



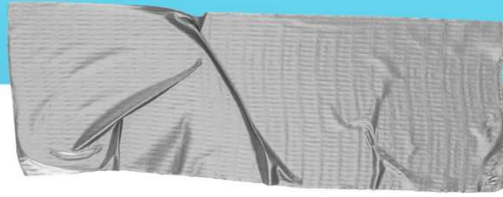
FONDAMENTI DIRFT
RELATIONAL
FRAME THEORY

N.TORNEKE



Skinner ha chiamato la
scienza del
comportamento, da lui
svilupata, **analisi
comportamentale.**





- **ANALISI COMPORTAMENTALE
SPERIMENTALE**
- **ANALISI COMPORTAMENTALE
APPLICATA**

Skinner ha definito il comportamentismo:
“radicale”

Il comportamentismo radicale rifiuta la
nozione che lo scienziato operi in una
posizione neutrale e oggettiva.

IL CONTESTUALISMO FUNZIONALE

Strettamente correlato al concetto di comportamentismo radicale, vi è il contestualismo funzionale, una particolare filosofia scientifica che enfatizza due punti fondamentali:

- Il comportamento deve essere analizzato e compreso in relazione al contesto in cui è attuato.**
- Per comprendere e influenzare il comportamento abbiamo bisogno di studiare la sua funzione.**



I DUE PARADIGMI

FONDAMENTALI DELL'ANALISI DEL COMPORTAMENTO SONO:

- **IL CONDIZIONAMENTO OPERANTE**
 - **IL CONDIZIONAMENTO RISPONDENTE**
- 

Il condizionamento operante

Il principio fondamentale del condizionamento operante è che le conseguenze che seguono il comportamento influenzano la probabilità che lo stesso venga ripetuto. Le conseguenze possono essere rinforzate o punite. Nel primo caso si aumenta la probabilità di reiterare il comportamento precedente, nel secondo si riduce.

(R+ R-)

(P+ P-)



ANALISI FUNZIONALE DEL COMPORTAMENTO

MO (saturazione/deprivazione)

A (antecedente)

B (comportamento)

C (conseguenze)

IL CONDIZIONAMENTO RISPONDENTE

Esso descrive il potere di certi antecedenti di innescare un comportamento riflessivo. Il comportamento si verifica, quindi, indipendentemente dalle conseguenze precedenti che seguono la reazione.

Es. la salivazione è un comportamento rispondente: è un risultato di antecedenti e non è significativamente controllata dalle conseguenze.

SI - RI

SI+SN - RI

SC - RC

I RINFORZATORI POSSONO ESSERE:


PRIMARI O INCONDIZIONATI

(Svolgono la funzione rinforzante senza essere appresi).


SECONDARI O CONDIZIONATI

(Svolgono la funzione rinforzante tramite l'acquisizione della loro funzione tramite l'apprendimento).





***Il comportamento
avviene sotto
l'influenza di
entrambi i
condizionamenti:
operante e
rispondente!***



IL PENSIERO E IL LINGUAGGIO UMANI

Skinner si è dedicato allo studio del fenomeno che comunemente chiamiamo "pensare" e ha definito i

pensieri **"eventi privati"**

Ma prima di riflettere su come si evolve il parlare degli eventi privati è opportuno comprendere come si sviluppa il **comportamento verbale**

COMPORTAMENTO VERBALE

"Un comportamento che acquisisce il suo effetto attraverso la mediazione del comportamento di un ascoltatore, essendo stato insegnato all'ascoltatore che il **suo comportamento** funziona proprio come **rinforzante** per il comportamento del **parlante**" (Skinner, 1957)

Sulla base del nostro **PARLARE**
un altro individuo **AGISCE**
rendendo diverse conseguenze
rinforzanti accessibili per noi

LA DESCRIZIONE DEGLI OPERANTI VERBALI

Le funzioni verbali elementari prendono il nome di **Operanti Verbali** (Skinner, 1957)

ECOICO	TACT	MAND	INTRAVERBALE	AUTOCLITICO
Ripetere ciò che le altre persone dicono; importante per lo sviluppo del linguaggio	Il parlante denomina oggetti, azioni, etc. nell'ambiente fisico circostante	È la prima forma di comportamento verbale degli esseri umani	Rispondere verbalmente al comportamento verbale di un altro interlocutore	Governato da un altro comportamento verbale del parlante
L'antecedente (A) topograficamente identico alla risposta	È controllato dallo stimolo che lo precede (tact "puro")	L'antecedente (A) è la presenza di un ascoltatore e di una motivazione	L' antecedente (A) è un altro comportamento verbale	Modifica quest'altro comportamento
Utile per la pronuncia e PROMT per altri Operanti Verbali	Diretto contatto con gli stimoli "non verbali" attraverso i sensi (vista, udito, olfatto, gusto, tatto)	Controllato da un rinforzatore specifico e specifica questo rinforzatore	Consiste nel parlare di qualcosa o qualcuno che non è presente (VS TACT)	ES. La parola "FORSE" permette all'ascoltatore di conoscere
Difficoltà per i soggetti con autismo	Conseguenze governanti di natura GENERALE e SOCIALE	Il linguaggio è funzionale solo se controllato dalla MOTIVAZIONE	NO corrispondenza formale tra A e risposta (VS ECOICO)	la posizione del parlante: Posizione d'incertezza

ECOICO

ANTECEDENTE	COMPORAMENTO	CONSEGUENZE
Stimolo VERBALE (es. mamma dice «pappa»)	Risposta VERBALE sente e ripete (es. bimbo ripete «pa-pa»)	Stimolo Rinforzante condizionato (SR+) (es. sorriso della mamma)

TACT

ANTECEDENTE	COMPORAMENTO	CONSEGUENZE
Stimolo NON VERBALE rilevato dai 5 SENSI (es. oggetto o suono)	Risposta VERBALE vede/sente e dice (es. bimbo dice «cane!!!»)	Stimolo Rinforzante condizionato (SR+) (es. attenzione della mamma)

Differenza con ecoico: **A** = stimolo non verbale

MAND

ANTECEDENTE	COMPORAMENTO	CONSEGUENZE
OM, con o senza stimolo NON VERBALE (es. sentire un bisogno, in presenza o meno di un oggetto)	Risposta VERBALE avverte un bisogno e chiede (es. il bimbo chiede «posso avere dell'acqua?»))	Stimolo Rinforzante diretto (SR+) (es. ottenere acqua)

INTRAVERBALE

ANTECEDENTE	COMPORAMENTO	CONSEGUENZE
Stimolo VERBALE (es. zia chiede «come stai?»))	Risposta VERBALE sente e risponde (es. bimbo risponde «bene, e tu?»))	Stimolo Rinforzante condizionato (SR+) (es. risposta dell'interlocutore)

AUTOCLITICO

ANTECEDENTE	COMPORAMENTO	CONSEGUENZE
Stimolo VERBALE (es. La mamma chiede «cosa c'è nel pacco?»))	Risposta VERBALE sente e risponde (es. figlio risponde «forse un gioco»)	Modifica dei prossimi comportamenti verbali del parlante

ANALISI FUNZIONALE DEL COMPORTAMENTO VERBALE



Il comportamento verbale è un comportamento umano con antecedenti e conseguenze.



L'analisi del comportamento verbale permette di considerare gli eventi privati.



TACTING EVENTI PRIVATI

Come impariamo?

1

Quando gli altri possono osservare e identificare eventi paralleli all'oggetto del tacting è possibile un rinforzo della verbalizzazione dell'evento interno.

(es: si nota gonfiore della cute → si suppone dolore, il bambino dice "ahi" → rinforzo della verbalizzazione)

TACTING EVENTI PRIVATI

Come impariamo?

2

Quando le risposte osservabili sono parallele all'evento privato (es. rabbia → fronte aggrottata, narici larghe) e dunque è possibile stabilire la contingenza del rinforzo influenzando la capacità di parlare di ciò che è osservabile solo dal soggetto stesso

TACTING DEI PENSIERI

Come impariamo?

Un'azione dall'inizio accessibile alla persona e all'ambiente sociale può essere modificata in modo da non renderla accessibile agli altri. Un esempio è imparare a contare.

Imparo a contare a voce alta e questo comportamento viene rinforzato



Con il tempo per l'altro diventa fastidioso e cessa il rinforzo



Smetto di contare a voce alta e imparo a contare silenziosamente



C. V. INIZIA DA EVENTO PUBBLICO



DIVENTA PRIVATO



Il pensare si sviluppa analogamente

TACTING EVENTI PRIVATI

Come impariamo?

Facciamo qualcosa



Impariamo a parlare di ciò che stiamo facendo



Impariamo a parlare senza pronunciare alcuna parola
= stiamo pensando!

! GENERALIZZAZIONE



Tactificare qualcosa che è disponibile solo al soggetto tramite la somiglianza con qualcosa di accessibile agli altri



USO DELLA
METAFORA!

CAPITOLO 3

IL POTERE DEL PENSIERO È UNA QUESTIONE CLINICAMENTE RILEVANTE?

La RFT è una teoria basata sulla ricerca sperimentale del linguaggio umano, che permette di comprendere, prevedere e influenzare il comportamento.

La sua funzione, infatti, è quella di descrivere le interazioni umane, spiegare come avvengono, prevederne le caratteristiche, ..influenzarne la funzione e la forma.

EVENTI PRIVATI E LA LORO INTERAZIONE CON ALTRI COMPORTAMENTI

Watson ,padre del comportamentismo affermava che qualunque cosa scientifica doveva essere osservabile da diversi osservatori indipendenti (problema dell'Oggettività)

Skinner, affermava che un'osservazione può essere valida scientificamente anche se fatta da un singolo individuo ..in termini tecnici" Tactificare un comportamento..o un fenomeno interno al corpo"

Tactificare un comportamento verbale



Silente – evento privato-pensiero

Il **potere del pensare** non è da considerarsi irrilevante, altrimenti non potremmo spiegare il fenomeno del "comportamento governato da regole".


Una delle funzioni principali di una regola è influenzare o guidare il comportamento dell'ascoltatore, attraverso le modalità specifiche del comportamento verbale del parlante, tranne nel caso del rule – following(regole autogenerate), in cui il parlante ed ascoltatore sono la stessa persona.

Il nostro modo di pensare alle cose influenza i nostri comportamenti (es. Citazione di Epiteto, citato anche da A. Beck).

Per anni è sorto un dilemma tra l'efficacia del potere del pensare (tecnica cognitiva) e tecniche della terapia del comportamento(attivazione comportamentale ed esposizione).

Negli ultimi anni (2001) abbiamo avuto un esempio di terapia che ha escluso le componenti cognitive , ovvero la **Behavioral Activation**, in cui il terapeuta si astiene nell'approfondire il contenuto dei pensieri disfunzionali, credenze, focalizzandosi invece su una tecnica specifica, con lo scopo di aiutare i clienti ad osservare, descrivere (**tactificare**) il loro stesso comportamento , ponendo delle domande.....!

Solo attraverso una ricerca sperimentale possiamo far luce a come il comportamento verbale può aiutarci a comprendere, prevedere e influenzare il comportamento umano e la RFT è la teoria che ci permette di fare tutto questo.

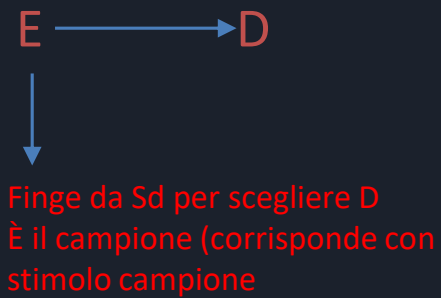
A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted diagonally from the bottom right towards the top right, set against the blue background.

APPRENDIMENTO RELAZIONALE

La risposta relazionale derivata come elemento fondamentale
del linguaggio umano

Relazioni stimolo derivate

Quando è presente E scegli D e ciò viene rinforzato (Apprendimento Operante).



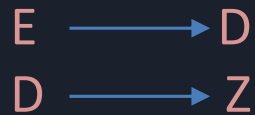
RELAZIONI STIMOLO DERIVATE (non direttamente allenate....

Implicazioni reciproca : D \longrightarrow E

Se viene presentato D si tenderà a scegliere E anche se:

- D non è stato in precedenza presentato come campione
- Non c'è una storia di apprendimento in cui scegliere E è stato rinforzato.

IMPLICAZIONE RECIPROCA COMBINATORIA



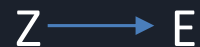
Relazioni allenate



Relazioni derivate

Dato che D è parte di entrambe le relazioni , queste due possono essere combinate .

Se viene presentato z si tenderà a scegliere e a patto che nessun altro stimolo che viene allenato direttamente sia tra le opzioni possibili.



se viene presentato E si tenderà a scegliere Z



RELAZIONI ARBITRARIE

RELAZIONI DERIVATE STABILITE DA
STIMOLI ARBITRARI CHE VENGONO DECISI
DAL CONTESTO SOCIALE.

RELAZIONI NON ARBITRARIE.

RELAZIONI CHE SI BASANO SULLA
CONTIGUITA' TRA STIMOLI
FORMALI, FISICHE DEGLI STIMOLI
CHE SONO STATI MESSI I RELAIONE.

COME IMPARIAMO A METTERE IN RELAZIONE EVENTI ARBITRARIAMENTE?

COORDINAZIONE : → RELAZIONE DI SOMIGLIANZA , EQUIVALENZA O

«UGUALE A», UNA SPECIFICA COSA NE APPREZZA UN 'ALTRA (SIMBOLIZZAZIONE).

È LA PRIMA RELAZIONE CHE APPRENDIAMO.

I SEGNALI CONTESTUALI TIPICI PER INSEGNARE AI BAMBINI A METTERE IN RELAZIONE LE COSE TRAMITE COORDINAZIONE SONO COME E' – UGUALE A- VA INSIEME CON – SIGNIFICA.

GRADUALMENTE IL BAMBINO IMPARA A METTERE IN RELAZIONE STIMOLI CHE SONO NUOVI E CHE MANCANO DI SOMIGLIANZE FORMALI, SI INIZIA CON STIMOLI CHE HANNO SIMILI PROPRIETA' FISICHE .



