

A decorative frame consisting of two dark blue L-shaped brackets. One bracket is in the top-left corner, and the other is in the bottom-right corner, framing the central text.

FONDAMENTI DI RFT

Parte 1

COMPORTAMENTISMO



Termine generico che include approcci differenti ma con premesse comuni:

- L'oggetto di studio è il **comportamento**
- Identificazione dei **principi** alla base dei fenomeni complessi
- Ricerca sperimentale
- **Continuità** tra organismi differenti

COMPORAMENTISMO
RADICALE

Si sceglie di
usare un
termine
alternativo

CONTESTUALISMO
FUNZIONALE



SKINNER

- ❖ Ogni comportamento è in relazione con un **contesto**
- ❖ Comprendere la **funzione** di un comportamento

COMPORTAMENTISMO RADICALE



«radicale» come **coerente**
con i principi del
comportamentismo

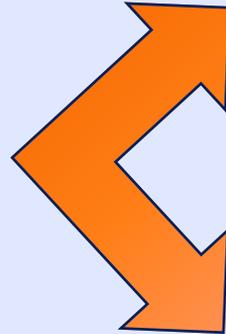
- Contesto e comportamento sono **interdipendenti**
- Stimolo e risposta sono **co-dipendenti**
- Comportamenti osservabili + privati

OBIETTIVO

PREDIRE il comportamento
COMPRENDERE il comportamento
INFLUENZARE il comportamento

PRINCIPI DELL'ANALISI COMPORTAMENTALE

Studiati attraverso la ricerca
sperimentale



CONDIZIONAMENTO RISPONDENTE

Comportamento governato dagli
antecedenti che elicitano una
risposta riflessa

CONDIZIONAMENTO OPERANTE

Comportamento governato dalle
conseguenze

ABC → Analisi funzionale di una
sequenza operante

**Comportamenti
osservabili**

Eventi privati
(pensieri, emozioni,
sensazioni interne)

DIFFERISCONO per:

**Il grado di accessibilità all'osservazione
pubblica**

Il modo in cui si impara a **parlare** degli eventi privati

attraverso il RINFORZO SOCIALE

influenza il modo in cui essi si evolvono

COMPORAMENTO VERBALE

- È un'azione sociale
- si acquisisce mediante rinforzo da parte di un'altra persona
- È soggetto alla contingenza a tre termini (ABC)

Analisi del comportamento verbale

Il linguaggio viene suddiviso in
categorie funzionali



Operanti verbali



- **Tact**
- **Mand**
- Comportamento **ecoico**
- Comportamento **autoclitico**
- Comportamento **intraverbale**

TACT (etichettamento)

- ❖ **Nominare** cose/azioni con cui si ha un contatto diretto
- ❖ Viene evocato da uno stimolo AMBIENTALE **antecedente** non verbale
- ❖ È seguito da un **rinforzo**



«E' un biscotto!»

MAND (richiesta)

- ❖ Richiedere/ottenere qualcosa che si vuole
- ❖ **L'antecedente** è l'operazione motivazionale e il rinforzo specifico
- ❖ È il primo operante verbale che si sviluppa nell'uomo (pianto)



«Voglio il biscotto»

COMPORTAMENTO ECOICO

- ❖ Ripetere il comportamento verbale di un altro individuo
- ❖ **L'antecedente** è lo stimolo verbale di un'altra persona
- ❖ Fondamentale nella parte iniziale dell'apprendimento del linguaggio



COMPORTAMENTO AUTOCLITICO

- ❖ Dipende dal comportamento verbale di un'altra persona e lo modifica
- ❖ È un operante secondario: aggiunge informazioni.



COMPORTAMENTO INTRAVERBALE

- ❖ Rispondere in maniera diversa al comportamento verbale di un altro individuo
- ❖ **L'antecedente** è il comportamento verbale di un'altra persona
- ❖ Non c'è una corrispondenza formale con l'antecedente ≠ ecoico
- ❖ La relazione tra i due comportamenti verbali è stabilita **socialmente e arbitrariamente**



«ti piace
mangiarlo a
merenda...»

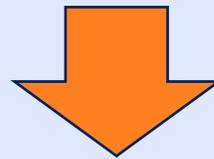


«il biscotto!»

Utilizzo dell'analisi di Skinner

L'analisi funzionale del comportamento verbale è un compito realizzabile poichè è un comportamento umano governato da antecedenti e conseguenze.

Quest'analisi consente di considerare gli eventi privati (pensieri, ricordi, emozioni, sensazioni corporee interne).



TACTIFICARE GLI EVENTI PRIVATI

ciò che ognuno di noi **osserva internamente** non è accessibile all'ambiente sociale nello stesso modo.

Questo renderà più difficile per l'ambiente rafforzare il tacting dei fenomeni interni.

TACTING DEGLI EVENTI PRIVATI

Skinner ha descritto diversi modi mediante i quali le persone del **setting sociale** possono rinforzare il tacting degli eventi privati, nonostante la difficoltà:

- ❖ **I modo:** gli altri sono in grado di osservare i fenomeni paralleli a ciò che è stato tacificato (es. Se gli altri osservano un rossore o un gonfiore sulla cute altrui, potranno supporre che questa persona provi dolore);
- ❖ **II modo:** avendo imparato a tacificare il nostro mondo privato, usiamo le nostre esperienze e presumiamo che la persona sperimenti qualcosa di simile a ciò che sperimentiamo noi;
- ❖ **III modo:** quando le risposte osservabili dall'individuo sono parallele al fenomeno privato che viene tacificato. Comportamenti overt (suoni, espressioni mimiche e movimenti) sono risposte osservabili che comunemente sono parallele agli eventi privati di un individuo. Il fatto che queste diverse forme di comportamento osservabile varino in accordo con gli eventi privati rende possibile per l'ambiente stabilire contingenze di rinforzo.

NESSUNO PUO' TACTIFICARE LE PROPRIE AZIONI SENZA AVERLE PRIMA EFFETTUATE

Es. inizialmente il bambino echeggia ciò che sente dire dagli altri, poi gradualmente passa al tacting. Le azioni proprie del bambino allora divengono uno stimolo discriminativo per il comportamento verbale

TACTIFICARE I PENSIERI

Il comportamento verbale come contare o leggere comincia come un **evento pubblico** quando è accessibile a un ambiente sociale (ad alta voce) che può rinforzarlo e poi gradualmente diventa privato.

Gran parte di ciò che comunemente chiamiamo “**pensare**” si sviluppa in modo analogo.

prima si impara a parlare del nostro comportamento in base alle contingenze di rinforzo che sono state stabilite attraverso il setting sociale.



Poi le componenti pubbliche del comportamento diminuiscono mentre gli aspetti privati permangono.

La connessione tra il pensare e il comportamento esterno coincide bene con ciò che sappiamo delle funzioni del **sistema nervoso**.

es. pensare di correre attiva le stesse aree cerebrali di quando lo si fa realmente

ciò significa che **pensare di fare qualcosa** è un'azione che per molti aspetti somiglia al fare effettivamente ciò a cui stiamo pensando.



Dunque pensare di fare delle cose può essere un modo per **far pratica** senza dover affrontare molte delle conseguenze che l'azione esterna implicherebbe.

PERCORSO DI APPRENDIMENTO

Facciamo qualcosa



Impariamo a parlare di ciò che stiamo facendo
(tactifichiamo il nostro comportamento)



Impariamo a parlare senza pronunciare nessuna parola ossia **pensiamo**

A questo punto, il comportamento diventa qualcosa che possiamo tactificare

RICAPITOLANDO

Si può imparare a **parlare degli eventi privati** in due modi:

1. le persone del setting sociale osservano i fenomeni paralleli agli eventi privati nell'individuo e utilizzano questi fenomeni paralleli per rinforzare il comportamento verbale per cui gli eventi privati gradualmente diventano **stimoli discriminativi**;
2. il comportamento inizialmente accessibile all'ambiente sociale diventa gradualmente privato, per il fatto che questo comportamento nel suo insieme viene punito o estinto in **determinati contesti** mentre, al tempo stesso, una parte del comportamento conduce a conseguenze rinforzanti.

Una volta che il tacting degli eventi privati diventa un'abilità consolidata, la **generalizzazione** ci consente di sviluppare ulteriormente questo tipo di comportamento verbale.

Tactificare qualcosa che è disponibile solo all'individuo in questione utilizzando una **somiglianza** con qualcosa che è accessibile agli altri è un comportamento che viene spesso rinforzato.

Gran parte del linguaggio utilizzato per descrivere eventi privati consiste in **metafore** ed **analogie**



Tactificare gli eventi privati attraverso la generalizzazione

QUAL È LO SCOPO DI INSEGNARE AD UN INDIVIDUO DI **PARLARE DEL PROPRIO MONDO PRIVATO?**

Il mondo privato contiene cose utili nelle interazioni sociali in quanto queste sono fondamentali per la nostra **sopravvivenza**.

Per Skinner “**una persona che è stata resa consapevole di se stessa grazie alle domande che le sono state poste si trova in una situazione migliore per predire e controllare il proprio comportamento**”

Essere in grado di **prevedere** e **controllare** naturalmente il proprio comportamento implica una maggiore abilità di raggiungere cose che sono desiderabili per se stessi.

Per Skinner il comportamento verbale fa riferimento unicamente al **parlante**.

In merito all'**ascoltatore** egli parla di comportamento governato da regole:

Antecedente = regola, poichè esso specifica un comportamento e una conseguenza.

Inoltre enfatizza la differenza tra comportamento governato da regole e comportamento governato da esperienze dirette di conseguenze che si sono verificate, ossia comportamento modellato dalle contingenze.

Gran parte del comportamento umano è governato da regole alcune delle quali specificano il comportamento e le conseguenze di cui l'individuo ha probabilmente esperienza diretta, altre tengono in considerazione conseguenze che l'individuo non ha sperimentato

- Il comportamento di pensare è una parte del comportamento verbale.
- Il comportamento verbale è innanzitutto un'**azione sociale** e si verifica come risultato della presenza di un ascoltatore ed è rinforzato dalle azioni dell'ascoltatore.
- Lo stesso comportamento può verificarsi dopo che diveniamo sia parlante (silenziosamente) che ascoltatore, dentro di noi.
- Il comportamento umano è spesso influenzato da **regole auto-generate**: parlante e ascoltatore sono la stessa persona.

IL POTERE DEL PENSIERO È UNA QUESTIONE CLINICAMENTE RILEVANTE?

Nel capitolo 3 del testo Fondamenti di RFT si apre il dibattito relativamente agli eventi privati e alla loro influenza sul comportamento umano nel suo complesso. Un aspetto importante è l'eventuale potere del pensare e, se è reale, come tale potere funziona.

Il potere del pensare è stato posto al centro dell'attenzione a partire dagli anni '70 e per merito della **terapia cognitiva** di Beck mediante la quale si tenta di correggere interpretazioni distorte della realtà.

Dilemma inerente all'importanza del nostro modo di pensare (che può influenzare il nostro modo di agire) e all'analisi comportamentale che non tiene conto degli eventi privati e del pensare

Cognitivismo **vs** comportamentismo

A conclusione potremmo dire che si ha necessità di approfondire l'analisi del comportamento verbale in quanto potremmo comprendere meglio come noi umani influenziamo gli altri e noi stessi attraverso esso (silente o espresso ad alta voce).

Alla fine dei conti, per poter **comprendere**, **prevedere** e **influenzare** il comportamento umano, abbiamo bisogno di una **teoria del linguaggio umano** basata sulla ricerca sperimentale.



RFT

La risposta relazionale derivata come elemento fondamentale del linguaggio umano



IL COMPORTAMENTO VERBALE COS'È?

**“ È IL COMPORTAMENTO DI METTERE IN RELAZIONE STIMOLI O
EVENTI IN UN MODO PARTICOLARE ”**



È RELAZIONALE



È BIDIREZIONALE



È CONTESTUALE



È GENERATIVO

COSA È LA RELAZIONE STIMOLO DERIVATA?



UNO DEI PRINCIPI BASE DELLA **RELATIONAL FRAME THEORY** È QUELLO DELLA RISPOSTA RELAZIONALE, CHE SI RIFERISCE AL PROCESSO DI DISCRIMINAZIONE DELLE RELAZIONI TRA STIMOLI.

LE RELAZIONI TRA STIMOLI POSSONO ESSERE **DERIVATE**, IL CHE SIGNIFICA CHE LE RELAZIONI TRA GLI STIMOLI NON DEVONO ESSERE NECESSARIAMENTE APPRESE DIRETTAMENTE.

ECCO QUI CHE SI PARLA DI **RELAZIONI STIMOLO DERIVATE** OSSIA RELAZIONI TRA STIMOLI CHE COMPAIONO SENZA ESSERE STATI APPRESI O ALLENATI SPECIFICATAMENTE.



DOPO IL TRAINING $E \rightarrow D$, È STATA STABILITA UN'ALTRA RELAZIONE SENZA TRAINING SPECIFICO $D \rightarrow E$. QUESTA È NOTA COME **RELAZIONE STIMOLO DERIVATA**, IN QUANTO NON VIENE DIRETTAMENTE ALLENATA MA VIENE DERIVATA DAI PARTECIPANTI ALLO STUDIO IN UNA SITUAZIONE DI QUESTO TIPO.

ALLENIAMO UNA RELAZIONE ($E \rightarrow D$) TRA STIMOLI, E UN'ALTRA ($D \rightarrow E$) È IMPLICATA.

...NON SOLO DERIVATE



ESISTONO ALTRE DUE TIPI DI RISPOSTA RELAZIONALE:

- **IMPLICAZIONE RECIPROCA O MUTUO COINVOLGIMENTO:** SI RIFERISCE ALLA DERIVAZIONE DI UNA RELAZIONE TRA DUE STIMOLI BASATA SU UNA DATA RELAZIONE TRA QUEGLI STESSI DUE STIMOLI: DATA LA RELAZIONE DA A-B, LA RELAZIONE DA B-A PUÒ ESSERE DERIVATA.

- **IMPLICAZIONE RECIPROCA COMBINATORIA:** SI RIFERISCE ALLA RELAZIONE DERIVATA DA DUE STIMOLI, DATE LE RELAZIONI DI QUEI DUE STIMOLI CON UN TERZO STIMOLO: DATA LA RELAZIONE DA A-B E B-C, SI POSSONO DERIVARE LE RELAZIONI DA A-C E C-A.



MOLTI RICERCATORI HANNO A LUNGO IPOTIZZATO CHE QUESTO PARTICOLARE MODO DI METTERE IN RELAZIONE, SIA ESSENZIALE PER IL LINGUAGGIO UMANO.

MOSTRARE RELAZIONI STIMOLO DERIVATE È UNA FORMA DI COMPORTAMENTO ED È POSSIBILE CHE QUESTO TIPO DI COMPORTAMENTO SIA LI FIN DALL' INIZIO E NON UN QUALOSA CHE IMPARIAMO A FARE.

...TUTTAVIA

LE PROVE DIMOSTRANO CHE LA RISPOSTA RELAZIONALE DERIVATA NON È UNA CAPACITÀ PREDISPOSTA, COME IL CONDIZIONAMENTO RISPONDENTE O OPERANTE, MA CHE VIENE APPRESA.

FUNZIONE STIMOLO



SAPPIAMO CHE UN DETERMINATO STIMOLO O EVENTO HA UNA
FUNZIONE PER UN DETERMINATO COMPORTAMENTO
DELL'ORGANISMO QUANDO IL COMPORTAMENTO SI VERIFICA IN
RELAZIONE O SOTTO L'INFLUENZA DI QUESTO STIMOLO.

CIÒ È CONOSCIUTO COME **FUNZIONE STIMOLO**.

L'ALTERAZIONE DELLE FUNZIONI STIMOLO BASATA SULLE
RELAZIONI DERIVATE VIENE DEFINITA **TRASFORMAZIONE
DELLE FUNZIONI**.



**LE FUNZIONI STIMOLO POSSONO ESSERE ALTERATE IN ALMENO
DUE MODI DIVERSI:**

- POSSONO CAMBIARE NEL MODO A LUNGO DESCRITTO NEL CONDIZIONAMENTO OPERANTE E RISPONDENTE. QUINDI, TRAMITE CONTIGENZE: RELAZIONI DIRETTE TRA STIMOLI E /O SOMIGLIANZA FISICA (GENERALIZZAZIONE). NELLA RFT QUESTE VENGONO CHIAMATE **CONTIGENZE DIRETTE***.
- POSSONO ESSERE ALTERATE, O TRASFORMATE, ATTRAVERSO LA RISPOSTA RELAZIONALE **DERIVATA**.



QUINDI...

LE FUNZIONI STIMOLO CHE EMERGONO ATTRAVERSO LE
CONTINGENZE DIRETTE SONO CHIAMATE **FUNZIONI STIMOLO
DIRETTE** E QUELLE CHE SONO STABILITE ATTRAVERSO LE
RELAZIONI DERIVATE TRA STIMOLI SONO CHIAMATE **FUNZIONI
STIMOLO DERIVATE O INDIRETTE**



COSA NE SCATURISCE?

L'EFFETTO CHE LA RISPOSTA RELAZIONALE DERIVATA HA SUL
COMPORTAMENTO UMANO NEL SUO INSIEME È IL RISULTATO
DEL FATTO CHE QUANDO SONO STABILITE RELAZIONI STIMOLO
DERIVATE, LE FUNZIONI STIMOLO VENGONO ALTERATE.



