

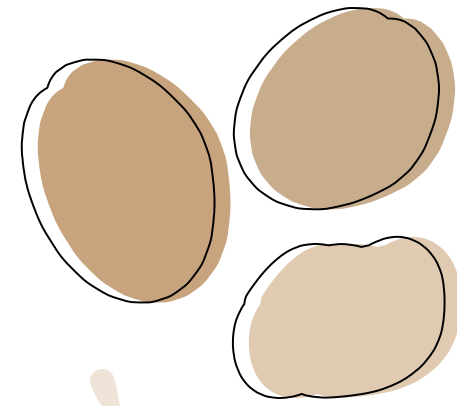
Tecniche comportamentali di base fondate sull'analisi del comportamento



Federica Compagno

Psicologa, Psicoterapeuta
Istituto Tolman

Obiettivi generali



Procedure DI BASE:

- Cosa sono
- Quali sono
- Come si applicano

- Procedure di base - condizionamento operante
- **Procedure di base - condizionamento rispondente**



Tecniche di base - condizionamento operante

1 Estinzione

2 Punizione

3 Rinforzo differenziale

1 Rinforzamento

2 Tecniche di controllo dello stimolo

3 Apprendimento senza errori, prompting, fading

4 Shaping

5 Chaining

6 Token Economy

Tecniche di base - condizionamento rispondente

1

Stimulus – stimulus pairing

2

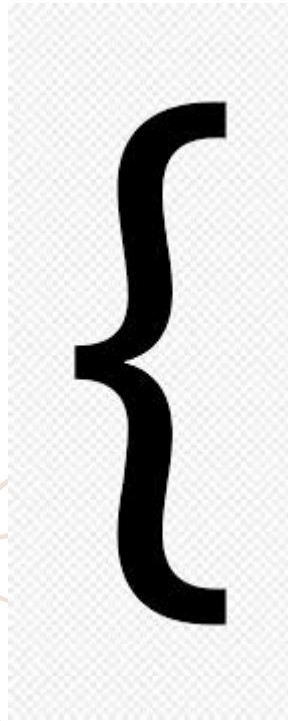
Tecniche di rilassamento

3

Esposizione

4

Desensibilizzazione sistematica



Bibliografia

- Hoffman e Hayes, **Process-based CBT**, Giovanni fioriti editore
- Martin G., Pear J. (2000), *Strategie e tecniche per il cambiamento. La via comportamentale*, McGraw Hill;
- Melli, Sica (2018) **Fondamenti di psicologia e psicoterapia cognitivo-comportamentale**, Erickson

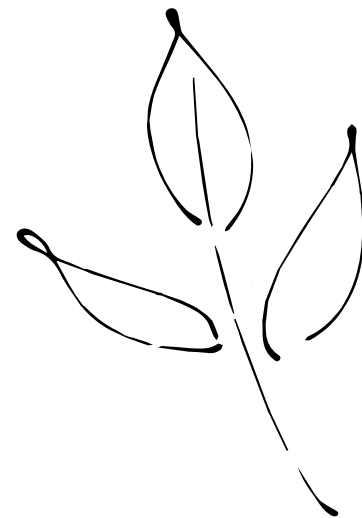


Per chi volesse approfondire

- Meazzini P. (1984), Trattato teorico-pratico di terapia e modificazione del comportamento – volume 1, edizioni Erip.
- Foxx (1982), Tecniche base del metodo comportamentale, Erickson;
- Baker, Brightman (2008), Passi per l'indipendenza. Strategie e tecniche ABA per un'educazione efficace nelle disabilità, Vannini
- Galeazzi A., Meazzini P., (2004), *Mente e comportamento. Trattato italiano di psicoterapia cognitivo-comportamentale*, Giunti editore;
- Moderato, Copelli (2010), L'analisi comportamentale applicata. Seconda parte: metodi e procedure, Autismo e Disturbi del neurosviluppo, Vol 8, N 2



- Celi F, Tecniche comportamentali nella gestione delle problematiche in classe, Giunti Scuola – <https://www.youtube.com/watch?v=jZRFpwsTdd4&t=396s>
- Celi F, Lisci J (2018), La valigetta delle ricompense. Alla scoperta della Città dei progressi, Erickson
- Graham P. J. - a cura di (2011), Manuale di terapia cognitivo comportamentale con i bambini e gli adolescenti, Firera & Liuzzo Publishing – "Cognitive Behaviour Therapy for Children and family" (2005), Cambridge University Press
- Ramnero J., Torneke N., (2008), The ABCs of Human Behavior: Behavioral Principles for the Practicing Clinician, New Harbinger Publications
- Pontis M (2019), La checklist per l'autonomia. Materiali per valutare e insegnare le abilità di autonomia nelle disabilità complesse, Erickson
- Terrace, H.S. (1963 a). Discrimination learning with and without "errors". Journal of the Experimental Analysis of Behavior, 6, 1-27.



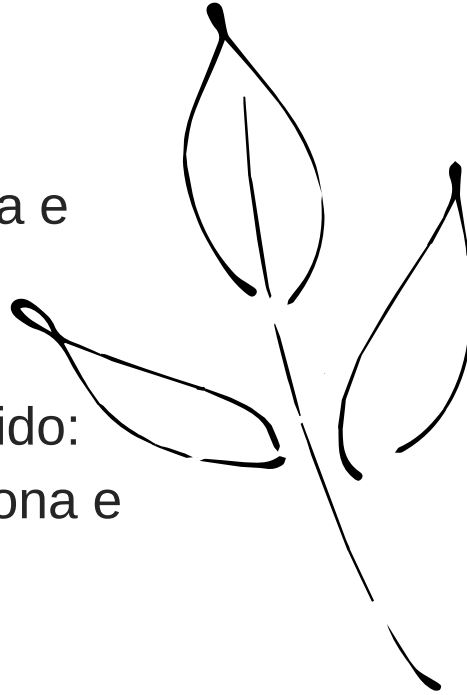
Procedure: Trappole

Trappole

Non conoscere “a fondo” procedura e principi

Applicare le procedure in modo rigido: non considerare specificità di persona e contesto (anche interno)

Usare troppe tecniche



Come evitarle

Studio (es. token economy: rinforzo differenziale, punizione)

Adeguare le procedure alle “circostanze umane e relazionali” (Assessment, obiettivi, etc)

Less IS MORE: conoscerne molte ma usare solo quelle necessarie (selezione)

COMPORTAMENTISMO BEN TEMPERATO

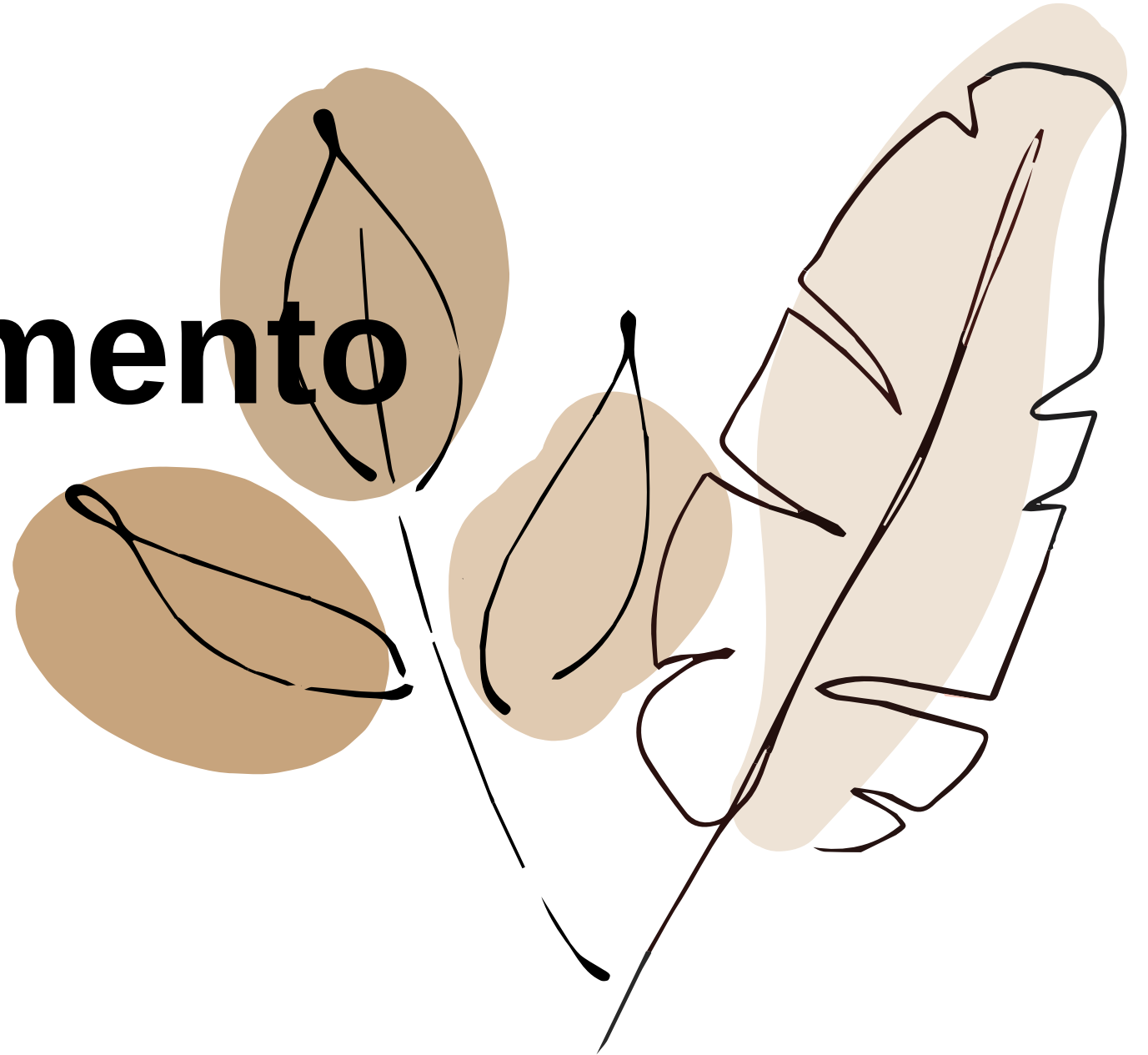
- “temperare” le conoscenze all’interno della relazione ed in base alla persona
 - applicazione meno inflessibile ed accademica e più armonica