RELAZIONI ARBITRARIE

Relazioni tra stimoli governati da fattori contestuali, indipendentemente dalle contingenze dirette o dalle proprietà fisiche degli stimoli

Poiché i segnali contestuali possono essere indipendenti dagli stimoli, la relazione diventa arbitrariamente applicabile, ossia viene stabilita dal capriccio sociale

In questo modo le funzioni stimolo vengono manovrate dalla comunità sociale



QUALI SONO I FATTORI CHE GOVERNANO IL COMPORTAMENTO VERBALE?

I segnali contestuali

I segnali contestuali specificano la relazione indipendentemente dalle contingenze dirette o dalle proprietà fisiche degli stimoli che sono stati messi in relazione, e sono: suoni, parole, frasi e gestualità, caratteristiche dell'ambiente non sociale.

Una qualità fondamentale dell'attività linguistica umana sta nel fatto che deve essere coerente. Non possiamo scambiare parole o significati o regole grammaticali in modo arbitrario; tuttavia il sistema è arbitrario alla base e una volta stabilito dobbiamo giocare seguendo le regole.

QUALI TIPI DI RELAZIONI ARBITRARIE?

Relazioni di coordinazione: **uguale a; va insieme con; significa;**

Relazioni di opposizione: **occupato/libero; felice/triste;**

Relazioni comparative: **più alto di; più piccolo di;**

Relazioni di differenza:

Relazioni spaziali: **davanti/dietro; sopra/sotto**

Relazioni temporali: **prima/dopo**

Relazioni causali: **se/allora**

Relazioni gerarchiche: **una parte di**

Relazioni di prospettiva: **io/tu qui/là**



FRAMING RELAZIONALE

Questo modo di mettere in relazione viene denominato framing relazionale, o meglio, risposta relazionale arbitrariamente applicabile (AARR).

Questo comportamento è un operante generalizzato. Il termine generalizzato è utilizzato per descrivere il comportamento operante quando è importante enfatizzare che un determinato comportamento può unicamente essere descritto in senso funzionale e manca completamente di descrizione topografica.

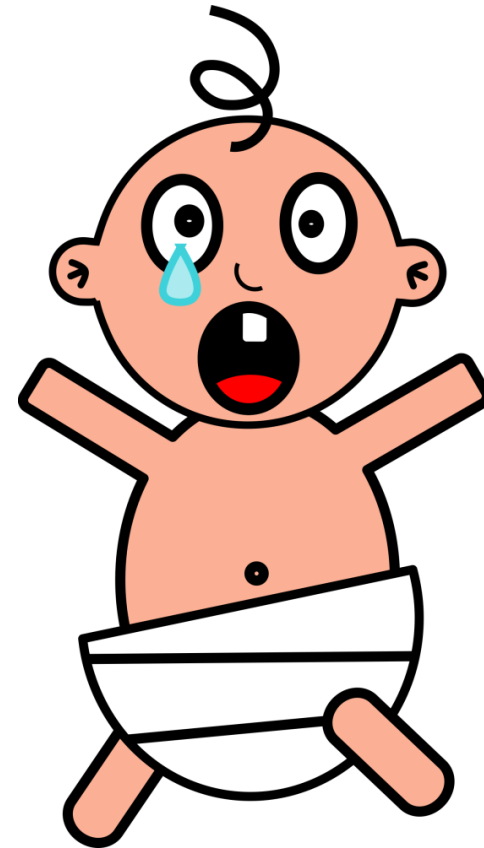
Il frame relazionale è un'espressione metaforica e può contenere qualsiasi cosa. Si tratta di un modo per dire che le persone possono porre le cose in vari tipi di relazioni, ossia, le collocano all'interno di un frame. Anche il collocare è metaforico.

Questo mettere in relazione non si basa su alcuna proprietà fisica o formale degli stimoli correlati, piuttosto le relazioni sono il risultato di questa specifica forma di comportamento umano, che a sua volta è controllato da segnali contestuali.

QUANDO IMPARIAMO?

Il framing relazionale è un comportamento che gli essere umani apprendono in tenera età, attraverso il condizionamento operante ed è caratterizzato da:

1. Implicazione reciproca
2. Implicazione reciproca combinatoria
3. Trasformazione della funzione stimolo secondo la relazione stabilita





Data una particolare relazione solo determinate funzioni stimolo vengono trasformate:

Mela → vera mela

Questo specifico tipo di relazione, cioè che le parole rappresentano ciò a cui si riferiscono, è appresa in maniera talmente consolidata che tutto quello che serve per stabilire tale relazione è il contesto di parlare a qualcun altro

COMPORTAMENTO VERBALE

Incorniciare eventi o stimoli relazionalmente, secondo i 3 criteri menzionati (implicazione reciproca, implicazione reciproca combinatoria, trasformazione delle funzioni stimolo) è il comportamento che la RFT definisce come verbale.

In un'interazione verbale, questo viene fatto sia dal parlante che dall'ascoltatore.

Possiamo anche farlo silenziosamente con noi stessi (pensare), in questo caso l'individuo diventa sia parlante che ascoltatore.

Gli stimoli verbali, secondo la RFT, sono stimoli che hanno i loro effetti poiché partecipano a frame relazionali.

ANALOGIE E METAFORE



ANALOGIA

BASE O
VEICOLO



TARGET



ANALOGIA

Esempio di analogia:

Golden Retriever sta a Labrador come nettarine sta a pesca

TARGET




BASE



METAFORA

Tipo particolare di analogia in cui le qualità al centro dell'attenzione sono più marcate nella BASE rispetto a quanto non lo siano nel target.

Decorative white lines consisting of several parallel diagonal strokes in the bottom right corner of the slide.

METAFORA

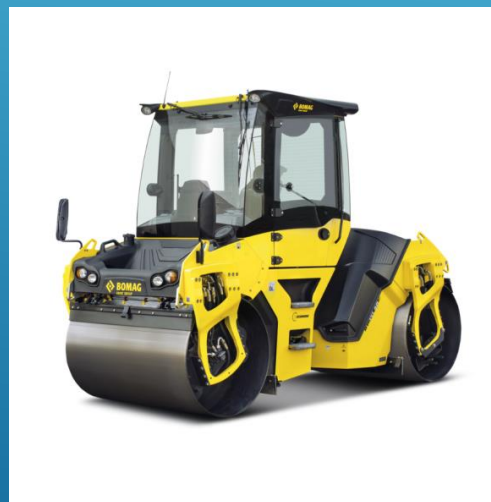
Esempio di metafora:

Discutere con lui è come essere investiti da un rullo compressore

TARGET



BASE



ANALOGIA = METAFORA



Entrambe mettono in relazione di coordinazione le relazioni.



ANALOGIA \neq METAFORA



Relazione
simmetrica



Relazione non
simmetrica

L'ANALISI DEL COMPORTAMENTO E IL CONCETTO DEL SÉ

- ▶ Il "**sé**" è un concetto centrale sia nel linguaggio ordinario sia in quello scientifico;
- ▶ Secondo **Skinner** il sé segnala una parte importante dell'esperienza umana e sembra universale tra gli esseri umani;
- ▶ Nel corso della vita gli individui imparano, dall'ambiente sociale, a parlare del proprio comportamento, a "**tactificare**" gli eventi privati, collegando la parola "io" o "me" con le proprie azioni.

L'ESPERIENZA DEL SÉ: UN RISULTATO DEL PERSPECTIVE TAKING

- ▶ Secondo la RFT per far emergere il complesso fenomeno del sé gioca un ruolo fondamentale il **framing relazionale** che stabilisce una **prospettiva verbale**;
- ▶ Utilizziamo diversi frame relazionali: comparativi, temporali, etc.;
- ▶ Allo stesso modo, impariamo a collegare gli eventi da una prospettiva;
- ▶ La capacità di assumere una prospettiva attraverso il framing relazionale è ciò che rende possibile l'esperienza umana del sé.

- ▶ Ciò di cui faccio esperienza avendo una **prospettiva mia**, vedendo le cose da dove mi trovo ("io", "qui", "ora"), è supportato dall'esperienza che una **diversa prospettiva**, vedendo da dove si trova qualcun altro ("tu", "là", "allora"), è possibile;
- ▶ Secondo la RFT questa esperienza di prospettiva si evolve da tre differenti ma interdipendenti **relazioni**, due **spaziali** (io/tu, qui/là) e una **temporale** (ora/allora);
- ▶ In questo tipo di apprendimento, gran parte del contesto muterà. Ciò che rimane invariabile è la **prospettiva in sé**: un individuo risponde sempre dalla prospettiva io-qui-ora.
- ▶ La capacità di vedere prospettive diverse viene stabilita verbalmente, cioè **appresa** attraverso risposte relazionali arbitrariamente applicabili.

PERSPECTIVE TAKING E TEORIA DELLA MENTE

- ▶ Il perspective taking è stato il punto focale della ricerca sulla teoria della mente;
- ▶ La **teoria della mente** descrive come gli esseri umani sviluppino la capacità di attribuire stati mentali a se stessi e agli altri;
- ▶ Negli studi basati sulla RFT, il perspective taking viene visto come una forma di comportamento operante generalizzato attraverso cui mettere in relazione stimoli da una determinata prospettiva.

TRE ASPETTI DELLA NOSTRA ESPERIENZA DEL SÉ

- ▶ **Sé-come-prospettiva:** è il punto dal quale osserviamo, agiamo e viviamo le nostre vite. È **costante** e **continuo** e dà origine alla nostra esperienza di continuità. Essendo privo di contenuto, non può mai divenire oggetto di osservazione;
- ▶ **Sé-come-processo:** è il processo osservabile e continuo di noi stessi, del **comportamento** che si sta verificando nel **qui ed ora** e fa parte di ciò che definiamo "**me stesso**". Non è costante: pensieri, stati affettivi e sensazioni corporee possono cambiare;
- ▶ **Sé-come-storia o sé concettualizzato:** è una concettualizzazione, una **storia** di noi stessi, la quale ha origine dalle interazioni con il nostro ambiente sociale. Fornisce all'individuo una sintesi su "**chi sono io**", una scorciatoia verso la conoscenza che può sostituire l'esperienza diretta. Impariamo a dirla ad alta voce, ma presto anche a dirla silenziosamente.

FRAMING RELAZIONALE E COMPORTAMENTO GOVERNATO DA REGOLE

Capitolo 6

Comportamento governato da regole

- ❖ Il concetto di comportamento governato da regole è basato sull'analisi funzionale.
- ❖ Un comportamento viene compreso e influenzato analizzando i fattori contestuali: antecedente e conseguenza.
- ❖ Nel descrivere il comportamento governato da regole, Skinner ha individuato come alcuni antecedenti funzionino come regole: specificano comportamento e conseguenza.

- ❖ Ma come fanno gli antecedenti ad acquisire funzioni stimolo da qualcosa che viene vissuto come esistente solo nel futuro o da altri eventi con cui l'individuo non è entrato in contatto?
- ❖ E come può un antecedente influenzare un comportamento che si verifica molto più tardi anche se non ha avuto un effetto immediato su di esso?

Precocemente nella vita,
gli individui apprendono
un operante generalizzato



**LA RISPOSTA RELAZIONALE
ARBITRARIAMENTE
APPLICABILE**

- La risposta relazionale arbitrariamente* applicabile è governata da segnali contestuali che specificano la relazione.
- Può essere esercitata su qualsiasi stimolo, senza tenere conto delle sue proprietà fisiche o formali.
- Questa coordinazione controllerà quali funzioni stimolo vengono segnalate in un dato momento.

*relazioni arbitrarie: basate su relazioni simboliche definite dal contesto.

Il framing relazionale influenza il modo in cui le componenti della sequenza ABC acquisiscono le loro funzioni.

In questo caso l'apprendimento avviene attraverso le **relazioni arbitrariamente applicabili tra stimoli**



Una regola pone l'ascoltatore in contatto con un **network relazionale** che trasforma le funzioni degli stimoli che sono correlati con quel network.

In una tradizionale sequenza ABC gli antecedenti ottengono le loro funzioni stimolo attraverso contingenze dirette o in accordo con proprietà fisiche.

Affinché un antecedente funzioni come regola in questo modo, sono necessarie alcune **abilità dell'ascoltatore**:

- ❖ Capacità di mettere in relazione gli stimoli in coordinazione
- ❖ Capacità di mettere in relazione gli stimoli temporalmente e casualmente, per stabilire la relazione tra il comportamento e le sue conseguenze, che sono descritte o implicite nella regola.

- ❖ Le **regole** o parti di esse possono anche essere implicite.
Es. "Fai attenzione e ce la farai!" o semplicemente "Stai attento!", in cui non è specificata nessuna conseguenza
- ❖ Il comportamento governato da regole può anche seguire solo il vedere un'altra persona agire in un certo modo, senza che niente venga pronunciato. La regola viene seguita come se fosse generalmente sempre valida.

Secondo la RFT, ciò si spiega facilmente: **la regola che viene seguita non è necessariamente la regola che è stata stabilita, ma quella che è stata contattata**. Quale regola è stata contattata dipende sia da ciò che è stato detto sia dalla storia di apprendimento dell'ascoltatore, diretta o derivata, che fornisce alle circostanze presenti una funzione specifica e quindi influenza le azioni dell'individuo.

Fattori che influenzano se il comportamento governato da regole si verifica:

- ❖ La regola può essere compresa senza essere seguita perché per esempio, **può mancare il repertorio comportamentale** specifico necessario per seguire la regola;
- ❖ La **credibilità** della persona che pronuncia la regola;
- ❖ L'**assenza di contingenze di rinforzo** per il comportamento governato da regole;
- ❖ Una **regola contraddittoria o incoerente** con la storia d'apprendimento dell'ascoltatore.

Forme di comportamento governato da regole

- ❖ Pliance
- ❖ Tracking
- ❖ Augmenting


Pliance

- ❖ È un comportamento governato da regole **soggetto al controllo di una storia di rinforzo mediato socialmente** per la coordinazione tra il comportamento e gli stimoli verbali antecedenti
- ❖ Il rinforzo è basato su questa corrispondenza e per questo è possibile passare dal seguire le istruzioni date da terzi a quelle auto-generate
- ❖ Le **conseguenze** sono **arbitrarie e sociali**, non risiedono nel comportamento in sé, ma nella comunità sociale che nota la corrispondenza tra il comportamento e la regola

- ❖ Le conseguenze specificate nella regola non hanno bisogno di essere contattate dall'ascoltatore in un momento precedente, ma l'ascoltatore ha già incontrato le conseguenze dirette del seguire le regole in quanto tali

Es. Una persona verbalmente competente seguirà una regola che specifica una conseguenza come “oppure ti sparo” senza aver mai incontrato prima una conseguenza simile.