L'abilità di mettere in relazione eventi e stimoli arbitrariamente

- ▶ Come gli animali, anche gli esseri umani hanno una capacità di imparare a rispondere a *relazioni astratte*, ovvero relazioni che sono basate su proprietà fisiche o altri segnali contestuali anche se essi non sono collegati da contingenze dirette, presenti o esperite durante la nostra storia
- ▶ Ciò spiega come le relazioni possano verificarsi indirettamente, senza alcun apprendimento diretto, ed è rilevante poiché le relazioni che vengono stabilite in questo modo trasformano le funzioni stimolo e quindi danno a eventi e stimoli funzioni che non hanno in se per natura.
- ▶ Le relazioni tra stimoli possono essere governate da segnali contestuali diversi dagli stimoli che sono messi in relazione (questo spiega le *relazioni stimolo derivate*)

Prendiamo questi due simboli

#

@

- ▶ Il lettore potrebbe dire che c'è una relazione di dissomiglianza basata sulle proprietà fisiche
- ▶ Se è italiano potrebbe dire che “ # precede @ ”
- ▶ Se si stabilisse una relazione, utilizzando un segnale contestuale conosciuto da tutti: “ # è più grande di @ ” a prescindere che al lettore questa relazione sia contraddittoria, poiché percepisce @ più grande, non ci sarà tanta obiezione nel considerarla come vera.
- ▶ Ma se dicessimo che @ è una somma di denaro e si potesse scegliere tra # e @ quale scegliereste?

3. Quali sono i fattori che governano il comportamento verbale?

- ▶ Questo modo particolare di mettere in relazione è governato da *segnali contestuali* che specificano la relazione indipendentemente dalle proprietà degli stimoli che sono stati messi in relazione
- ▶ Es: "è più grande di" ovvero stimoli che non sono altro che una combinazione di suoni nella forma che noi chiamiamo parole e frasi, alle quali si uniscono altri stimoli come la gestualità
- ▶ Poiché i segnali contestuali che governano quale relazione viene stabilita possono essere indipendenti dagli stimoli che sono collegati, la relazione diventa arbitrariamente applicabile e le relazioni sono chiamate *relazioni arbitrarie* nella RFT
- ▶ Analogamente le relazioni che si basano sulla contiguità tra stimoli o sulle proprietà formali, fisiche degli stimoli che sono messi in relazione (come nella generalizzazione) si chiamano *relazioni non arbitrarie*
- ▶ Nella vita di tutti i giorni questi tipi di relazioni si combinano tra loro costantemente per modificare le funzioni stimolo e quindi il comportamento umano.



Tipologie di relazioni

- *coordinamento*: uguale, e, sono...
- *distinzione*: diverso da...
- *opposizione*: opposto di...
- *comparativo*: più/meno di...
- *condizionale*: se... allora....
- *gerarchico*: parte di, sulla strada di... (categorie)
- *deittici*: io-tu, qui-lì, ora-allora



Tipologie di relazioni esempio sul coordinamento

- ▶ si tratta di una relazione di somiglianza, equivalenza, “*uguale a*” – “*va insieme con*” – “*significa*”.
- ▶ Questa è la relazione tra stimoli alla qual nel linguaggio di tutti i giorni ci riferiamo come simbolizzazione: una specifica cosa ne rappresenta un'altra
- ▶ È la prima che apprendiamo
- ▶ È fondamentale nel linguaggio umano: un suono o una serie di lettere scritte rappresentano qualcosa, si riferiscono ad un oggetto o evento sono interscambiabili con quel “qualcosa” a cui si riferiscono.
- ▶ Es. *la parola scarpa si trova in relazione di coordinazione con una scarpa vera*
- ▶ Nella quotidianità avviene spesso nel training di formazione del linguaggio del bambino

- 
- ▶ La maggior parte delle relazioni corrisponde a relazioni non arbitrarie che sono presenti tra stimoli o eventi in determinate situazioni

- ▶ Esempio:

alcune cose sono più grandi altre

un tipo di albero è più grande di un altro albero di un altro tipologia

un albero non è una pietra (distinzione)

un libro è posto sopra un altro libro (relazione spaziale)

entro nella stanza prima di te (relazione temporale)

se mi alzo sarà più facile per te vedermi (relazione causale)

il secondo piano è una parte del palazzo (relazione gerarchica)

- ▶ Questi esempi di relazioni non arbitrarie che possiamo incontrare influenzano le funzioni che questi stimoli hanno per noi nonché la funzione che essi avranno quando li ricontatteremo o contatteremo stimoli simili in futuro

- 
- ▶ Ma il comportamento umano non è governato solo da relazioni non arbitrarie tra stimoli ma anche da relazioni arbitrarie stabilite dal capriccio sociale
 - ▶ Tali relazioni possono essere stabilite in una data situazione indipendentemente dalle contingenze dirette tra stimoli e/o dalle loro proprietà fisiche
 - ▶ Esse sono governate da segnali contestuali arbitrari stabiliti dalla comunità sociale
 - ▶ Dato che governano le funzioni stimolo possono diventare disponibili ad un individuo in modo molto più flessibile rispetto a quando erano richieste relazioni non arbitrarie
 - ▶ In questo modo le funzioni stimolo diventano manovrabili dalla comunità sociale: possiamo trattare questi eventi come se fossero più di altri eventi, prima o dopo. Possiamo trattarli come parte di altri eventi o come cause di altri eventi, indipendentemente dalle contingenze dirette tra diversi eventi



Framing relazionale

- ▶ O più tecnicamente *RISPOSTA RELAZIONALE ARBITRARIAMENTE APPLICABILE* (*arbitrary applicable relational responding – AARR*)
- ▶ Questo comportamento è un *operante generalizzato* ovvero si tratta di un comportamento operante descritto in senso funzionale e privo di descrizione topografica
- ▶ Per es. l' *“imitazione”* o il *“fare qualcosa di nuovo”*
- ▶ Ogni tipo di azione potrebbe appartenere a queste categorie indipendentemente dalla sua topografia o apparenza
- ▶ Le persone possono collocare metaforicamente le cose in vari tipi di frame (opposizione, spaziale, comparazione ecc)...senza esserci nesso formale o fisico degli stimoli correlati

- 
- ▶ Il Framing Relazionale, appreso in giovane età tramite condizionamento operante, è caratterizzato da 3 fenomeni

- ▶ *Implicazione reciproca*

- se vi è la relazione "chair" → "silla" allora ciò implica che "silla" → "chair"*

- notare che in queste relazioni abbiamo lo stesso livello di precisione*

- ▶ *Implicazione reciproca combinatoria*

- Qui il livello di precisione non è specificato

- Es: se Larry non è come Ben e nemmeno Peter è come Ben, non abbiamo modo di conoscere la relazione tra Larry e Peter e pertanto la relazione non è chiara*

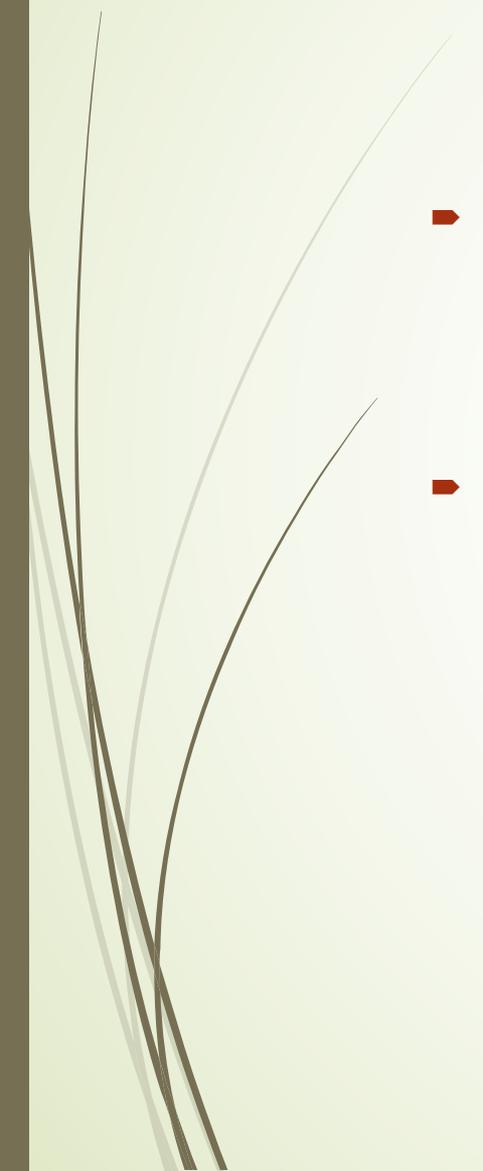
- ▶ *Trasformazione delle funzioni stimolo* secondo la relazione stabilita

- 
- ▶ Le contingenze rinforzanti che incontriamo quando apprendiamo il framing relazionale sono di natura generale e sociale
 - ▶ L'attività linguistica deve essere coerente. Non possiamo scambiare parole, significati o regole grammaticali in modo arbitrario. Tuttavia il sistema è arbitrario alla base e noi possiamo giocare secondo le regole.



Due aspetti del contesto che governano il framing relazionale

- ▶ Il framing relazionale è sempre dipendente da due aspetti:
 - ▶ Un determinata relazione viene stabilita tra gli stimoli
 - ▶ Determinate funzioni stimolo vengono selezionate secondo la relazione stabilita
- ▶ Entrambi gli aspetti sono governati da segnali contestuali e pertanto sono stabiliti arbitrariamente
- ▶ Nella RFT un segnale contestuale che governa quale relazione è stabilita tra gli stimoli in un dato momento è detto C_{rel} (da contesto e relazione)
- ▶ Un segnale che governa qual funzione viene selezionata sulla base di questa relazione è detto C_{func} (da contesto e funzione)

- 
- 
- ▶ Es. *“Larry è migliore di Peter a giocare a tennis”*
 - ▶ Le parole *“migliore di”* sono la C_{rel} , perché indicano la relazione tra Larry e Peter
 - ▶ *“giocare a tennis”* sono la C_{func} poiché governano quale funzione è messa in moto, in questo caso attraverso una relazione comparativa
 - ▶ C_{rel} e C_{func} sono classi funzionali quindi non possiamo dire che ogni fattore dato può esser designato come l'uno o l'altro. Per determinarlo, dobbiamo analizzare un dato processo o evento, proprio come accade nell'analisi funzionale



Una nuova definizione di comportamento verbale

- ▶ Incorniciare eventi e stimoli relazionalmente, secondo i tre criteri menzionati (implicazione reciproca, implicazione reciproca combinata e trasformazione delle funzioni stimolo) è il comportamento che la RFT definisce VERBALE
- ▶ In una interazione verbale, questo viene fatto sia dal parlante che dall' ascoltatore
- ▶ Possiamo anche farlo silenziosamente con noi stessi (divenendo sia ascoltatori che parlanti)
- ▶ Gli stimoli verbali, per la RFT, sono stimoli che hanno i loro effetti poiché partecipano a frame relazionali

Analogie, metafore e la nostra esperienza del sé

«Il nostro **linguaggio** è un **gioco** che facciamo»

Il nostro **linguaggio** può essere paragonata a un **gioco** di società le cui regole apprendiamo convenzionalmente in tenera età.

Con questa affermazione la parola 'linguaggio' è in **coordinazione** l'esperienza diretta dell'attività linguistica e la parola 'gioco' è in **coordinazione** con la nostra esperienza diretta di giocare.

Mettendo in relazione eventi, stiamo trasformando la loro **funzione stimolo**.

Tutta la conoscenza è radicata sulle modalità metaforiche della percezione e del pensiero (Leary, 1990).

Le **analogie** e le **metafore** sono significative nella comprensione del linguaggio e della cognizione umani.



Fare dei giochi è un'esperienza concreta (e non arbitraria) per la maggior parte delle persone, così come l'attività linguistica. C'è un tipo di somiglianza tra queste esperienze non stabilite arbitrariamente, si tratta proprio di ciò di cui fa uso la [metafora](#).

Nella maggior parte delle situazioni usiamo relazioni arbitrariamente applicabili in combinazione con relazioni stabilite attraverso contingenze dirette e proprietà formali degli stimoli.

[La risposta relazionale arbitrariamente applicabile trasforma le funzioni stimolo](#), molte delle quali stabilite originariamente attraverso contingenze dirette

«John è stato spaventato da un cane da guardia!».

Ma se John rifiuta di visitare la casa della zia in cui non c'è un cane, perché qualcuno ha detto che "il gatto della zia è vecchio come un cane", ciò avviene perché il [framing relazionale](#) lo ha messo in contatto con qualcuna delle funzioni stimolo della sua precedente esperienza diretta col cane che lo aveva spaventato.

Il framing relazionale influenza la maggior parte delle sfere dell'esperienza umana, visto che il linguaggio è onnipresente.



Analogia

La conoscenza viene trasferita da un campo dell'esperienza più familiare (denominato "base" o "veicolo") a un altro (denominato "target") dove la conoscenza deve essere ampliata, mettendo in relazione i due campi.

Le analogie hanno origine nel framing relazionale delle relazioni.

Attraverso una **relazione di coordinazione tra due relazioni differenti** (ad esempio la relazione tra nocepesche e pesche è in coordinazione con la relazione tra Fiat e Audi), le funzioni stimolo sono trasformate, potendo avere un impatto sul comportamento dell'ascoltatore.

Ciò che è fondamentale in una analogia, è che una relazione di coordinazione venga stabilita tra due network di relazioni.

Esempio:

«Marco e Francesco **sono come** cane e gatto».

"Sono come" è il **segnale contestuale** utilizzato per stabilire la relazione di coordinazione.



Metafora

Le metafore sono un tipo particolare di analogia, anch'esse dipendenti da diversi network relazionali che sono collegati reciprocamente in coordinazione.

Es. «Discutere con lui è come essere investiti da un rullo compressore».

Primo network: una persona che discute con altre.

Secondo network: una persona che viene investita da un rullo compressore.

Questi due sono posti in una relazione (non esclusivamente) arbitraria di coordinazione da un segnale contestuale "è". Non esclusivamente perché essa implica una somiglianza non arbitraria tra i due network almeno in un senso particolare cioè: il come sarebbe influenzare questa persona oppure un muro.

Le metafore funzionano trasferendo rapidamente e in maniera efficace una caratteristica estremamente evidente in un evento, a un evento differente.

Una metafora è un'analogia in cui le qualità al centro dell'attenzione sono più marcate nella base rispetto a quanto non lo siano nel target. In una buona metafora la caratteristica è di solito molto evidente nella sua base e difficilmente visibile nel target.



Differenze tra Analogia e Metafora

Nelle analogie vi è simmetria tra le relazioni non arbitrarie [pesche e nocepesche sono simili tra loro e la relazione può funzionare in entrambi i sensi (cane e gatto verso Marco e Francesco)].

I due network relazionali sono simmetrici. Le vere analogie possono essere usate in entrambe le direzioni, questo non avviene per le metafore.

«Essere investiti da un rullo compressore è discutere con lui»
probabilmente non funzionerà bene.

Nelle metafore non c'è relazione simmetrica, la base (rullo compressore) presenta una qualità in misura maggiore rispetto al target (la persona).



I due tipi di segnali contestuali nelle metafore

Torniamo alla frase:

«Discutere con lui è essere investito da un rullo compressore».

La relazione di somiglianza nella vita reale tra "discutere" ed "essere investiti" potrebbe funzionare come **Crel**.

Una relazione di coordinazione viene stabilita tra i due network "è", ma non tutte le funzioni stimolo della base vengono trasferite al target (sarebbe assurdo pensare che la persona in questione rotoli o pesi tonnellate).

C'è qualcosa nel contesto che governa quali funzioni vengono trasformate, cioè qualcosa che svolge il ruolo di **Cfunc**.

Questo qualcosa ad esempio può riguardare quello che la persona ha detto oppure un evento che è accaduto prima.

Prospective talking e teoria della mente

È impossibile sperimentare qualcosa da una prospettiva diversa da quella di **io-qui-ora**. Eppure agiamo e reagiamo come se esistessero altre prospettive.

La capacità di vedere prospettive diverse rispetto alla propria (attraverso l'astrazione) viene stabilita verbalmente, cioè appresa attraverso risposte relazionali arbitrariamente applicabili. La prospective talking gioca un ruolo essenziale nella formazione del sé (la capacità di assumere la prospettiva di un altro).

Il prospective talking viene visto come una forma di comportamento operante generalizzato che implica che il bambino impari a mettere in relazione gli stimoli da una determinata prospettiva.

Sé-come-prospettiva

La nostra prospettiva è priva di contenuto, è semplicemente il punto dal quale osserviamo, agiamo e viviamo le nostre vite (il contesto interno).

Sé-come-processo

È il processo osservabile e continuo di noi stessi, il comportamento che si sta verificando al momento, quello che definiamo come "me stesso".

Essere saldamente in contatto con il sé-come-processo è molto utile, perché ci permette di agire in modo flessibile rispetto a ciò che per noi è importante.



Sé-come-storia o il sé concettualizzato

Le parole designano e si riferiscono a tutto ciò che incontriamo, incluso il nostro stesso comportamento. Impariamo a descriverlo e a metterlo in relazione, sia ad alta voce che silenziosamente.

Il sé come storia è più verbalmente elaborato rispetto al sé-come-processo, alcuni aspetti della storia che raccontiamo su noi stessi rimarranno conosciuti solo all'individuo. Esso contiene una delle tante storie di noi, la nostra, e contiene sempre ciò che è male o bene specificatamente per noi.

Il **sé-come-prospettiva** è la posizione qui ed ora dalla quale si osserva tutto e non è di per se aperta all'osservazione diretta, mentre il **sé-come-processo** e il **sé-come-storia** sono aspetti che possiamo osservare direttamente.

Un'esperienza diretta della distanza esperienziale tra io-qui-ora e io-là-allora può condurre l'individuo alla posizione di: "Questa è una storia su di me che la vita mi ha dato, ed essendo in grado di osservarla, io sono più della mia storia su di me".

Il sé-come-processo è connesso a funzioni stimolo più dirette, non derivate, mentre il sé-come-storia è maggiormente dominato da funzioni stimolo derivate.