BACH
The Well-Tempered Clavier I

Urtext Edition in original Clef
from the autograph Manuscript
edited by David Schulz, Boston



Tecniche basate sul condizionamento operante



Riduzione dei comportamenti



1

Estinzione

2

Punizione

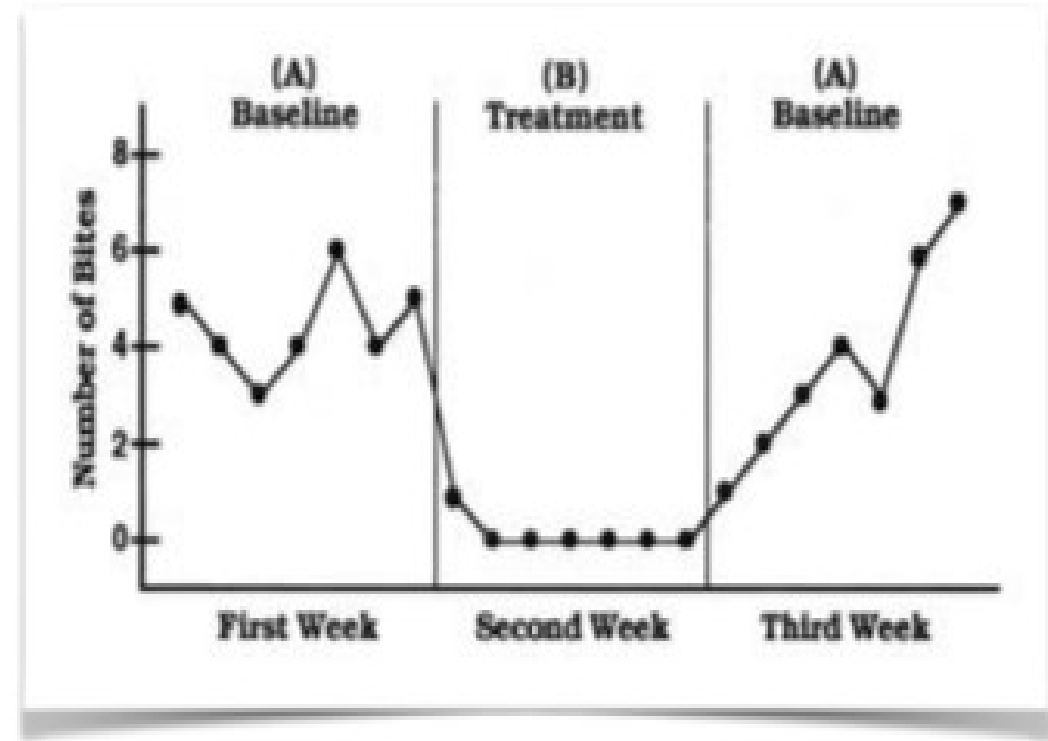
3

Rinforzo differenziale

1

Punizione

Punizione



PIÙ efficace se **massima intensità**

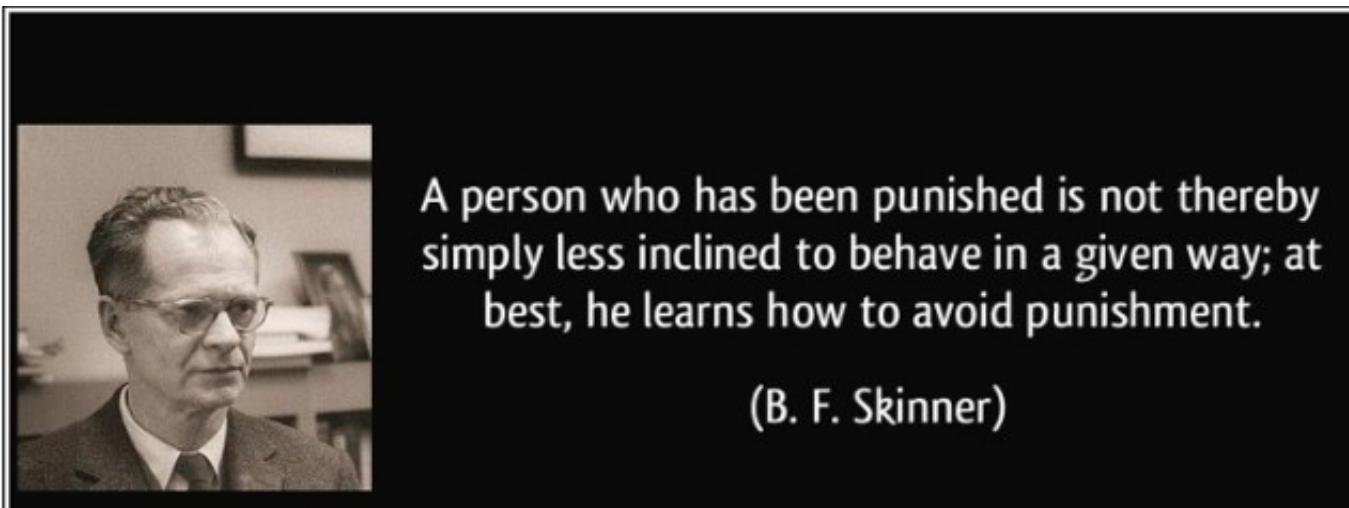
funziona se **erogata contingentemente al comportamento** e per ogni sua istanza [FP1]

Non usare se disponibili procedure non aversive di pari efficacia (etica)

Insegna solo cosa non fare.. MAI DA SOLA!

Insegna fuga (poi evitamento) dal punitore e stimoli connessi (CMO-R):
situazioni e persone associate con lo S aversivo possono diventare S punitivi condizionali (Sp)

Nota bene



A person who has been punished is not thereby simply less inclined to behave in a given way; at best, he learns how to avoid punishment.