Ciò che è necessario è un repertorio di risposte relazionali arbitrariamente applicabili, combinate con l'aver incontrato precedentemente le conseguenze del seguire regole.

- ❖ Può essere paragonato al “fai come ti è stato detto”
 - ❖ La regola che precede la piance viene chiamata ply
 - ❖ È il primo comportamento governato da regole che viene appreso; in seguito, sulla base di questa abilità, si sviluppa il tracking.
- 

Tracking

- ❖ È un comportamento governato da regole **soggetto al controllo di una storia di coordinazione tra la regola e il modo in cui l'ambiente è organizzato** indipendentemente dalla consegna della regola
- ❖ È un comportamento che segue una “traccia”, le cui conseguenze sono rintracciate nell'ambiente

Es. Una bambina può lavare le mani procedendo per via della pliance, seguendo una regola basata su una storia di rinforzo che può essere descritta come: “fare quello che dicono i genitori”. In seguito, potrà rintracciare le conseguenze nell'ambiente (mani pulite) senza che ci sia nessuna conseguenza sociale come risultato dell'aver fatto ciò che le è stato detto.

Augmenting

- ❖ È un comportamento governato da regole **dovuto a network relazionali che alterano il grado con cui gli eventi funzionano come conseguenze**
- ❖ Gli augmental sono regole che non specificano solo le conseguenze che saranno contattate ma trasformano il valore delle conseguenze, collegandole ad altri stimoli nella rete
- ❖ Si verifica in associazione sia con il piance sia con il tracking

- ❖ Es. “Usa il sapone e le tue mani saranno pulite” : è un esempio di **PLIANCE** se il comportamento si verifica perché la regola implica le conseguenze di seguire le regole in quanto tali.
- ❖ Es. “Usa il sapone e le tue mani saranno pulite”: potrebbe essere anche un esempio di **TRACKING** se il comportamento si verifica basandosi solo sulla conseguenza da rintracciare nell’ambiente (le mani pulite)
- ❖ Es. “Se usi il sapone sarai una bambina intelligente”: potrebbe essere un esempio di **AUGMENTING** supponendo che l’essere una bambina intelligente abbia una funzione rinforzante in sé.

AUGMENTING FORMATIVO

È dovuto ad una regola che stabilisce una determinata conseguenza come rinforzante o punitiva. Fornisce qualità rinforzanti o punitive a qualcosa che prima non aveva queste qualità mettendolo in relazione con un rinforzatore già stabilito.

Esempio

Es. - Una persona vede un vecchio fumetto e non mostra interesse;
- Sente dire che è la prima edizione di quella collezione ed è una rarità;
- “Prima edizione” e “rarità” sono rinforzatori già stabiliti, e una volta messi in relazione con il fumetto, anch’esso acquisisce qualità rinforzanti
- Aumenta la possibilità che la persona acquisti il fumetto.

AUGMENTING MOTIVANTE

È dovuto ad una regola che altera la probabilità che un rinforzatore o punitore, già stabilito, funzionerà come rinforzante o punitivo in una determinata situazione.

Es. - Una persona è già interessata ai fumetti, è un collezionista;

- Sfogliando il quotidiano nota la pubblicità del negozio di libri e fumetti che già frequenta abitualmente;
- il negozio diventa più importante per lui: l'annuncio lo mette in contatto con un rinforzatore già stabilito;
- se aumenta la probabilità che vada da quelle parti a cercare qualcosa di interessante, perché ha visto l'annuncio, si tratta di un augmenting motivante.

Entrambe le tipologie di augmental influenzano la motivazione:

- ❖ Un **augmental formativo** stabilisce qualcosa di nuovo come rinforzatore o punitore;
- ❖ Un **augmental motivante** aumenta temporaneamente il valore rinforzante o punitivo di qualcosa che già lo è.

IL RULE-FOLLOWING E' DEFINITO FUNZIONALMENTE



- ▶ Il tipo di contingenza di rinforzo determinerà quale comportamento governato da regole è a portata di mano in un determinato momento
- ▶ La *topografia formale* della regola *non è decisiva*
- ▶ Il tipo di comportamento messo in atto è *determinato dalla regola con cui entra in contatto* e nient'altro

ESEMPIO – La moglie dice al marito collezionista di fumetti «Se vai al negozio di libri antichi potresti trovare alcune delle riviste che vuoi»

Le parole della moglie possono funzionare come track combinato con augmental

La regola influenza l'azione del marito come se fosse stato lui ad aver visto l'annuncio

Le parole della moglie possono funzionare come ply e il comportamento del marito è una pliance

La regola è stabilita allo stesso modo ma il marito scende al negozio di libri perché pensa che questo sia ciò che la moglie vuole che faccia

Le regole possono essere implicite

L'uomo dell'esempio può andare al negozio in base a una regola che ha dedotto dalle parole della moglie

«Se andrò via di casa per un po' mia moglie ne sarà contenta»

Questo però non è ciò che la moglie ha detto

In questi casi la regola deriva da ciò che la terapia cognitiva definisce **SCHEMI**

LE REGOLE VERSO SE' STESSI (SELF RULE)

- ▶ Sono regole che **influenzano le proprie azioni**
- ▶ Come nel caso di regole date dagli altri, il comportamento è determinato dalle **conseguenze apparenti** più che dalle sole conseguenze dirette

Sviluppare le
self rule è
inevitabile

Il processo inizia con
regole fornite da altri

- «Mangia il tuo cibo»...
- ...che in seguito può diventare «io mangio il cibo»

La piance viene
seguita dal tracking
e dall'augmenting

- «Se mangi il cibo dopo possiamo guardare la tv»

Le diverse parole del
training ricevuto per
mettere in relazione
gli stimoli,
diventeranno parte
dei vari frame
relazionali

- La flessibilità comportamentale aumenterà

Le self-rule si evolvono insieme all'abilità di esercitare il
comportamento governato a regole in generale

- La capacità di seguire aumenta la **flessibilità comportamentale**



Possiamo dire a noi stessi di continuare a studiare anche quando è gravoso allo scopo di passare gli esami

- In alcuni casi le conseguenze della capacità di risposta relazione arbitrariamente applicabile e del comportamento governato da regole sono essenziali per i **problemi clinici**



E' il caso di eventi molto dolorosi in cui si costruiscono self-rule del tipo «non parlare di questo» o «non pensare a questo»

COMPORTAMENTO GOVERNATO DA REGOLE E PROBLEM SOLVING

«Il *problem solving* può essere definito come **ogni comportamento che, attraverso la manipolazione di variabili, rende più probabile la comparsa di una soluzione**» (Skinner, 1953)

Non sempre il problem solving è verbale...

Se voglio aprire una porta provo a mettere la chiave in differenti modi fin quando non si apre



è il mio comportamento ad alterare le variabili



questo è possibile senza il comportamento governato da regole

...ma in alcuni casi può essere coinvolto il rule following

Se dico a me stesso cosa fare, se visualizzo un'occasione precedente in cui ho aperto la porta



Questa attività può contenere risposte relazionali arbitrariamente applicabili



In questo caso il problem solving è verbale

Il rule-following, soprattutto il tracking, descrive quello che intendiamo fare quando diciamo che stiamo risolvendo dei problemi

- ▶ Mettiamo in relazione diverse cose e diversi eventi
- ▶ In seguito, in base alle molteplici opzioni disponibili, eseguiamo la nostra azione

Quando attraverso il framing relazionale manipoliamo le variabili per rendere più probabile la comparsa di una soluzione, possiamo usare questa abilità per formulare self-rule che a loro volta possono influenzare ulteriori comportamenti

Alcuni problem solving sono strategici

- In questi casi quello che vogliamo è chiaro ma il cammino verso l'obiettivo non lo è
- Piuttosto che cercare semplicemente di raggiungere l'obiettivo dobbiamo fare i conti con molte possibili conseguenze
- In questi casi l'**augmenting** ha una funzione decisiva: le conseguenze desiderabili costruite verbalmente possono arrivare a controllare un insieme ampio di comportamenti

Esempi: un chirurgo che durante un'appendicectomia si rende conto che l'anatomia di quel paziente si discosta dalla solita; un giovane che ha appena finito l'università e si chiede cosa fare della propria vita nei prossimi anni ecc...

- ▶ L'abilità di essere sia parlante che ascoltatore e di seguire self-rule e risolvere problemi aumenta moltissimo la **flessibilità**
- ▶ Gli esseri umani possono estrarre caratteristiche formali degli eventi e metterle in relazione in modo che non è necessariamente circoscritto da queste caratteristiche
- ▶ Questa attività di prendere in considerazione idee e soluzioni in connessione a ciò che dobbiamo affrontare è chiamata anche **ANALISI VERBALE PRAGMATICA**

IL LATO OSCURO DELL'ATTIVITA' LINGUISTICA UMANA

Capitolo 7

Comportamento governato da regole e insensibilità a conseguenze immediate:

L'effetto problematico più ovvio del comportamento governato da regole è **un'augmentata insensibilità ai collegamenti immediati tra stimoli.** Le regole alterano le funzioni stimolo e bypassano le contingenze dirette



Un' ampliata interfaccia con il DOLORE:

- ▶ Nel linguaggio della teoria dell'apprendimento, per un individuo in un dato contesto alcune cose sono appetitive e altre aversive.



Un'abilità comune con cui le nuove situazioni acquisiscono entrambe le funzioni è attraverso la **generalizzazione**.
Le cose sembrano piacevoli o spiacevoli sulla base della loro somiglianza con cose che abbiamo incontrato in precedenza o perché sono state già apprese.

Il ruolo importante degli **eventi privati**:

- Questi eventi privati sono quasi sempre presenti
- Tutte le nostre esperienze dolorose contengono tali eventi privati.
- Attraverso l'implicazione reciproca gli eventi privati assumono funzioni stimolo tramite le loro relazioni con gli eventi di cui l'individuo ha fatto esperienza

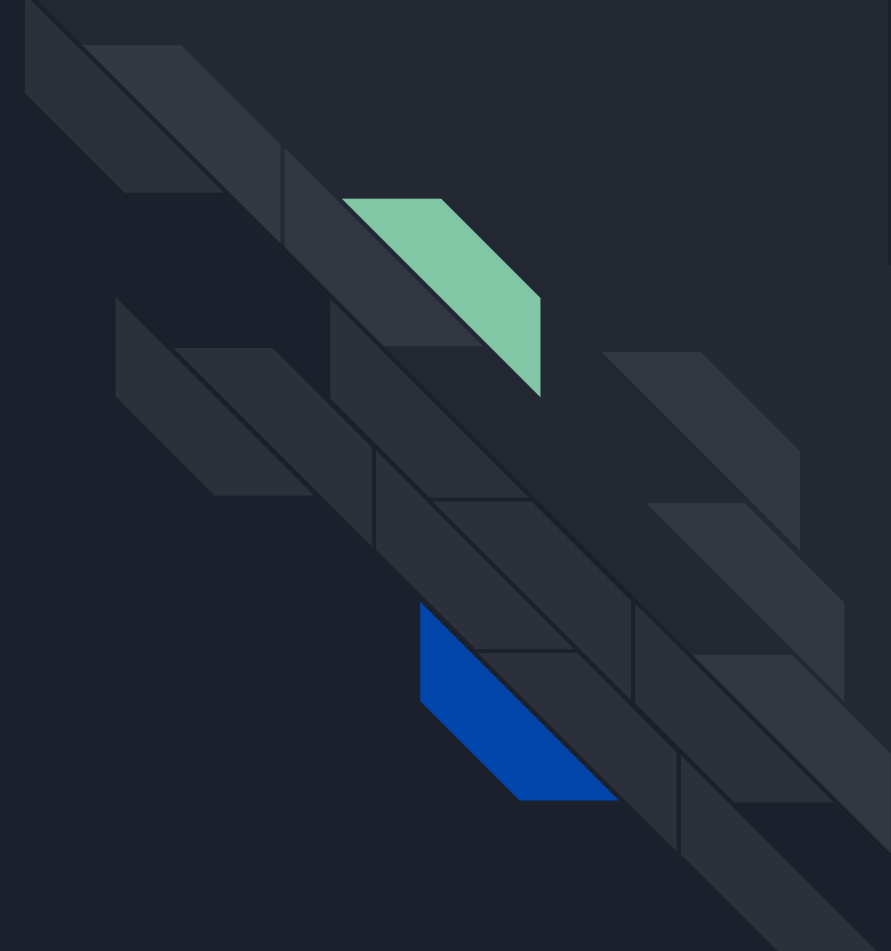
ESEMPIO:

- ▶ Sei in vacanza sul Mediterraneo. La nottata è piacevolmente calda. La giornata è stata stupenda, rilassante e rinvigorente allo stesso tempo. Sei uscito insieme a dei buoni amici. Il programma è quello di godersi un buon pasto insieme. Le persone intorno a te stanno parlando e tu ascolti pezzi e frammenti di una storia interessante. Il mare è trasparente come uno specchio..[] ti stai proprio divertendo. Poi c'è il pensiero: « se solo Peter potesse essere stato qui a guardare».

Anche le nostre esperienze migliori sono correlate a quelle spiacevoli. Il dolore può essere ovunque, finché è connesso con una certa situazione del mondo esterno, generalmente possiamo andar via e scappare ma non è sempre così.

Problemi psicologici come conseguenza del comportamento governato da regole:

- ▶ Problemi connessi alla Pliance
- ▶ Problemi connessi al tracking
- ▶ Problemi connessi all 'augmenting



PROBLEMI CONNESSI ALLA PLIANCE

Il problema fondamentale con la pliance è la sua insensibilità alle contingenze dirette. Una persona che cerca costantemente rinforzi e tenta di evitare punizioni provando a compiacere gli altri avrà problemi nel contattare altre conseguenze, sia appetitive che avversive.

ESEMPIO:

Una persona che visita musei perché è quello che dovrebbe fare una persona intellettuale o per ottenere l'approvazione di qualcuno, abbassa le sue probabilità di godersi l'arte o di imparare di più rispetto all'arte.



