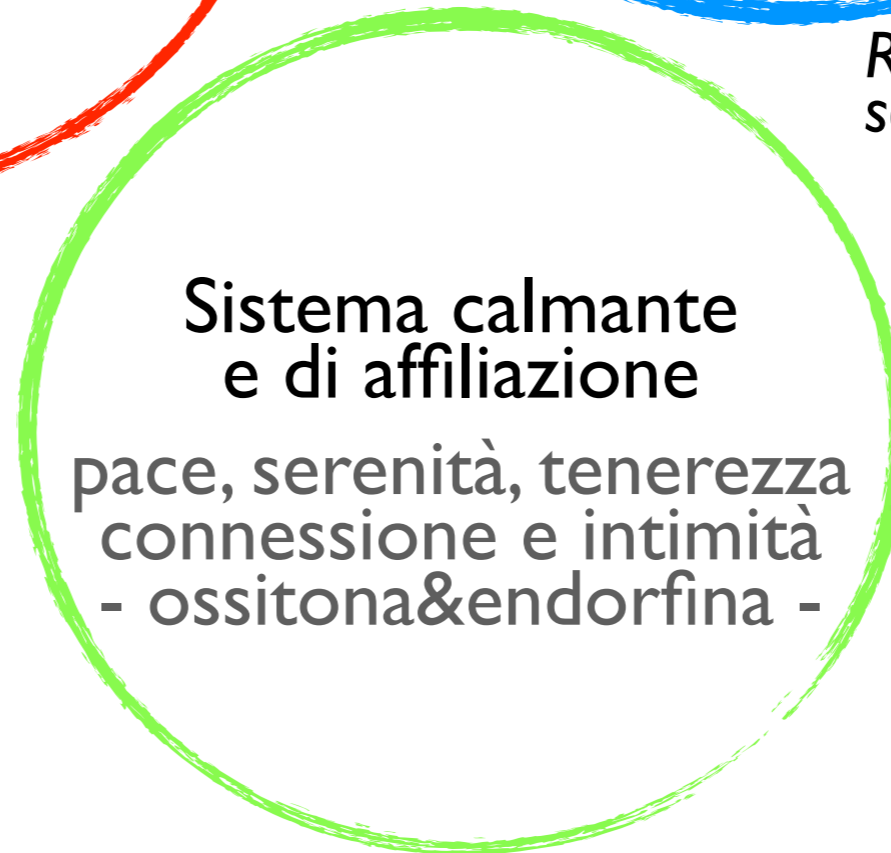
Gilbert, 2009



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

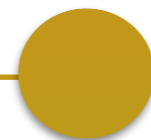


*Ricerca di novità, gratificazioni,  