(B. F. Skinner)

Punizione: side effects



REAZIONI EMOTIVE

SOPPRESSIONE

COMPORAMENTI RITUALISTICI e
ossessioni

EFFETTO GENERALIZZAZIONE

DISCRIMINAZIONE

IMITAZIONE

Punizione: tipologia

Positiva, es:

- Rimprovero
- Blocco della risposta
- Esercizio contingente
- Sovracorrezione

Negativa, es:

- Costo della risposta
- Time out



Costo della risposta



rimozione di una specifica quantità di rinforzatore a seguito di un comportamento

tolto qualcosa di cui il soggetto è in possesso, penalità per una risposta inappropriata

usato talvolta nei programmi di token economy

a differenza del time out non c'è un cambiamento della situazione

Overcorrection / Sovracorrezione



È una sorta di costo della risposta in cui viene ampliato il comportamento punitivo

(Galeazzi e Meazzini p. 171)

Time out - “time Out del Rinforzo Positivo” (Sturmey, 1996)

Spostare da una situazione rinforzante per un periodo prestabilito **come conseguenza di un comportamento**

Maggior durata non aumenta l'efficacia dell'intervento

Corretta applicazione:

- identificare il rinforzatore (attenzione se è mantenuto da fuga!)
- pratica spiegata e concordata a priori e di breve durata (Patterson, 1976)
- non mostrare risentimento: non serve a punire la persona ma a ridurre comportamenti inappropriati (Melli e Sica, 2018)

Time out: tipologie

senza esclusione:

introdurre nella situazione uno stimolo associato con un < rinforzo (es non può partecipare alle attività)



con esclusione:

allontanare dalla situazione in cui ha luogo il rinforzo per un tempo breve (stanza del time-out)

Arresto del pensiero



Si invita il paziente ad esprimere verbalmente (o pensare) qualcosa di disturbante (es. pensieri ossessivi, ruminazioni etc)

Il terapeuta urla “stop”

Sussulto + interruzione del pensiero

Punizione: linee guida

scegliere una risposta

massimizzare le condizioni per una risposta alternativa desiderabile:

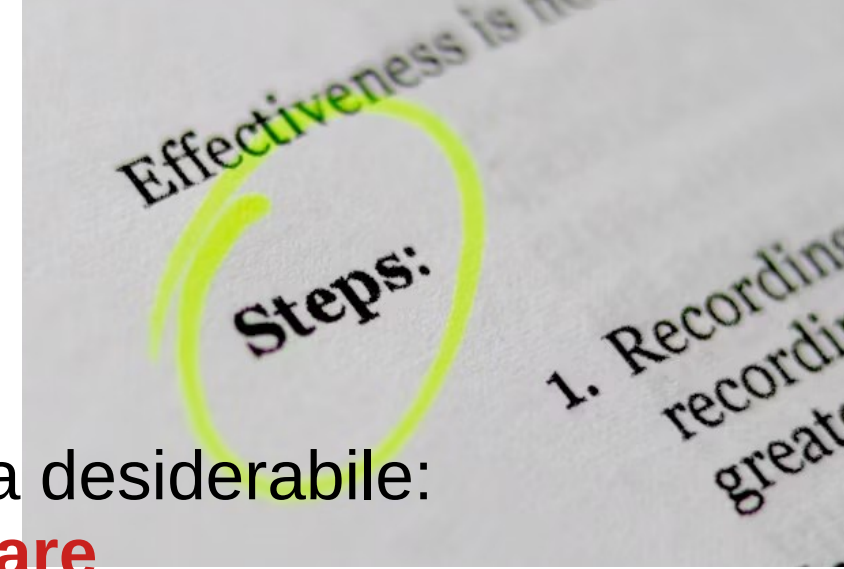
scegliere un comportamento alternativo da rinforzare
fornire prompt per il comportamento desiderabile

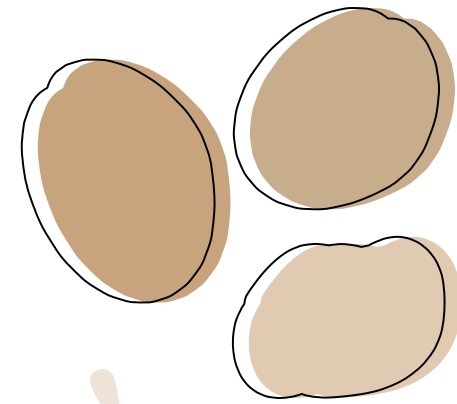
< le situazioni che favoriscono la risposta da punire:

- individuare ed eliminare/ridurre Sd per la risposta indesiderata
- non rinforzare la risposta desiderata

scegliere uno S punitivo efficace

applicare la punizione in maniera calma e oggettiva





| PUNIZIONI | CONSEGUENZE NATURALI |
|---|---|
| SCOLLEGATA DAL COMPORTAMENTO DAL PUNTO DI VISTA LOGICO | LOGICAMENTE COLLEGATE AL COMPORTAMENTO MESSO IN ATTO |
| ASSERZIONE DI POTERE: O TI SOTTOMETTI O TI RIBELLI INDUCE RABBIA O VERGOGNA | FAVORISCE LO SVILUPPO DI AUTOREGOLAZIONE E AUTOCONTROLLO |

2

Estinzione

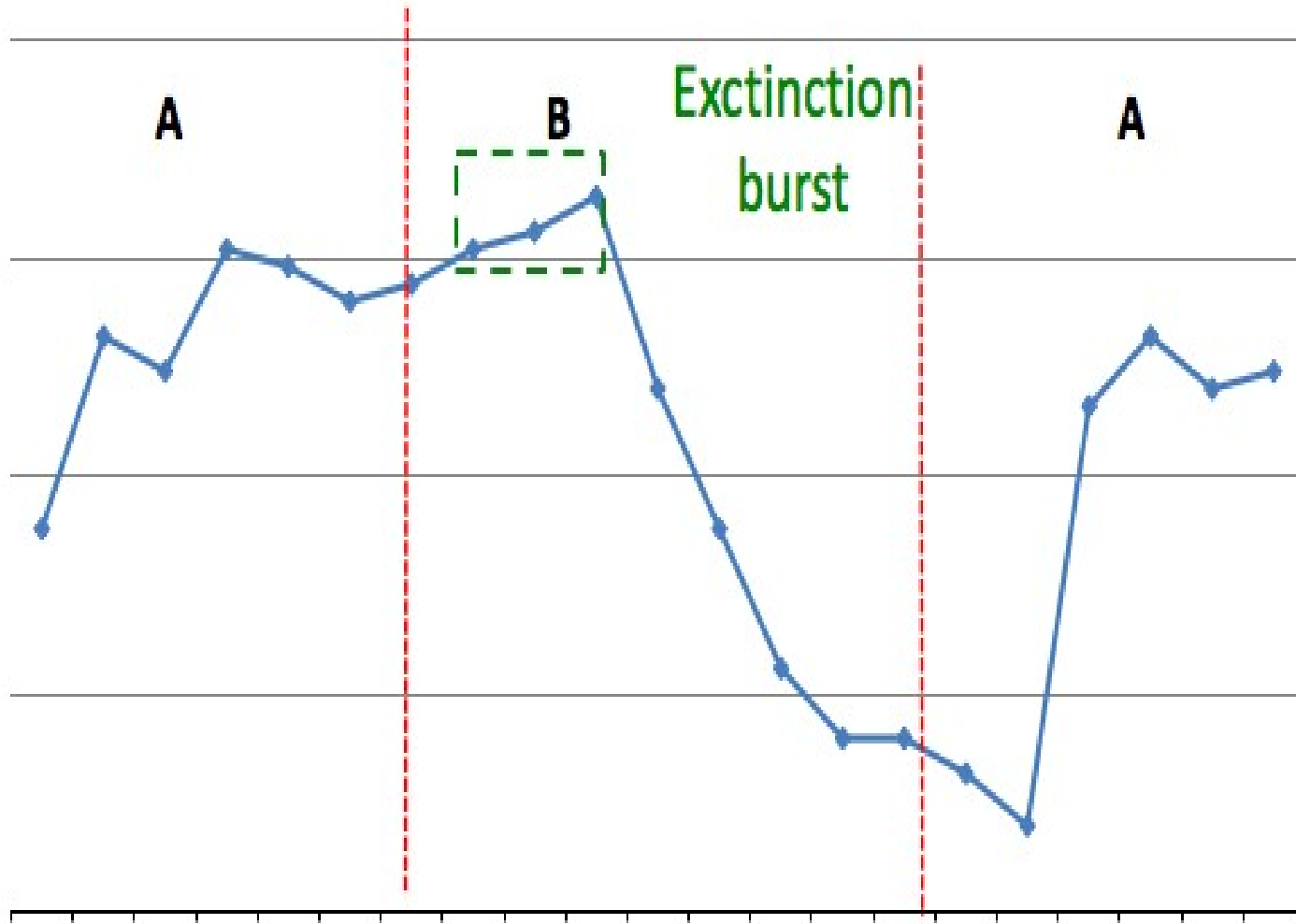
Estinzione



È la funzione che orienta la procedura:

- dell'attenzione (ignorare)
- dell'accesso al rinforzatore positivo
- dell'evitamento (escape extinction)
- sensoriale

Estinzione



Extinction burst

Recupero spontaneo

Sostenibilità ecologica

Estinzione: efficacia



- Considerare la “**storia di rinforzo**”
- Accompagnare l'estinzione ad altri interventi
- Effetto “interferente” da parte di programmi Concorrenti
- Attenzione all'estinzione non voluta!

