

# Esercizio: ringraziare, validare e restituire FC introdurre al razionale della terapia (esercizio in piccolo gruppo)

Riformulazione:

1. **Ringraziare**: Grazie per ciò che hai condiviso
2. **Normalizzare e validare**: Deve essere dura per te... forse mi troverei a fare qualcosa di simile se fossi nella tua situazione... forse hai fatto il meglio che potevi
3. **Riformulare**: mi permetti di ripeterti ciò che mi hai detto, ci tengo a capire bene ciò che mi hai raccontato
  - **Valori**: mi sembra che ti stia molto a cuore x
  - **Barriere interne (EF, CV)**: ma quando arrivano y e z...
  - **Coping disfunzionale CRB1**: ti capita di fare questo... per proteggerti...
  - **Conseguenze BT e LT**: e se ho capito bene, ti ha fatto sentire xx sul momento, ma nel tempo xx, e sei rimasto bloccato
  - **Effetti sui domini di vita**: e così la situazione in (dominio di vita) è peggiorata
4. **Richiedere feedback**: assomiglia alla tua esperienza?
5. **Accordo e razionale della terapia**: vorresti imparare qui con me a fare qualcosa di diverso con y e z, imparare a starci a contatto, mentre torni a dedicarti a (valore e CRB2)
6. **Essere autentici e notare i comportamenti in sessione**: quello di cui abbiamo parlato potrebbe accadere anche qui fra di noi. Mi dai il permesso di farti notare quando accade? In questo modo avremo modo di lavorarci insieme. Io sarò 100% autentico con te, ti va di provare ad esserlo anche tu con me?

Istituto Tolman

Psicoterapia Cognitivo  
Comportamentale



dott. Nicola Lo Savio  
Psicologo-Psicoterapeuta