Parte della sua esperienza sarà bloccata perché focalizzarsi sull'approvazione dell'altro ad esempio, è incompatibile con il focalizzarsi sui dettagli di ciò che è esposto

PROBLEMI CONNESSI AL TRACKING

Il tracking può diventare problematico in vari modi:

1. Viene usato in contesti dove non può funzionare



Esempio:

Si consideri la regola: « non devo avere vincoli». Questa regola è impossibile da seguire, dunque il tracking non può funzionare quando il comportamento specificato nella regola è incompatibile con il rule-following.

2. Diventa problematico quando il track non corrisponde al modo in cui è organizzato il mondo e il rule-following pertanto non porta alla conseguenza specificata.



« se smetti di fumare, ti sentirai meglio». La maggior parte delle persone che smette di fumare non contatterò quel tipo di conseguenza, almeno non subito.

Un punto importante sta nel fatto che se segui regole scorrette come questa, il comportamento target probabilmente svanirà, dato che le conseguenze specificate non si verificano.

PROBLEMI CONNESSI ALL'AUGMENTING

Augmental : network relazionali complessi, costruiti verbalmente che governano il nostro comportamento operando sul grado in cui le diverse conseguenze funzionano come rinforzanti o punitivi. Funzionano come operazioni verbali che stabiliscono una motivazione (ciò che linguaggio comune chiamiamo «assunzioni»)

L'**augmenting** è ritenuto la forma più avanzata di comportamento governato da regole.

Il problema non sono le regole

Il vero problema è **seguire le regole**
(*rule – following*)



Quando le azioni producono conseguenze che si trasformano in problemi di vita, questi problemi sorgono perché certe azioni non ci danno quello che vogliamo e perché contemporaneamente ci precludono altre azioni che avrebbero portato a conseguenze rinforzanti.

PROBLEMI CONNESSI ALL' AUGMENTING

Il problema principale in connessione all'augmenting è la che le sue interazioni con la piance e il tracking comportano una maggiore insensibilità alle contingenze dirette.



**L'augmentig può facilmente fare in modo
che i problemi relativi alla piance
PERSISTINO o AUMENTINO**



COSA ACCADE NELL'AUGMENTING PROBLEMATICO
BASATO SULLA PLIANCE GENERALIZZATA QUANDO
UNA PERSONA AGISCE SISTEMATICAMENTE SU UNA
SELF-RULE?



Esempio:

*« Per ottenere ciò che voglio, devo agire in un modo
che mi fa sentire bene e mi sento bene quando nessuno
mi critica e quando ricevo apprezzamento dalle
persone che mi stanno intorno »*

QUESTO È IL RISULTATO DI UN FRAMING RELAZIONALE AVANZATO:


- ▶ 1. Alcuni pensieri e sentimenti che vengono suscitati dalle critiche delle persone o dal loro fallimento nell'esprimere apprezzamento sono messi in contrapposizione con azioni che puntano a specifici obiettivi.
- ▶ 2. Gli obiettivi della persona sono posti in coordinazione con il sentirsi bene.
- ▶ 3. Il sentirsi bene viene stabilito come componente necessaria per raggiungere le cose che hanno veramente importanza per quella persona.

« Se ho questi pensieri, essi mi impediranno d'agire in una determinata direzione »

« DEVO sentirmi bene per essere in grado di agire verso questi obiettivi »

RISCHI CORRELATI ALLA DOMINANZA DELLE FUNZIONI STIMOLO INDIRECTE

Spesso una regola continua a governare il comportamento anche quando le contingenze sono modificate.



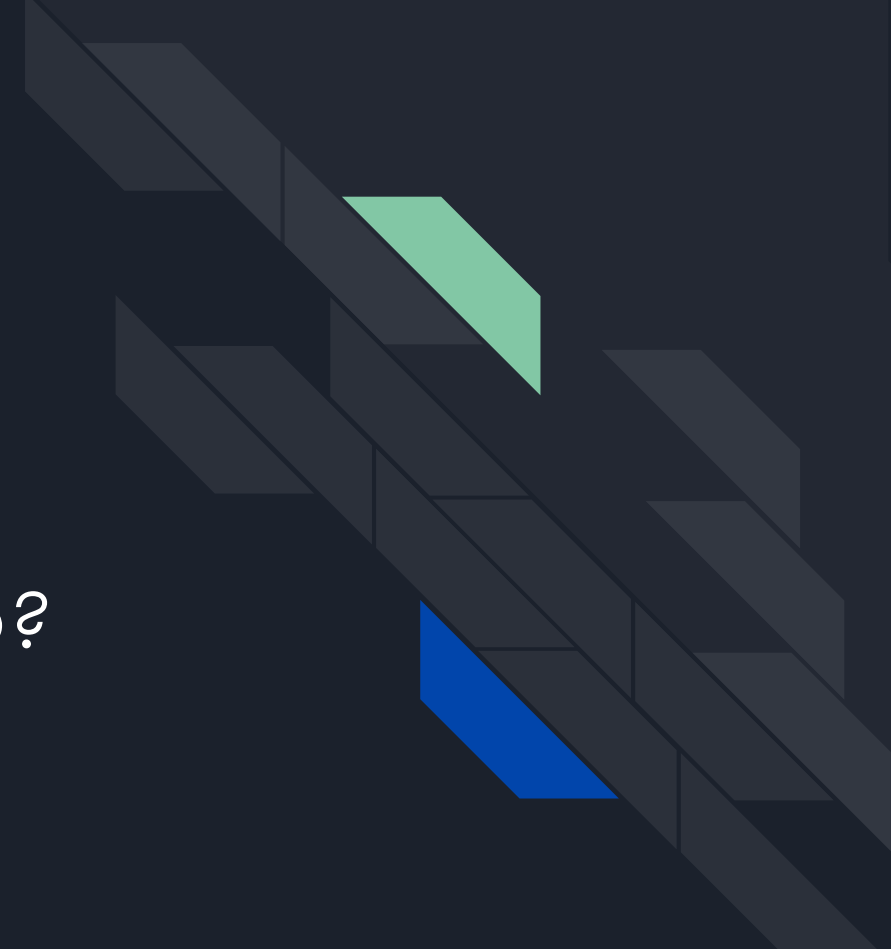
Le nostre esperienze d'agire sulle funzioni stimolo indirette sono state estremamente rinforzanti in tante aree.

ESEMPIO: Quando qualcuno dice qualcosa, pronuncia una sequenza di suoni. Questo diventa molto chiaro quando ascoltiamo qualcuno che parla una lingua che non capiamo, contattiamo solamente funzioni stimolo dirette: suoni, ritmo, velocità ecc... Ciò tende a diminuire quando sentiamo una lingua che padroneggiamo. Capiamo ciò che la persona sta dicendo e agiamo basandoci su ciò.

Modo di sperimentare le funzioni stimolo dirette e indirette

Pensa il nome della città o paese in cui sei nato e ripetilo velocemente ad alta voce

Cosa hai provato?



- ▶ Il contesto che normalmente sostiene le funzioni stimolo indirette viene modificato e di conseguenza fa diminuire le funzioni
- ▶ È possibile modificare queste funzioni influenzando i fattori contestuali
- ▶ L'effetto è ovviamente transitorio.



Rischio :

**Essere eccessivamente influenzati da una rigida
dominanza delle funzioni stimolo indirette**



fusione



Determinate funzioni stimolo verbali
(indirette) dominano su altre funzioni
stimolo potenzialmente disponibili,
sia dirette che indirette

ESEMPIO: Posso agire basandomi
completamente sull'assunto che la
liquirizia abbia un sapore orribile senza
averla mai assaggiata, senza tener
conto di altre funzioni stimolo dirette
(«che sapore avrebbe se la provassi») o
funzioni stimolo indirette (altre opinioni
sulla liquirizia) potenzialmente disponibili

EVITAMENTO ESPERIENZIALE

- ▶ Quando il comportamento governato da regole è focalizzato sul controllo degli eventi privati

Obiettivo: eliminare o controllare effetti, pensieri, ricordi e sensazioni corporee

Origine : eventi privati acquisiscono funzioni stimolo avverse attraverso il framing relazionale e di conseguenza diventano oggetti di evitamento

EVITAMENTO ESPERIENZIALE

Problemi :

1. Più si prova a seguire la regola, più sarà alto il rischio di finire a stretto contatto con ciò che si è cercato di evitare.
2. Altri comportamenti, che potrebbero portare a rinforzi positivi, vengono esclusi.

COMBATTERE CON SE STESSI

- ▶ L'esperienza umana di sé e l'abilità di discriminare verbalmente se stesso e le proprie azioni, sono un prerequisito per i comportamenti governati da regole.

Siamo in grado di mettere la nostra esperienza del sé in frame relazionali



Attraverso :

1. Comportamento verbale
2. Perspective taking verbale

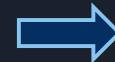
Se i pensieri posso acquisire funzioni avversive, anche i pensieri su me stesso posso acquisire funzioni avversive.



Esempio :

Quando faccio esperienza di qualcosa di doloroso, questo è direttamente messo in relazione con la mia esperienza di me stesso.

Se la mia storia d'apprendimento diretta e indiretta ha portato a una storia di me stesso limitante aumenterà la probabilità di un rule-following problematico



Esempio :

Supponiamo che la storia di me stesso mi descriva come qualcuno che «può fare improvvisamente qualcosa di completamente folle» o che «non può farlo da solo». Questo tipo di narrazione chiaramente promuoverà una tipologia di rule-following che sostiene l'essere guardingo e un comportamento che manca di indipendenza.

DIVERSI PROBLEMI
PSICOLOGICI E DIAGNOSI
PSICHIATRICHE POSSONO
ESSERE ANALIZZATI IN MODO
CORRISPONDENTE

- ▶ Storie focalizzate sulla responsabilità
- ▶ Storie riguardanti la colpa
- ▶ Storie sul corpo e il modo di apparire
- ▶ Storie che riguardano se stessi e il proprio bisogno di affermarsi a livello personale

- Sindromi ossessivo-compulsivo
- Condizioni depressive
- Disturbi alimentari
- Disturbo borderline di personalità

RIEPILOGANDO :

- ▶ Il **linguaggio umano** è estremamente utile, ma possiede alcuni effetti collaterali problematici
- ▶ La nostra **capacità di framing relazionale** rende possibile anche il comportamento governato da regole.
- ▶ Tra le tipologie di rule-following, l'**augmenting** sembra essere potenzialmente la più problematica
- ▶ Il grande sforzo per **evitare gli eventi privati** aumenta la probabilità che si verifichino, aggravando il problema e con conseguente abbandono di altri comportamenti
- ▶ Molte **regole** sono auto-generate e il comportamento problematico viene attuato in relazione alla nostra **esperienza del sé**
- ▶ Il nostro comportamento può essere influenzato da **fattori contestuali**
- ▶ Cambiare i fattori contestuali come strumento per diminuire il rule-following distruttivo è l'obiettivo di ogni trattamento psicologico.

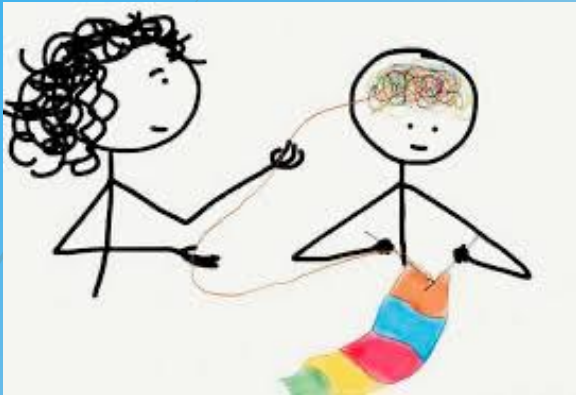


IMPLICAZIONI CLINICHE

Teoria dell'apprendimento e terapie psicologiche

Tutte le terapie psicologiche devono far fronte a due arene separate:

“Arena” Spazio e tempo
condiviso tra terapeuta e cliente



Influenza e Cambiamento

“Arena” Vita del cliente e
l’incontro con i suoi problemi



Influenza diretta del terapeuta:

- interazioni cliente-terapeuta quando il comp. problematico è presente in seduta
- abilità del terapeuta di influenzare il comp. governato da regole del cliente

Cambiamento: generalizzazione

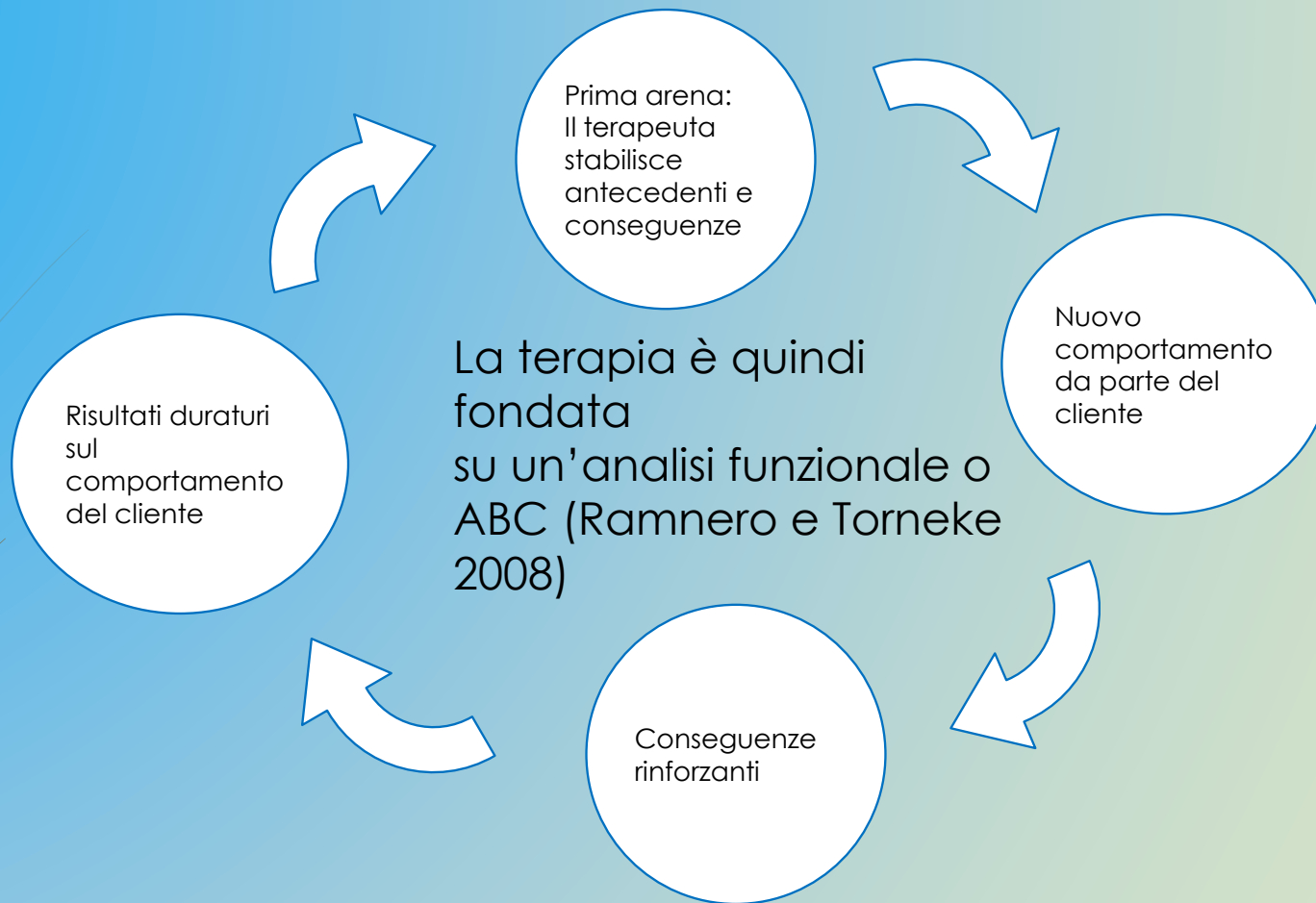
I percorsi verso i cambiamenti desiderati possono quindi coinvolgere un processo che segue queste linee:

- Nuovo comportamento da parte del cliente che incontra nuove conseguenze che rinforzano questo comportamento. (Prima arena)



- Il cliente agisce nello stesso modo nella vita di tutti i giorni e incontra ancora più conseguenze rinforzanti, rendendo più probabile che si verifichi il nuovo comportamento in altre simili situazioni. (Seconda arena)

*Cliente e terapeuta stabiliscono un nuovo contesto, costituito da antecedenti e conseguenze, per attuare un cambiamento che sarà successivamente generalizzato.
E' importante formulare regole e provare ad aumentare la probabilità che il cliente le segua nella quotidianità.*



I principi comportamentali riguardano il comportamento umano nel suo complesso sono perciò universalmente applicabili: quando uno psicoanalista o un terapeuta cognitivo raggiungono cambiamenti nel setting clinico questo avviene perché **le loro azioni** in terapia **influenzano antecedenti e conseguenze del comportamento** che è stato modificato.

Skinner ha notato due possibilità principali per esercitare un'influenza all'interno del framework della psicoanalisi e all'interno della psicoterapia in generale (Skinner 1974)

Primo: il terapeuta sviluppa una relazione con il suo cliente che lo rende una fonte di rinforzo.

Secondo: il terapeuta accoglie il cliente in modo diverso rispetto a come è abituato nella vita quotidiana

Nel fare ciò il terapeuta si astiene dal controllo avversivo (punitivo) perché ciò porta ad un repertorio comportamentale evitante: le persone agiscono per ridurre o per scappare dagli eventi avversivi.

Al contrario l'obiettivo è estinguere l'evitamento nell'interazione tra cliente e terapeuta e far provare al cliente nuovi comportamenti più funzionali. Nel fare ciò il terapeuta deve porre particolare attenzione alle conseguenze comportamentali che favoriscano i cambiamenti desiderati.

Eventuali rischi e limiti

- Il terapeuta non è capace di stabilire le conseguenze per il comportamento del cliente, rafforzando o aggravando il comportamento problematico per il cliente.
- Il nuovo comportamento appreso nell'interazione terapeutica non viene rinforzato nel resto della vita del cliente.
- Il comportamento disfunzionale del cliente non si verifica durante la terapia. (Esempio doc, fobie, ecc..)
- Comportamenti problematici possono essere indotti solamente da circostanze esterne.

Questi rischi valgono per tutte le terapie psicologiche, poiché nessun terapeuta può controllare che cosa accade fuori dal Setting terapeutico.

Auto-discriminazione

Skinner ha notato che un comportamento che viene spesso rinforzato in modo generale in psicoterapia è **l'osservazione del proprio comportamento** che, all'interno della psicologia dell'apprendimento, viene detta **auto-discriminazione**.

Una parte dell'auto-discriminazione potrebbe essere apprendere a notare la connessione tra cosa si fa e cosa accade quando si fa quello che si fa.

Ad esempio un cliente potrebbe dire: "ho notato che ha guardato verso di me e mi sono chiesto se avrei dovuto avvicinarmi a lei per parlare un pò, ma non l'ho fatto".

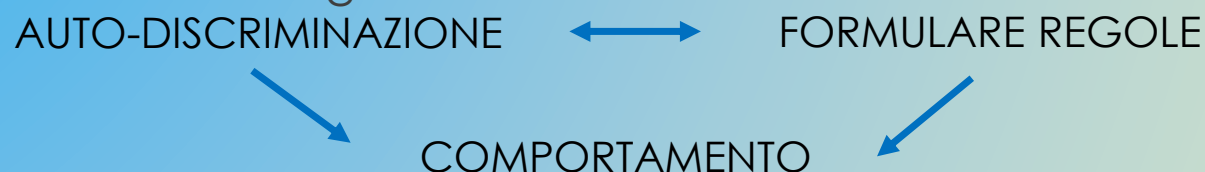
Se il cliente parla di o pensa a queste connessioni, **questa è discriminazione verbale**, ossia un tentativo della persona di tactificare le contingenze di tale specifica situazione.

Essere in grado di **tactificare** il proprio comportamento e la sua connessione con altri eventi è chiamato **insight**.

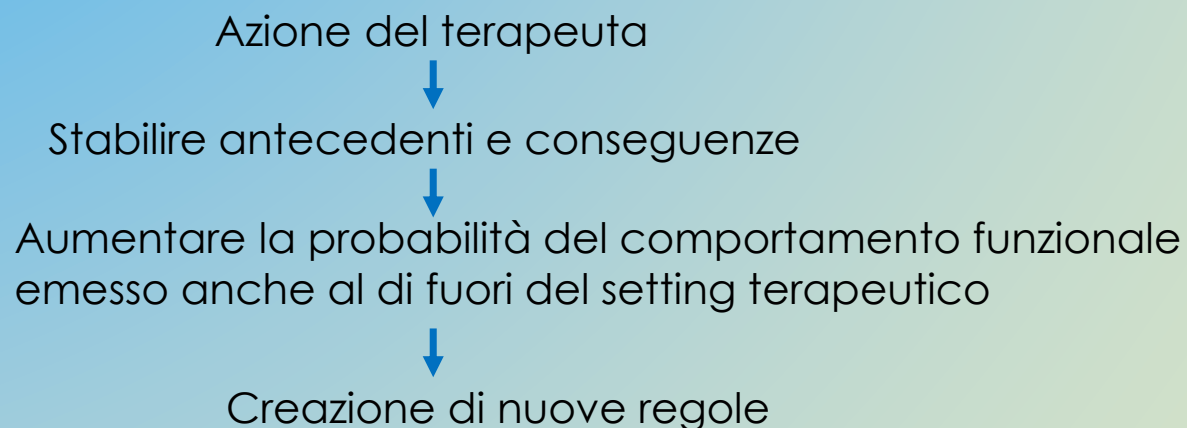
Se si verifica l'auto-discriminazione il cliente formulerà regole a prescindere se il terapeuta lo aiuti attivamente in ciò.

Riuscire a tactificare sia il proprio comportamento sia la connessione tra ciò che si fa e gli altri eventi è un prerequisito per ciò che Skinner ha definito come un altro modo possibile di esercitare influenza, nella psicoterapia in generale e nella terapia psicodinamica nello specifico: **formulare regole per il comportamento al di fuori del Setting terapeutico.**

L'auto-discriminazione e Formulare regole sono due modi fondamentali di influenzare il comportamento ed interagiscono l'uno con l'altro.



In sintesi:



La **psicoanalisi** dà una forte enfasi al “comprendere” e al parlare della connessione tra azione, pensieri, emozioni ed eventi esterni.

L'interpretazione psicoanalitica classica può quindi essere compresa come una discriminazione formulata verbalmente di una contingenza.

Questo comportamento verbale può portare alla formulazione di regole, suggerimenti o consigli, o forse semplicemente a una descrizione di differenti alternative.

La **terapia cognitiva**, definita da Beck, « è meglio considerata come come l'applicazione del modello cognitivo di un particolare disturbo con l'uso di una varietà di tecniche volte a modificare le credenze disfunzionali e l'elaborazione errata di informazioni caratteristiche di ogni disturbo ». (Beck 1993)

Lo scopo è influenzare sia la modalità con cui vengono formulate le regole sia l'organizzazione affinché il cliente contatti le contingenze dirette.

Dalla prospettiva della teoria dell'apprendimento, è giusto assumere che una terapia psicodinamica ideale abbia una distribuzione equilibrata di questi due principi:

- 1 apprendimento non verbale tramite contingenze dirette che promuovono il cambiamento;
- 2 formulazione di regole che portano ad aumentare le competenze.

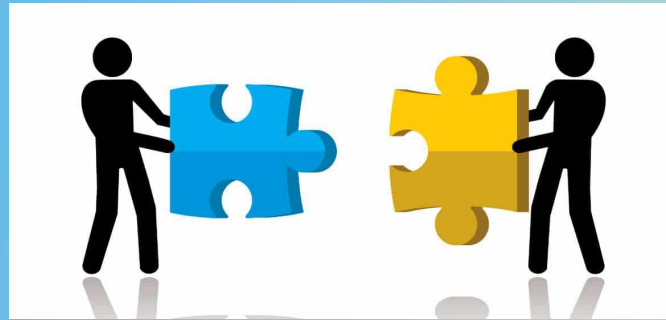
Il terapeuta quindi investe il proprio tempo per:

- Monitorare il comportamento verbale del cliente;
- Osservare i fatti che il cliente descrive come problematici;
- Incoraggiare il cliente, anche attraverso gli homework, a controllare le diverse ipotesi relative alle connessioni tra il suo comportamento e gli altri eventi.

IL LIMITE DI TUTTI I MODELLI TERAPEUTICI è che il terapeuta non ha il controllo delle conseguenze che il cliente incontra fuori dal Setting terapeutico. Affinchè la terapia produca un cambiamento nel lungo termine, è quindi richiesta la generalizzazione: il cliente incontra conseguenze rinforzanti per il nuovo comportamento funzionale anche fuori dalla seduta terapeutica.

Linee guida generali per l'analisi comportamentale clinica

Capitolo 9



il setting terapeutico dell'analisi comportamentale è uguale a quello della psicoterapia:

- incontri di 1-2 ore alternate in giorni o settimane

Queste condizioni si adattano in funzione di diversi fattori quali ad esempio il tipo di problema e l'obiettivo da raggiungere.



specifico o generale (ad esempio fobie specifiche o disturbi di personalità)



circoscritto o ampio

Il terapeuta esercita la sua influenza tramite le contingenze dirette e tramite le regole, ma ha accesso solo all'arena che condivide con il paziente (prima arena)

Il paziente è alla ricerca d'aiuto in relazione a ciò che accade nella sua vita di tutti i giorni (seconda arena)

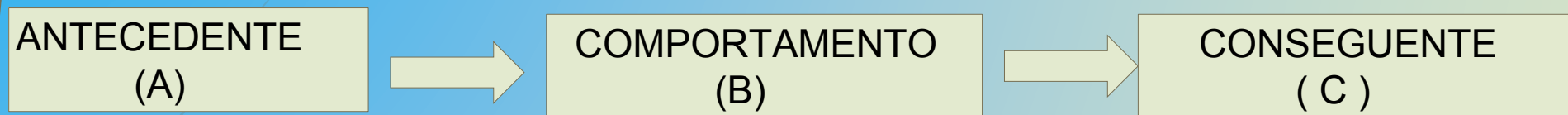
cliente → focus sulla seconda arena

terapeuta → focus sulla prima arena

Scopo del terapeuta è concentrarsi sul momento presente e notare qualunque **comportamento problema** emerga, prestando attenzione prima di tutto al comportamento verbale del cliente.

E' possibile inoltre utilizzare diverse scale di valutazione, diari e questionari per avere una conoscenza maggiore della seconda arena.

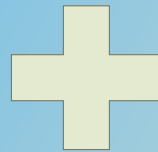
L'elemento fondamentale dell'analisi comportamentale è l'analisi funzionale del comportamento, ovvero identificare i fattori contestuali (A e C) che influenzano il comportamento (B)



Mentre nell'analisi comportamentale sperimentale questi fattori sono immediatamente osservabili e manipolabili, nell'analisi comportamentale clinica ciò serve per **tactificare** il comportamento in relazione con i fattori contestuali, con l'aiuto del terapeuta e delle sue domande specifiche. Il punto di partenza è quindi il comportamento verbale.

UNA BUONA ANALISI FUNZIONALE SI BASA SU:

SECONDA ARENA:
ciò che il paziente
racconta
relativamente alla
sua storia

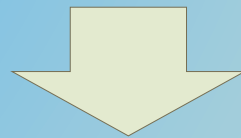


PRIMA ARENA:
ciò che accade nello
spazio terapeutico in
cui il terapeuta è
presente

E' dunque importante per il terapeuta non dimenticarsi del suo scopo di lavorare nel momento presente.

Nella relazione terapeutica si lavora su due comportamenti:

1. comportamento PROBLEMA: situazione attuale che ha portato il cliente a chiedere aiuto



CHE COSA STA FACENDO QUESTA PERSONA CHE CONTRIBUISCE A NON FARE ANDARE LE COSE COME VORREBBE?

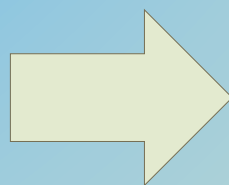
Molto spesso il comportamento problematico è qualcosa che il soggetto fa “troppo”. Questo viene definito un **ECCESSO COMPORTAMENTALE**.

Il comportamento problematico è sempre dominato dal rinforzo negativo e dal volere ridurre o eliminare qualcosa ma ciò comporta un evitamento esperienziale, per cui tali tentativi di riduzione in realtà accrescono il problema.