Quando possibile, devono essere disponibili interventi efficaci e alternativi (all'estinzione). Gli analisti del comportamento sono incoraggiati ad esaurire prima le strategie basate sul rinforzo prima di passare a strategie più restrittive.

(Behavior Analytic Certification Board 2020a)

3

Rinforzo differenziale

Un sottile bilanciamento tra estinzione e rinforzamento

OBIETTIVO

ridurre comportamenti non appropriati



DLR

Rinforzo
differenziale di
risposte a bassa
frequenza

DRO

Rinforzo
differenziale a
risposta zero

DRI

Rinforzo differenziale
di una risposta
incompatibile

DRA

Rinforzo
differenziale di una
risposta alternativa

DRL - Rinforzo differenziale di risposte a bassa frequenza



Obiettivo: diminuire la frequenza

Rinforzo erogato solo quando la risposta si presenta con una bassa frequenza; in seguito tenderà a manifestarsi con una bassa frequenza

Consegna del SR+ se all'interno di un periodo di tempo il n° dei comportamenti target è uguale o inferiore ad un certo criterio

Viene specificato il n° massimo di risposte consentito per avere il SR+

A RISPOSTE
LIMITATE

A RISPOSTE
INTERVALLATE

DRO - Rinforzo differenziale a risposta zero

SR+ erogato solo se il comportamento **non** si presenta all'interno di un intervallo definito ("Reinforcement for *not* responding")

Se durante l'intervallo viene emesso il comportamento, si ricomincia a contare l'intervallo

es. DR0 3 minuti: R+ se nei 3 minuti non urli

Durata progressivamente aumentata finché il comportamento si manifesta raramente o non si manifesta più



DRI e DRA



Estinzione del comportamento + rinforzo di un comportamento:

- alternativo (diversa topografia, stessa funzione)
- incompatibile col precedente



Mentre si riduce 1 risposta target indesiderabile si rinforza una risposta incompatibile o alternativa (non può essere emessa simultaneamente)

Organizational Behavior Management – OBM:

- Behavior-Based Safety – BBS
- Performance management (OBM-PM)
- Behavioral system Analysis

FUN THEORY

Austin, J. (2023). Results: The science-based approach to better productivity, profitability, and safety. Hellertown: Reaching Results Press.

Brethower, D.M. (2007). Performance analysis: Knowing what to do and how. Amherst: HRD Press, Inc.

Daniels, A.C. (2016). Bringing out the best in people: How to apply the astonishing power of positive reinforcement. 3rd Edition. New York: McGraw Hill.

McSween, T.E. (1995). The values-based safety process: Improving your safety culture with a behavioral approach. New York: Van Nostrand Reinhold.



Tecniche basate sul condizionamento operante



Insegnare abilità (Aumento e sviluppo)

Incrementare\Mantenere comportamenti

1

Rinforzamento

2

Tecniche di controllo dello stimolo

3

Apprendimento senza errori, prompting, fading

4

Shaping

5

Chaining

6

Token Economy



**NEVER STOP
LEARNING**



1

Rinforzamento

“Behaviors are reinforced, not people” (Cooper, 2007)

Il RINFORZO governa e controlla l'apprendimento di tutti gli organismi (meccanismo universale):

in condizioni analoghe si ripetono più probabilmente azioni che in passato hanno incontrato conseguenze rinforzanti

Agisce su tutte le dimensioni del comportamento:

- Frequenza
- Durata
- Latenza
- Intensità

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Come scegliere il rinforzatore



I SR sono potenzialmente infiniti, personali e momentanei

Pre-requisito: conoscenza della persona e del suo sistema motivazionale

Classificazione

| Consumatori | Tangibili | Simbolici | Dinamici | Sociali | Informativi |
|--|---|--|---|---|--|
| Ciò che si può mangiare/bere es. cioccolata | Cose che si toccano es. figurine | Rimandano ad altro, “promessa” es. token, soldi | Fare qualcosa, una azione Es gita, vedere tv | Dipendono dalla relazione con un altro essere umano Es gesti affettuosi, lodi, sorrisi, attenzione | Avere informazioni Es. bravo hai letto 3,5 sillabe al sec |

Da concreto ad astratto
Direzionalità, complessità

Da artificioso (training) a “naturale” (generalizzabilità)

Da estrinseci a intrinseci (valori): cose per cui vale la pena di muoversi (azione impegnata)

MODELLO/PROGRAMMA DI RINFORZO

Regola che descrive la contingenza di rinforzo:
stabilisce la modalità di erogazione dei SR+
per le classi di risposte target

CONTINUO

Ogni risposta
corretta SR+

INTERMITTENTE

R occasionale
specificato
da una regola

ESTINZIONE

emissione di un
comportamento mai R+

Continuo

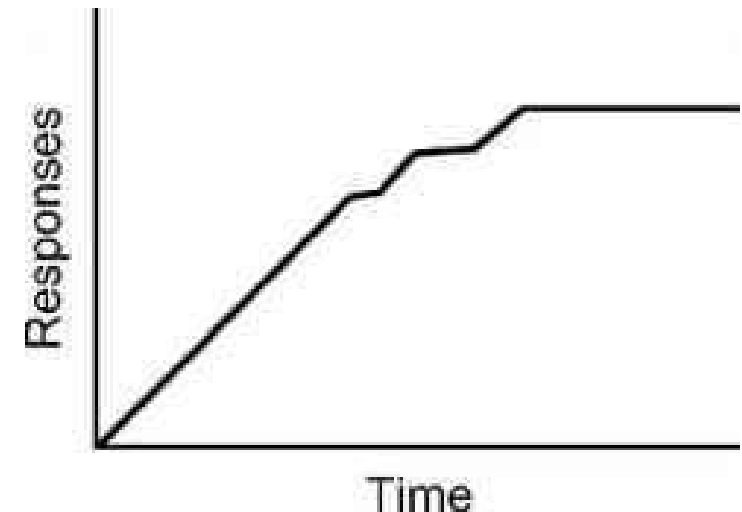
(CRF continuous reinforcement)

in breve tempo
elevata frequenza
di risposta

la frequenza si
mantiene solo finchè
perdura lo stato di
privazione

A – B – SR+
A – B – SR+
A – B – SR+
A – B – SR+
A – B – SR+
A – B – SR+
A – B – SR+
A – B – SR+

il SR segue l'emissione di ogni
risposta corretta
Accelerazione quasi lineare
(progressivo e rapido incremento)
Pausa post rinforzo



Intermittente..perchè?

Pratico

Maggior parte delle attività reali non rinforzate in modo continuo (comportamento mantenuto più facilmente nell'ambiente naturale)

Maggiore efficacia del rinforzatore (effetto di saziazione più lento)

Il comportamento impiega più tempo per estinguersi (resistenza all'estinzione)

Intermittente

Solo alcune manifestazioni del comportamento vengono rinforzate

4 modelli, ognuno suddiviso in fisso e variabile = 8 schemi di base

A RAPPORTO
(ratio)

A INTERVALLO
(interval)

VALIDITA'
LIMITATA

DURATA
LIMITATA

A RAPPORTO (ratio)

In base al **numero di risposte** emesse (Foxx, 1982): il rinforzo segue l'emissione di 1 certo n° di risposte

FISSO - RF

- numero fisso di risposte
- SR+ ogni 2 esercizi giusti
 - Soldi in base al n° di pezzi prodotti

- NB: Rinforzo continuo = RF1
- Emissione rapida di risposte e pausa post rinforzo
- Se rapporto troppo elevato faticoso (attenz. all'evitamento!!)