Capitolo 6:

Framing relazionale e comportamento governato da regole

15/05/2022

Gruppo 3: Dott.ssa Meshua Giglio ; Dott.ssa Simona Favata ; Dott.ssa Viviana Arangio

Argomenti

01

- Framing relazionale



02

- Pliance, Tracking, Augmenting



03

- Rule-following



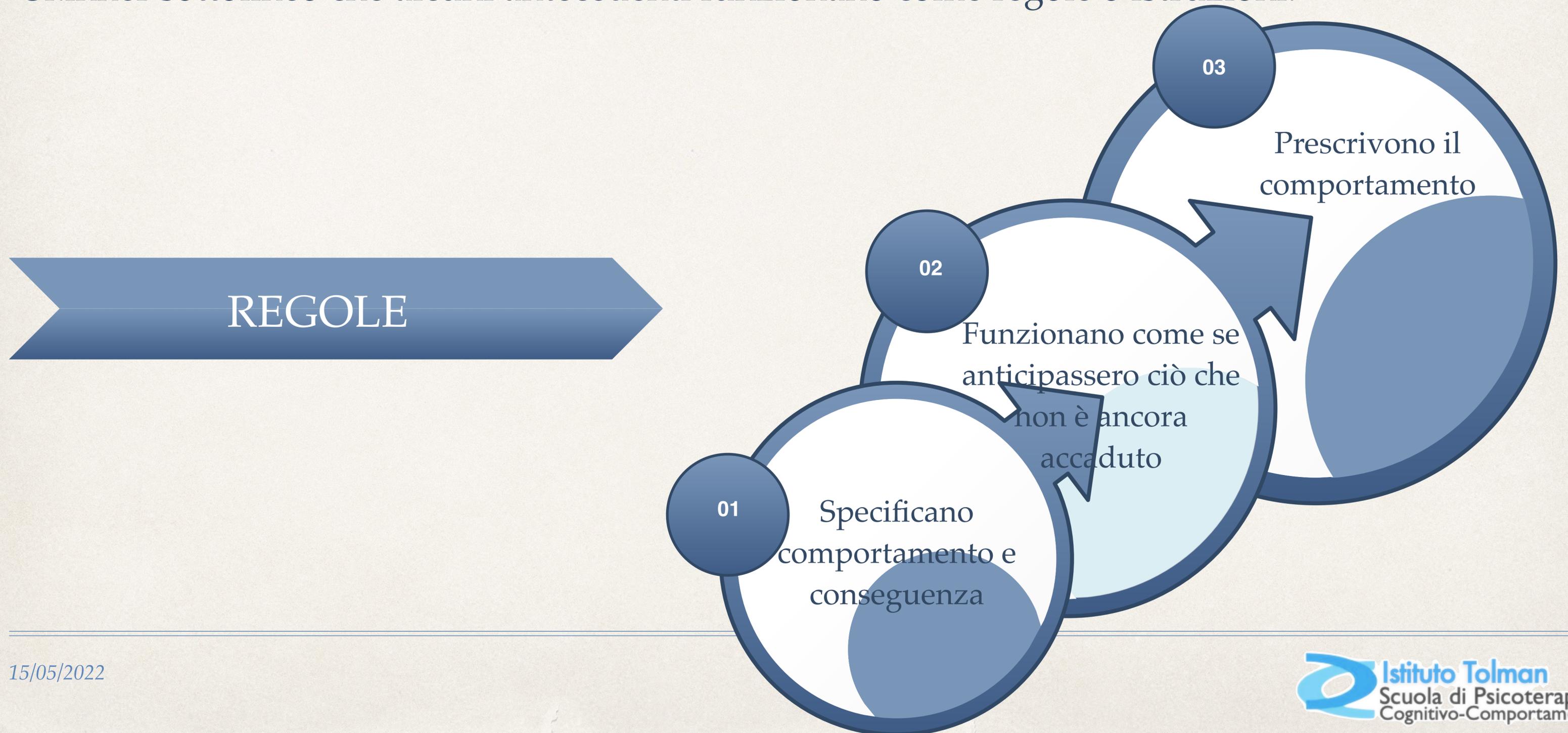
04

- Comportamento governato da regole e problem solving



Dal libro Fondamenti di RFT, capitolo 6

Il concetto di comportamento governato da regole è basato sull'analisi funzionale.
Un determinato comportamento viene compreso e influenzato analizzando i fattori contestuali:
ciò che precede (antecedente) e ciò che segue (conseguenza) quel comportamento.
Skinner sottolineò che alcuni antecedenti funzionano come regole o istruzioni.





**Risposta
relazionale
arbitrariamente
applicabile**

Tale risposta è governata da segnali contestuali che specificano la relazione in modo che la risposta relazionale possa essere esercitata su qualsiasi stimolo senza tenere conto delle sue proprietà fisiche o formali. Questa correlazione governerà a sua volta quali funzioni stimolo verranno segnalate in un dato momento.

Framing relazionale e la trasformazione delle funzioni stimolo degli antecedenti

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

In una sequenza tradizionale, gli antecedenti ottengono le loro funzioni stimolo attraverso contingenze dirette nella storia precedente dell'organismo o in accordo con proprietà fisiche.

Negli esseri umani è possibile anche un altro percorso di apprendimento attraverso le relazioni arbitrariamente applicabili tra stimoli. Tutto ciò che è necessario è che un'altra persona procuri una serie di suoni concordati arbitrariamente.

Affinché un antecedente funzioni come una regola è necessario che l'ascoltatore sia in grado di mettere in relazione gli stimoli in coordinazione, in modo che le diverse parti della regola, i suoni e le parole significhino qualcosa. Non tutto quello che altera le funzioni stimolo deve essere espresso in maniera esplicita nella regola, il comportamento governato da regole può essere implicito. Una regola pone l'ascoltatore in contatto con un network relazionale che trasforma le funzioni degli stimoli che sono correlati con quel network.

Le regole possono essere comprese senza essere seguite

Una regola può essere compresa e seguita oppure può essere compresa senza essere seguita. **Comprendere** è semplicemente l'abilità di mettere in relazione gli stimoli secondo le modalità sopra discusse.

Fattori che influenzano la possibilità che una regola venga seguita oppure no:

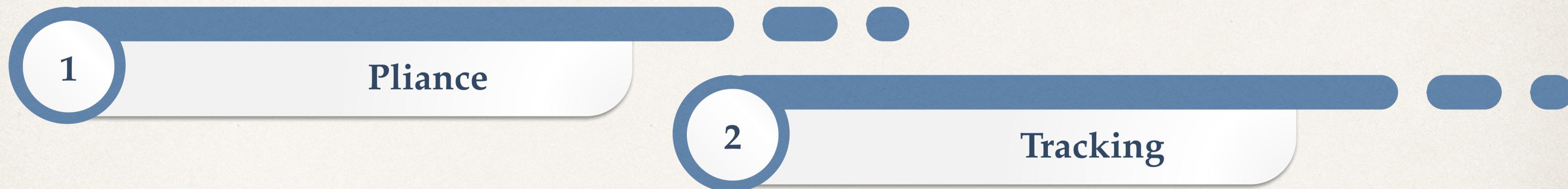
Assenza del repertorio comportamentale specifico necessario per seguire la regola

Credibilità della persona che pronuncia la regola, visto dalla prospettiva dell'ascoltatore

Regola incoerente o contraddittoria in relazione alla soglia d'apprendimento dell'ascoltatore

Differenti tipi di comportamento governato da regole

Ci sono due forme basilari di comportamento governato da regole che si distinguono dal tipo di storia di contingenze rinforzanti associate ad esse:



Una terza forma di comportamento governato da regole è :



L'augmenting lavora in combinazione con pliance e tracking, influenzando il grado in cui le conseguenze specificate nella regola funzionino come rinforzanti o punitive.

PLIANCE

La 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 comportamento di seguire la regola di per sé, è quello che conta nella pliance dato che le conseguenze sono controllate da colui che ha dato la regola e dipendono dal seguire la regola.

La regola che precede la pliance è chiamata PLY.

TRACKING

Il 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.

Se la regola viene seguita dall'ascoltatore essa funziona come un track.

Le conseguenze sono non-arbitrarie, naturali e possono essere sociali (ma il comportamento non dipende di per sé dall'approvazione sociale).

Il tracking viene insegnato dalla comunità sociale dopo che esiste un certo grado dipliance.

AUGMENTING

- L'augmenting è un comportamento governato da regole dovuto a network relazionali che alterano il grado con cui gli eventi funzionano come conseguenze.
- Un network relazionale è collegato a una conseguenza e ne altera la forza o funzione.
- L'augmenting si verifica in associazione sia con la piance che con il tracking.
- Gli **augmental** sono regole che alternano il nostro interesse verso le conseguenze esistenti attraverso relazioni arbitrarie con altri stimoli contattati verbalmente.
- Vi sono due tipi di Augmenting: formativo e motivante.
- Entrambe le tipologie di Augmenting influenzano la motivazione.

Augmenting formativo

E' un comportamento dovuto a una regola che stabilisce una determinata conseguenza come rinforzante o punitiva. Attribuisce qualità rinforzanti o punitive a qualche risultato che precedentemente non aveva tali qualità mettendolo in relazione con un rinforzatore già stabilito. L'augmenting formativo crea una motivazione, rendendo qualcosa di nuovo importante.

Augmenting motivante

E' un comportamento dovuto a una regola che altera la probabilità che un rinforzatore già stabilito funzionerà come rinforzatore (o punitivo) in una determinata situazione. Accresce il valore appetitivo rinforzante di qualcosa che è già presente e rinforzante.

Gli augmental sono i network relazionali che ci mettono in contatto con le cose a cui diamo valore nella vita, che sono importanti per noi.

	ANTECEDENTE VERBALE	COMPORTAMENTO	CONSEGUENZA
<p><i>Es. la mamma chiede a Maria di lavarsi le mani</i></p>	<p>Maria segue la regola: «obbedisci alla mamma!» <u>PLIANCE</u> (risponde alla regola in quanto tale)</p>	<p>Maria lava le mani</p>	<p>Maria compiace la mamma e ottiene <i>rinforzi mediati socialmente</i> (es. lodi o complimenti)</p>
	<p>Maria segue la regola: «se uso il sapone, avrò le mani pulite» <u>TRACKING</u> (traccia già le conseguenze del suo comportamento)</p>	<p>Maria lava le mani</p>	<p>Avere le mani pulite e profumate, per Maria, è rinforzante di per sé</p>
	<p>Maria segue la regola: «se uso il sapone sarò una bambina intelligente!» <u>AUGMENTAL</u> (Network relazionale)</p>	<p>Maria lava le mani</p>	<p>L'essere intelligente ha una funzione rinforzante in sé. Una <i>conseguenza astratta</i> influenza il comportamento</p>

Regole verso se stessi

Le **self-rule** sono regole dirette verso se stessi che influenzano le proprie azioni. Richiedono un certo livello di competenza nel rule-following.

Le self-rule possono essere **semplici** o **complesse**.

Semplici: "se mi sbrigo riuscirò prendere l'autobus"

Complesse: "se riesco a liberarmi dall'ansia sarò in grado di fare ciò che voglio nella vita".

La capacità di seguire le self-rule aumenta la nostra **flessibilità comportamentale**.

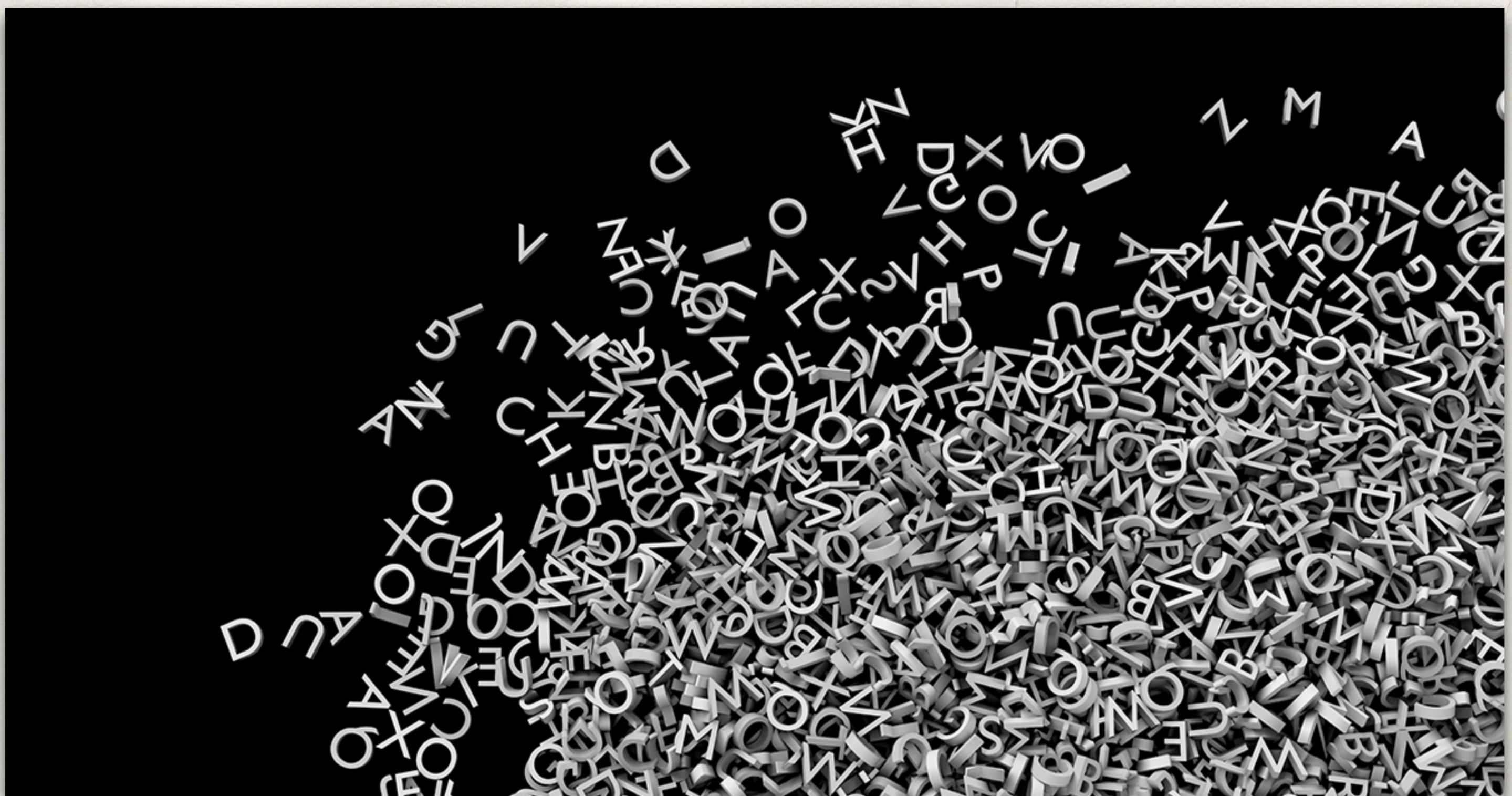
Comportamento governato da regole e problem solving

Problem solving: comportamento che attraverso la manipolazione di variabili rende più probabile la comparsa di una soluzione. Non tutto il problem solving è verbale.

Il **rule-following** rappresenta il fulcro del problem solving verbale.

Il **rule-following** descrive quello che intendiamo quando nel linguaggio di ogni giorno diciamo che “stiamo risolvendo dei problemi”. Mettiamo in relazione diverse cose davanti a noi, fra di loro e con eventi privati utilizzando frame comparativi, causali, temporali, gerarchici e di perspective taking. Successivamente, sulla base delle molteplici opzioni eseguiamo la nostra azione. Quando attraverso il framing relazionale manipoliamo le variabili affinché la comparsa di una soluzione sia più probabile, possiamo usare questa abilità per formulare delle self-rule che a loro volta possono influenzare ulteriori comportamenti.

In tutte le situazioni, l'abilità di essere sia parlante che ascoltatore, di eseguire le self-rule e pertanto di risolvere problemi aumenta la flessibilità.



Capitolo 7:

Il lato oscuro dell'attività linguistica

Come può il comportamento governato da regole, secondo una prospettiva RFT, contribuire all'insorgenza della psicopatologia?

A causa della natura relazionale del linguaggio, gli esseri umani possono risperimentare aspetti di un evento doloroso semplicemente pensandolo o ricordandolo. È possibile che tale resoconto evochi molte delle emozioni provate durante l'evento originale.

Nei termini della RFT, la relazione evento / resoconto implica la relazione resoconto / evento, e le funzioni dell'evento sono trasferite al resoconto (*trasformazione di funzione stimolo*).



*Trappola del
linguaggio*

Apprendimento relazionale

- Il comportamento governato da regole rende **INSENSIBILI alle conseguenze immediate**, le regole bypassano le contingenze dirette.
- Gli stimoli possono essere collegati gli uni agli altri grazie all'apprendimento di **risposte relazionali arbitrariamente applicabili**, indipendentemente dalle relazioni arbitrarie (formali) tra stimoli.
- Sono i **SEGNALI CONTESTUALI** a stabilire nuove connessioni tra stimoli.
- L'abilità di incorniciare relazionalmente mette gli esseri umani in contatto con un numero praticamente infinito di eventi o stimoli.
- Attraverso *l'implicazione reciproca*, gli eventi privati assumono funzioni stimolo tramite le loro relazioni con gli eventi di cui l'individuo ha fatto esperienza.
- Gli eventi privati diventano dolorosi di per sé e, attraverso la nostra capacità di incorniciare relazionalmente, la nostra interfaccia di connessione con il dolore aumenta in modo esponenziale.

..... è quando gli eventi privati arrivano a controllare l'azione manifesta che lo step verso problemi psicologici viene compiuto!

Problemi connessi alla pliance

Insensibilità alle
contingenze dirette

Maggiore vulnerabilità
al capriccio sociale

Le conseguenze che dipendono
dagli altri non sempre sono
prevedibili o controllabili

Blocca l'apprendimento
di un tracking efficace

Problemi connessi alla pliance

- Una persona che cerca costantemente rinforzi compiacendo gli altri avrà problemi nel contattare altre conseguenze. Questo può condurre a una vita molto limitata, in cui manca il contatto con un numero di altre potenziali conseguenze rinforzanti (il tracking è bloccato).
- L'augmenting può contribuire all'aumento della pliance generalizzata quando questa è controllata da conseguenze astratte e costruite verbalmente connesse alle conseguenze primarie socialmente mediate

Problemi connessi al tracking

Diventa problematico se viene usato in contesti dove non può funzionare.