2. Comportamento ALTERNATIVO: comportamento da sviluppare nel soggetto che aumenti le probabilità che le cose vadano come vuole; aumenta la Workability (fattibilità) del comportamento.

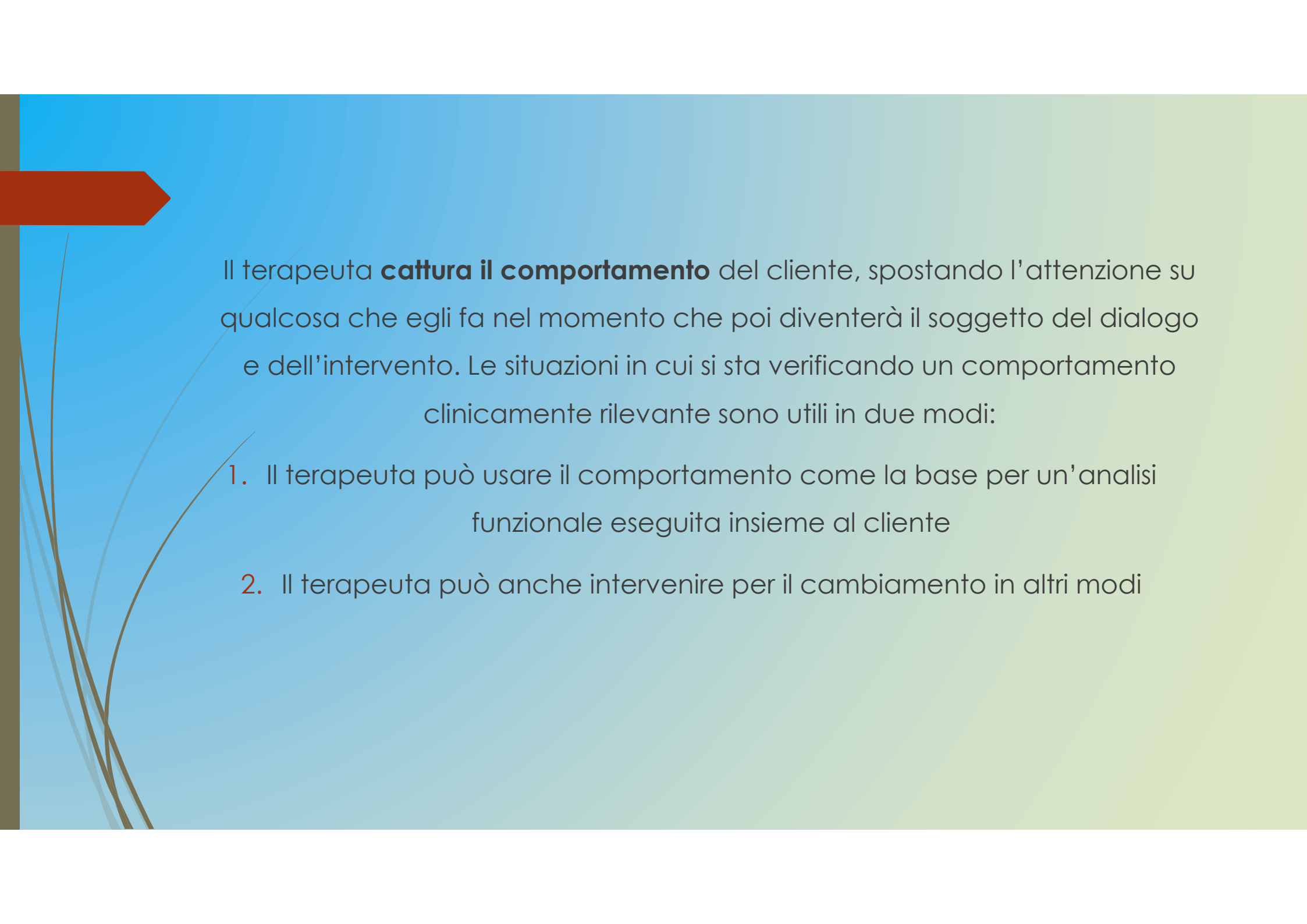
Nell'analisi funzionale, il comportamento verbale può, oltre che tacticare il comportamento problema e le contingenze che lo influenzano, anche modificare le funzioni stimolo attraverso l'implicazione reciproca e l'implicazione reciproca combinatoria.

“BUTTARMI A CAPOFITTO SUI MIEI PENSIERI è L'UNICA SOLUZIONE PER LIBERARMI DAL PROBLEMA”



“BUTTARMI A CAPOFITTO SUI MIEI PENSIERI è CIO' CHE MI FA STARE PEGGIO ED è CIO' CHE NON FUNZIONA

SONO ARRIVATA ALLA DISPERAZIONE CREATIVA → le conseguenze dei miei comportamenti non mi portano dove voglio (disperazione) → devo trovare soluzioni alternative (creativa)

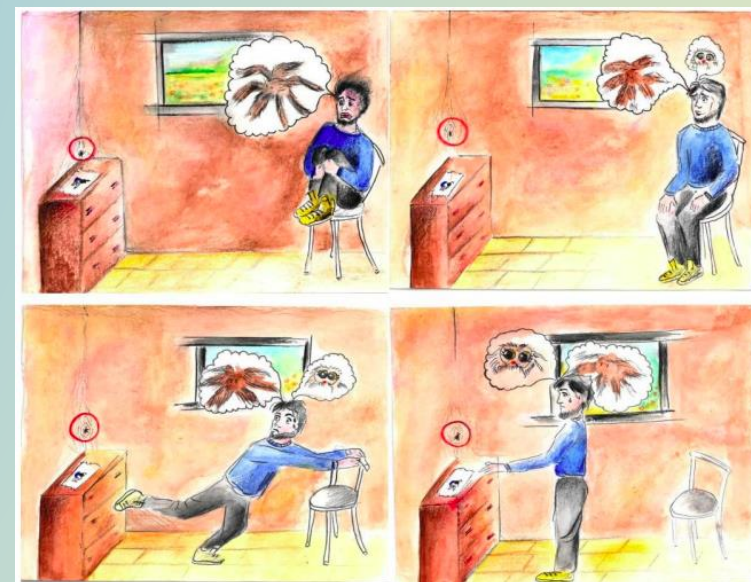


Il terapeuta **cattura il comportamento** del cliente, spostando l'attenzione su qualcosa che egli fa nel momento che poi diventerà il soggetto del dialogo e dell'intervento. Le situazioni in cui si sta verificando un comportamento clinicamente rilevante sono utili in due modi:

1. Il terapeuta può usare il comportamento come la base per un'analisi funzionale eseguita insieme al cliente
2. Il terapeuta può anche intervenire per il cambiamento in altri modi

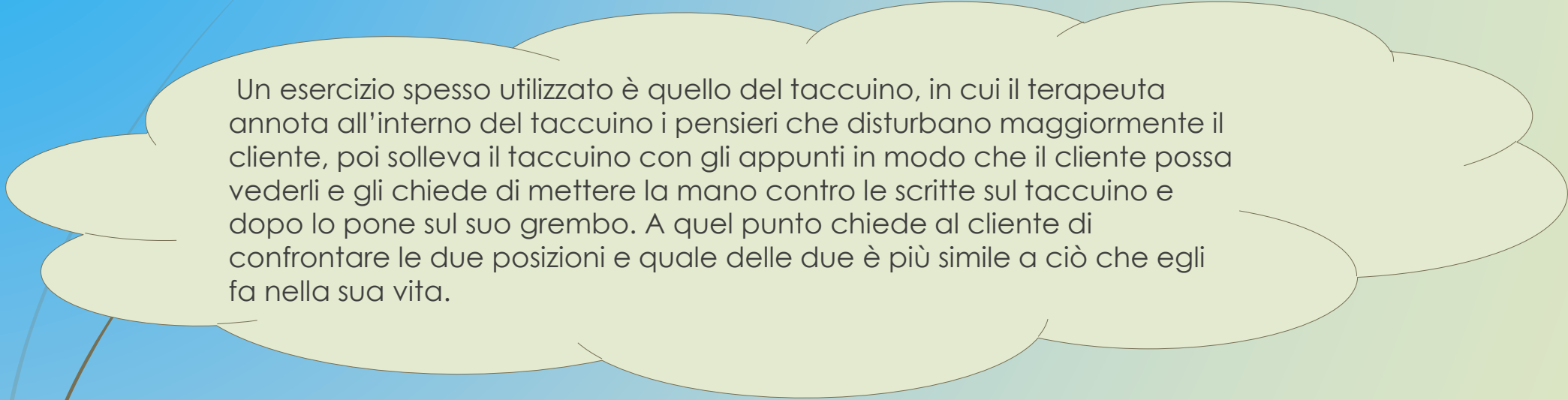
❑ Per eseguire un'analisi funzionale è importante che il terapeuta evochi il comportamento del cliente, in modo da accedervi e per intervenire a favore del cambiamento in maniera più diretta. Il termine tecnico per questo tipo di lavoro terapeutico è «**esposizione**», in cui terapeuta e cliente cercano intenzionalmente il tipo di condizioni sotto le quali si verifica solitamente il comportamento problematico del cliente. Per esempio nelle fobie specifiche, come la paura delle iniezioni, si può creare una situazione in cui deve essere fatta un'iniezione. Tutto questo è fatto allo scopo di evocare il comportamento.

❑ L'obiettivo è di permettere al terapeuta di essere presente quando il comportamento problematico si verifica, in parte per aiutare il cliente a riconoscere cosa sta facendo che non funziona, e in parte per influenzare il cliente nel trovare una risposta che funzioni meglio per lui.





□ All'interno dell'ACT si utilizzano molti esercizi esperienziali per evocare o provocare il comportamento. Usati sia per discriminare il comportamento problematico che per aiutare il cliente a trovare modi alternativi di comportarsi:



Un esercizio spesso utilizzato è quello del taccuino, in cui il terapeuta annota all'interno del taccuino i pensieri che disturbano maggiormente il cliente, poi solleva il taccuino con gli appunti in modo che il cliente possa vederli e gli chiede di mettere la mano contro le scritte sul taccuino e dopo lo pone sul suo grembo. A quel punto chiede al cliente di confrontare le due posizioni e quale delle due è più simile a ciò che egli fa nella sua vita.

L'obiettivo di questo esercizio è quello di delineare e influenzare due tipi di comportamento: il comportamento problematico nella forma d'evitamento esperienziale e il comportamento alternativo. Nel caso dell'evitamento esperienziale il problema è che il comportamento verbale sotto forma di rule-following è eccessivamente dominante. Questo esercizio è un modo per entrare in contatto con un'alternativa, basata sulle funzioni stimolo dirette.

- ❓ Le metafore sono strumenti verbali, i quali contengono anche network relazionali dove le funzioni stimolo dirette svolgono un ruolo decisivo. Ogni network infatti contiene un numero di funzioni stimolo dirette che vengono stabilite nella storia dell'ascoltatore e queste relazioni possono poi influenzare il modo dell'ascoltatore di relazionarsi. Ciò permette di creare una scorciatoia che bypassa le trappole verbali che potrebbero verificarsi se uno stesso comportamento fosse stato descritto con un linguaggio più concreto.
- ❓ Metafore e analisi funzionale ci permettono entrambe di aiutare il cliente a tactificare il proprio comportamento, sia il comportamento problematico nella forma dell'evitamento esperienziale sia il comportamento alternativo



- ❓ Una metafora può avere determinate funzioni per un individuo e altre per un altro. E' quindi importante che il terapeuta ascolti attentamente l'esperienza del cliente.



ESERCIZI ESPERIENZIALI


somiglianza tra ciò che viene fatto
relazionali
nella prima arena e ciò che il
cliente è solito fare nella seconda
arena



METAFORE

somiglianza tra due network

Entrambi sono dei modi per provare a minimizzare le trappole inerenti al rule-following.
L'obiettivo è che le regole possano diventare più flessibili se basate sulle funzioni stimolo
dirette

- 
- ❓ Nella terapia basata sull'analisi funzionale, il fattore determinante è rappresentato dalle **conseguenze desiderabili** → agire verso qualcosa di cui non abbiamo esperienza ma che vogliamo che accada e che è in grado di motivare il cliente verso un comportamento alternativo

OBIETTIVI PRIMARI TERAPEUTICI

- ❓ Il terapeuta tenta di indebolire il rule-following disfunzionale e agisce per aiutare il cliente a difendersi, per passare a un comportamento più flessibile
- ❓ Il terapeuta prova ad aiutare il cliente a cambiare direzione verso un comportamento alternativo che abbia valore per lui; lo aiuta ad agire in modo da aumentare la probabilità di ottenere conseguenze per lui desiderabili



Alterare il Contesto focalizzandosi sulle Conseguenze

Capitolo 10 – *Fondamenti di RFT* –
N. Torneke

Presentazione a cura di:

Elisa Catania

Federica Foti

Gabriele G. Grassi

Natalia Scancarello



Premesse

«Consequente» e «Antecedente»... frame di opposizione?

► Possiamo fare mai veramente riferimento solo all'una o all'altra cosa?

► L' «intenzione» del terapeuta... «focalizzarsi su»



Influenzare attraverso le conseguenze: la classica strategia dell'Analisi Comportamentale

- L'Analisi del Comportamento è particolarmente attenta a stabilire conseguenze che modifichino il comportamento.
- Per Skinner infatti **le conseguenze (C)** sono di fondamentale importanza, in quanto **possono rinforzare o punire il comportamento che le precede (B)**.
- Tuttavia **affinché una C eserciti una Funzione R o P è necessario che sia emessa contingentemente al B in questione** → il Terapeuta deve essere presente quando B viene emesso.
- I Programmi Terapeutici basati sull'Analisi del Comportamento vengono per lo più implementati all'interno spesso di setting istituzionali (es centri riabilitativi) o c/o il Domicilio del pz e prevedono trattamenti intensivi con un numero elevato di ore di terapia (anche consecutive).
- **Nel setting clinico** psicoterapico sono previsti invece 1 o 2 incontri a settimana di c/a 1 ora. Ciò riduce la possibilità di lavorare su contingenze dirette. Ma, **nonostante le limitazioni di tempo, si può comunque** – in alcuni casi - **esercitare un'influenza sui comportamenti stabilendo conseguenze dirette.**

Stabilire conseguenze per il comportamento problematico

Per l'RFT è fondamentale «focalizzarsi sulle conseguenze» in relazione a **2 classi di comportamento clinicamente rilevanti:**

- **L'Evitamento Esperienziale;**
- **Il Comportamento Alternativo.**

Torneke procede a spiegare come, in una sessione di Psicoterapia si possa lavorare in conseguenza di un evitamento esperienziale, riprendendo il caso clinico di Richard, già presentato dai colleghi che ci hanno preceduto.