sensazioni, perseguire obiettivi*



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

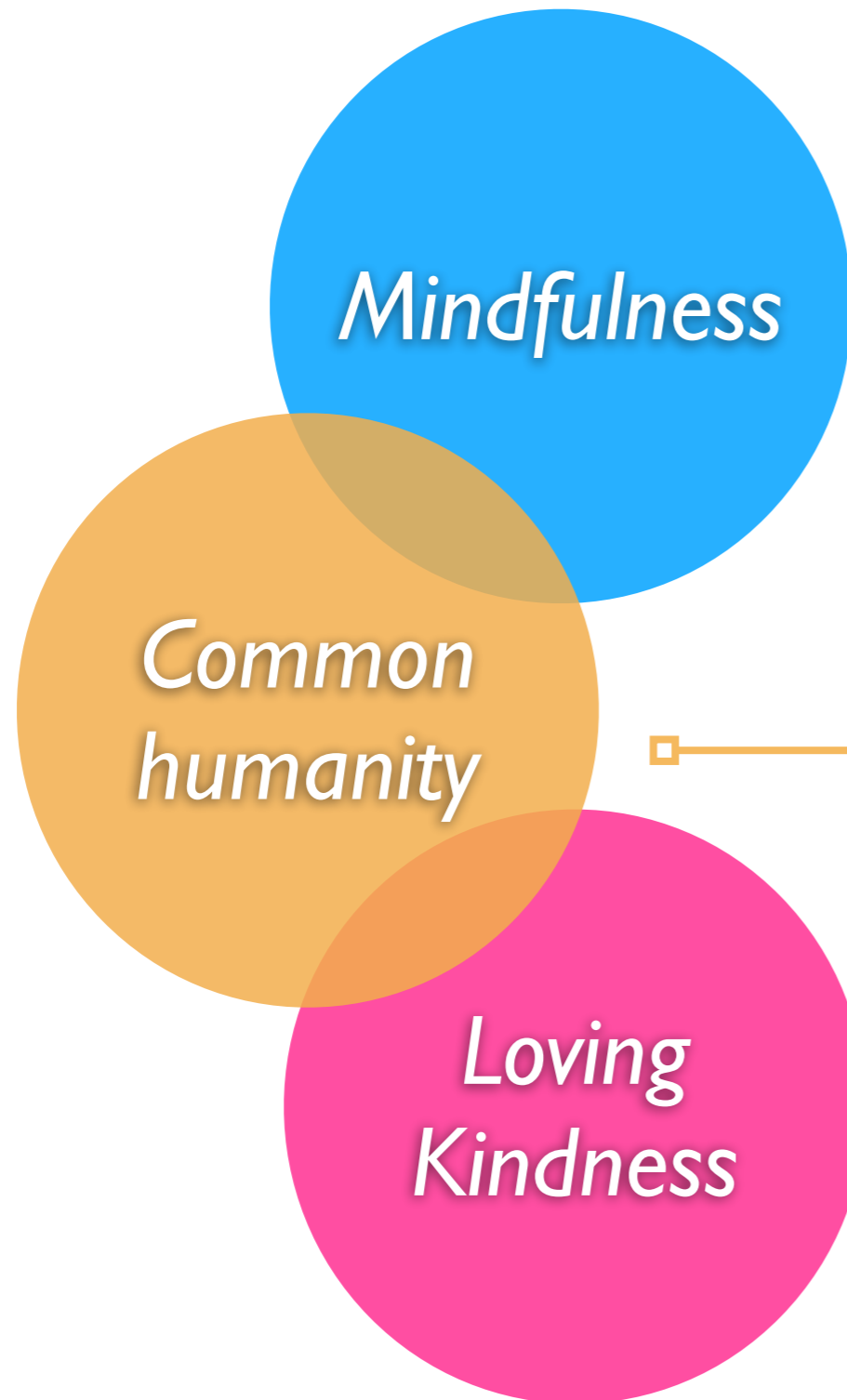
*Azioni Via da  
Evitamento Esperienziale*