VARIABILE - RV

- in media ogni n risposte
- Es: RV4 in media ogni 4
 - Slot machine / token

- Previsione difficile: > motivazione
- Modelli di comportamento molto regolari (ideale per il mantenimento)

A INTERVALLO

In base sull'intervallo di tempo che intercorre tra una risposta rinforzata e l'altra (Foxx, 1982)

viene SR+ la prima risposta dopo un intervallo dal SR+ precedente

FISSO - RF

SR+ la prima risposta dopo un intervallo fisso dal SR+ precedente

VARIABILE - RV

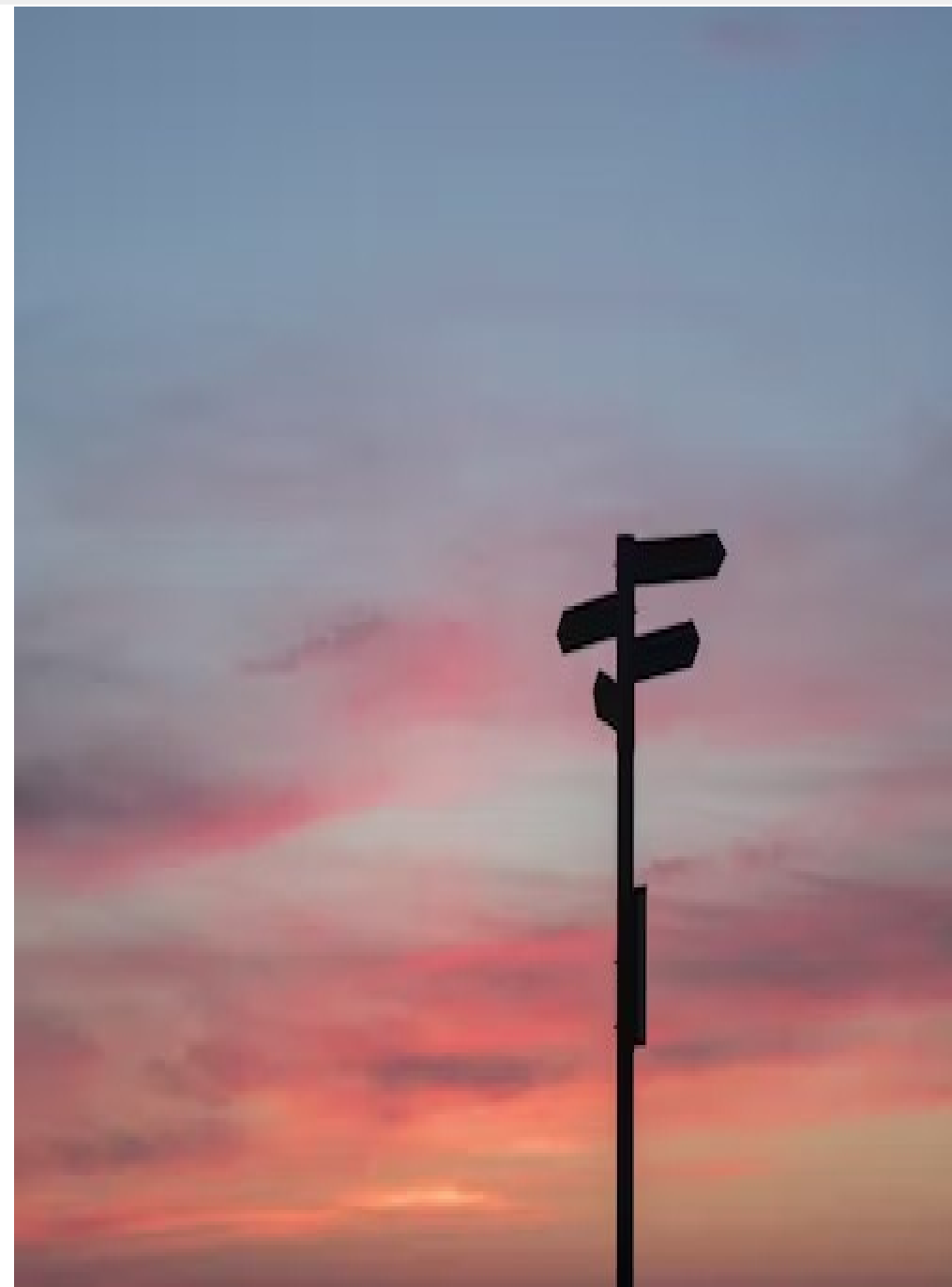
SR+ la prima risposta dopo un intervallo medio dal SR+ precedente

Linee guida uso del SR+

Scelta del comportamento: Definizione operativa (molecolare o molare)

Stabilire un criterio di rinforzo inizialmente “facile da raggiungere”

Scelta del rinforzatore



2

Tecniche di controllo dello stimolo

Si **modifica la situazione** per aumentare la probabilità che venga emessa una certa classe di comportamenti e non altri

Modifica dell'antecedente

Sono forme di controllo dello stimolo anche l'apprendimento senza errori (poi soggetto a fading) e l'analisi del compito

3

Apprendimento senza
errori, prompting,
fading

Prompting

Tecnica di controllo dello stimolo

Stimoli supplementari (all'Sd):

che controllano il comportamento desiderato ma che non fanno parte dello stimolo finale (Touchete e Howard, 1984)

per evocare la risposta target in presenza dell'Sd che dovrebbe controllare il comportamento



STIMOLO

**Opera sullo stimolo
antecedente**

RISPOSTA

opera sulla risposta

Response Prompt

Istruzione

Modeling

Prompt fisico/guida fisica

Stimulus Prompt

Extra stimulus (extra-stimolo)



Within stimulus (intra-stimolo)

BLUE

Suggerimenti operativi



Stabilire una gerarchia di prompt e partire da quello meno intrusivo

Diminuire il livello di prompt prima possibile (fading)

Rinforzare sempre le risposte promptate in acquisizione

Attenzione ai prompt inavvertiti/non voluti

Fading: come sfumare il prompt



Cambiamento graduale di uno stimolo (prompt) che controlla una risposta (stimulus control), in modo tale che alla fine, la risposta compaia in seguito ad uno S parzialmente cambiato o completamente nuovo senza prompt (Deitz & Malone, 1985).

Stimulus control transfer: processo in cui il prompt viene rimosso una volta che il comportamento target avviene alla sola presenza dello stimolo discriminativo (SD).

Transfer dello stimulus control

Most-to-least prompts

Da più aiuto a meno aiuto gradualmente (Es: Guida fisica - Prompt visivo - Istruzione verbale - stimoli naturali)

Least-to-most prompts

Da meno aiuto a più aiuto gradualmente (Es: prompt verbale – modeling – prompt fisico)

Graduated guidance (guida graduale)

Sistematica riduzione graduale dell'intensità della guida fisica (Es: Mano sulla mano - Mano più leggera sulla mano - Mano sul polso - Mano sul gomito etc.)

Time delay

Definisco un tempo tra Sd e risp, dopo il quale do l'aiuto.

Può essere fisso (fixed time interval 2 sec dopo l'SD) o progressivo (variabile)

Suggerimenti operativi



Fading troppo rapido: aggressività, evitamento, lunghe pause nella risposta

Iniziare quando le risposte risultano corrette almeno all'80%

Dopo 2/3 risposte incorrette consecutive ritornare all'ultimo livello prompt che produceva risposte corrette

4

Chaining



Molte abilità consistono in catene di azioni troppo complesse da poter essere insegnate insieme

Vengono scomposte in sub-unità ed insegnate una alla volta nel giusto ordine concatenandole all'interno di una catena (chaining)

Una catena S-R (catena comportamentale) è un comportamento complesso (composite skill):insieme di comportamenti distinti (risposte discrete – component skill) da eseguire in uno specifico ordine



Chaining



Le componenti nella catena hanno 2 funzioni:

- Ogni risposta nella catena serve come rinforzatore condizionato per le risposte che lo producono
- Ogni risposta nella catena serve come Sd per la prossima risposta nella catena

Eccezioni: prima e ultima risposta nella catena

Effettuare l'analisi del compito (task analysis):
identificare le componenti della sequenza finale

Definire il metodo di insegnamento, il tipo di prompt e fading etc.

METODI DI INSEGNAMENTO DI UNA CATENA COMPORTAMENTALE

Presentazione del compito totale

Si insegnano tutti i passi dall'inizio alla fine della catena: intero compito

Pro = minor tempo, risultati più rapidi, massimizza indipendenza

Concatenamento retrogrado

Catena in senso inverso

Per primo viene insegnato l'ultimo passo, poi il penultimo e concatenato con l'ultimo etc proseguendo a ritroso fino all'inizio della catena

Pro = avere sempre un potente rinforzatore condizionale per rafforzare ogni nuova risposta aggiunta alla sequenza

Concatenamento anterogrado

Viene insegnato il passo iniziale, poi il primo + il secondo, poi il primo+secondo+terzo etc finchè non viene acquisita tutta la catena.

Variante = metodo delle componenti isolate: parti insegnate separatamente per poi essere combinate, ossia riunite in una sequenza

5

Shaping

Shaping

- Principi: rinforzo differenziale, discriminazione, estinzione
- La metodologia è basata sui processi di generalizzazione e discriminazione e sul concetto di classe operante

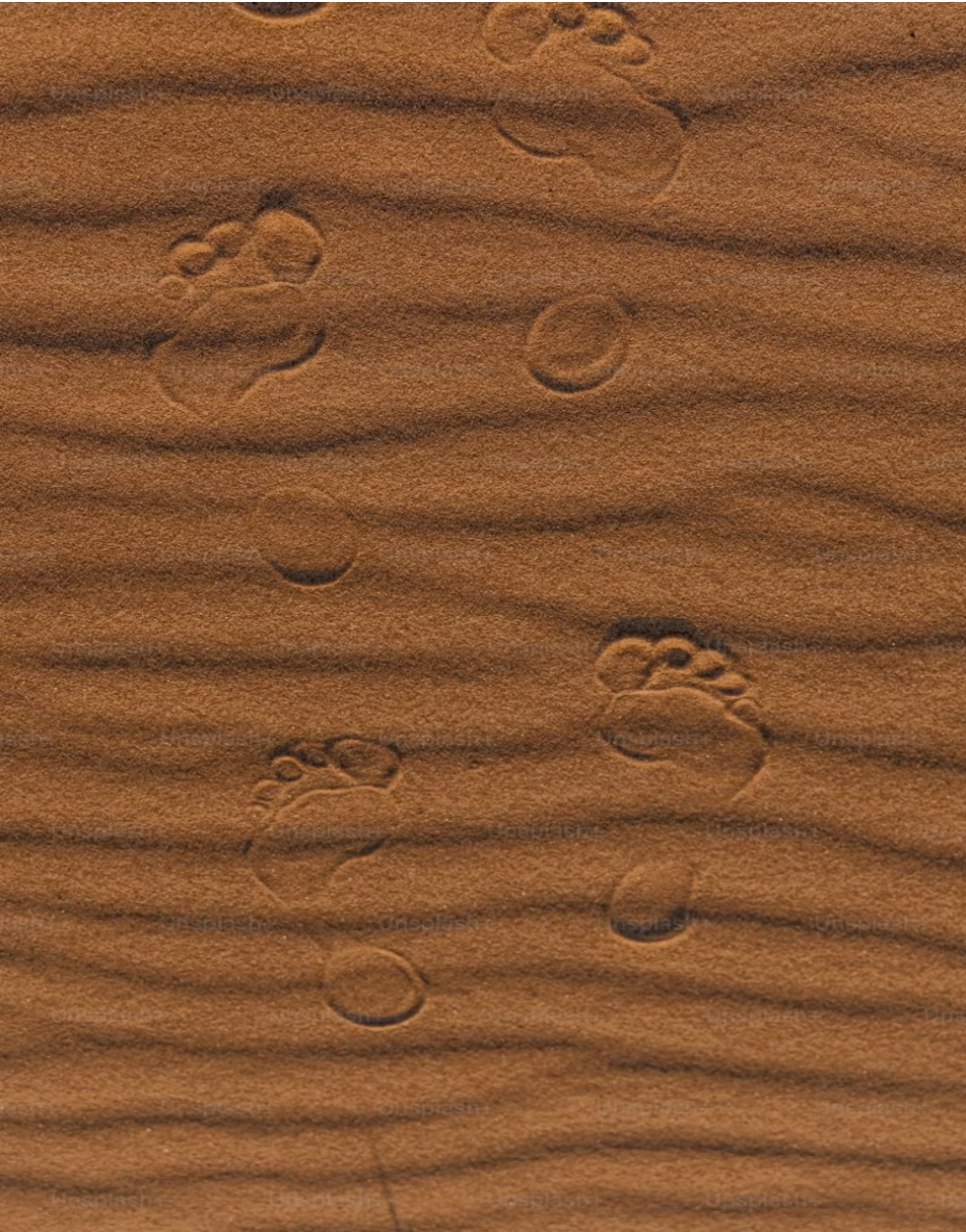


Procedura utilizzata per sviluppare un comportamento che non fa parte del repertorio dell'individuo.

Processo di rinforzamento sistematico e differenziale delle approssimazioni successive ad un comportamento finale (Cooper, Heron, & Heward, 2007)

sviluppo di un nuovo comportamento attraverso il rinforzo di piccole approssimazioni progressive e l'estinzione di quelle precedenti (Martin e Pear, 2000)

Shaping: fasi (Foxx, 1982)



- 1) Definizione del comportamento target (meta)
- 2) Scelta del comportamento iniziale
- 3) Scelta del rinforzatore
- 4) Rinforzo del comportamento iniziale
- 5) Rinforzo delle approssimazioni successive (sotto-mete; criteri acquisizione ogni fase)
- 6) Rinforzo del comportamento meta (continuo)
- 7) Rinforzo del comportamento meta (intermittente)

6

Token Economy

1

2

3

4

5

6



“Contratto” finalizzato al raggiungimento di dati obiettivi (Galeazzi e Meazzini, p. 173)

Sistema di modificazione del comportamento (di un singolo o di gruppi di persone)

Si basa sull'uso di rinforzatori condizionati, i “token” o gettoni

Il token è un rinforzatore condizionato generalizzato, che può essere scambiato con una vasta gamma di attività ed oggetti

Token economy

Vantaggi



- 1) Possibilità di applicazione anche a gruppi
- 2) Può diventare uno strumento molto motivante
- 3) “senso del tempo”: quanto manca
- 4) Dilazionare la gratificazione: attendere
- 5) Aumentare il ritmo di insegnamento: il token è rapido e veloce e permette di mantenere un ritmo fluido
- 6) Ridurre la “saturazione” attraverso i programmi di rinforzo
- 7) Dalla token alle strategie di self-management...

Token economy

HOW
TO...



1) Selezionare i token da usare:

Sicuri

Il soggetto non dovrebbe essere in grado di contraffarlo

Durevole

Economico

Facilmente reperibile e facile da tenere a disposizione

2) Identificare il comportamento target:

Osservabile e misurabile

Descrizione operativa

Accertarsi che il soggetto sia in possesso dei prerequisiti per il comportamento target

3) Selezionare i rinforzatori

Token economy



HOW
TO...

4) Stabilire la proporzione di scambio:

Inizialmente piccola

Aumentare gradualmente relativamente alla risposta del bambino

Individualizzata

5) Stabilire cosa accade:

Nel caso di mancata conquista dei punti

In caso di comportamento inadeguato

(response cost????)

6) Stabilire come inserirla:

iniziare ad assegnare i punti contestualmente all'erogazione del rinforzo

se vi sono le abilità, spiegare che dovrà

raccogliere i punti per poter avere il rinforzatore finale

Tecniche basate sul condizionamento rispondente



1

Stimulus-stimulus pairing

Stimulus-stimulus pairing

Procedura che deriva dal principio del transfer di funzione

Appaiamento tra stimoli per realizzare un condizionamento, cioè un trasferimento di funzione

Procedura artificiale che simula un processo naturale



riconoscere l'operatore come qualcosa di rinforzante (con operatore)

ampliare il repertorio di preferenze (con oggetti ed attività)

Stimulus-stimulus pairing



Prima fase dell'intervento

Inizio e fine di ogni sessione

Altri scopi/integrazione in altre procedure, es. sviluppare le vocalizzazioni

Pre-requisito: assessment delle preferenze:

determinare gli eventi-stimolo che la persona preferisce ed il valore di questa preferenza (basso, medio, alto)

Stimulus-stimulus pairing



Elargire rinforzatori (giochi, attività, alimenti) in maniera “gratuita”

Seguire la motivazione o manipolarla (es cominciare a giocare con un gioco, manipolare gli oggetti per renderli interessanti e fare esclamazioni piacevoli)

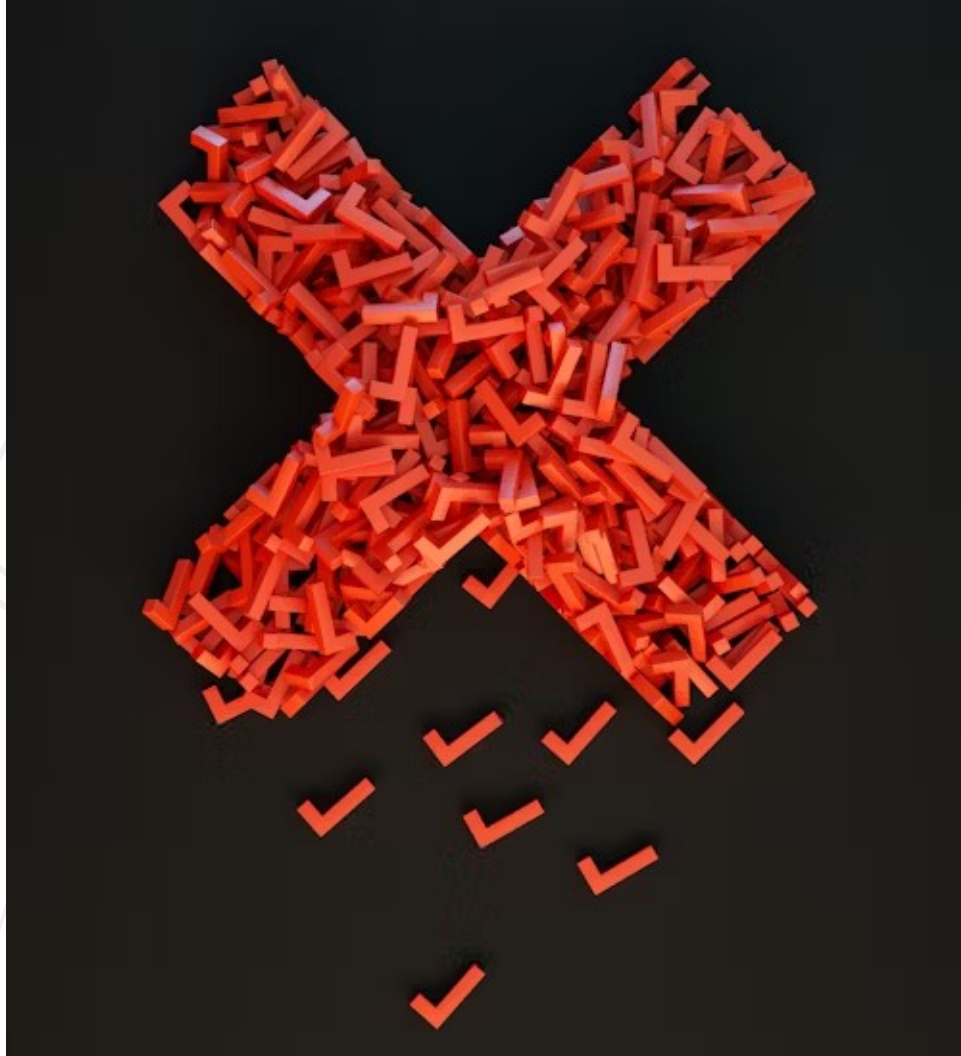
Offrire diversi rinforzatori, ed evitare la “sazietà”

Mantenere il controllo sui possibili rinforzatori e assicurarsi che non siano a disposizione del bambino altri rinforzatori

No richieste o domande

“Spegnersi” durante un CP

Stimulus-stimulus pairing



Non chiamare il bambino (ad es. dire il nome oppure “vieni”): deve avvicinarsi ed interagire spontaneamente

Non chiedere nulla al bambino

Non dare istruzioni

Non togliere i rinforzatori dalle mani

Non chiedere indietro gli oggetti

Non interrompere attività rinforzanti

Non rinforzare CP (ad esempio non consegnare rinforzatori quando il bambino lancia oggetti, urla ecc).

2

Rilassamento

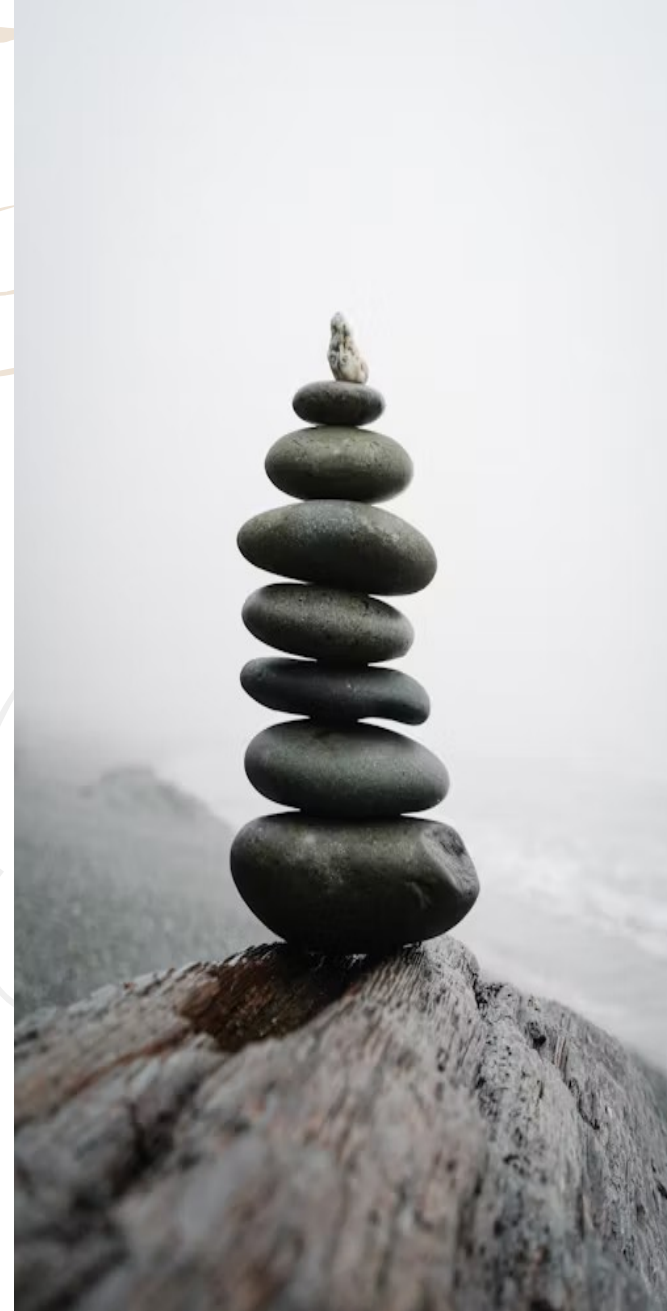
Tecniche di rilassamento

Strategie di **riduzione dell'attivazione psicofisiologica** che si basano principalmente sul condizionamento classico

MA

non solo tecnica di intervento “sintomatica” (modificazione delle risposte fisiologiche): va inserita in un percorso che

prenda in considerazione anche tutti gli altri aspetti e integrate con altre tecniche a seconda delle necessità



(Melli e Sica, 2018, p. 31)
(Galeazzi e Meazzini, p. 149)

Rilassamento muscolare breve (Wolpe, 1973)

Respirazione diaframmatica

Respirazione profonda

Risposta di rilassamento (Benson, 1975)

ABC relaxation (Smith, 1999)

Training autogeno respiratorio (RAT)

Training Autogeno (Schultz, 1912): Assumere delle posizioni e ascoltare induzioni atte a favorire il rilassamento

Rilassamento muscolare progressivo (Jacobson, 1928): Allenamento a percepire la tensione e la distensione muscolare e apprezzarne la differenza

ETC.



3

Tecniche di esposizione

Esposizione

Procedura in cui il soggetto affronta stimoli in grado di evocare uno stato intenso di disagio.

Esposizione a stimoli di per sé innocui ma in grado di evocare una risposta di paura, fino a quando gli stessi non sono più capaci di eliciarla (Taylor, 2002)



Obiettivo: acquisire risposte nuove e più adattive e ridurre progressivamente l'impatto degli stati emotivi ad essi associati

Tecniche di esposizione



In vivo

In immaginazione

Immediata

Graduale



Terapia implosiva



**Esposizione in
immaginazione alle
situazioni che
l'individuo teme di più**

Molto efficace per il
trattamento del PTSD

Flooding

È essenziale un buon rapporto terapeutico

Tecnica molto forte ed invasiva

Comporta un alto grado di disagio

Possibili effetti collaterali: irritabilità e incubi notturni (Taylor, 2002)



Applicazione in vivo delle tecniche implosive

Esposizione in vivo alle situazioni che l'individuo teme di più

Esposizione per tempi lunghi (anche 2 ore)

Non devono essere messe in atto risposte di evitamento

Esposizione graduata in vivo

| (Viviani et al in "i protocolli clinici della terapia Cogn. Comp." p. 41) | SUD |
|---|-----|
| Salire in macchina | 10 |
| Uscire dal garage | 20 |
| Andare in auto al supermercato vicino in compagnia in orario tranquillo | 30 |
| Andare in auto al supermercato vicino in compagnia in orario di punta | 40 |
| Andare in auto al supermercato vicino da solo in orario tranquillo | 50 |
| Andare in auto al supermercato vicino da solo in orario di punta | 60 |
| Andare in auto al lavoro in compagnia in orario tranquillo | 70 |
| Andare in auto al lavoro in compagnia in orario di punta | 80 |
| Andare in auto al lavoro da solo in orario tranquillo | 90 |
| Andare in auto al lavoro da solo in orario di punta | 100 |