L'evitamento esperienziale è un tipo di comportamento governato da regole, definito come azioni con l'obiettivo di controllare o eliminare effetti, pensieri, ricordi e sensazioni corporee (S.C. Hayes, Wilson, Gifford, Follette e Strosahl, 1996).

...Richard...

- Nelle sessioni precedenti **Richard e il suo terapeuta hanno identificato la sua passività come un comportamento problematico.**
- **Richard «si nasconde» sia nel contesto lavorativo che in quello familiare,** aspettando che siano gli altri (il suo supervisore o sua moglie) a prendere il controllo e dire cosa fare.
- Dalla sua prospettiva, **R. si comporta così «per non peggiorare le cose».**
- **Eppure non è «soddisfatto di come vanno le cose».** Le cose vanno peggiorando.
- Il lavoro terapeutico ha finora puntato ad istituire un **frame di coordinazione tra l'operazionalizzazione del CP e «ciò che faccio peggiora le cose per me».**
- Ed ha inoltre stimolato R. ad individuare un **Comportamento Alternativo: essere più assertivo.** Sul lavoro vorrebbe fare sapere al suo supervisore quali incarichi gradirebbe. E a casa gli piacerebbe prendere l'iniziativa nel programmare le attività. Ad esempio proponendo di **portare i bambini ad una partita di football.**
- Proprio quest'ultimo comportamento è stato inserito all'interno di un **homework,** dalla cui «revisione» parte un **dialogo** che ha luogo durante l'ottava seduta.

- R. ha parlato dell'argomento «partita» ai suoi solo vagamente poiché Erin (la moglie) vuole che la settimana successiva vadano a trovare sua sorella.
- Inviato dal t. a dire come si sente al riguardo, R afferma che è difficile per lui è difficile stare dietro (tenere testa?) alla moglie... e poi
- **«Può aiutarmi con questo? Come si fa a gestire donne che vogliono sempre prendere tutte le decisioni?»**

RICHARD STA CHIEDENDO UN CONSIGLIO

R. sta agendo nella sua modalità problematica nel qui ed ora del setting terapeutico!


B:
Richard chiede un consiglio (si nasconde e cerca un'iniziativa da parte del terapeuta).

C – opzione 1: suggerire una soluzione (R)

C – opzione 2: fare un role-playing (R)

C – opzione 3: tattificare il comportamento (P)

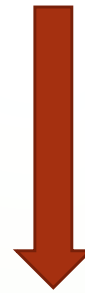
«Mi sto giusto domandando cosa stia facendo lei ora, qui, con me. Ho la sensazione che si stia nascondendo, aspettando di vedere se prenderò io il controllo o se le fornirò qualcosa a cui stare dietro»

- 
- Il terapeuta nota 1 CP da parte di Richard: la sua tipica versione di evitamento esperienziale.
 - E' un comportamento che non vuole rinforzare e, intendendo ridurre la probabilità di emissione futura, decide di stabilire una contingenza punitiva.
 - Lo fa semplicemente tacticando il comportamento di Richard.
 - **Questo tact si profila quale conseguenza avversiva** (e quindi stabilisce una contingenza punitiva) **perché si trova in una relazione di coordinazione con «ciò che faccio peggiora le cose per me»** (fermo restando che R. abbia effettivamente condiviso la valutazione precedentemente fatta che proprio questo comportamento contribuisce al dolore che prova).

PUNIZIONE?

Lavorare con la «punizione» comporta **2 difficoltà**:

- 1)** termine strong, «inumano» (→ coordinato con il piano etico); alcuni hanno cercato altre soluzioni lessicali («indebolire» un c.);
- 2)** «una volta stabilita una contingenza avversiva c'è il rischio che il comportamento evitante in risposta aumenti» (?domanda?).



R. assume un atteggiamento ancor più passivo

«Cosa dovrei fare? È lei l'esperto.»

Il terapeuta in risposta

- ▶ 1) **valida** (DBT) alcuni elementi, ovvero rinforza le parti funzionali del Comportamento di R. (quando R. dice «è lei l'esperto», replica «sì, certo questo è il mio ruolo ed è così che funziona: ci aspettiamo che gli esperti ci diano delle risposte»). Facendo ciò il t. intende rinforzare **la classe funzionale «esprimere la propria opinione»**.
- ▶ 2) **mantiene la conseguenza avversiva**, esplicitando il frame di coordinazione («io e lei abbiamo parlato di come questo diventi una sorta di trappola per lei, che tende a iniziare a nascondersi, aspettando che siano gli altri a prendere l'iniziativa...»).
- ▶ 3) **stabilisce un antecedente verbale destinato a funzionare come una regola per il comportamento alternativo** (track + augmental: «sì, è difficile. E se lei riuscisse a fare un po' di spazio per sé, proprio ora, proprio quando sente che è più difficile, come agirebbe a proposito?»)
- ▶ 4) ricorre ad una metafora («c'è una crepa da qualche parte nel muro?»)

Impossibile
separare
nettamente
lavoro in A e
lavoro in C,

Stabilire Conseguenze per il Comportamento Alternativo

- ▶ Quando il terapeuta ravvisa che il pz sta facendo nella «prima arena» (cioè nel setting terapeutico) qualcosa che è un'alternativa al CP dovrebbe cogliere l'opportunità per stabilire una contingenza di rinforzo.
- ▶ Posto che CP=Evitamento Esperienziale, **il comportamento alternativo da rinforzare è il comportamento che mira a qualcosa di diverso dall'evitamento degli eventi privati** muovendosi nella direzione desiderata dal cliente.
- ▶ Lavorare con il cliente per **individuare a cosa dovrebbe mirare il comportamento alternativo** (cioè definirlo in termini funzionali piuttosto che topografici) **è una parte importante della terapia.**

*Il paradosso della
terapia*

Lavoro in
Antecedente

Ancora Richard...

- R. ha stabilito che i propri comportamenti alternativi dovrebbero mirare al «**prendersi più spazio**».
- Grazie alle analisi funzionali effettuate con il suo terapeuta ha identificato la classe di situazioni (A) in cui la sua attitudine passiva aumenta: **quando altre persone stanno agendo per ottenere quello che vogliono e lui nota che vuole qualcos'altro e le cose iniziano a sembrargli difficili.**

Come allenare questi comportamenti in seduta?

In relazione agli – Attraverso gli Homework

Il terapeuta propone a R. un homework (es. scambiarsi gli appunti con un collega durante un seminario) e mostra di pensare che sia un hw appropriato. Se R. obietta (dicendo che preferirebbe strutturare diversamente gli hw, questo comportamento alternativo andrebbe Rinforzato.



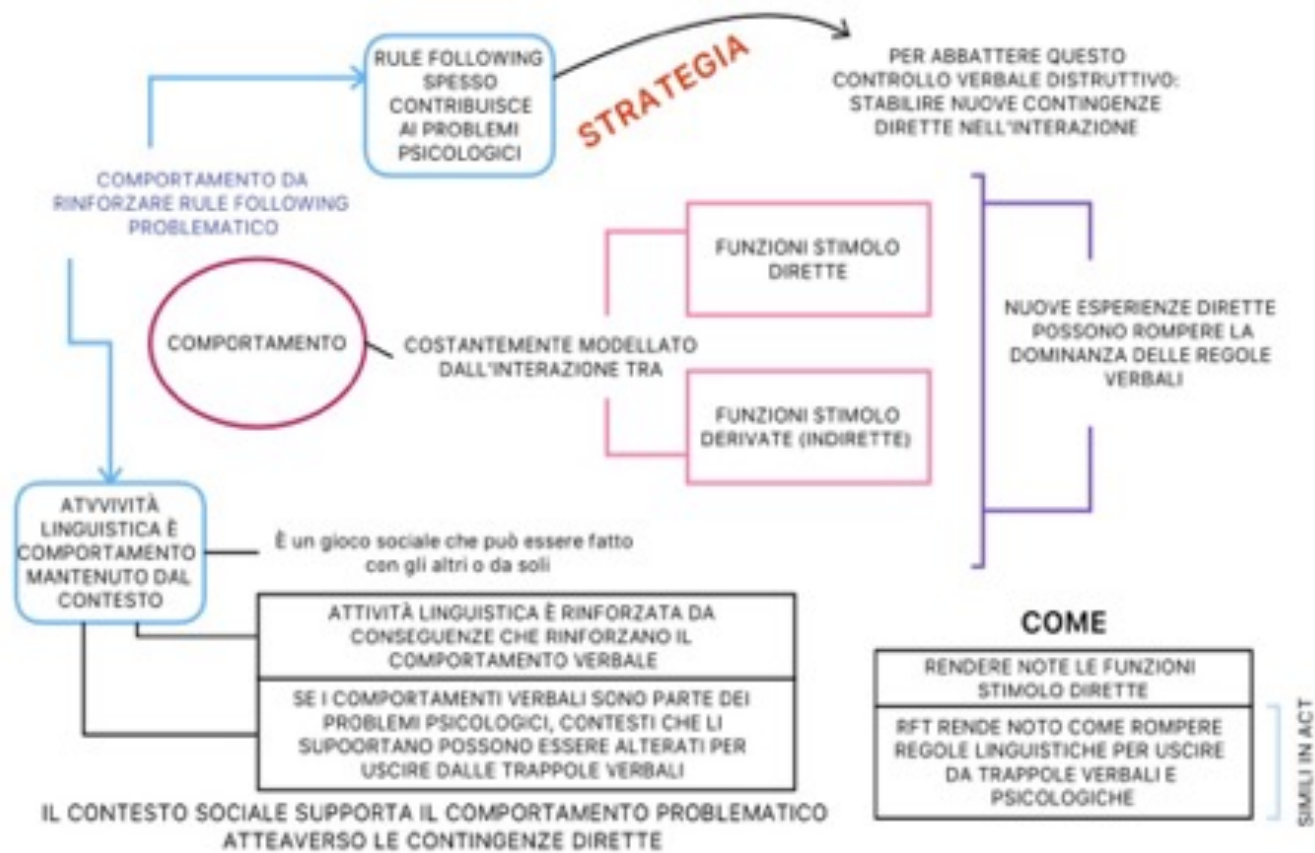
Alcune riflessioni sul Rinforzare Comportamenti Alternativi

- ▶ Il comportamento (con funzione di R) dovrebbe assomigliare a una conseguenza naturale che il cliente può sperimentare nella sua seconda arena.
 - se Richard muove un'obiezione avanzando un richiesta, il comportamento rinforzante naturale e sperimentabile anche nella seconda arena sarà accogliere la sua obiezione e fornirgli quanto richiede.
- ▶ Se il comportamento alternativo viene veramente rinforzato durante le sessioni di terapia, lo stesso dovrebbe aumentare mano mano che le sedute vanno avanti.

Rischi connessi al Rinforzare

- ▶ Le conseguenze rinforzanti che vengono stabilite possono non essere naturali (Ferster, 1967).
 - Non funzionano
 - Funzionano nell'interazione col terapeuta, ma non supportano la generalizzazione del comportamento al di fuori della terapia (Kohlenberg e Tsai, 1991; Tsai et al., 2008).
- ▶ L'analisi funzionale che definisce un comportamento alternativo desiderabile non è adeguata. Ovvero la descrizione operazionalizzata di un Comportamento non entra in relazione con la classe funzionale del comportamento alternativo desiderato. In questo caso tactificare il comportamento non andrebbe a rinforzarlo. Mentre se l'analisi funzionale è adeguata il semplice tactificare può fungere da C rinforzante.
- ▶ Se ciò che dice il terapeuta non corrisponde all'esperienza personale del pz, il pz potrebbe mettere in atto una piance (per evitamento esperienziale), e assecondare il terapeuta. Ed in definitiva verrebbe rinforzato il CP del cliente.

Estinzione del Rule-Following problematico



Le conseguenze e le due arene della terapia

PRIMA ARENA



LE CONSEGUENZE DEL COMPORTAMENTO DEL C SONO PRESENTI DURANTE LE SEDUTE

IL T PUÒ STABILIRE LE CONSEGUENZE IN MODO DIRETTO

IL T PUÒ OSSERVARE IL RUOLO CHE SVOLGE IL COMPORTAMENTO DEL C

IL C IMPARA UN COMPORTAMENTO

SECONDA ARENA



I C QUI VIVONO LE LORO VITE, DOVE I COMPORTAMENTI SONO FUORI DAL CONTROLLO DEL T

SE IL C IMPARA A RISPONDERE NELL'INTERAZIONE CON IL T, PROVA IL COMPORTAMENTO NELLA SECONDA ARENA

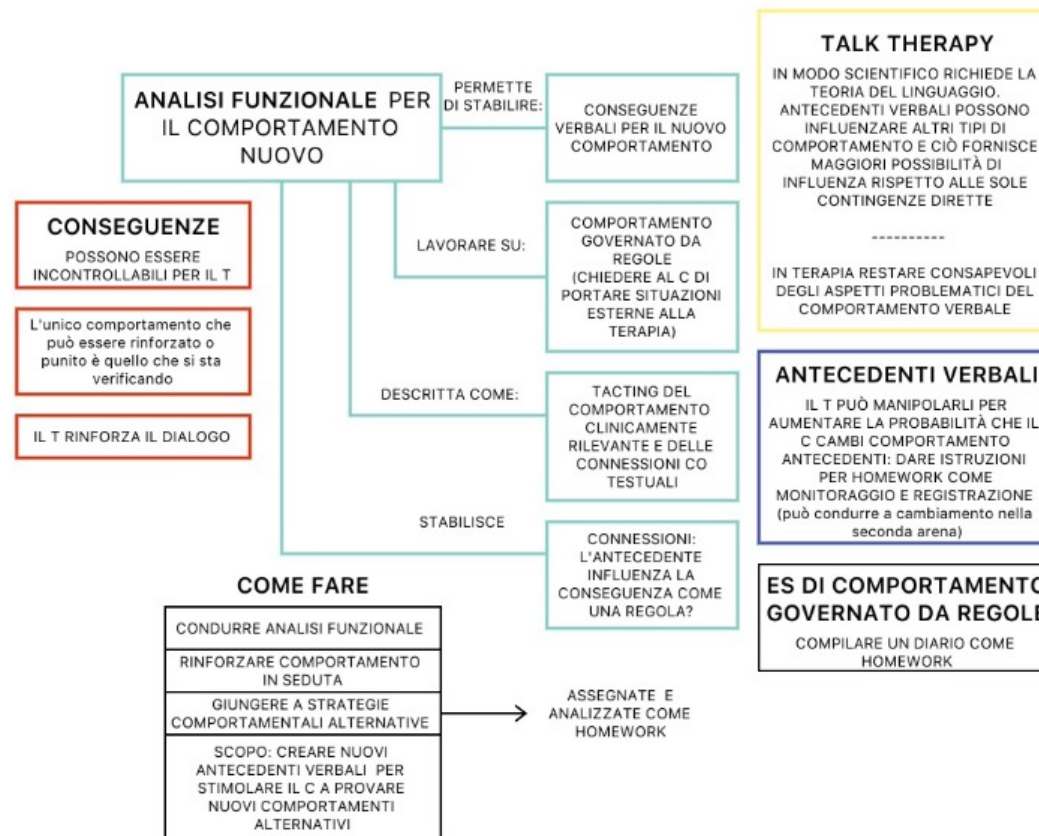
POSSIBILITÀ DI AUMENTARE NUOVE CONSEGUENZE AUMENTA E CIÒ PUÒ AVERE FUNZIONE RINFORZANTE


Alterare il contesto focalizzandosi sugli antecedenti.