*Azioni Verso  
i Valori*

# 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 -

# Percorso terapeutico

---

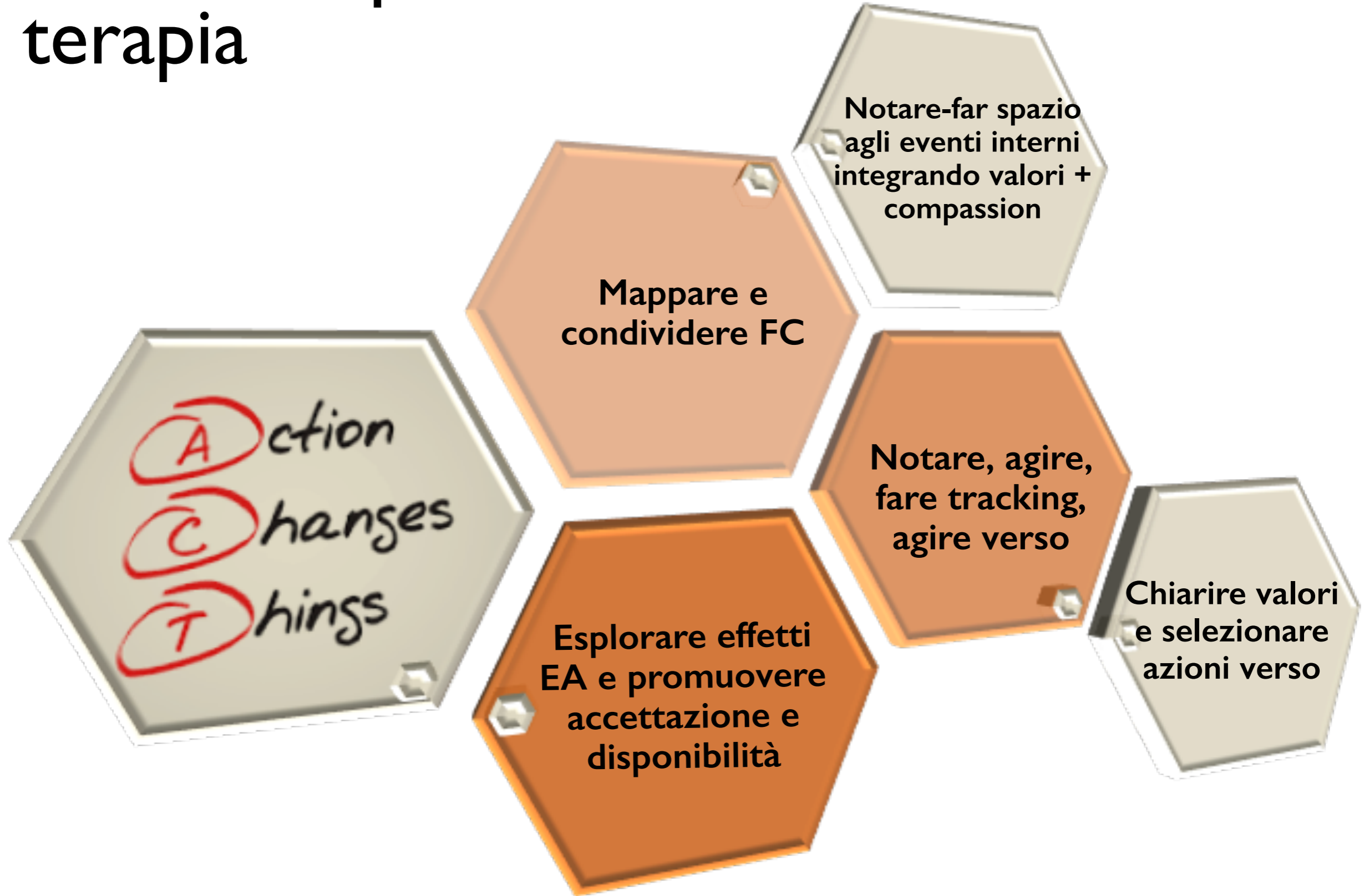
Istituto Tolman

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 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,...