- Il tracking non può funzionare quando il comportamento specificato nella regola è incompatibile con il rule-following in quanto tale (es. «non devo avere vincoli»).
- Il track non corrisponde al modo in cui è organizzato il mondo e il rule-following non porta alla conseguenza specificata (la regola «se smetti di fumare ti sentirai meglio» non permette, a breve termine, di contattare le conseguenze specificate dalla regola)
- Spesso determinati track funzionano nel breve termine, ma sono deleteri nel lungo periodo

A)Regola: non posso uscire di casa perché avrò ansia

B) Comportamento: resto a casa

C) Conseguenze, a breve termine: l'ansia passa, a lungo termine: l'ansia sociale aumenta



Problemi connessi all'augmenting

Gli augmental sono 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 OPERANTI VERBALI CHE STABILISCONO UNA MOTIVAZIONE

Determinano maggior sensibilità al capriccio sociale e minore alle conseguenze dirette

Risultato di un framing relazionale avanzato:

- pensieri e sentimenti sono messi in contrapposizione con azioni che puntano a obiettivi specifici («*se penso di essere cattivo questo mi impedirà di raggiungere quella direzione*»)
- Gli obiettivi sono posti in coordinazione con il sentirsi bene («*devo sentirmi bene per raggiungere i miei obiettivi*»)
- Il sentirsi bene viene stabilito come componente necessaria (FRAMING CAUSALE) per raggiungere le cose che hanno veramente importanza per quella persona

Gli eventi privati acquisiscono
funzioni stimolo avversive
attraverso le RRAA

**Evitamento
esperienziale**

Azioni con l'obiettivo di
controllare o eliminare pensieri,
emozioni, ricordi e sensazioni
corporee sgradevoli

Allieva la sintomatologia

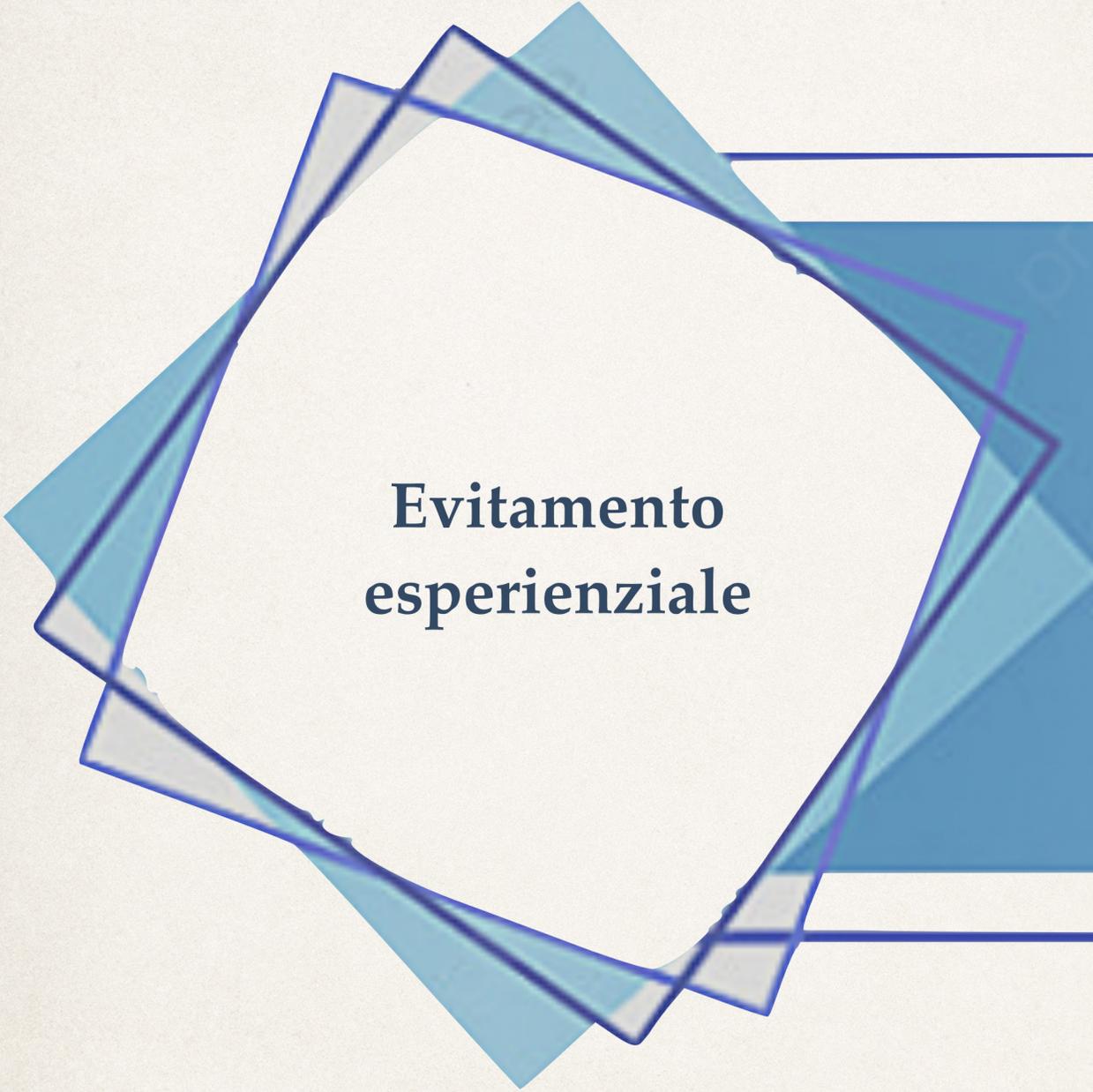
- Effetto a breve termine

Aumenta quel tipo di esperienze che si
sta cercando di evitare; Insoddisfazione;
Limitazione di aree di vita

- Effetti a lungo termine

Processo centrale in
relazione alla psicopatologia

Esclusione di comportamenti
che avrebbero determinato
rinforzi positivi



Evitamento esperienziale

L'evitamento esperienziale restringe il repertorio comportamentale e riduce la flessibilità del contatto con le contingenze disponibili

Fusione

Determinate funzioni stimolo verbali indirette dominano su altre funzioni potenzialmente disponibili sia indirette che dirette. La fusione in azione può diventare problematica, poiché aumenta *l'inflessibilità psicologica*

Obiettivo dell'intervento psicologico:
Cambiare i fattori contestuali per diminuire
il rule following

...Il vero problema non sono le regole, ma seguire le regole...
(Trappola del linguaggio)

Gli esseri umani possono incorniciare le loro azioni in numerosi e diversi frame relazionali:

Framing temporale

Framing oppositivo

Framing comparativo

Framing temporale

Pensieri su se stessi possono acquisire funzioni avversive attraverso: Esperienze dirette
Narrazioni altrui

Se i significati diretti e indiretti vengono combinati, aumenta la probabilità di sviluppare *narrazioni di sé dolorose*.

Poiché gli eventi privati sono in stretta relazione con il senso del sé acquistano funzioni centrali per il comportamento

Fusione con la
storia del sé

Comportamenti
disadattati e
limitanti per il
contesto di vita

Capitolo 8:

Teorie dell'apprendimento e terapie psicologiche



CAMBIAMENTO



Il terapeuta esercita influenza sul comportamento problema:

Abilità del terapeuta di influenzare il comportamento governato da regole

Se si presenta in seduta

OBIETTIVO TERAPIA

GENERALIZZAZIONE

PROSPETTIVA ANALITICO-COMPORTAMENTALE

PERCORSI DI CAMBIAMENTO: la collaborazione tra terapeuta e paziente stabilisce un nuovo contesto, costituito da antecedenti e conseguenze che porta a un cambiamento che viene generalizzato.

TERAPIA: contesto nel quale si crea la possibilità di influenzare gli eventi attraverso l'attività linguistica.



INCORNICIARE RELAZIONALMENTE:
Creare e seguire regole per influenzare un comportamento che non è in corso

Terapia

Stabilire conseguenze che rinforzano il nuovo comportamento

Allenare il comportamento governato da regole

Influenzano il comportamento a lungo e comportano un grado d'insensibilità alle contingenze dirette

ANTECEDENTI
VERBALI

Basata su Analisi funzionale
ABC

PRINCIPI COMPORTAMENTALI (Teorie dell'apprendimento) applicate alle Terapia PSICODINAMICHE (Skinner 1974)

Strategie per esercitare il cambiamento:

Terapeuta
Fonte di rinforzo



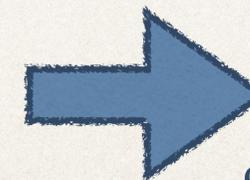
Astenendosi dal controllo avversivo aumenta la probabilità che si estingua l'evitamento e che il paziente sperimenti nuovi comportamenti

Rinforzo
auto-discriminazione



Apprendere a notare la connessione tra cosa si fa e cosa accade quando si fa quello che si fa

Insight / outlook



Tacticare il proprio comportamento e la sua connessione con altri eventi

Setting psico-dinamico

Sedute molto frequenti e per un lungo periodo forniscono al terapeuta più possibilità per stabilire conseguenze per il comportamento del paziente e apprendere nuovi comportamenti

Possibili limitazioni

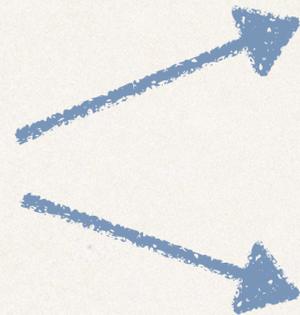
- * Mal funzionamento della GENERALIZZAZIONE
- * Mancata manifestazione del COMPORTAMENTO PROBLEMA

!!!

Per un buon funzionamento di una terapia Psico-dinamica è necessario che si basi sui seguenti principi:

- * Apprendimento non verbale tramite contingenze dirette che promuovono il cambiamento
- * Formulazione di regole che portano ad aumentare le competenze nel tracking

Strategie per il cambiamento
(Skinner)



Stabilire un nuovo
comportamento governato da
regole

Agire sulle contingenze
dirette

TERAPIA COGNITIVA BECK

Applicazione di tecniche per
modificare ogni disturbo



Credenze disfunzionali

Elaborazione errata
di informazioni

Strategie per il cambiamento (Skinner) applicate alla Terapia cognitiva

- * Monitoraggio della relazione tra comportamento verbale del paziente (credenze, pensieri e principi di vita) e fatti/problemi
- * Messa in discussione del comportamento verbale
- * Riformulazione
- * Utilizzo degli homework (aiutano a controllare le connessioni tra comportamenti e altri eventi) → TACTIFICARE le connessioni tra comportamento personale e altri eventi

Come la Terapia Cognitiva rinforza direttamente il comportamento nell'interazione tra paziente e terapeuta?

Il comportamento verbale consente di formulare track e regole per il comportamento che funzionano come antecedenti per il comportamento in diverse situazioni.

Nascono nuovi tipi di comportamento governato da regole, più funzionali al benessere del paziente

Utilizzo degli esperimenti comportamentali

↓
Influenza delle contingenze dirette
N.B in presenza del terapeuta

↙
Controlla e influenza il
comportamento mentre si
verifica

↓
Rinforza il
comportamento
alternativo

↘
Crea nuovi repertori di comportamento

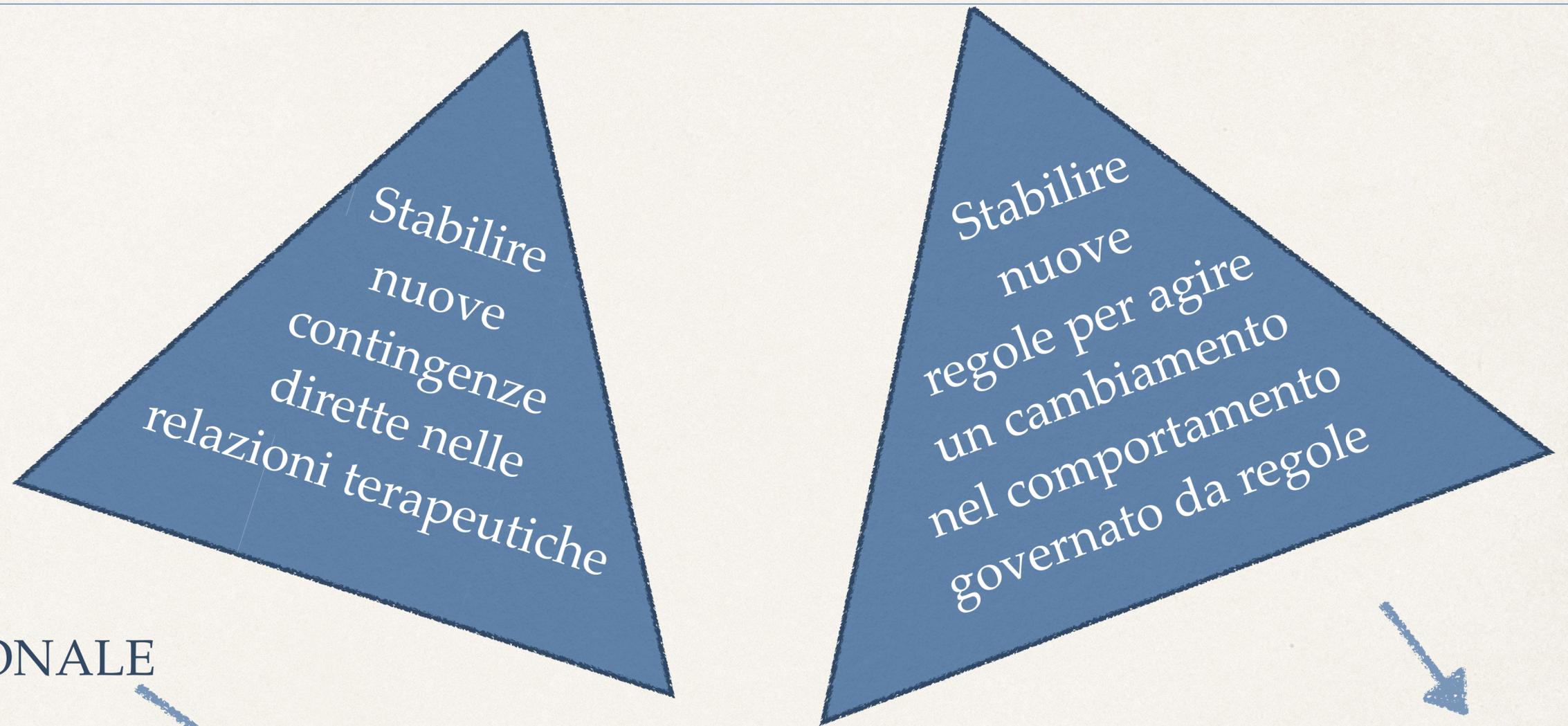
SCHEMA THERAPY

LIMITED REPARING

- * Il paziente sperimenta conseguenze del comportamento non esperita prima
- * Il terapeuta risponde ai bisogni del paziente che non sono stati incontrati in esperienze precedenti

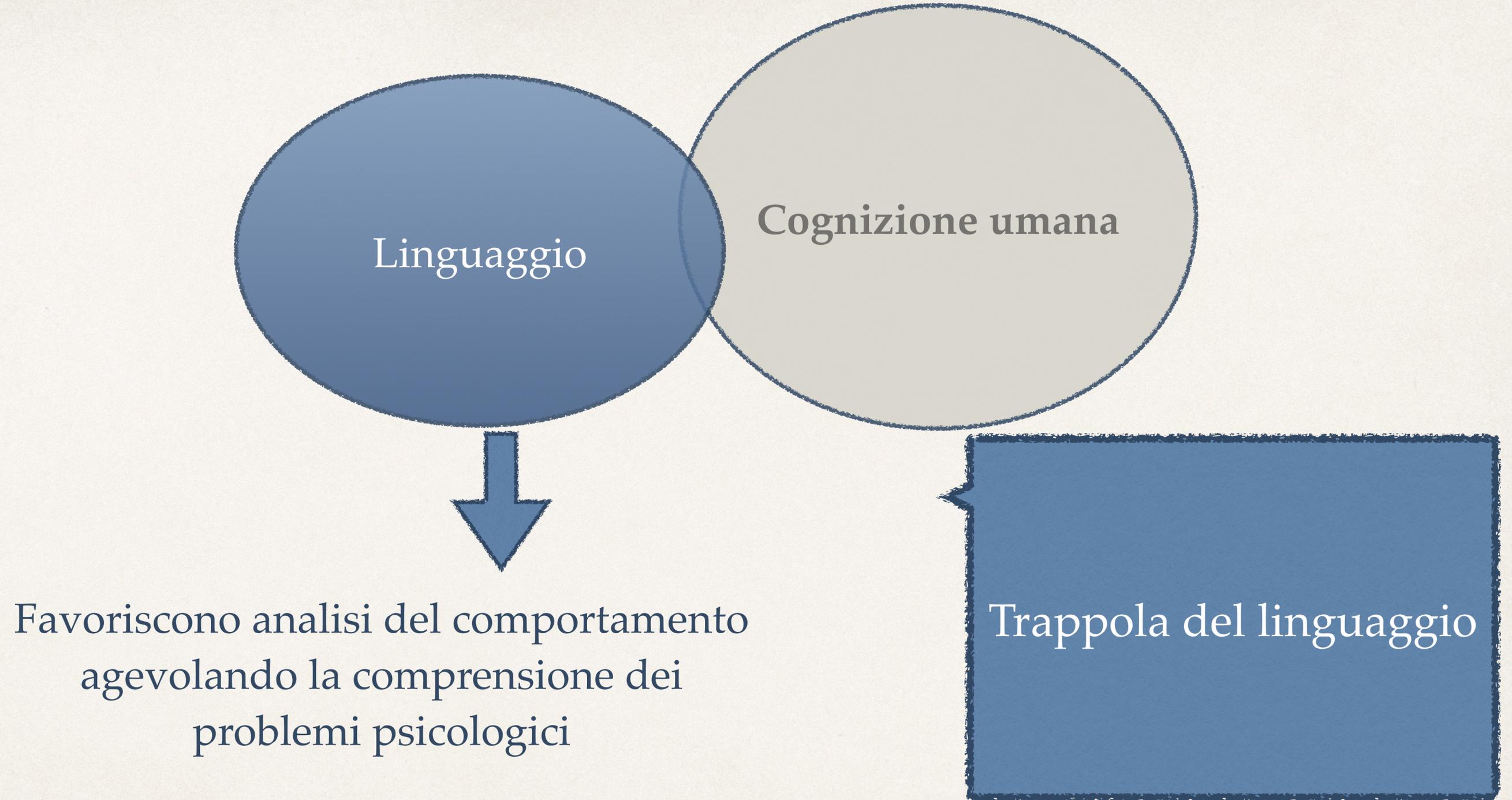
Fornire
ESPERIENZE EMOZIONALI
CORRETTIVE

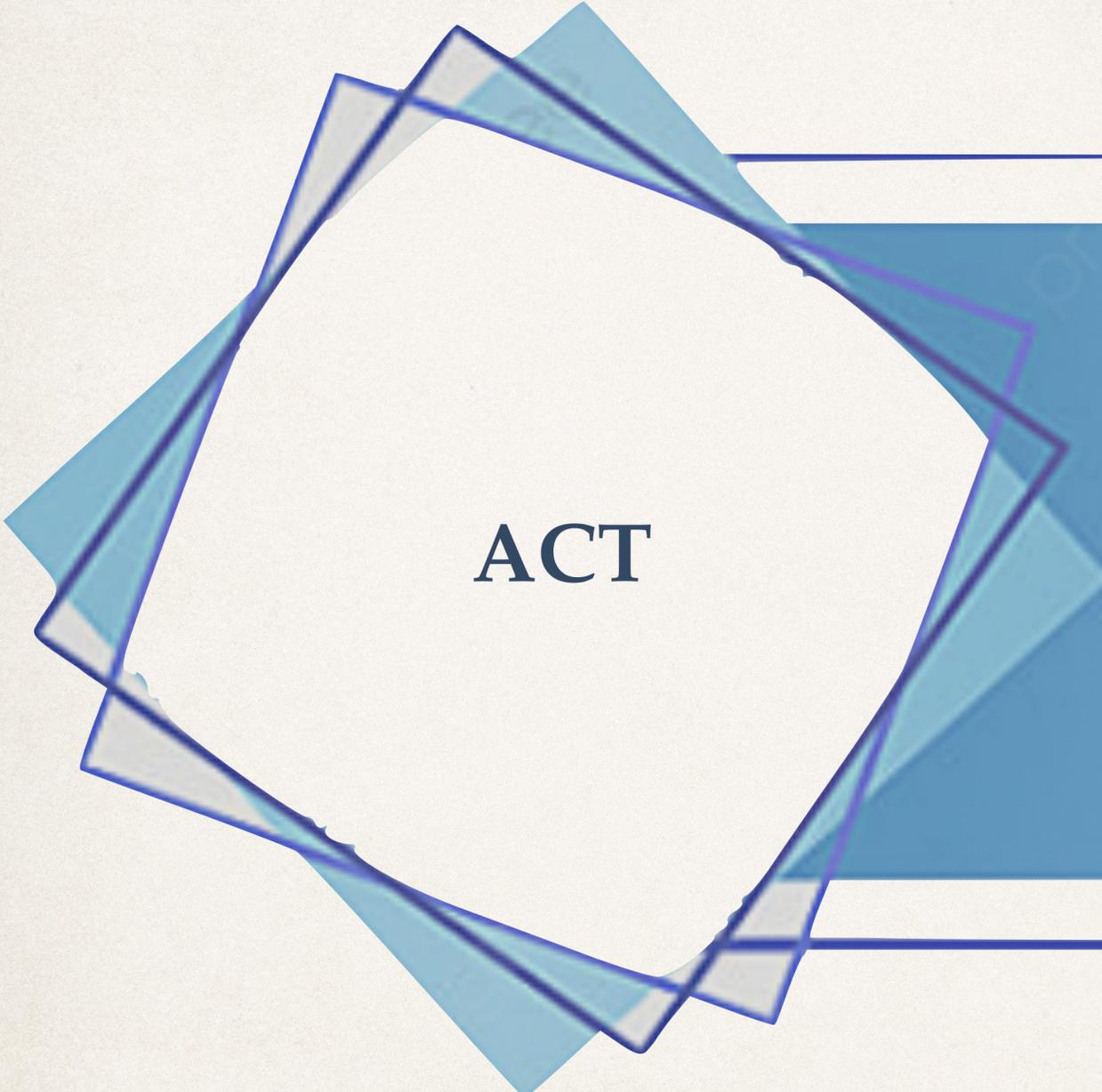
Approccio comportamentale



E' influenzato da fattori contestuali
Qui e Ora

Apprendimento relazionale e Analisi scientifica del comportamento



The logo for ACT (Acceptance and Commitment Therapy) is a stylized, multi-layered shape composed of overlapping, semi-transparent blue and purple polygons, resembling a jagged, organic form.

ACT

Integra interventi comportamentali agendo
sulla cognizione al fine di diminuire la
dominanza del comportamento verbale
problematico rispetto ad un altro
comportamento

Fondamenti di RFT:
Un'introduzione alla Relational Frame Theory
e alle sue applicazioni cliniche

A cura del dott. Davide Greco e del dott. Salvatore Ingrassia

“Indice”



- Capitolo 9: Linee guida generali per l'analisi comportamentale clinica
- Capitolo 10: Alterare il contesto focalizzandosi sulle conseguenze
- Capitolo 11: Alterare il contesto focalizzandosi sugli antecedenti

LINEE GUIDA GENERALI PER L'ANALISI COMPORTAMENTALE CLINICA



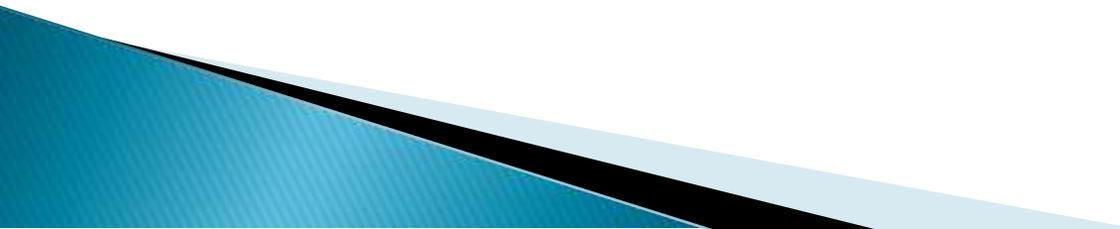
- Il setting terapeutico dell'analisi comportamentale e quello della psicoterapia sono identici: il numero di sessioni settimanali e la loro durata solitamente è lo stesso.

La durata globale del percorso terapeutico dipende dall'impatto che la problematica del paziente ha sulla qualità della sua vita e dagli obiettivi della terapia.

- L'azione terapeutica è esercitata principalmente:
 - 1) Stabilendo contingenze dirette: attraverso le quali si sviluppano nuove conseguenze del comportamento.
 - 2) Attraverso le regole: antecedenti verbali che possono governare il comportamento nel tempo e in contesti differenti rispetto alla situazione in cui vengono date.

CONTATTO INIZIALE E LE “DUE ARENE DELLA TERAPIA”

- Secondo Törneke esistono due “arene” in terapia:
 - 1) Il setting terapeutico.
 - 2) La vita del paziente fuori dalla terapia.
- La prima arena è utilizzata per “influenzare” la seconda.

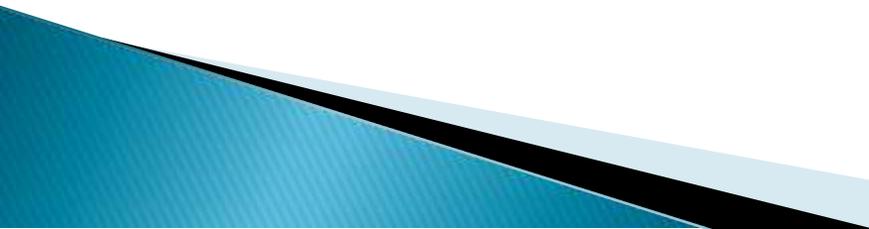
- Spesso durante il contatto iniziale con il terapeuta il paziente concentra il suo racconto sulle modalità attraverso le quali il suo problema si manifesta nella seconda arena ma il problema può presentarsi nella prima arena.
 - Per il terapeuta è fondamentale notare questi comportamenti durante tutto il lavoro terapeutico; questo consente di agire quando questi comportamenti verbali problematici si manifestano direttamente in terapia.
- 

Eseguire un'analisi funzionale

- L'elemento fondamentale dell'analisi comportamentale è la descrizione del comportamento, effettuata attraverso l'analisi funzionale: un determinato comportamento (B) deve essere compreso e influenzato attraverso l'identificazione dei fattori contestuali (A e C).
- Il terapeuta utilizza l'analisi funzionale per “tactificare” il comportamento problematico del paziente e le relazioni rilevanti tra quest'ultimo e i fattori contestuali.

- Un'analisi funzionale di questo tipo permette al terapeuta di identificare:
 - 1) Le contingenze nella storia del paziente che possono essere usate negli interventi per il cambiamento a lungo termine.
 - 2) Qualsiasi comportamento ritenuto problematico se compare nel momento stesso dell'interazione; in questo modo il terapeuta ha la possibilità di osservare direttamente quello che accade nella seconda arena.

 - Le condizioni ideali per un'analisi funzionale che sia utile a livello clinico sussistono se essa si basa su quello che accade in entrambe le arene.

 - Un esempio pratico di quanto detto fino ad ora è riportato nel seguente dialogo tra paziente e terapeuta
- 

Il caso di Anne

Anne dice di essere sempre stata una persona apprensiva. Per molti anni questo non è stato preoccupante; ha pensato che facesse parte della sua natura ma questo è cambiato in modo sostanziale dopo un viaggio nel sud est asiatico, durante il quale è stata rapinata. Tornata in hotel racconta tutto alla sua amica ed inizia a provare forte ansia e stordimento. Dopo un paio d'ore il suo rientro, questi sintomi non si placavano e l'amica decide di portare Anne in ospedale dove rimane per un giorno ed una notte; i medici dicono che non c'è nulla che non vada e le somministrano un'iniezione che l'ha aiutata a rilassarsi. Tornata a casa Anne è stata tormentata da attacchi d'ansia in relazione alle cose che le ricordavano quell'evento. Nell'arco di un periodo di due mesi è andata da uno psicologo ed il suo disagio è diminuito. Non pensa molto all'accaduto e quando ci pensa non è doloroso. Tuttavia sente di essere cambiata. Si sente limitata nella vita di tutti i giorni e le sembra di essere stata danneggiata da ciò che è successo. Dice " Non mi sento più me stessa" e riporta diverse difficoltà nella vita quotidiana che innescano questi tipi di pensieri: tensione fisica, stanchezza, e in particolar modo l'esperienza di non essere in grado di concentrarsi. Dedicava molto del suo pensiero a ciò che potrebbe essere sbagliato e a cosa dovrebbe fare. Periodicamente si sente giù di morale. Pensa che la sua vita sia stata rovinata e crede che ciò che è accaduto durante la sua vacanza abbia causato questo disagio. Ha effettuato visite mediche e fatto diversi esami per eliminare i problemi fisici, ma ogni volta le viene detto che non c'è nulla che non vada in lei. Dopo che Anne ha fornito questo resoconto e diversi esempi di come è rimasta invischiata nel rimuginare nelle situazioni di tutti i giorni, ha avuto il seguente colloquio con il terapeuta.

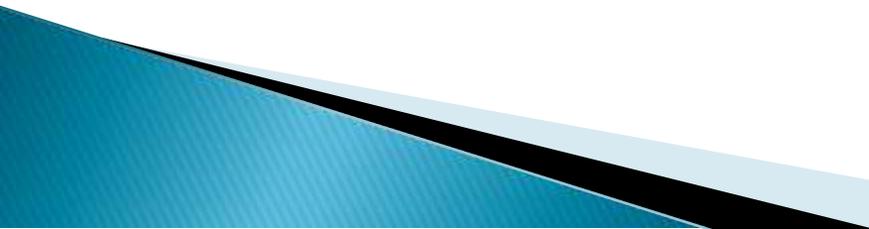
- Terapeuta: Questo problema di cui parla, la “stranezza”, può sentire qualcosa di tutto ciò ora?
- Anne: Ora, quando sono qui con lei intende? Sì, in realtà sento qualcosa di simile ora. È come se non riuscissi mai a liberarmene. Non c'è speranza! Qualcosa è andato storto quando è successa quella cosa, qualcosa nel mio cervello. E ancora, non penso più tanto a quello che è realmente accaduto. È successo ed è stato terribile, ma sembra essere molto tempo fa. Ho avuto modo di parlarne quando sono tornata a casa. Ma qualcosa in me è andato male. E credo che i medici non siano in grado di trovarlo o fare qualcosa a riguardo. Cosa potrebbe essere? È solo che rovina il mio lavoro completamente. Non posso pensare lucidamente. Dove porterà tutto ciò? Mi è stata offerta una nuova posizione lavorativa il mese scorso, ma non so se avrò il coraggio d'accettarla. Cosa succede se non riesco a gestire la cosa? Cosa succede se non smetterà mai ?
- Terapeuta: È tutto ciò che le accade?
- Anne : Cosa intende?
- Terapeuta: Intendo, cosa è successo proprio ora?
- Anne: Che sento qualcosa, intende?
- Terapeuta: Sì, e ancor più nello specifico, cosa le sembra di fare quando lo sente. È come se ci fossero due parti in ciò che accade, e sembra succedere proprio qui ed ora. Per prima cosa sente un po' della “stranezza” e poi inizia a ragionare e a farsi delle domande: cosa c'è che non va? A che cosa porterà tutto questo? E così via. Sembra che lei stia provando ad uscirne. O sto interpretando male?
- Anne: No...Ok... Sì, capisco cosa intende. Non penso di averla vista mai in questo modo prima, ma ora che ha detto questa cosa, penso che lei abbia ragione. Prima qualcosa me lo ricorda, di nuovo, e poi è come se mi ci buttassi a capofitto. Sì...è esattamente ciò che accade di solito.

- Il terapeuta, dopo aver ascoltato Anne, ha visto qualcosa nella loro interazione nella prima arena che è simile a quello a cui Anne si sta riferendo nella seconda arena ed è per questo motivo che ha deciso di focalizzare su questo comportamento la sua analisi.

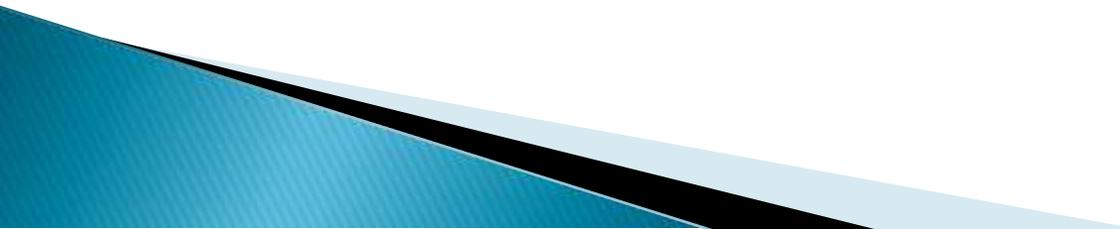
Quale comportamento deve essere focalizzato?



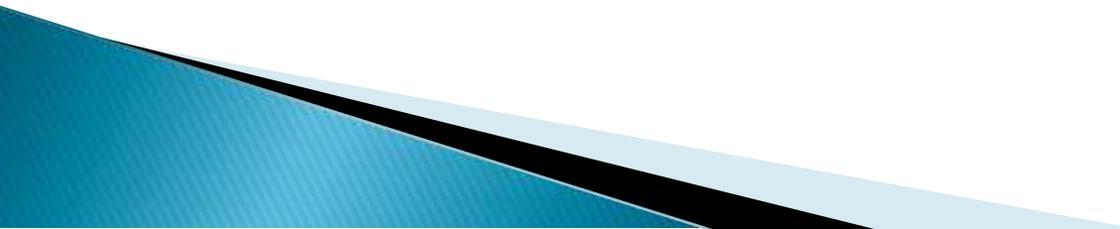
Comportamenti problematici...

- Spesso il comportamento problematico del paziente è qualcosa che contribuisce a far sì che le cose non vadano come lui vorrebbe che andassero.
 - Il più delle volte questi comportamenti vengono agiti con una frequenza elevata e in contesti in cui questi non funzionano.
 - Un modo più tecnico per definirli è “eccessi comportamentali”.
 - Coping e strategie di problem solving possono svilupparsi in eccessi comportamentali.
- 

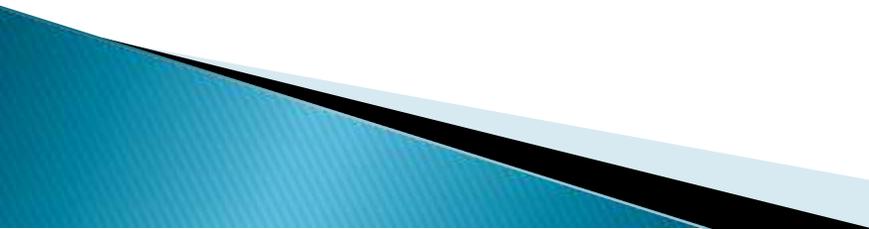
...e comportamenti alternativi

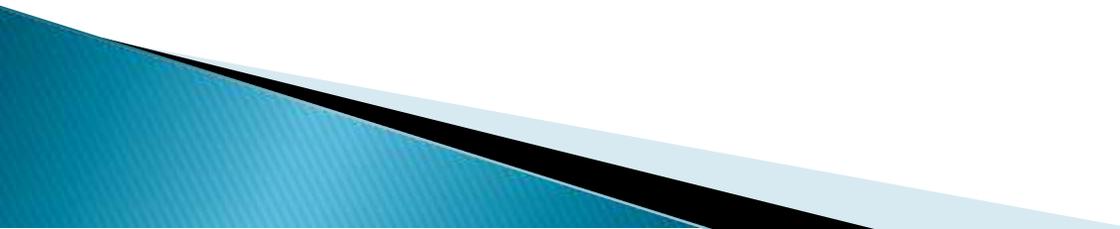
- Quando attuato, il comportamento alternativo aumenta la probabilità che le cose vadano come il paziente desidera.
 - Spesso il comportamento alternativo è descritto come deficit: esiste nel repertorio comportamentale del paziente ma questi lo usa di rado.
 - Può capitare anche che quel dato comportamento semplicemente non esista nel repertorio del paziente; in molti casi questa descrizione può voler dire: “non voglio ciò che questo possa comportare”
- 

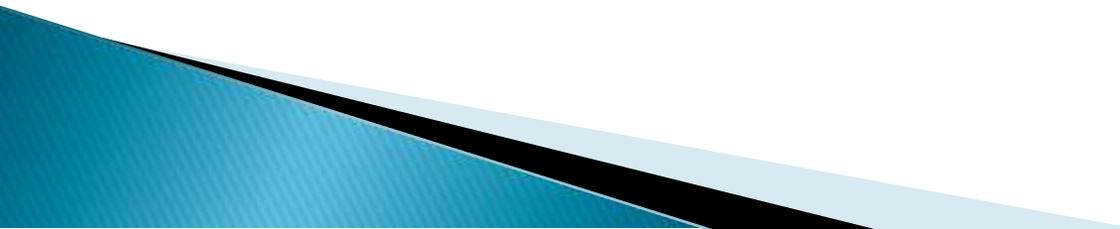
Evitamento esperienziale come focus dell'analisi funzionale

- La funzione della maggior parte dei comportamenti problematici è quella di evitare le cose spiacevoli; spesso infatti questi comportamenti sono rinforzati negativamente.
 - La capacità umana di “incorniciare relazionalmente” ci connette con il dolore: eventi privati come i pensieri, i sentimenti e le sensazioni corporee possono acquisire funzioni aversive e diventare oggetto degli sforzi di evitamento.
- 

L'analisi funzionale è una terapia avviata

- L'analisi funzionale consiste dunque nella tactificazione del comportamento del paziente e delle relazioni tra queste e i fattori contestuali che lo influenzano.
 - La Relational Frame Theory spiega come ciò può avvenire: il comportamento verbale può modificare le funzioni–stimolo di altri eventi attraverso l'implicazione reciproca e l'implicazione reciproca combinatoria.
 - Andiamo a vedere come questo accade nel dialogo tra Anne e il suo terapeuta.
- 

- Terapeuta: Quindi, prima, qualcosa glielo ricorda. Questa volta penso sia stata la mia domanda. E poi ci si butta a capofitto...Quale pensa sia il motivo di questo? Il motivo di buttarsi?
 - Anne: Il motivo? Non lo so. Cosa dovrei fare? Devo cercare di risolverlo in qualche modo, insomma.
 - Terapeuta: Quindi si potrebbe dire forse che questo “Cercare di risolverlo” sia il motivo. Ecco di cosa si tratta: risolverlo.
 - Anne: Sì, forse si potrebbe dire. Cioè, ci deve essere una soluzione.
 - Terapeuta: Sì, suona come una ragione per buttarsi, penso: trovare una soluzione. Sta funzionando?
 - Anne: (In silenzio per un momento) non funziona affatto. Più ci penso, più peggiora.
 - Terapeuta: Cosa accadrebbe se l'esperienza le stesse dicendo qualcosa d'importante ora? “buttarsi a capofitto”. Si presenta come un'ovvia strada da perseguire. E quando lei lo fa, va solamente peggio. Forse “buttarsi a capofitto” è ciò che non funziona?
- 

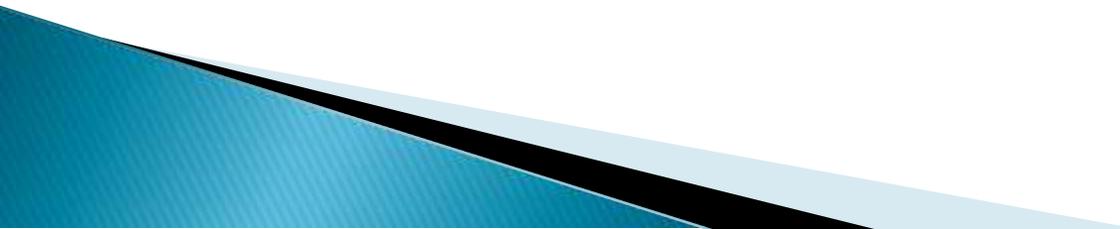
- Il comportamento “buttarsi a capofitto” di Anne può acquisire nuove funzioni–stimolo dal momento che la sua funzione è stata messa in discussione.
 - L’analisi funzionale sul comportamento di Anne, tramite il lavoro sulla connessione tra quello che il paziente fa e le conseguenze attuali di quel comportamento, conducono alla “disperazione creativa”.
 - Questo termine si riferisce al fatto che il paziente sta applicando una strategia che non funziona (disperazione) e che proprio quest’esperienza possa condurlo a prendere in considerazione delle alternative (creativa).
- 

Catturare il comportamento



- Il terapeuta deve catturare il comportamento problematico del paziente nell'interazione naturale con il paziente al fine di:
 - 1) Usare il comportamento come base per l'analisi funzionale.
 - 2) Intervenire per promuovere il cambiamento con altre strategie.

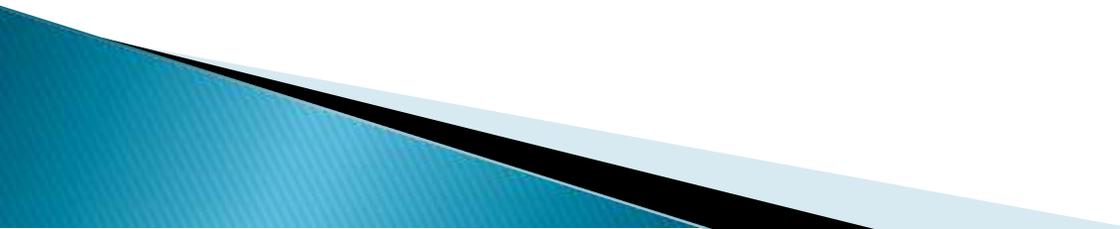
 - Quando la storia del paziente descrive ciò che il terapeuta interpreta come comportamento problematico è opportuno che colga l'occasione domandando.

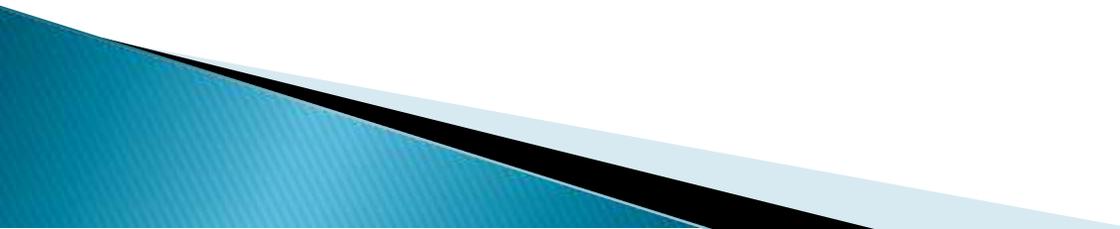
 - Il caso di Richard fornisce un valido esempio di come questo possa essere messo in pratica.
- 

Il caso di Richard

- Richard: Mi sento oppresso. Qualsiasi cosa io faccia, non fa nessuno differenza. È come tutto annebbiato. Sopravvivo ai giorni ma nulla sembra mai cambiare. Vede, è solo una mancanza di forza.
- Terapeuta: Quando si sente oppresso in questo modo e non ha forza, cosa fa?
- Richard: Intende a lavoro?
- Terapeuta: Sì, per esempio.
- Richard: Provo a fare quello che posso. Devo fare una cosa alla volta. È inutile esaurirsi di nuovo, sa. Posso ricordare quando le cose andavano peggio, ma nemmeno questo è molto divertente.
- Sto solo tenendo duro.
- Terapeuta: E cosa fa a casa?
- Richard: Penso sia la stessa cosa. Mi sento sempre più oppresso anche a casa. Ma Erin continua così e credo di starle dietro.
- Terapeuta: Quando sento dire che le sta dietro, suona piuttosto passivo, almeno a me, come “nascondersi”. Le sembra corretto?
- Richard: Sì, certamente. Non so che fare. Non ho più la forza.
- Terapeuta: Ok. Non ha più la forza e si nasconde, ma resiste ancora.
- Richard: Sì, per ora...
- Terapeuta: “nascondersi” è qualcosa che pensa stia facendo anche qui?
- Richard: Che cosa intende “Qui”?
- Terapeuta: Qui, con me, nella nostra conversazione. Ho notato che mi ascolta, che risponde alle mie domande e che partecipa a quello che facciamo. Allo stesso tempo mi chiedo se in qualche modo lei si stia nascondendo anche qui; come se questo fosse inutile anche qui, come se stesse agendo qui come fa a casa e lavoro.
- Richard. (Dopo un momento di silenzio) sì, ora che lo dice. Intendo dire, voglio che ciò mi aiuti; voglio che vada meglio. Ma penso di star nascondendomi anche qui. Suppongo sia qualcosa che mi viene naturale forse.

Evocare il comportamento

- Anche se molti comportamenti possono essere catturati nella prima arena, il terapeuta potrebbe avere la necessità di accedere al comportamento del paziente in modo diretto, in maniera tale da eseguire analisi funzionali che gli consentano di favorire il cambiamento in maniera più diretta.
 - Tradizionalmente, per fare questo, la terapia comportamentale ha sempre utilizzato le tecniche di esposizione.
 - Attraverso tali tecniche il paziente può apprendere nuovi comportamenti e integrarli nel repertorio comportamentale.
- 

- Un'altra strategia può essere l'utilizzo del role-playing per evocare ciò su cui il paziente ha bisogno di lavorare.
 - Nell'ACT si utilizzano gli “esercizi esperienziali” per discriminare i comportamenti problematici ed aiutare il paziente a trovare alternative più funzionali. Ne esistono diversi ed è possibile costruirli su misura per il paziente.
 - I debriefing post esercizio sono molto utili e consentono di ottenere parecchie informazioni sui comportamenti problematici del paziente mettendo quest'ultimo in contatto con quello che teme/evita al fine di consentirgli di produrre nuovi comportamenti.
 - Di seguito un esempio pratico di esercizio esperienziale condotto dal terapeuta di Anne durante una sessione:
- 

Esercizio esperienziale con il taccuino

- Terapeuta: C'è un esercizio che uso qualche volta. Sarebbe disposta a provarlo?
- Anne: Certamente.
- Terapeuta: (tira fuori un taccuino), vorrei prendere nota di alcune delle cose che pensa siano i problemi peggiori, le cose che la disturbano e dalle quali dice di volersi liberare: la sua mancanza di concentrazione, per esempio (annota qualcosa nel taccuino). Che altro c'è di importante?
- Anne: la stanchezza, la tensione del mio corpo...
- Terapeuta: (scrive ciò che Anne dice), cosa mi dice riguardo ai pensieri relativi a non essere la solita se stessa e al rischio che le cose non andranno mai meglio?
- Anne: Questa è la parte peggiore, che continuerà sempre così.

Il terapeuta annota le cose che Anne dice e poi solleva il taccuino con gli appunti davanti Anne in modo che li possa vedere.

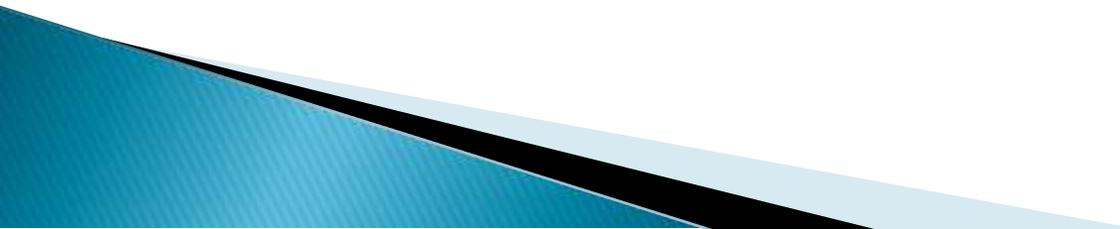
- Terapeuta: metta la mano contro questo, contro le scritte sul taccuino.
- Anne: (tiene il palmo della sua mano contro il taccuino, un po' impacciatamente) ok...
- Terapeuta: (preme la sua mano contro il taccuino), lo tenga sotto controllo. Lo tenga lontano da sé!
- Anne: (aumenta il peso della sua pressione), in questo modo?

Esercizio esperienziale con il taccuino

Il terapeuta ed Anne premono il taccuino nelle posizioni opposte, facendolo andare un po' avanti un po' indietro.

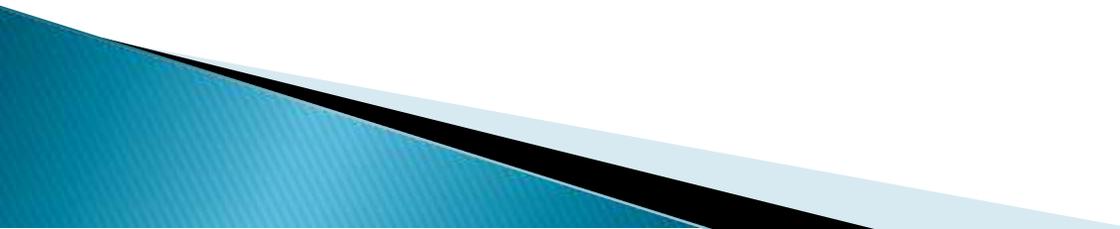
- Terapeuta: Ottimo! Ricordi com'è questo (abbassa il taccuino). Noti come era quello e lo confronti con questo (pone il taccuino sul grembo di Anne, con gli appunti scarabocchiati rivolti verso l'alto).
- Anne: (Dopo un momento di silenzio), beh, è un po' diverso.
- Terapeuta: In che modo?
- Anne: Beh, è più facile tenerlo sul mio grembo, in un certo senso. Ma è anche terribile. Non mi piace.
- Terapeuta: No. Quale delle due posizioni richiede più forza?
- Anne: Beh, sarebbe quello che lo tiene lontano da me. Ma mi fa anche stare bene, in qualche modo. Alla fine sto facendo qualcosa.
- Terapeuta: Ok. Quale di queste due posizioni è più simile a ciò che fa fuori, nella sua vita?
- Anne: tenerlo lontano da me. È quello che faccio tutto il tempo. Tutto qui. È quello che faccio sempre in realtà.

- Alcune domande da porre al paziente durante il debriefing:
 - 1) Quali pensi che siano i vantaggi e gli svantaggi di questi comportamenti?
 - 2) Cosa pensi possa comportare fare “X”?
 - 3) Cosa pensi che succederebbe se decidessi di farlo nella vita di tutti i giorni?

 - Anche in questo modo il terapeuta lavora sul comportamento problematico e su quello alternativo.
- 

Usare le metafore come strumenti terapeutici

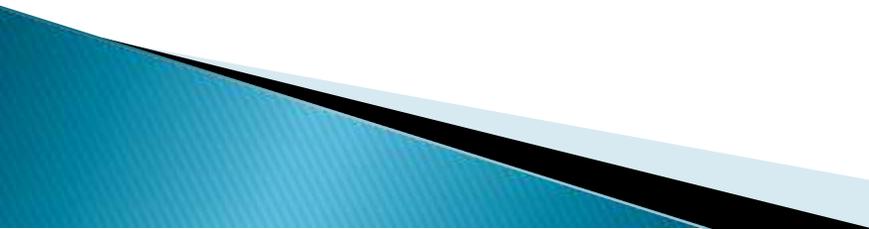
- Per l'RFT le metafore sono un altro strumento efficace in terapia...perché? La metafora è uno strumento verbale che contiene “network relazionali”
- La relazione tra questi network è “arbitrariamente stabilita” tramite il fattore contestuale. Le relazioni tra le funzioni stimolo dirette possono influenzare il modo dell'ascoltatore di relazionarsi.
- Non appena espressa la metafora, viene suggerito all'ascoltatore un ampio numero di relazioni tra stimoli: queste sono raccolte da eventi che l'ascoltatore ha vissuto e sono trasferite a un fenomeno meno conosciuto.
- Lo scopo dell'utilizzo delle metafore è lo stesso dell'analisi funzionale. Aiutare il paziente a tactificare il comportamento.

- Le insidie nell'uso della metafora sono:
- 1) La sua funzione varia da individuo ad individuo.
 - 2) Prima di utilizzare le metafore il terapeuta deve ascoltare l'esperienza della seconda arena che riporta il paziente.
 - 3) Non vanno utilizzate per discutere cosa è giusto e cosa è sbagliato.
- 

Domande utili nel debriefing successivo all'utilizzo delle metafore

- Se nella sua vita quotidiana dovesse tenere questi problemi più spesso con sé, in che modo pensa che lo farebbe?
 - Cosa sta descrivendo ora?
 - Direbbe che lo stava (il comportamento problematico) allontanando da lei o lo stava tenendo dentro di lei (comportamento alternativo)?
- 

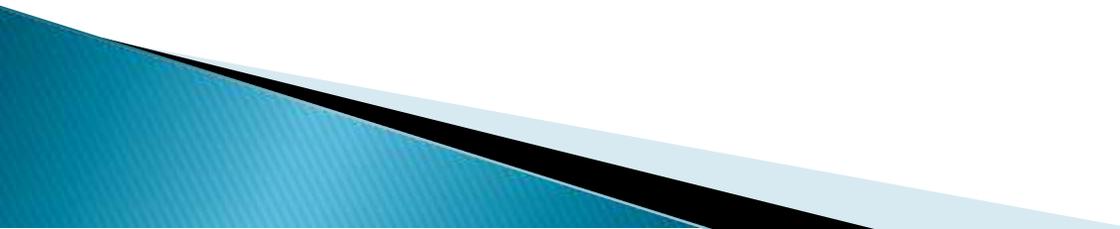
Non dimentichiamoci che:

- Dal momento che il paziente è un essere verbale creerà costantemente delle “self-rule” (come accade ad Anne) indipendentemente dal fatto che il terapeuta abbia un ruolo più o meno attivo in questo processo.
 - Esercizi esperienziali e metafore sono modi di minimizzare le trappole del “rule-following” e il loro utilizzo può influenzare le “self-rule” dal paziente rendendole più flessibili.
- 

Obiettivi come parte della terapia

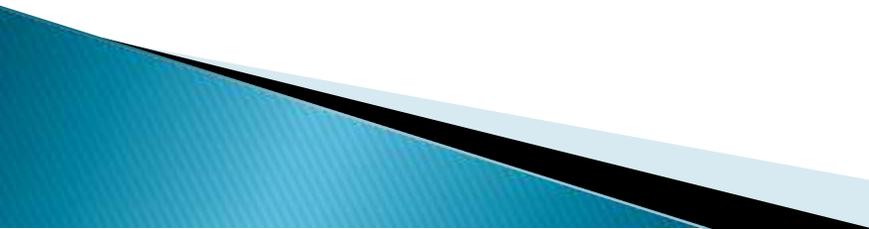
- I due tipi di comportamento clinicamente rilevante (comportamento problematico e comportamento alternativo) sono influenzati dalle conseguenze desiderabili.
- Quando si cerca di trovare un comportamento alternativo è fondamentale domandare al paziente quale sia il fine di quel comportamento; questo può essere fatto utilizzando domande come:
 - 1) Quale è il fine di tutto questo?
 - 2) In quale direzione vuole dirigersi?
 - 3) Quali sono le conseguenze desiderabili per cui poter lavorare?

In conclusione

- Il fine dell'azione terapeutica è quello di:
 - 1) Indebolire il “rule-following” disfunzionale e aiutare il paziente a “defondersi”.
 - 2) Aiutare il paziente a cambiare direzione ed orientarsi in direzione dei suoi valori.
 - 3) Aiutare il paziente a definire conseguenze che siano per lui desiderabili.
 - 4) Aiutare il paziente ad agire in modo da aumentare la probabilità di contattare quelle conseguenze.
- 

Alterare il contesto focalizzandosi sulle conseguenze



- Il terapeuta non può lavorare esclusivamente su antecedenti e/o conseguenze. Tutti i comportamenti hanno infatti antecedenti e conseguenze che influenzano quello che accade nell'interazione terapeutica.
 - Le azioni del terapeuta all'interno della prima arena forniranno sempre antecedenti e conseguenze per il paziente e viceversa.
 - L'influenza reciproca è una parte della condizione umana ogni volta che due persone interagiscono: questa influenza ha luogo attraverso le conseguenze e gli antecedenti stabiliti nell'interazione.
- 

Influenzare attraverso le conseguenze: la classica strategia dell'analisi comportamentale

- Per esercitare influenza stabilendo conseguenze dirette per il comportamento problematico, il terapeuta deve essere presente quando il paziente agisce quel dato comportamento. Per non lasciarsi sfuggire queste occasioni all'interno della prima arena, il clinico deve focalizzare la sua attenzione sull'evitamento esperienziale e sul comportamento alternativo del paziente.
- Abbiamo visto come Richard abbia discriminato come comportamento alternativo il voler essere più assertivo; nel seguente dialogo il suo terapeuta utilizza quanto avviene nella prima arena per consentire a Richard di contattare questo comportamento alternativo:

Il caso di Richard

- Terapeuta: Come vanno le cose con la partita di football? Ha tirato fuori l'argomento?
- Richard: Sì, ne abbiamo parlato solo vagamente. Ho verificato cosa ne pensavano. Ma ci sono molte cose in ballo nei prossimi fine settimana.
- Terapeuta: I bambini hanno molti impegni?
- Richard: Sì, Erin vuole che andiamo a trovare sua sorella. E la settimana prossima sarà una settimana intensa a scuola.
- Terapeuta: Come si sente a proposito di questo?
- Richard: Non ne sono sicuro. Lo sa quanto sia difficile per me proseguire qualcosa che riguarda Erin. Può aiutarmi in questo? Come fa a gestire donne che vogliono sempre prendere tutte le decisioni?
- Terapeuta: 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 dietro a cui stare
- Richard: Cosa dovrei fare? È lei l'esperto.

Il caso di Richard

- Terapeuta: Sì, certo, questo è il mio ruolo. È così che funziona. E naturalmente è proprio questo che ci aspettiamo dagli esperti: che ci diano qualcosa a cui aggrapparci. Ha decisamente ragione. Ma io e lei abbiamo parlato di come questo diventi una specie di trappola per lei, che tende a iniziare a nascondersi, aspettando semplicemente che siano gli altri a prendere l'iniziativa per poi accordarsi. E anche se questo è ciò che dovrei fare, da esperto di qualche tipo, mi chiedo se lei potrebbe rimanere bloccato in questa trappola ora, proprio qui nella nostra conversazione.
- Richard: (prima in silenzio poi sospirando) sì, riesco a capire cosa intende dire. Penso che abbia ragione. Vorrei qualcuno che mi desse le risposte. E ciò che mi rende ancora più passivo. Comincio a tirarmi indietro. È così difficile.
- Terapeuta: Sì, è difficile. E se lei riuscisse a fare un po' più di spazio per se stesso proprio qui e ora mentre stiamo parlando, proprio quando sente che è difficile, come agirebbe a proposito? C'è una crepa da qualche parte nel muro, un posto da cui poter partire per creare un po' di spazio?

- Il terapeuta di Richard stabilisce una conseguenza che consiste nel tacting del suo comportamento (nascondersi) stabilendo una contingenza punitiva al fine di rendere meno probabile che il paziente ripeta questo comportamento.

 - Anche se supponiamo che questa azione da parte del terapeuta possa dare un contributo positivo al cambiamento nella vita di Richard, questo implica anche due difficoltà:
 - 1) La parola “punire” suona come lesiva nei confronti del paziente, ragion per cui gli esperti propendono per l’ausilio del termine “indebolire”.
 - 2) Quando una conseguenza avversiva si stabilisce, c’è sempre il rischio che il comportamento evitante in risposta aumenti.
- 

- Il terapeuta mantiene la conseguenza aversiva del “nascondersi” di Richard rinforzando contemporaneamente le parti più funzionali del suo comportamento.
 - Quando Richard dice al terapeuta “è lei l’esperto”, il clinico valida il paziente provando a stabilire una conseguenza che aumenti la probabilità che il comportamento di esprimere un’opinione (desiderato da Richard) aumenti di frequenza.
 - Il terapeuta, stabilendo un antecedente verbale destinato a funzionare come una regola per il comportamento alternativo, indaga sulla possibilità che il Richard si “prenda più spazio” nella prima arena, che prenda l’iniziativa e discrimini questo comportamento alternativo.
 - Se Richard decidesse di prendersi effettivamente più spazio, il terapeuta potrebbe chiedergli delle difficoltà che ha avvertito nel farlo e del modo in cui il paziente potrebbe applicare questo nel suo rapporto di coppia.
- 

Stabilire conseguenze per il comportamento alternativo



- Quando il terapeuta rileva nella prima arena un comportamento alternativo del paziente, dovrebbe cercare di stabilire una conseguenza che aumenti la probabilità che il paziente lo faccia di nuovo.
 - Il comportamento alternativo da rinforzare è quel comportamento che mira a qualcosa di diverso dall'evitamento degli eventi privati e che ha una maggiore probabilità di condurre il paziente verso la direzione da lui desiderata.
 - In generale il comportamento che il terapeuta dovrebbe rinforzare nella prima arena è quello che potrebbe assomigliare di più ad una naturale conseguenza nella vita di tutti i giorni.
- 

Estinzione del rule-following problematico



- Basandoci sulla RFT possiamo trarre la conclusione che il rule-following gioca un ruolo chiave nell'innescarsi dei problemi psicologici e nel loro mantenimento.
- Stabilire nuove contingenze dirette all'interno della prima arena può contribuire ad abbattere il controllo verbale esercitato dalle regole. Il seguente dialogo tra Anne e il suo terapeuta illustra come questo può avvenire nella prima arena:

Il caso di Anne

- Anne : Non c'è speranza . Non so che cosa sta succedendo.
- Terapeuta: Sembra che sia difficile per lei. E vuole tenere sotto controllo quello che sta succedendo.
- Anne: Non posso vivere così! Bisogna fare qualcosa al riguardo.
- Terapeuta: Ok allora, ci sono diversi pensieri qui: uno è che lei non può vivere così. Un altro è che bisogna fare qualcosa al riguardo.
- Anne: Devo trovare una soluzione.
- Terapeuta: Quindi questo è un altro: deve trovare una soluzione.
- Anne: Che cosa intende? Non capisco?
- Terapeuta: Un altro ancora: non capisco.
- Anne: Ma...Sta dicendo che me lo sto immaginando, o cosa? Io davvero non posso più vivere così. Devo riuscire ad andare ad una riunione. Altrimenti non sarò in grado di fare il mio lavoro. Non va bene. Ci ho provato veramente, ma non funziona.
- Terapeuta: ne sento un altro : non va bene.
- Anne: Mi sta confondendo. Sto davvero cercando di capire, ma mi sono persa completamente adesso.
- Terapeuta: Bene!
- Anne: Bene? In che modo? Che cosa intende? Sono sicura che ci sia un senso in questo, ma non sto capendo...
- Terapeuta: Sta cercando di capire? Sta cercando di trovare una soluzione? E se le cose stessero in questo modo: se lei pensasse di aver capito cosa intendo (qualunque cosa io intenda) e non fosse così?
- Anne. Dovrei impazzire o iniziare a ridere? Sono totalmente confusa...
- Terapeuta: esattamente. Può rimanere così?
- Anne: Confusa? Non mi piace.
- Terapeuta: Va bene. Può avere l'esperienza di essere confusa e che non le piaccia e semplicemente rimanerci?

- Il terapeuta di Anne altera il rule-following che la paziente riporta nella prima arena al fine di aiutare la paziente ad uscire dalla sua self-rule.
 - Rendere più flessibile il comportamento del paziente consente a quest'ultimo di aprirsi all'esperienza e potere, con il passare del tempo, contattare i rinforzatori naturalmente presenti nel contesto che precedentemente erano inaccessibili.
 - Quando gli esseri umani hanno lottato per fare qualcosa che non ha prodotto l'esito sperato, realizzano di poter abbandonare questa lotta contattando conseguenze rinforzanti.
- 

Alterare il contesto focalizzandosi sugli antecedenti

The sharp symbol, consisting of two parallel diagonal lines forming a hash-like shape.

SHARP

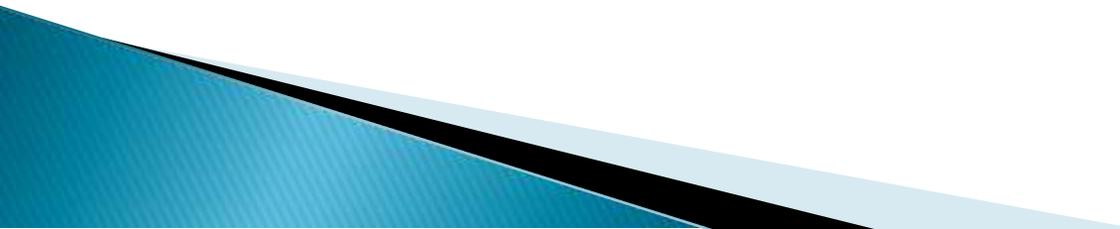
The flat symbol, a lowercase letter 'b' with a vertical stem and a curved bottom.

FLAT

The natural symbol, a stylized letter 'h' with a square-shaped top and a vertical stem.

NATURAL

Premessa

- Tutte le psicoterapie, indipendentemente dal modello teorico di riferimento, lavorano in qualche modo sul “comportamento governato da regole” perché è assodato che le istruzioni influenzino il comportamento.
 - Allo stesso tempo, un’analisi della psicoterapia secondo l’RFT implica un’enfasi sull’importanza di capire come funziona questo processo.
 - L’analisi dell’attività linguistica umana, conferma la nozione universale che gli antecedenti verbali nella forma di “parlare” contribuiscano ed influenzino altri tipi di comportamento.
- 

ANTECEDENTI VERBALI PER UN COMPORTAMENTO NUOVO

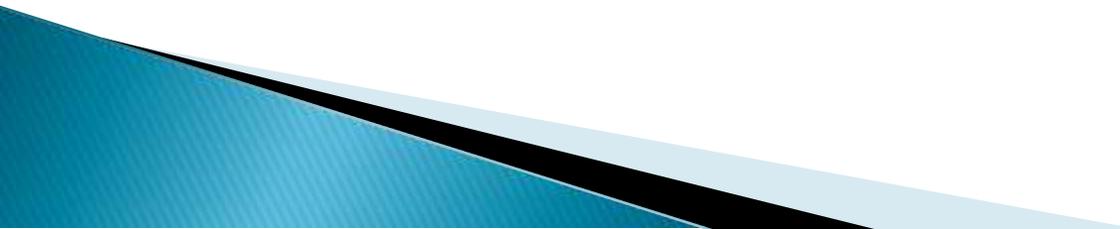
- Dopo aver eseguito l'analisi funzionale iniziale il terapeuta stabilisce gli antecedenti verbali avviando il comportamento governato da regole nel paziente chiedendogli di descrivere gli eventi che avvengono nella seconda arena.
- Questa è la vera base della terapia: attraverso gli antecedenti verbali il terapeuta può aumentare la probabilità che il paziente faccia qualcosa di diverso da quello che solitamente fa.
- Una parte importante negli stadi iniziali della terapia è rinforzare questo tipo di auto-discriminazione. Ciò si può ottenere monitorando gli homework. Un'analisi di questo tipo può portare ad un suggerimento per un comportamento alternativo nella seconda arena. Il caso di Scott ci offre una panoramica inerente a quanto detto fino ad ora.

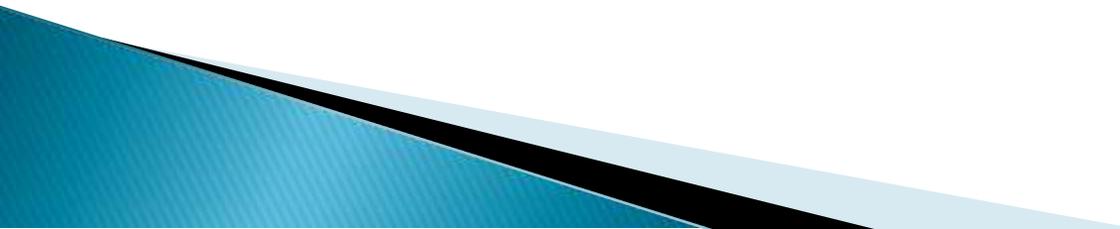
Il caso di Scott

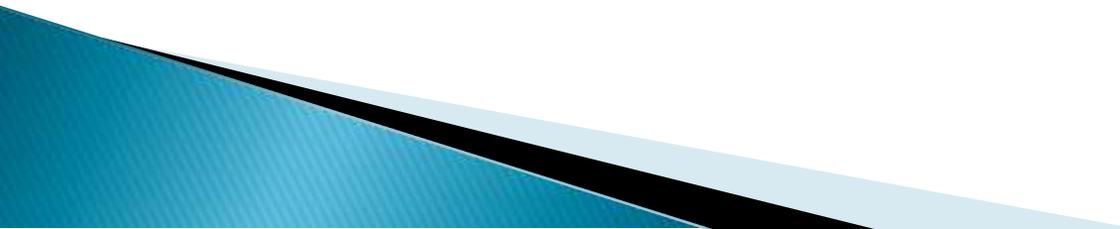
Scott da anni sta avendo esperienze di persone che parlano di lui, lo molestano e vogliono fargli del male in vari modi. Ciò si applica soprattutto alle persone che incontra in una serie di differenti situazioni quotidiane e gli sono sconosciute, tutto questo lo fa sentire trattato ingiustamente e turbato, così tenta varie strategie per evitare di essere esposto a tali esperienze. Evita molti ambienti dove sente di avere un rischio maggiore di simili esperienze. Come risultato, vive una vita piuttosto isolata ed evita il contatto sociale ad eccezione della sua famiglia d'origine. Vive da solo in un appartamento e a causa delle sue difficoltà, non è in grado di lavorare ed è stato dichiarato disabile. Sporadicamente, sente delle voci che confermano le sue esperienze. Le voci parlano maliziosamente di lui e a volte addirittura lo minacciano. Per la maggior parte del tempo non sente voci, ma fa comunque esperienza di molestie che continuano "alle sue spalle". Scott inoltre rimugina molto sugli eventi di tutti i giorni: pensa a cosa gli altri pensano di lui, a quello che hanno detto su di lui e perché.

- Scott: Stavo in fila aspettando il mio turno alla cassa. Poi sento alcune persone di fronte a me dire qualcosa che non riesco a capire e uno di loro mi guarda. Che diavolo significa tutto questo? Non li conosco nemmeno. Quindi cosa vogliono? Mio fratello dice che probabilmente non stavano parlando di me, però...
- Terapeuta. E lei cosa pensa?
- Scott: (Sospira) Non lo so. Non lo so per certo. Ma quando ero in fila mi sembrava chiarissimo. È esattamente quello che succede, quello che succede sempre. Perché se la vogliono prendere con me?
- Terapeuta: Va bene, perciò di qualsiasi cosa si tratti in realtà, noi sappiamo una cosa: ha questo pensiero che stiano parlando di lei. E questo la fa sentire male e molestato.
- Scott: Esattamente.
- Terapeuta: Quindi cosa fa?
- Scott: cosa intende? Cosa posso fare?
- Terapeuta: Intendo solamente dire, che cosa ha fatto quando ciò è accaduto? Lei è lì in piedi, li vede mentre la guardano, ha il pensiero che stiano parlando di lei e ha la sensazione di molestia. Quindi cosa ha fatto?
- Scott: Mi sono semplicemente spostato in una fila diversa. Ho provato a non guardarli.
- Terapeuta: pensa che questo potrebbe essere un esempio di ciò di cui abbiamo parlato, che lei si ritira?
- Scott: Sì, penso proprio di sì.
- Terapeuta: E come è andata a finire quando ha fatto questo?
- Scott. Beh, mi sono liberato di loro. Ma non è così che voglio che sia, fare la fila da capo. Chi lo vorrebbe?
- Terapeuta: Come sarebbe, come pensa sarebbe, avere quella sensazione di molestia e semplicemente rimanendo in fila?