Due componenti:

Scala SUD

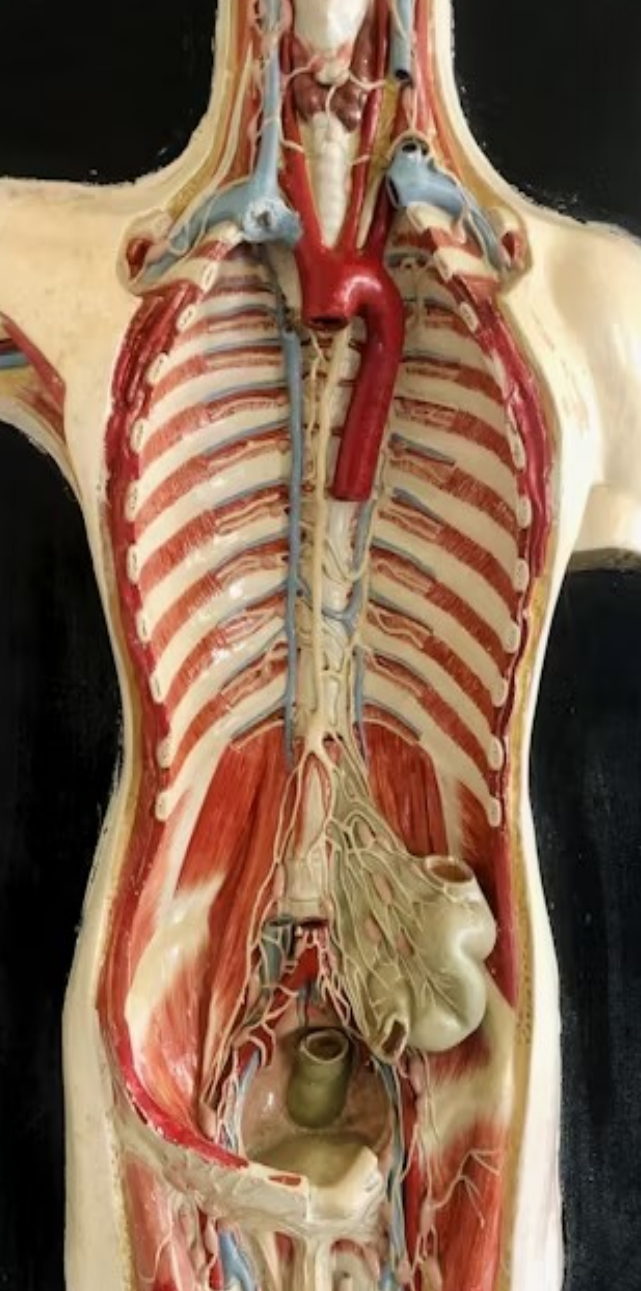
Gerarchia degli stimoli ansiogeni

Si affrontano tutti i gradini ad uno ad uno

A differenza della DS non si apprende nessuna tecnica per ottenere reazioni antagoniste all'ansia

Esposizione enterocettiva

(Finocchietti et al in “i protocolli clinici della terapia cgno. Comp.”)



Per le situazioni interne che scatenano ansia, soprattutto attacchi di panico

In vivo o in immaginazione

Scopo: suscitare le sensazioni collegate al panico e far verificare che “non sono così pericolose come si crede”

es. ricordare la successione di sintomi, esporre l'individuo mediante la loro induzione (manovra di iperventilazione prolungata è la più usata)

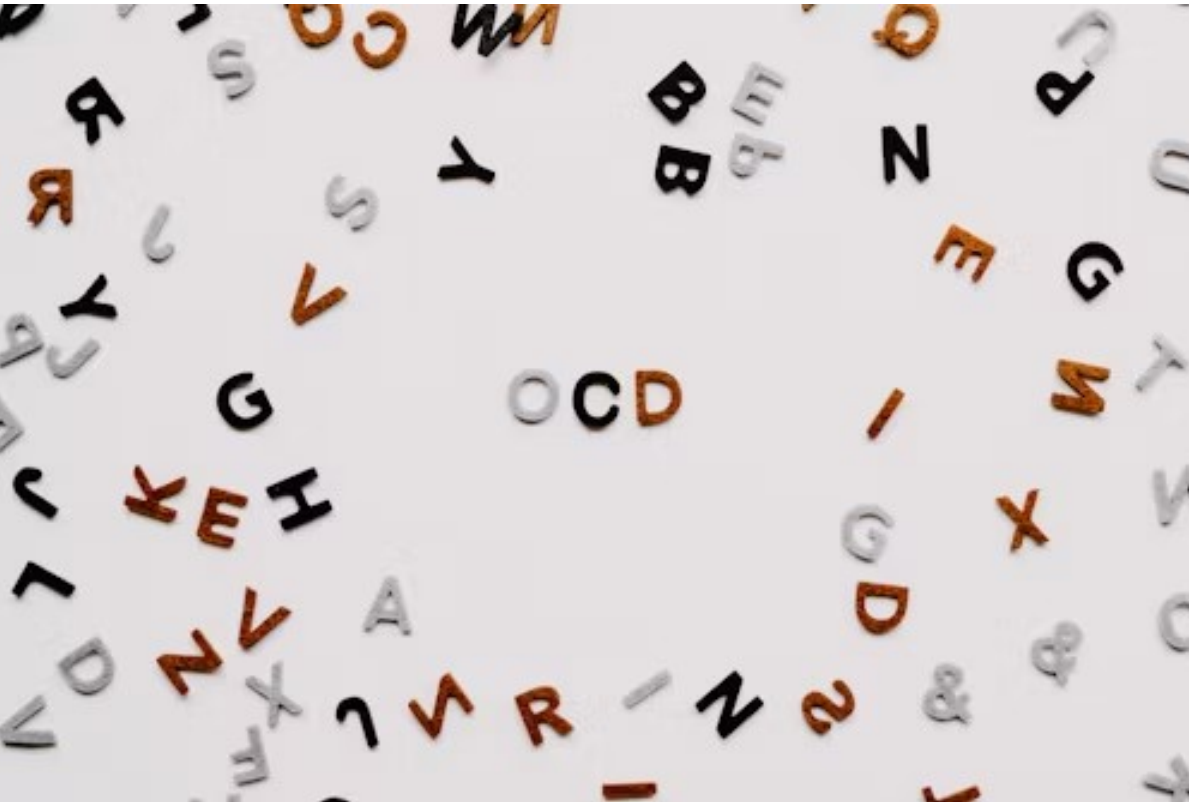
3 fasi:

- 1) Definizione della gerarchia delle situazioni temute e programmazione degli esercizi
- 2) Esecuzione esercizi in seduta
- 3) Assegnazione degli homework

Utile per la riduzione dei rituali compulsivi

Esposizione graduata agli stimoli in assenza dei rituali

Es: “paziente ossessivo con paura dello sporco viene esposto a materiale per lui potenzialmente contaminante chiedendogli di non mettere in atto subito il rituale di lavaggio”



4

Desensibilizzazione sistematica

Proposta da Wolpe (1958) prendendo spunto dalle precedenti ricerche di

- Mary Cover Jones (1924)
- Masserman studi sulle nevrosi animali



Procedura che mira a eliminare le risposte di paura ed i comportamenti di evitamento (Galeazzi e Meazzini, p.157)

- 1) Costruzione della gerarchia (presupposto: addestramento all'uso della scala SUD)
- 2) Apprendimento della tecnica di rilassamento
- 3) Messa in atto del programma:
 - esporre gradualmente agli stimoli che elicitano la risposta d'ansia combinando col rilassamento (risposta antagonista all'ansia)
 - abbinamento dell'induzione al rilassamento con l'esposizione agli item della gerarchia

Varianti



- **Desensibilizzazione in vivo**

- **Desensibilizzazione per contatto (Ritter, 1968):**

DS e modellamento in vivo
Il terapeuta funge da modello

- **Immaginazione emotiva (Lazarus e Abramovitz, 1962):**

Il bambino immagina avventure
coi suoi eroi preferiti
L'eroe vince situazioni di paura
Si può fare anche in vivo, in
situazioni di gioco