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

# 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

# Caso clinico

## accogliere la richiesta di aiuto

---

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

# Caso clinico

## definire la relazione terapeutica

---

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

# Esercizio: definire la Relazione

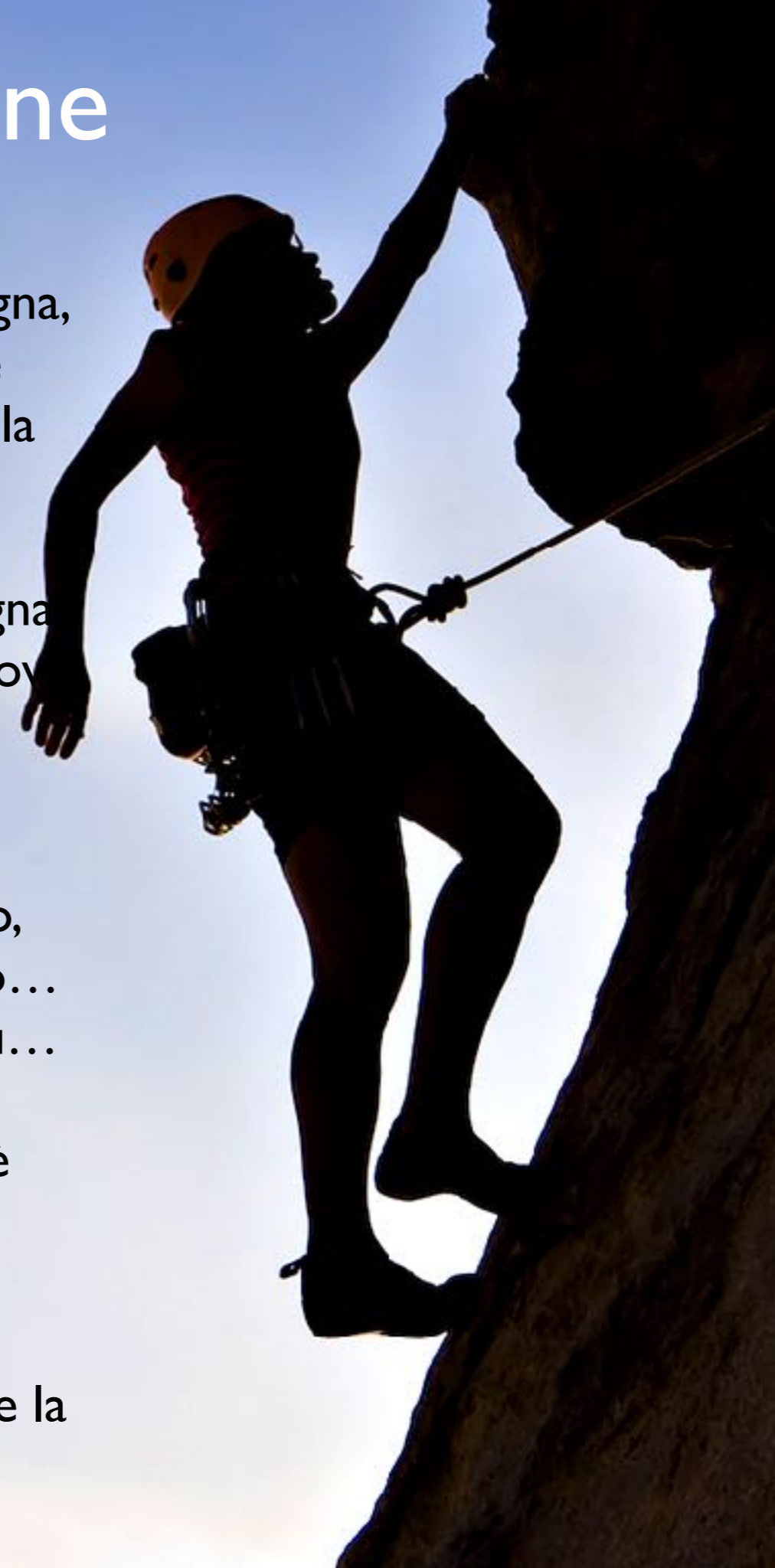
(esercizio in piccolo gruppo)

“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?