- Nell'analisi funzionale iniziale, il terapeuta e Scott hanno identificato due tipi di comportamento problematico :
 - 1) Egli si ritira.
 - 2) Pensa molto alla possibilità che gli eventi di ogni giorno siano esempi di molestia.

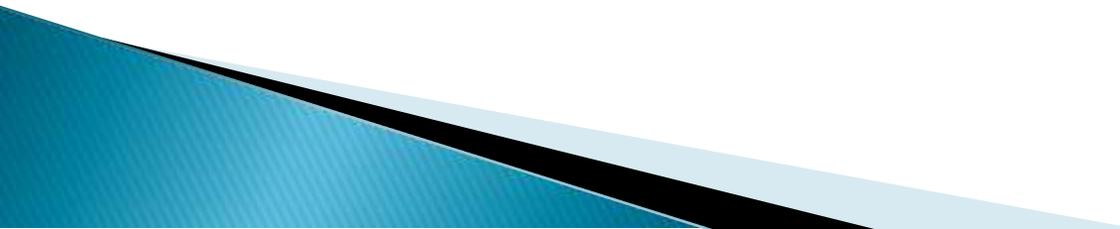
 - Questi due comportamenti sembrano connessi in quanto il rimuginare è altresì parte della sua strategia per non dovere affrontare la molestia percepita.
- 

- Il dialogo del terapeuta aiuta il paziente ad entrare in contatto con qualcosa che possa fungere da regola per un comportamento alternativo, anche se non è detto che questo funzioni subito.
 - A tal proposito, si potrebbe lavorare sull'aumentare le probabilità che questo accada assegnando al paziente l'homework di sperimentare quel comportamento quando questi percepisce la "sensazione di molestia".
 - Nonostante non lo sembri, questo è comunque un lavoro sugli antecedenti, in quanto terapeuta e paziente stanno parlando di cose che hanno luogo nella seconda arena. Le conseguenze potrebbero infatti seguire il comportamento di cui stanno parlando.
- 

- Lo scopo della terapia è quindi la creazione di antecedenti verbali (regole) relative alle azioni del paziente nella seconda arena.
 - Come l'evitamento esperienziale è al centro dell'analisi usata per stabilire conseguenze, lo è anche per stabilire gli antecedenti per comportamenti alternativi.
 - Il terapeuta cerca d'aiutare Scott a tactificare la connessione tra comportamento e conseguenza ed introduce un possibile antecedente per il comportamento alternativo.
- 

USARE LA PLIANCE PER ESERCITARE IL TRACKING



- Per Scott il tipo di comportamento governato da regole a cui il terapeuta mira è un tracking ben funzionante che consiste nel seguire una regola che stabilisce cosa deve essere fatto per raggiungere una conseguenza desiderabile.
 - Se il paziente si limitasse a seguire la regola proposta dal terapeuta, tale comportamento sarebbe un esempio dipliance che in un primo momento può comunque essere utile per cercare di stabilire un tracking ben funzionante.
 - Questo comportamento governato da regole sarà comunque funzionante per il paziente, indipendentemente da chi ha fornito la regola.
- 

INDEBOLIRE GLI ANTECEDENTI VERBALI



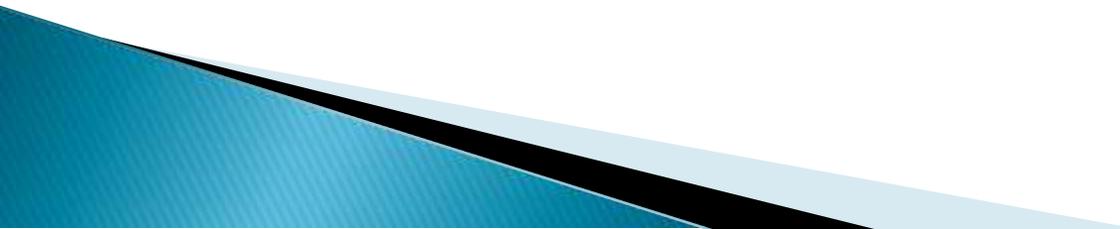
- Il linguaggio ci rende soggetti a differenti tipi di trappole. Agiamo sulle funzioni stimolo indirette anche quando farlo non ci porta dove vorremmo andare.
- Un modo essenziale per alterare questi fattori nell'interazione terapeutica consiste nel non offrire conseguenze che solitamente offriamo che seguono ad un comportamento verbale.
- Un altro modo di alterare i fattori contestuali nel comportamento verbale è indebolire gli antecedenti verbali che influenzano la regola governante problematica e stabilire antecedenti alternativi. Nel seguente esempio vediamo come il terapeuta di Scott riesce a fare questo:

Il caso di Scott

- Terapeuta: Abbiamo parlato un po' dei pensieri e dei sentimenti dolorosi che prova in diverse situazioni. Ho pensato che potremmo prenderci del tempo per parlare di pensieri e sentimenti in generale, di come funzionano: cose che sono vere per i pensieri problematici ma che in realtà si applicano anche ad altri tipi di pensieri, tutti i tipi di pensieri e sentimenti. Potrebbe andar bene?
- Scott: Certo.
- Terapeuta: Una cosa è che di solito si spostano un po' avanti un po' indietro. Vanno e vengono, per così dire. Prenda i pensieri come esempio. Nota di avere qualche pensiero proprio adesso?
- Scott: Nulla di particolare...
- Terapeuta: lasci che le faccia un esempio. Proprio ora, quando ha detto di non stare pensando a nulla di particolare, io ho pensato "Cosa dovrei dire dopo?". Questo è un pensiero che è emerso nella mia mente.
- Scott: Ok, capisco. Quindi adesso ho avuto un pensiero sul fatto di cosa intende . Ma è così che funziona ogni volta.
- Terapeuta: esattamente. Vanno e vengono e si spostano avanti ed indietro. Se lei desse un'occhiata a questa stanza senza fare nient'altro, sono sicuro che noterà altri pensieri. Ci provi.
- Scott: Come? Vuole che semplicemente mi guardi intorno e vedere se questo mi fa pensare a qualcosa di speciale?
- Terapeuta: Sì, solo che non deve essere qualcosa di speciale, può essere qualsiasi cosa. Si prenda un paio di secondi per guardarsi intorno e prenda solo nota dei pensieri della sua mente. Non deve dirmi quali sono se non vuole. Provi solo a notarli.
- Scott: (si guarda intorno in un primo momento silenziosamente) allora, all'inizio era tutto vuoto poi ho notato di pensare che fosse vuoto. Poi a un sacco di altre cose; che mi piace quel dipinto, per esempio (lo indica).
- Terapeuta: Bene! E non è così che funziona la maggior parte delle volte? Intendo dire, che quando parliamo di noi, ci sono simultaneamente altri pensieri nelle nostre teste, pensieri diversi da quelli che esprimiamo a voce alta. Almeno è così che funziona per me. Sto parlando molto in questo momento, ma allo stesso tempo ci sono dei pensieri che attraversano la mia mente e che non dico a voce alta, pensieri che sono l'unico a notare. È con me in questo? È qualcosa che riconosce?
- Scott: Certamente. Non c'è modo che possa trovare il tempo per dire tutto.

Il caso di Scott

- Terapeuta: Giusto. È quasi come se potessimo dire che ci sono quattro di noi in questa stanza. Io sono qui, che ascolto la mia mente e lei è lì, che ascolta la sua. E tutto il tempo, stiamo anche parlando l'uno con l'altro.
- Scott: Cosa intende in quattro? Non sta parlando delle voci ora vero? Non sto sentendo nessuna voce ora.
- Terapeuta: Beh, credo che possa essere vero anche per le voci, ma non è quello che intendevo. Intendo questo "parlare" che è in tutti noi: pensieri, cose che ricordiamo, cose che vanno e vengono. Ma credo che sia la stessa cosa con le voci... Se ho capito bene, anche loro vanno e vengono. Come ha detto, in questo momento non ne sta sentendo.
- Scott: ok, capisco cosa intende. Suona un po' strano quando lo dice ma, certo, è così anche per me. Sicuramente.
- Terapeuta: E se ci pensa, non è così che sono anche i sentimenti? Vanno e vengono. Ora si sente in un certo modo; magari stamattina si sentiva in un modo diverso. Questa mattina io mi sentivo stanco. Proprio adesso però, non mi sento stanco per niente. Come si sente ora, seduto qui?
- Scott: Sto bene. In questo preciso momento, mi sto quasi divertendo. Ma prima, quando ero ad aspettare qui fuori, le cose sembravano incerte.
- Terapeuta: Quella sensazione di molestia, la può notare ora?
- Scott: (dopo un momento di silenzio) no, non adesso. Ma prima quando sono arrivato qui ce n'era un po'. Là fuori nella sala d'attesa.
- Terapeuta: Bene, questo è esattamente ciò che intendevo. Vanno e vengono. Alcuni pensieri o sentimenti sono gradevoli, altri non sono così gradevoli. Alcuni ci piacciono, altri no. E ha notato qualcos'altro? Siamo qui tutto il tempo, entrambi. Pensieri e sentimenti vanno e vengono, ma noi, che li notiamo, siamo qui tutto il tempo.
- Scott: Non so... Mi sento molto insicuro. Non so chi sono, veramente. È come se fossi a volte questo, a volte quello.
- Terapeuta: E quando si sente così e ha il pensiero di non sapere chi lei sia, chi lo sta notando in quel momento?
- Scott: Notare come ci si sente, intende? Beh, suppongo di essere io. Sì, beh, sicuramente in effetti è vero (ride).

- In questa sequenza il terapeuta prova a stabilire un contesto all'interno del quale i pensieri e sentimenti acquisiscono una funzione diversa da quella che solitamente hanno nella vita di tutti i giorni e lo fa con particolare attenzione alle aree in cui tendiamo a rimanere bloccati in trappole verbali.
 - Il terapeuta prova a stabilire un contesto diverso per questi pensieri, un contesto che da loro una funzione differente, anche se rimangono presenti. L'intenzione del terapeuta è aiutare Scott a sviluppare un comportamento alternativo quando questi pensieri sono presenti.
- 

Il caso di Scott

- Terapeuta: Quindi ora ha la sensazione di essere molestato. Ed è una situazione difficile per lei.
- Scott : Perché non possono semplicemente lasciarmi in pace? È una cosa folle! Che cosa ne pensa? Come fanno a sapere cose su di me?
- Terapeuta: Mi sembra che lei stia facendo una cosa che solitamente fa quando pensa e si sente in questo modo: sta cercando di rispondere ad un sacco di domande.
- Scott: Sì è vero. Sono sicurissimo di volere che le cose non siano così.
- Terapeuta: Mi chiedo se potremmo fare un esercizio che potrebbe dirci qualcosa su quello che sta succedendo ora e che potrebbe esserle d'aiuto. Le potrebbe andar bene?
- Scott: Certamente, qualsiasi cosa mi aiuti.

Il terapeuta si alza e chiede a Scott di mettersi accanto a lui. Poi prende un giornale e lo tiene vicino a entrambi i loro visi; più vicino di quanto si faccia per leggere normalmente.

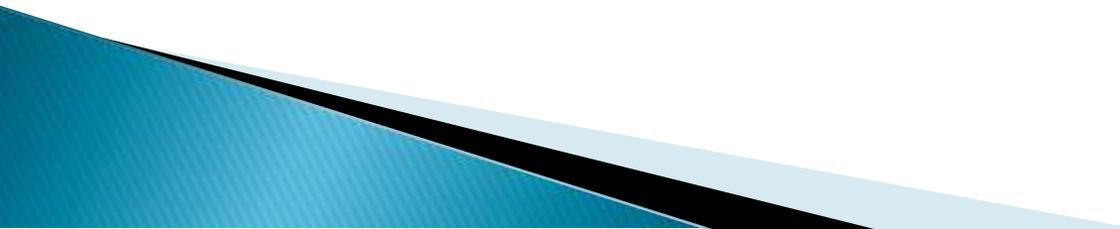
- Terapeuta: riesce a leggere cosa c'è scritto?
- Scott: No, nemmeno un po'. È tutto sfocato.
- Terapeuta: Anche per me è lo stesso. E se non fosse solo sfocato ma anche spaventoso, come la sensazione di essere molestato?
- Scott: Ma in questo caso, può arretrare o tenere il giornale a debita distanza.
- Terapeuta: Ha ragione. Facciamolo (tiene il giornale più lontano dei loro visi). Che gliene pare.

Il caso di Scott

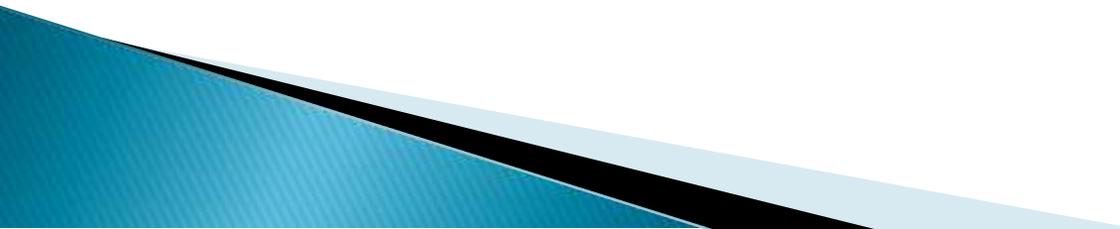
- Scott: (legge un paio di frasi dal giornale) beh, è abbastanza chiaro.

Il terapeuta e Scott si risiedono.

- Terapeuta: Forse potremmo fare qualcosa di simile con le cose di cui ha parlato; tutti i suoi pensieri riguardo a cosa è successo nella sala d'aspetto, tutti i pensieri e le domande preoccupanti. Quali sono i peggiori?
- Scott: Che cosa vogliono da me? Perché non mi lasciano in pace?
- Terapeuta: Sono questi i peggiori?
- Scott: (Dopo un momento di silenzio) penso che il peggiore sia questo: a loro non piaccio.
- Terapeuta: Sì, questo è uno preoccupante. (silenzio per un momento).
- Pensa di poterlo prendere e tenerlo a una certa distanza da lei? Lo scriva sulla parete (Indica la parete dietro di loro), sotto al dipinto. Veda se può scriverlo lì, così da poterlo vedere lì nella sua immaginazione. Potrebbe chiudere gli occhi se questo la facilita.
- Scott: Sembra strano. Preferirei tenerli aperti.
- Terapeuta: Va bene. Veda se riesce a scriverlo sulla parete: "A loro non piaccio". Si prenda il suo tempo, non c'è fretta. (aspetta). C'è riuscito?
- Scott: Sì. È un po' indistinto.
- Terapeuta: Va bene; non deve essere cristallino. Ma lo vede lì?
- Scott: Sì.
- Terapeuta: Può vedere con quale tipo di grafia l'ha scritto? Sa, corsivo o maiuscolo o come?
- Scott: È stampato, in minuscolo.
- Terapeuta: Bene! E' tutto su una riga o le parole sono una sotto l'altra?

- Il terapeuta sta applicando il principio della defusione allo specifico contenuto minaccioso che Scott descrive, aiutandolo 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 indipendente dagli eventi privati che normalmente dominano il suo comportamento (la sensazione di molestia).
 - Il terapeuta utilizza la distanza esperienziale che Scott ha imparato a contattare tra se stesso come prospettiva e la storia in cui viene assorbito così facilmente, ovvero l'abilità di perspective taking.
- 

LE METAFORE PER RAGGIUNGERE LA DEFUSIONE

- Le Metafore sono strumenti importanti per indebolire il rule-following problematico e aumentare i comportamenti alternativi.
 - Una metafora può suggerire possibili linee d'azione quindi funzionare come una regola, ma tipicamente lo fa in modo flessibile ed aperto piuttosto che prescrivendo precisamente il comportamento.
 - Ciò significa che la probabilità di contattare funzioni stimoli dirette aumenta, che è esattamente quello a cui mira il terapeuta per diminuire il rule-following disfunzionale.
- 

EVENTI PRIVATI COME OSTACOLI A QUELLO CHE CONTA NELLA VITA

- I tipi di regole che influenzano il grado in cui i diversi eventi funzionano come rinforzati o punitivi sono gli Augmental ed il comportamento che indica che un antecedente ha avuto una funzione aumentativa viene chiamato Augmenting. Affinchè un cambiamento avvenga, deve esserci una conseguenza desiderabile, un obiettivo o una direzione del valore.
- Gli interventi terapeutici utilizzati per aiutare il paziente a non cadere nelle trappole del linguaggio sono:
 - La defusione, attraverso la quale è possibile stabilire una maggiore distanza tra l'esperienza del paziente e gli eventi privati che hanno un controllo.
 - Orientare il paziente a vivere secondo i valori, lavorando con gli ostacoli esperienziali che il paziente sperimenta e con la loro relazione con ciò che il paziente sente importante per la sua vita.
- Nel tentativo di eliminare l'evitamento esperienziale queste due strategie combinate funzionano bene. La defusione indebolisce la tendenza degli eventi privati di influenzare il comportamento qui-ora, incorniciando gli eventi privati come funzioni stimolo problematiche come io-là-allora. Così facendo per il soggetto è più semplice metterle in relazione come qualcosa che può essere portato nel viaggio invece di qualcosa che genera opposizione come l'impegnarsi in azioni di valore.