Capitolo 11 – Fondamenti di RFT -
N. Torneke



Antecedenti verbali per il comportamento nuovo




- 
- ▶ Analizzare la talk therapy in modo scientifico richiede una teoria del linguaggio.
 - ▶ Tutte le psicoterapie presumono che le istruzioni influenzino il comportamento, dando per scontato il **comportamento governato da regole**. La RFT pone enfasi sul funzionamento di questo processo.
 - ▶ Gli **antecedenti verbali** nella forma del “parlare”, a voce alta o silenziosamente, influenzano il comportamento e contribuiscono a crearlo.

- 
- Il terapeuta stabilisce gli antecedenti verbali per il comportamento attraverso l'analisi funzionale iniziale: avvia il comportamento governato da regole chiedendo di descrivere eventi avvenuti all'esterno e i pensieri e sentimenti connessi (**tacting** del comportamento clinicamente rilevante e delle sue connessioni con i fattori contestuali).
 - Attraverso gli **antecedenti verbali** il terapeuta può aumentare la probabilità che il paziente faccia qualcosa di diverso da quello che fa solitamente.
 - **Esempio**: il terapeuta chiede di compilare un diario tra una seduta e l'altra e il fatto che il paziente si adatti a queste direttive rappresenta un comportamento governato da regole, e in questo caso un nuovo comportamento.


...Il caso di Scott

- ▶ **Terapeuta:** *Dunque lei è lì in piedi, li vede mentre la guardano, ha il pensiero che stanno parlando di lei e ha la sensazione di molestia. Quindi cosa ha fatto?*
- ▶ **Scott:** *mi sono semplicemente spostato in una fila diversa (...)*
- ▶ **Terapeuta:** (...) **come pensa che sarebbe rimanere lì?**
- ▶ Il terapeuta dice qualcosa che potrebbe fungere da regola per il paziente, infatti è soltanto dopo che un comportamento si verifica in una certa relazione con un antecedente che possiamo dire che l'antecedente ha funzionato come una regola.
- ▶ Lo scopo delle parole del terapeuta è quello di permettere a Scott di contattare conseguenze diverse da quelle che provoca il suo comportamento attuale.

- 
- ▶ Condurre per prima cosa un'analisi funzionale per poi giungere reciprocamente a strategie comportamentali alternative è il cuore del modello terapeutico chiamato **Behavioral Activation**:
 - ▶ queste strategie alternative vengono poi assegnate come homework per far sì che il paziente le sperimenti tra una seduta e l'altra;
 - ▶ gli esperimenti vengono successivamente analizzati e nuove strategie vengono formulate e testate attraverso nuovi esperimenti.
 - ▶ Lo scopo della terapia è quindi la creazione di **antecedenti verbali (regole)** per le azioni del cliente.
 - ▶ La domanda decisiva è se il nuovo comportamento incontri realmente conseguenze rinforzanti, che sono al di fuori del controllo del terapeuta.
 - ▶ La missione è di formulare regole possibili in un modo che influenzi il cliente a continuare a testare e provare nuovi comportamenti.


Usare la piance per esercitare il tracking


- ▶ Il tipo di comportamento governato da regole a cui si mira è un **tracking** ben funzionante: il cliente segue una regola che stabilisce cosa deve esser fatto per raggiungere una conseguenza desiderabile e il comportamento funziona indipendentemente da colui che dà la regola. Quando il comportamento funziona, il cliente contatta la conseguenza desiderabile.
- ▶ **...nel caso di Scott**
 - ▶ **Esempio** di tracking: se Scott rimane nella fila originale può contattare conseguenze positive (notare che è più facile fare la spesa, che le persone non parlano di lui, che la sensazione di essere molestato scompare).
- ▶ **Attenzione: le conseguenze che il tp vuole far contattare al pz attraverso la regola non sono direttamente controllabili.**
 - ▶ Iniziare con esperimenti in cui il tp sente che è molto probabile che si verifichino conseguenze rinforzanti;
 - ▶ Lavorare con conseguenze che il terapeuta può effettivamente controllare (es. chiede al pz di fare qualcosa per lui).

- 
- ▶ Se il pz segue la regola per compiacere il tp, questo comportamento è un esempio di **pliance**, ma può essere il primo passo nello sforzo di stabilire un tracking ben funzionante.
 - ▶ **...nel caso di Scott**
 - ▶ potrebbe inizialmente rimanere lì per compiacere il suo tp, ma questo potrebbe portarlo a sperimentare nuove conseguenze alternative, che se sono rinforzanti potranno trasformare gradualmente il suo comportamento in tracking. Il comportamento governato da regole di rimanere lì invece che ritirarsi sarà allora funzionante per lui, indipendentemente da chi ha fornito la regola.
 - ▶ **Attenzione:** se il compiacere o cercare di soddisfare il terapeuta blocca il percorso verso il cambiamento, può essere un problema!

Indebolire gli antecedenti verbali

- Un modo di alterare i fattori contestuali del comportamento verbale è **indebolire gli antecedenti verbali** che influenzano la regola governante problematica e stabilire antecedenti alternativi per comportamenti che sono in relazione a eventi privati, creando così un nuovo contesto per gli stessi.
- **...nel caso di Scott**
 - **Terapeuta:** tutti i suoi pensieri riguardo a cosa è successo nella sala d'aspetto, quali sono i peggiori?
 - **Scott:** a loro non piaccio.
 - **Terapeuta:** (...) pensa di poterlo tenere a una certa distanza da lei? Lo scriva sulla parete laggiù, sotto al dipinto, così da poterlo vedere lì nella sua immaginazione, "A loro non piaccio" (...) lo vede lì?
 - **Scott:** sì.
 - **Terapeuta:** può vedere con quale grafia lo ha scritto? È tutto su una riga o le parole sono una sotto l'altra?" (...)

- 
- ▶ Il terapeuta sta applicando il principio di **defusione** allo specifico contenuto minaccioso descritto dal paziente:
 - ▶ aiuta Scott ad assumere una prospettiva su questo contenuto con l'intenzione di alterare le funzioni stimolo e creare un contesto in cui possa agire in maniera più indipendente dagli eventi privati che normalmente dominano il suo comportamento (riassunti dall'espressione "sensazione di molestia").
 - ▶ aumenta la **distanza esperenziale**, aiutando Scott ad assumere nei confronti della sua esperienza di essere molestato lo stesso atteggiamento che assume nei confronti delle cose esterne.
 - ▶ le domande sul tipo di grafia hanno lo scopo di funzionare come antecedenti per un comportamento diversificato e flessibile in relazione a ciò che è minaccioso.

- 
- ▶ Questi elementi introdotti dal terapeuta possono diventare antecedenti per un comportamento alternativo in relazione a questi pensieri che possono essere considerati in prospettiva, come qualcosa di **“là-allora”**.
 - ▶ All'interno dell'ACT questa è una strategia importante all'inizio nell'interazione con un paziente: se il paziente dice che qualcosa non funzionerà, il terapeuta replica “quindi ha avuto il pensiero che qualcosa non funzionerà”, allo scopo di mostrare che il pensiero in sé è qualcosa che viene pronunciato o pensato.
 - ▶ Questo getta le basi per un lavoro più specifico sulla defusione, stabilendo gli antecedenti per incorniciare ciò che è stato detto o pensato come là-allora, agendo dunque i pensieri come se fossero oggetti.

Le metafore per raggiungere la defusione:

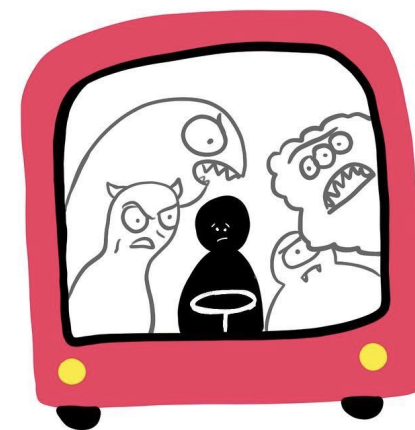
- ▶ Stabiliscono antecedenti indebolendo il rule-following problematico e aumentano i comportamenti alternativi
- ▶ Suggestiscono possibili linee d'azione funzionando come una regola ma in modo aperto e flessibile.
- ▶ Aumentano le probabilità di contattare funzioni stimolo dirette

Una tipica metafora utilizzata per aumentare la probabilità di defusione è quella che coinvolge i passeggeri in un autobus:

« Potremmo descrivere pensieri, ricordi e sentimenti e come essi condizionano le nostre vite, in questo modo: ognuno di noi sta andando in giro in un proprio autobus. Noi siamo coloro che guidano e l'autobus è pieno di passeggeri: pensieri, ricordi, sentimenti... I passeggeri sono saliti in diverse occasioni durante il nostro viaggio, questi frequentemente occupano lo spazio nel retro dell'autobus. Alcuni sembrano piuttosto neutri, altri sembrano gentili, altri ancora sembrano sgradevoli e alcuni perfino ripugnanti. Non notiamo tutti i passeggeri tutto il tempo, ma in certe situazioni essi si alzano o possono perfino venire avanti per starci col fiato sul collo e dirci come guidare. Chi guida potrebbe guidare secondo quello che i passeggeri dicono o scegliere di guidare malgrado ciò che stanno dicendo...anche quando i passeggeri ostili ci stanno alle spalle, con il fiato sul collo, noi possiamo continuare a guidare il nostro autobus. Nessun altro è al volante, c'è una differenza essenziale tra il guidatore e i passeggeri.»

**ESTOS PASAJEROS SON TUS
PENSAMIENTOS, EMOCIONES,
SENSACIONES O RECUERDOS...**

**ESTOS PASAJEROS SON AMENAZANTES
Y ALGUNOS TIENEN UN ASPECTO PELIGROSO**





Si tratta di una metafora che permette di :

- ▶ Rappresentare al paziente la relazione con i pensieri e le emozioni simile a quella che potrebbe esistere tra un individuo e dei bulli
- ▶ Motivare il paziente a liberarsi della fusione cognitiva, facendogli toccare con mano quello che perde in termini di mete desiderate ma mai raggiunte a causa delle imposizioni della propria mente ad andare altrove.

DEFUSIONE




Trasformazione degli eventi privati da stimolo che controlla il comportamento (regola verbale) a stimolo che, seppur presente, non elicitamente necessariamente il comportamento



Le metafore ci permettono di




parlare metaforicamente dell'**evitamento esperenziale** e far accettare al cliente qualsiasi cosa trovino minacciosa «*sul retro dell'autobus*», aumentando la loro flessibilità in relazione a ciò che solitamente evitano.



Può succedere che gli eventi privati ostacolino ciò che conta nella vita e tra gli interventi innovativi basati sulla RFT che ci permettono di utilizzare strategie terapeutiche troviamo:

- ▶ **La defusione:** stabilire una maggiore distanza tra l'esperienza del cliente di un sé continuo (sé come prospettiva) e gli eventi privati che hanno assunto un controllo disfunzionale della vita del cliente, per ridurre la probabilità dell'evitamento esperienziale.
- ▶ **Vivere secondo i valori:** lavorare con gli ostacoli esperienziali in relazione con ciò che il cliente sente essere importante nella vita perché sono le cose che ci motivano.



Ci deve essere una posta in gioco, qualche scopo nel fare scelte diverse da quelle che abbiamo fatto prima.



ANTECEDENTI


Quando gli eventi privati sono in opposizione alle azioni che invece puntano verso una direzione in cui si vorrebbe andare è fondamentale che questi due aspetti entrino in una relazione di coordinazione...

**EVENTI
PRIVATI**

Comportamenti
rigidi e circoli
viziosi

**AZIONI DI
VALORE**





La relazione di opposizione tra eventi privati e azioni di valore tende a condurre a comportamenti rigidi e circoli viziosi, in quanto ad esempio una sensazione di insicurezza è in opposizione al muoversi in direzione di ciò che si vuole.






DEFUSIONE:
indebolisce la
tendenza degli eventi
privati d'influenzare il
comportamento
qui - ora.

Dall' *io-qui-ora* al *io-là-allora*...

« Se fosse libero di guidare ovunque lei voglia, dove condurrebbe il suo autobus? In un mondo in cui lei fosse totalmente libero, in che direzione inizierebbe a guidare?...»

«Sembra che lei senta di doversi liberare per prima cosa dei suoi passeggeri. Cosa pensa che succederebbe se semplicemente permettesse loro di stare e li portasse nel suo viaggio verso il luogo in cui vuole andare?»





Quando si agisce in fusione con gli eventi privati, questi fungono da punti di partenza naturali e perciò dominano il nostro comportamento...

...Se li incorniciamo come io-là-allora le loro funzioni stimolo fungono trasformate e abbiamo migliori possibilità di comportarci in modo flessibile in relazione a questi eventi.