# 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



Istitu

Psicoterapia Cognitiva  
Comportamentale

Dr. LO SAVIO  
Psicologo-Psicoterapeuta

# 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

# 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: fare spazio e muovere con flessibilità l'attenzione

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

**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

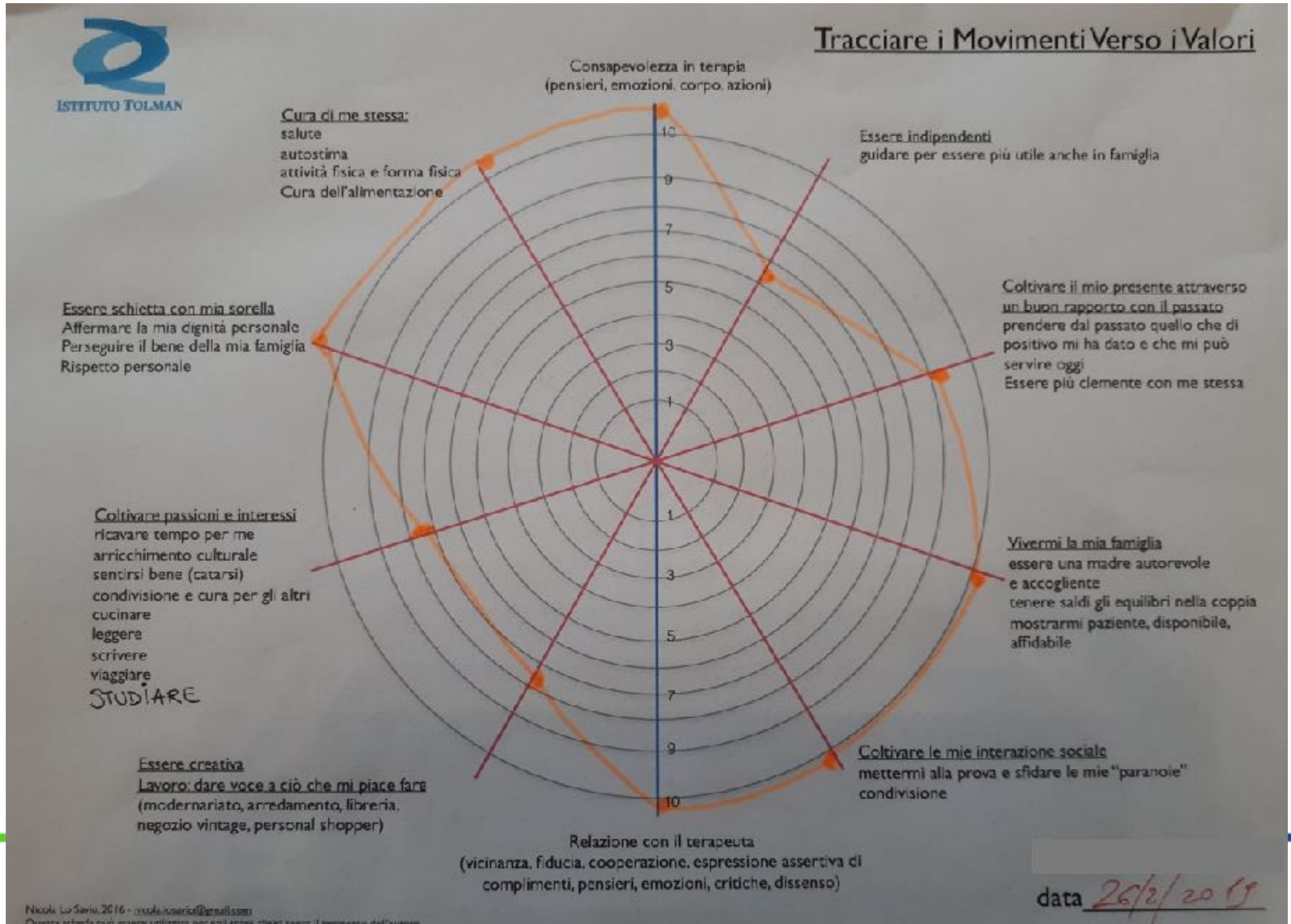
Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale

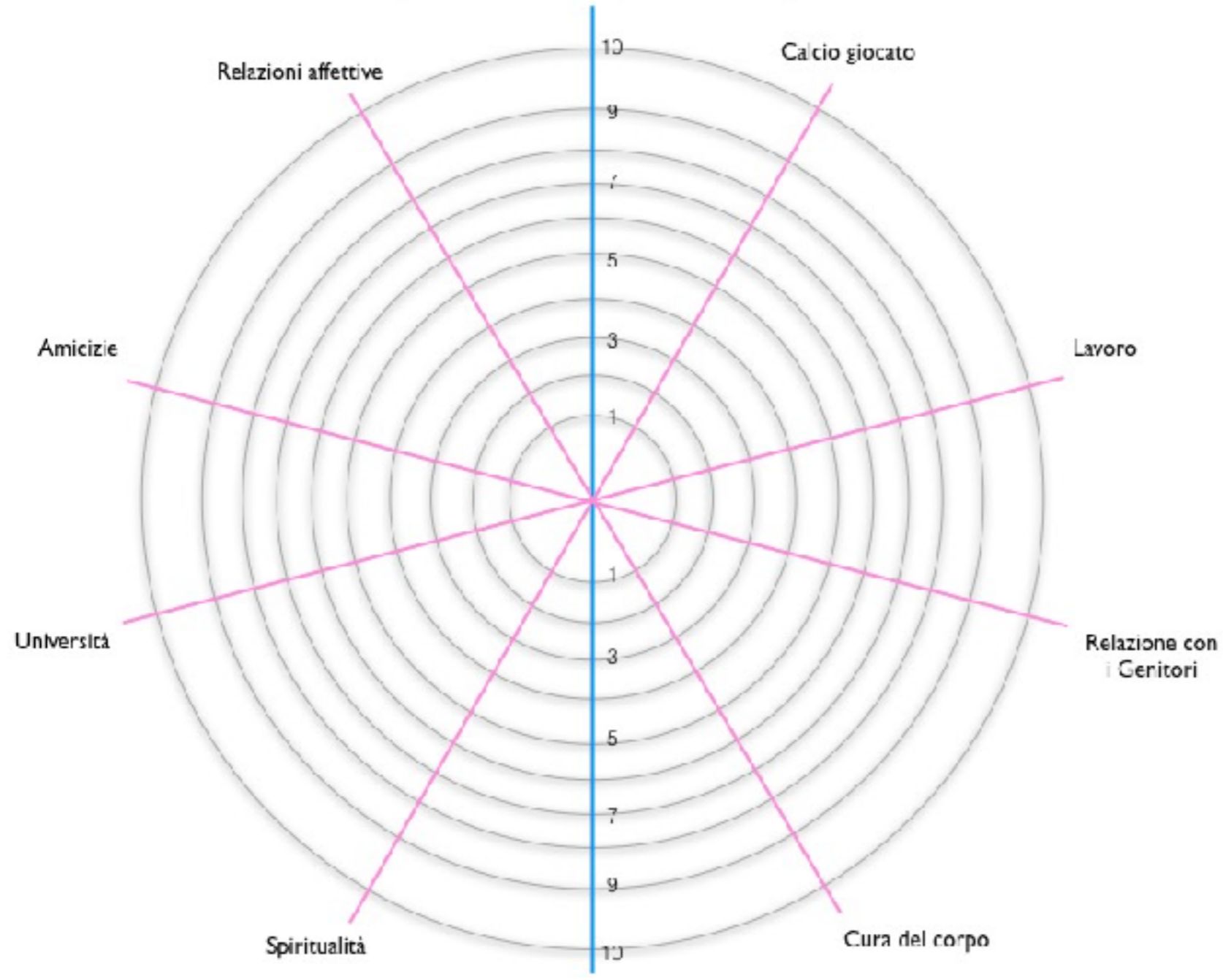


dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta

# Tracciare le Azioni Verso



Consapevolezza in terapia  
(pensieri, emozioni, corpo, azioni, balbuzie)



data \_\_\_\_\_





“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

# 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

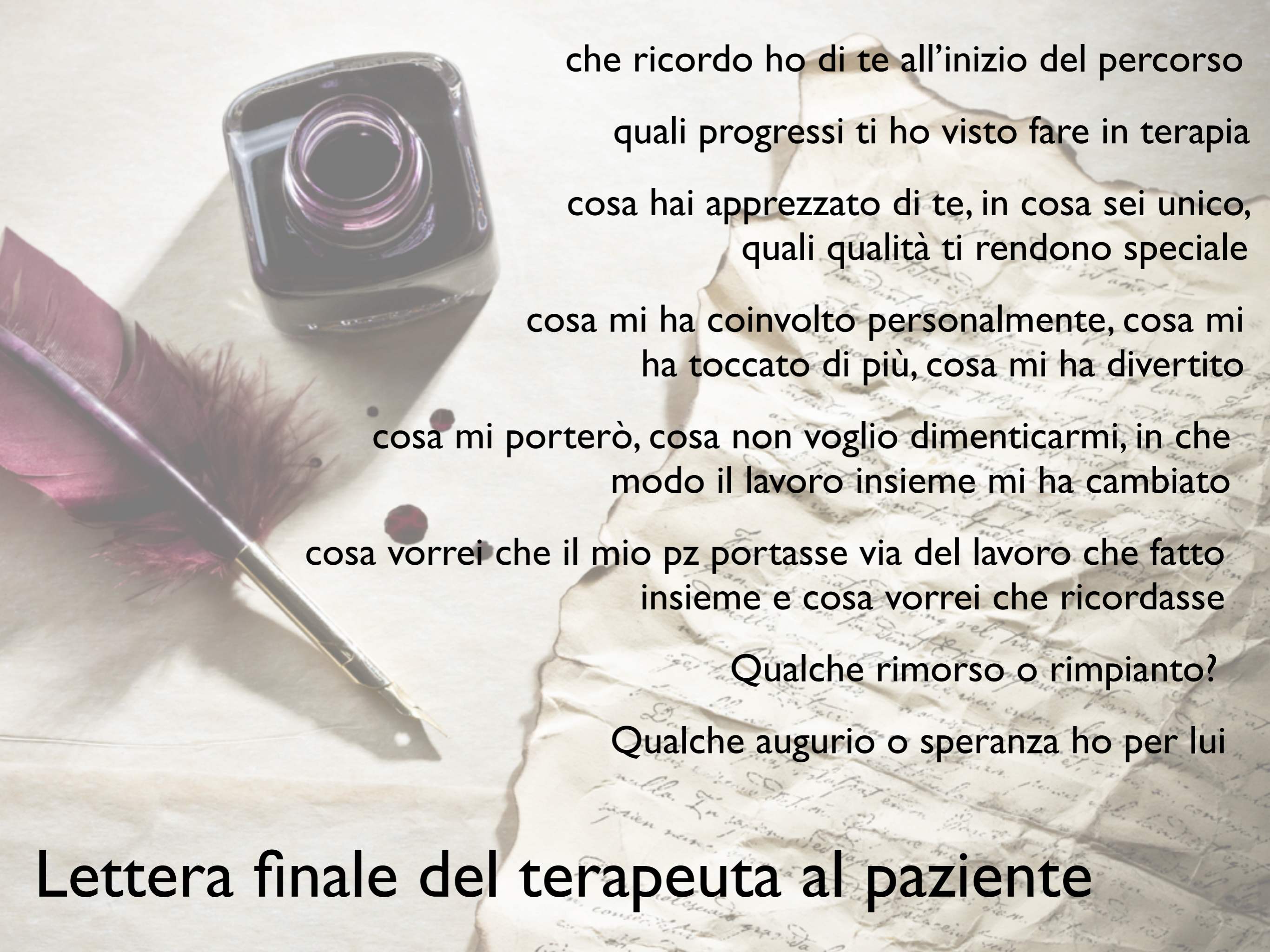
all'inizio

# 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**



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**

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

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

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



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

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



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

Notare il fluire delle esperienze che entrano nel campo di attenzione



Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta