



CENTRO  
**INTERAZIONI**  
UMANE

---

Scegli di **muoverti** verso ciò che è importante,

anche quando è difficile



[CENTROINTERAZIONIUMANE.IT](http://CENTROINTERAZIONIUMANE.IT)



# IL LAVORO CON LE SEDIE NELL'ACT

La presa di prospettiva come elemento centrale in  
psicoterapia

Milano 3 – 4 dicembre 2022

Giovanni Zucchi, Ospedale Villa Maria Luigia

Anna Prevedini, Centro Interazioni Umane, IEScum





# Organizzazione Workshop

Warm-up: perché siamo qui?

1. Teoria & Pratica -
1. Dimostrazioni
  - Esercizi per ciascun processo: il bisogno primario rigido
  - Emozioni difficili
  - Parti del Sé
  - Cambiamento di comportamentale
1. Feedback e debriefing



# Chairwork



“Una raccolta di interventi esperienziali che utilizzano sedie, il loro posizionamento, il movimento e il dialogo per scopi terapeutici”.

Matthew Pugh



# Chairwork

“Una r  
esperienz  
il lor  
movim  
sc

CENTROINTERAZIONIUMANE.IT

MATTHEW PUGH

## Il chairwork nella terapia cognitivo-comportamentale

Una guida pratica alla tecnica delle sedie



GIOVANNI FIORITI EDITORE

CENTRO  
INTERAZIONI  
UMANE





## I Fondatori

MORENO 1889 – 1974

PSICODRAMMA

PERLS 1893 – 1970

GESTALT

GREENBERG 1945

EMOTION FOCUSED THERAPY



# Chairwork in Psicoterapia

- Terapia cognitivo comportamentale
- Schema therapy
- Terapia basata sulla Compassione
- Terapia Focalizzata sull'Emozione
- ACT
- Terapia Psicodinamica
- Terapia Sistemica
- Terapia Positiva
- Psicosintesi
- Terapia Narrativa



CHAIRWORK ONLINE

# Forme di Chairwork

# Tipi di “siede”

- **Chairwork-sedia vuota - confronto con:**
  - un altro simbolicamente collocato sulla sedia vuota. Persone conosciute e connesse a blocchi (es. dialogo con persone irrisolte)
  - una o più parti del sé (es. confronto con il critico interiore): «dare voce a»
  - elementi più astratti (stati emotivi, obiettivi, valori, ecc. Es. Chod)
- **Multi-chairwork:**
  - Due o più sedie che rappresentano specifici, pensieri, sentimenti, prospettive o motivazioni (es. processo flessibile e processo inflessibile; critico interiore, Sé che sente/vulnerabile, Sé compassionevole )
- **Role-play:**
  - Interpersonali: simulare interazioni tra sé e un altro per esercitare nuovi repertori (es. comunicazione efficace/non violenta, avvio/sostegno di un’interazione sociale – simulando anche scenari al negativo e ostacoli)
  - Intrapersonali: simulare dialoghi tra parti del Sé (es. Sé attuale e Sé futuro in determinate situa o Sé futuro e Sé compassionevole in determinate situa.)



# Tipi di *dialogo*

- Dialoghi intrapersonali      vs.

Con parti del Sé

- Dialogo Orizzontali      vs.

Dialoghi esplorativi che mirano a ottenere maggior insight e consapevolezza e ad espandere la presa di prospettiva.

**STILE DI FACILITAZIONE  
RIFLESSIVO E ORIENTATO AL NOTARE**

- Dialoghi interpersonali

Con persone del passato, presente o futuro

Verticale

Dialogo correttivi che mirano a modificare direttamente aspetti del mondo interno del paziente (es. ristrutturazione NAT)

**STILE DI FACILITAZIONE  
DIRETTIVO E ORIENTATO ALL'OBIETTIVO**





# USO DELLE SEDIE e RFT - Frame Deittico

## PERSONA

Io / Tu

Noi / Loro

## SPAZIALE

Qui / Là

## TEMPORALE

Ora / Allora





# USO DELLE SEDIE e Frame Deittico - Spazio

Sé vulnerabile/che sente



Sé critico



Sé che osserva-  
Sé compassionevole

- Usare lo spazio fisico per creare distanza/distinzione
- Prendere il tempo per assicurarsi che avvenga il cambio di prospettiva quando ci si sposta nello spazio
- Spostarsi tra le sedie o le posizioni nella stanza della terapia può facilitare una nuova prospettiva psicologica.
- Mentre sei seduto in una posizione nuova e distinta, aiuta il cliente a notare cosa c'è di diverso da quel cambiamento di prospettiva.



# USO DELLE SEDIE e Frame Deittico - Persona



Sé vulnerabile/che sente



sediarreda.com



sediarreda.com



Sé critico

Sé che osserva-  
Sé compassionevole

- Usare nomi diversi per ciascuna «persona» o prospettiva
- Assicurarsi che la «voce» che ciascuna parte del sé rimanga distinta durante il dialogo (o suggerire un cambio sedia»)
- Proporre movimenti corporei come modo per «sciacquarsi la bocca» dalla parte di sé precedente
- Titolarità: incoraggiare a parlare in prima persona delle parti sane e funzionali «Io penso, credo»
- Il «tu» è incoraggiato per le parti del sé disadattive per favorire il distanziamento





# USO DELLE SEDIE e Frame Deittico - Temporale

Sé vulnerabile/che sente



Sé che osserva-  
Sé compassionevole



Sé critico

- Dialoghi con Sé futuri e Sé passati
- Usare il tu per il Sé presente e usare il nome della persona per i Sé futuri o passati



CHAIRWORK ONLINE

# Principi & Processi



# Principi

- Moltetplicità del Sé
- Embodiment (postura, gestualità, tono della voce, ecc) e personificazione (visualizzazione delle caratteristiche fisiche)
- Dialogo





# Competenze processuali

- Chiarezza
- Uscire dal ruolo
- Imagery (visualizzazione)
- Esprimere i bisogni
- Suggerimenti
- Guidare l'attenzione
- Semplificazione
- Discorso e tono
- Intervento del terapeuta  
(modellamento)
- Linguaggio
- Movimento e separazione
- Comunicazione non verbale
- Titolarità
- Postura e gestualità
- Lodi
- Ripetizione
- Specificità



# Competenze Chiave

## *Roling e De-roling*

“Azioni che segnalano il movimento fuori e dentro i personaggi, o l'apertura e la chiusura delle messe in scena”





# Competenze Chiave

*Raddoppio*

“Dare voce a ciò che non è ancora conosciuto  
o non è detto dall'utente”





# Competenze Chiave

## *Comunicazione Non-Verbale*

“Invitare il cliente a articolare il significato di posture, gesti, movimenti e altre comunicazioni del corpo”



# Competenze Chiave

*Impostare la scena*

“Incoraggiare l’immersione in scene passate,  
presenti o future immaginando caratteristiche  
salienti (e.s. vista, udito e tatto)”

CHAIRWORK ONLINE

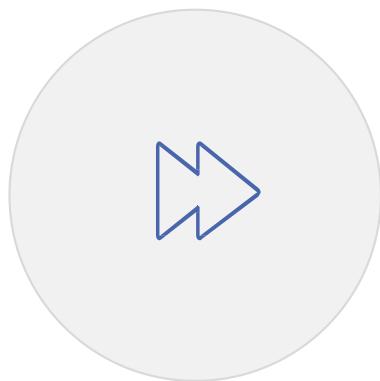
# Meccanismi D'azione



# Dialoghi del *Chairwork*

## Cosa fa la differenza?

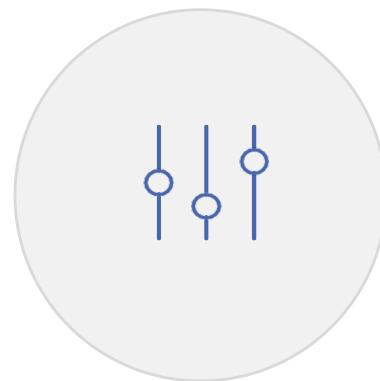
Movimento



Emozioni



Immersione





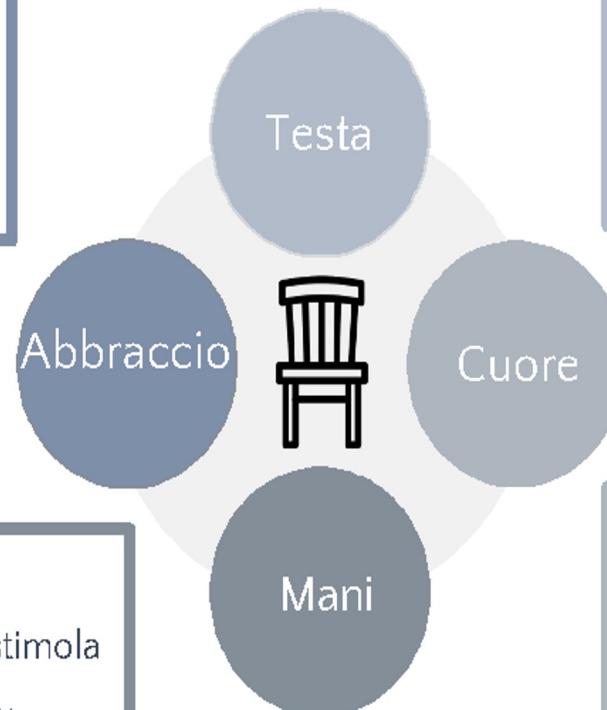
### Fattori socio-relazionali

Il Chairwork esternalizza eventi interpersonali e permette ai clienti di applicare le abilità apprese dal loro mondo esterno

## Perchè usare

### Azione

Il movimento e la personificazione stimola il processamento d'informazioni *bottom-up* e ancora l'apprendimento a componenti fisici (e.s. posizione)



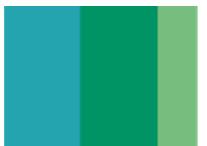
### Processamento delle informazioni

Gli interventi esperienziali sono altamente efficaci nel modificare cognizioni e creare altre salienti

## il *Chairwork*?

### Emozioni

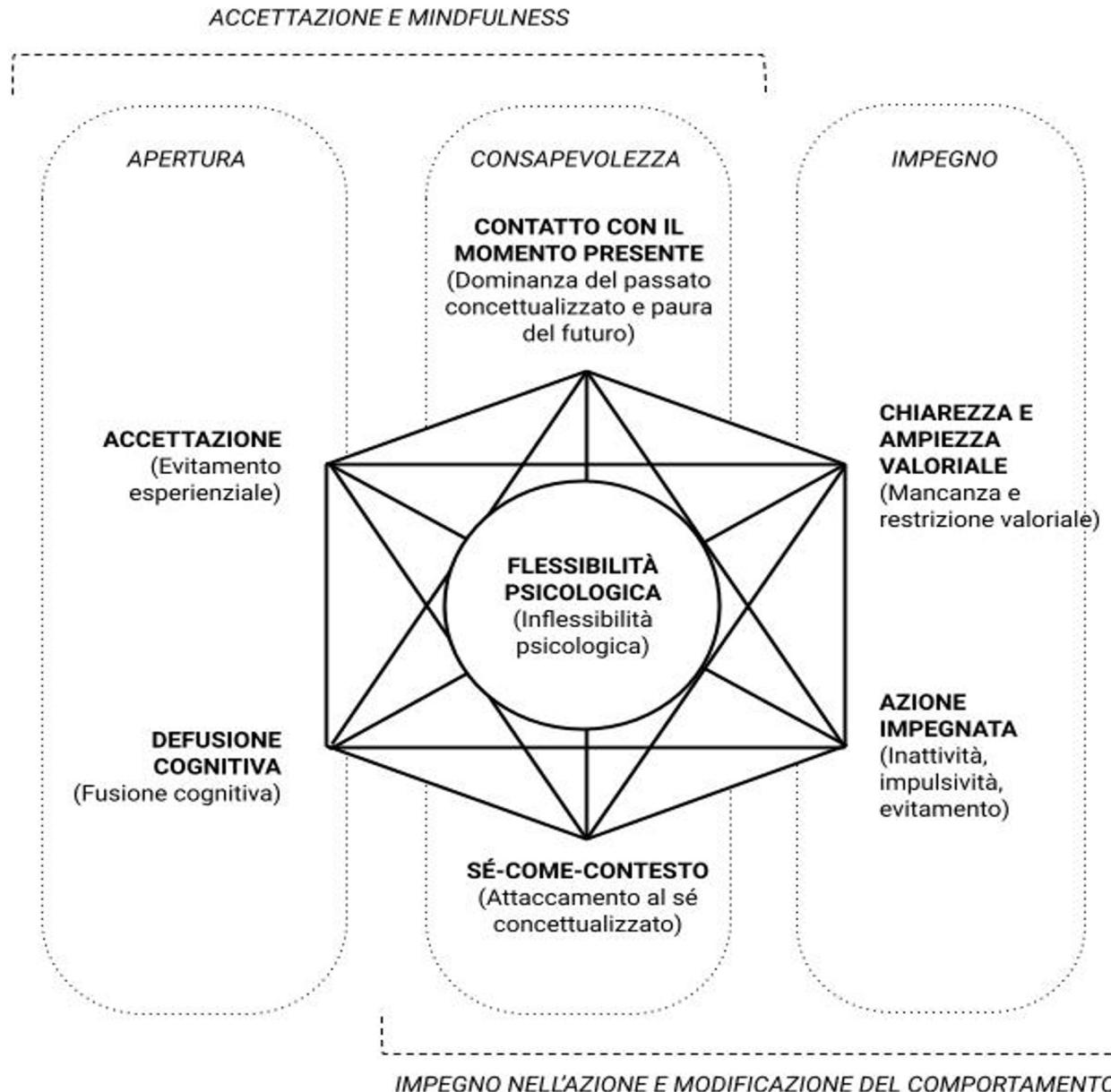
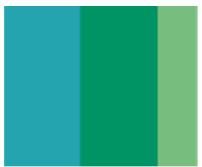
Gli interventi evocativi stimolano emozioni adattive (e.g. rabbia, tristezza, e paura) che motiva e mette in evidenza il cambiamento



BASANDOTI SULLA DISTINZIONE FRA TE COME ESSERE COSCIENTE E LA STORIA CHE LA MENTE RACCONTA SU CHI SEI, IN QUESTO MOMENTO E SITUAZIONE SEI DISPONIBILE A Sperimentare le tue esperienze così come sono, non come dicono di essere, pienamente e senza inutili difese, e a dirigere la tua attenzione e i tuoi sforzi per creare abitudini di comportamento sempre più ampie che riflettano i valori da te scelti? Sì o no?



# ACT - PROCESSUALE E FUNZIONALE - I 6 processi cardine

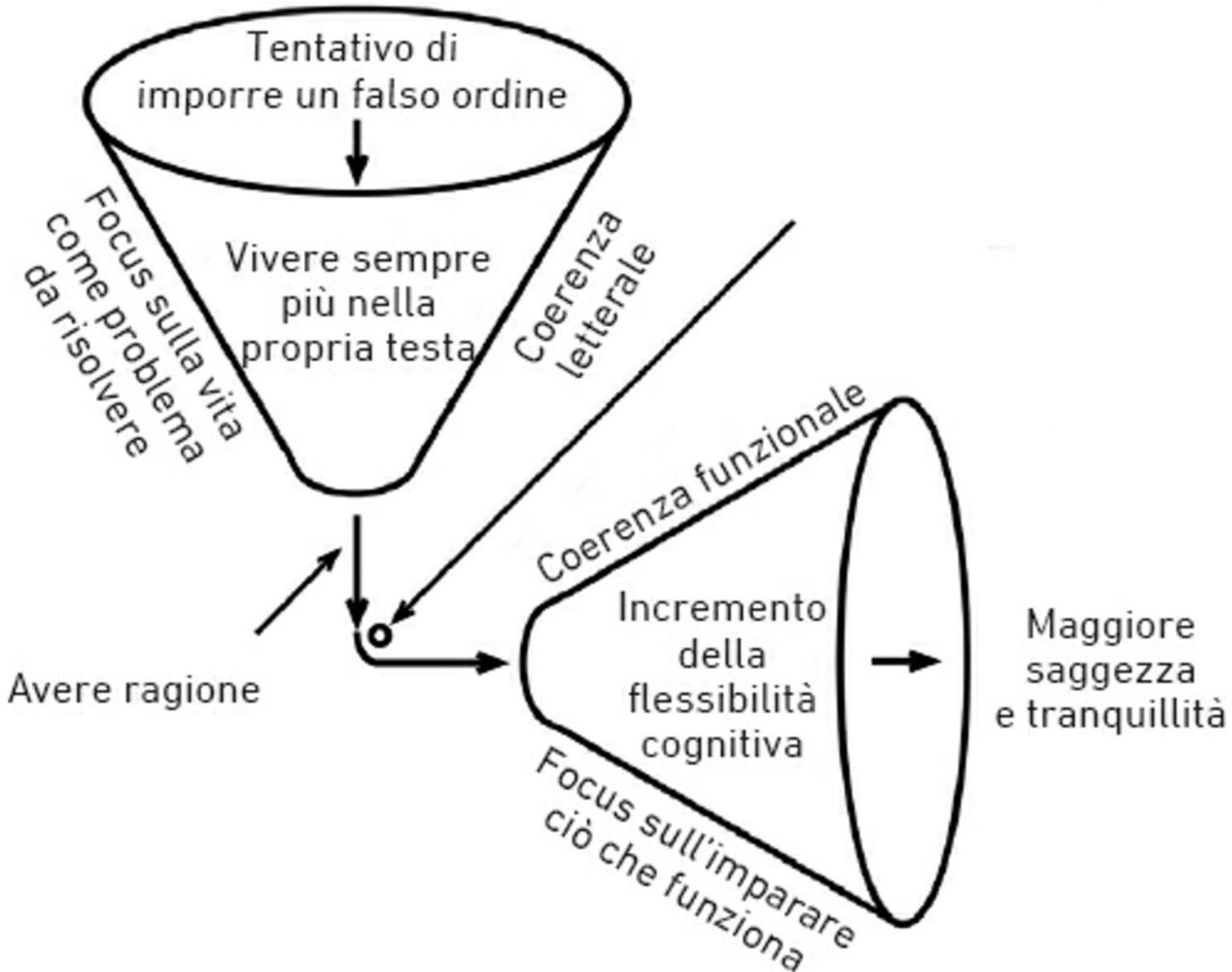




# CARDINE DELLA DEFUSIONE

## IL CARDINE DELLA DEFUSIONE

Desiderio di coerenza e comprensione





# ESEMPI PER EVOCARE LA FUSIONE/DEFUSIONE

## Coerenza letterale

### Guardiamo il contenuto del pensiero

- CAPIRE ciò che è vero/falso...chi ha RAGIONE...
- INDAGINE del contesto esterno ("mi ha guardato male") e interno ("se penso/sento questo significa che...") per capire cosa è VERO o ciò che si AVVERERÀ
- Pensieri PREVEDIBILI, che ASSORBONO e PORTANO VIA (sogno a occhi aperti), pensieri molto COMPARATIVI e VALUTATIVI/GIUDICANTI,
- MENTE SOVRAFFOLLATA, Se guardi le tue paure, qual è la verità? Chi ha ragione?
- Tentativi di capire PERCHE' tu ti comporti così? Perché senti queste cose? o perché qualcun altro fa così o non lo fa

Tu sei troppo..

Troppo poco..

Non abbastanza...

Invischiamento pervasivo nei processi di pensiero, dominato dalle regole e dall'inutile pensierosità

## Coerenza funzionale

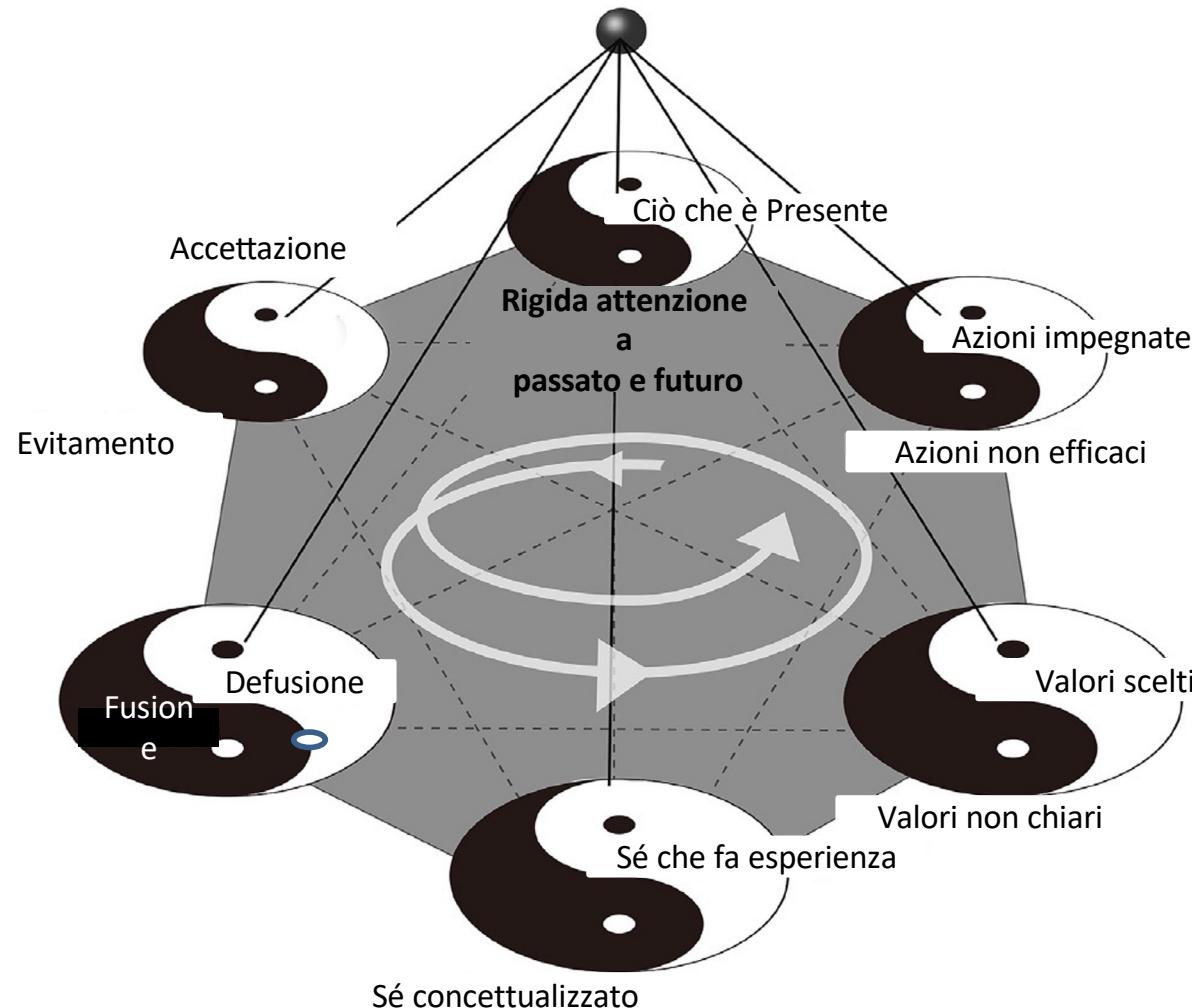
### Guardiamo il processo del pensare

- Possiamo notare che il desiderio dei coerenza è intrinseco al pensiero stesso **E** il caos e il richiamo degli opposti è intrinseco al pensiero stesso
- Prestare attenzione/notare ai pensieri che ci sono utili per vivere in linea con i nostri valori, abbandonando il focus su pensieri che non aiutano.
- Che pensieri emergono? Sono vecchi? Comparativi/giudicanti? Ti agganciano? Rispetto a quello che emerge, quali sono i pensieri più utili per vivere in linea con i tuoi valori? Che pensieri emergono (o sono emersi in passato) che vuoi coltivare? Notare.. e coltivare.. e notare... sono solo pensieri...

Esperiamo i pensieri come eventi mentali, reggendoli delicatamente



## Sé come Prospettiva

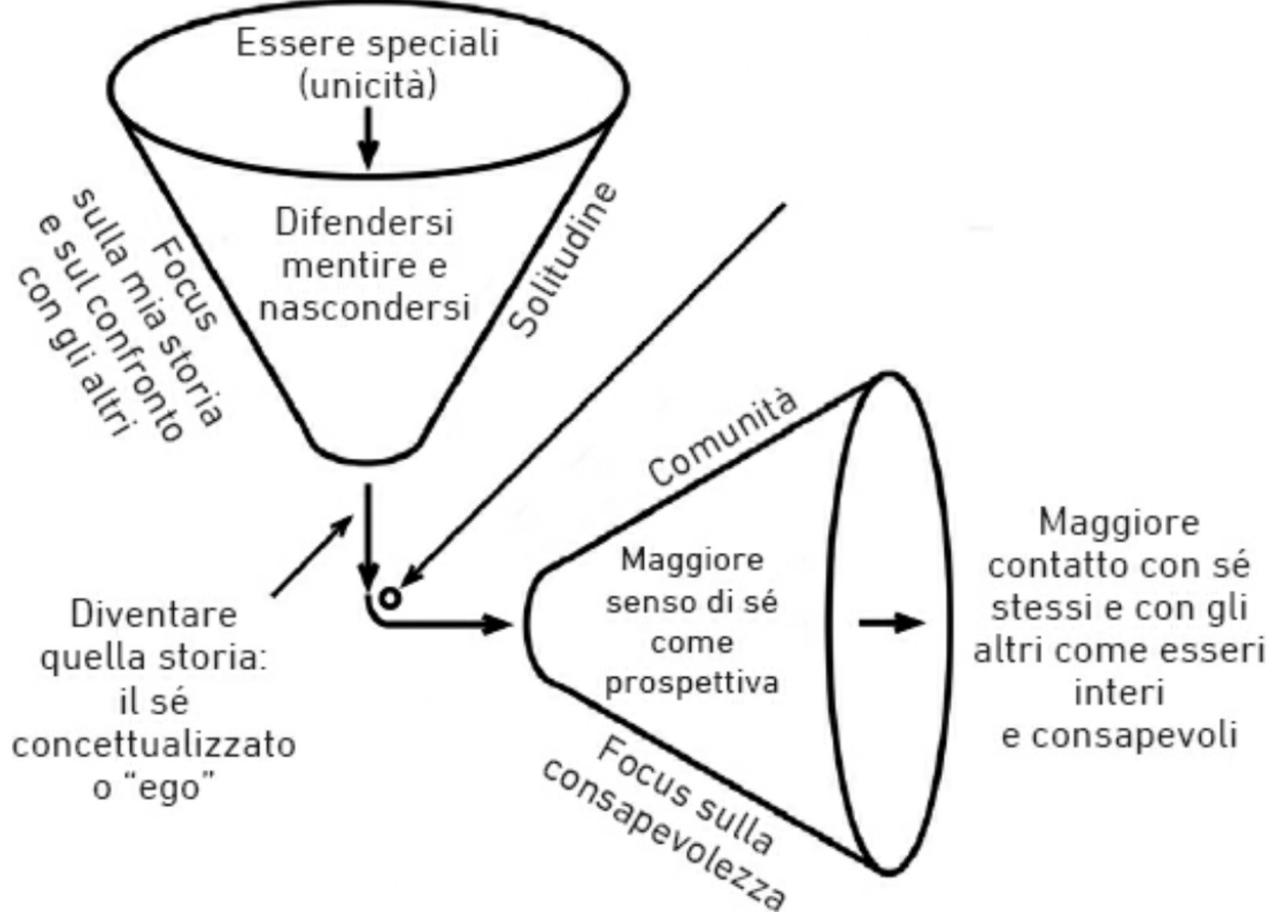


# CARDINE DEL SÈ



## IL CARDINE DEL SÉ

Desiderio di appartenenza e contatto



Maggiore  
contatto con sé  
stessi e con gli  
altri come esseri  
interi  
e consapevoli





## ESEMPI PER EVOCARE

### SE' COME CONTENUTO/PERSPECTIVE TAKING FLESSIBILE

#### ESSERE SPECIALE E UNICO

Dovresti essere più... *tranquilla libera*  
Ma la mia storia ti dice chiaramente che tu...  
Non devo far vedere che io...  
In questo momento devo sembrare...  
Cosa mi imprigiona? IO SONO SOPRATTUTTO...

Noi in relazione agli altri (di più di...di meno  
di...)

Attaccamento inutile alla storia di sé e di ciò che  
è possibile

#### ESSERE UMANO

Io appartengo per diritto di nascita... come il mio  
gatto, come un albero nel bosco...  
Dentro di me c'è il seme di tutte le cose... e c'è  
spazio per tutto...  
Dall'alto, prendo prospettiva su di me e vedo che  
sono tante cose.. sono... E sono...  
E sono... E sono... E sono... E sono...  
Proprio come altri qui e altrove... e prima di me.. e  
dopo..  
Tu vai bene così..  
Cosa avrebbe bisogno di sentirsi dire, se guardi in  
profondità?  
Cosa mi trascende?

Presa di prospettiva flessibile sul sé, possono fare  
esperienza in modo sicuro di un senso di 'contenere' è  
di non essere definiti da contenuti difficili sul sé

REGOLAZIONE EMOTIVA

# Molteplicità del Sé



# Obiettivi

01.  
Differenziare,  
comprendere e  
processare le  
principali  
emozioni di  
minaccia

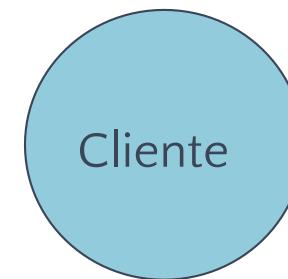
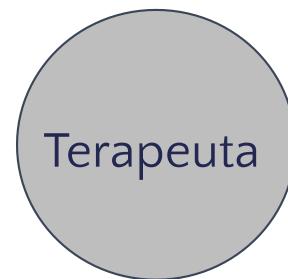
02.  
Esplorare blocchi e  
interazioni tra le  
emozioni di  
minaccia

03.  
Usare il Sè  
Compassionevole  
per integrare le  
emozioni di  
minaccia



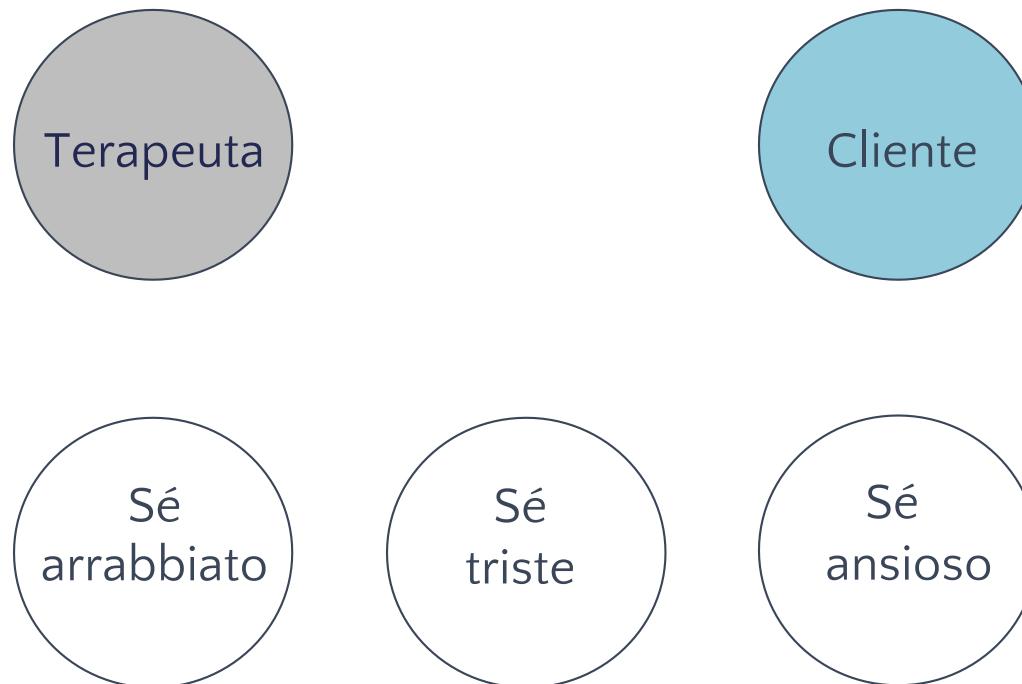


# 1. Il cliente descrive sentimenti contrastanti o ambigui

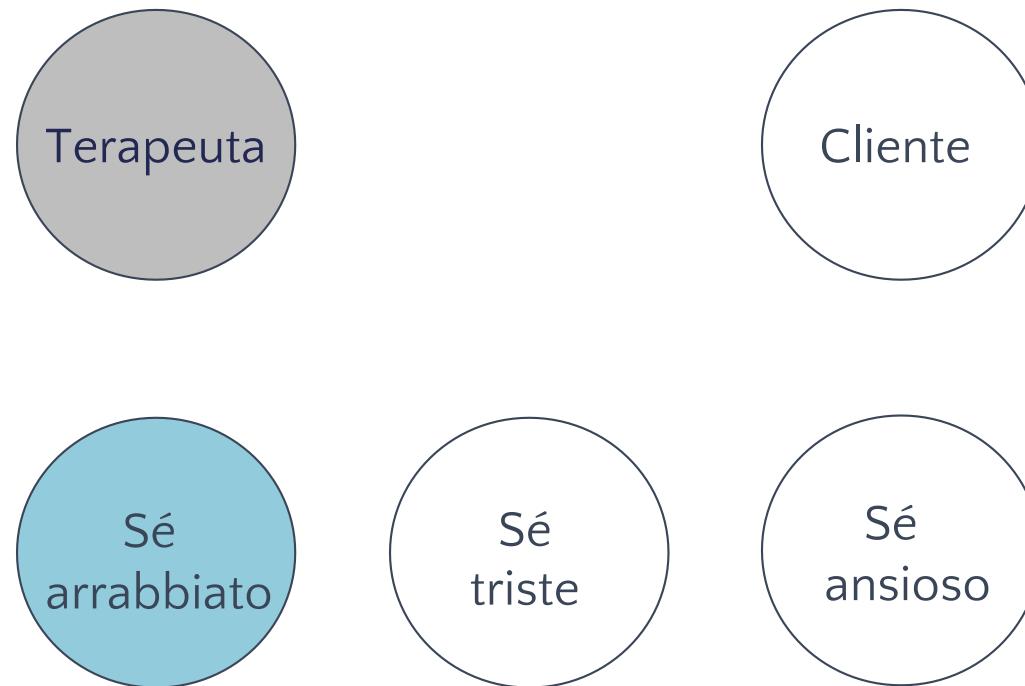




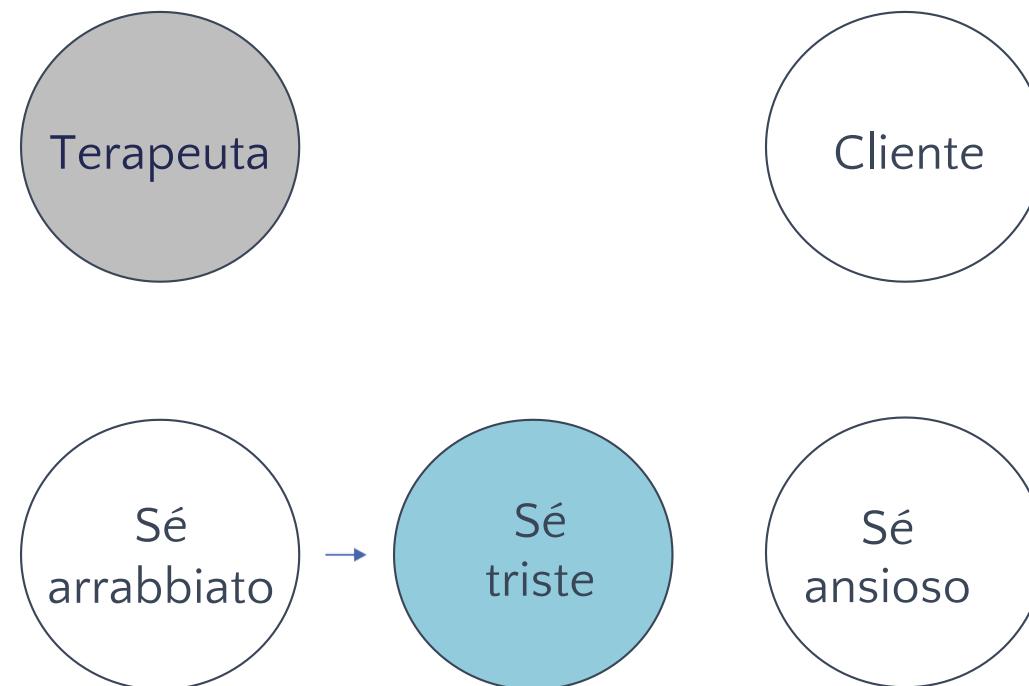
2. Il terapeuta introduce tre sedie che rappresentano le principali emozioni di minaccia (“Sé emotivi”)



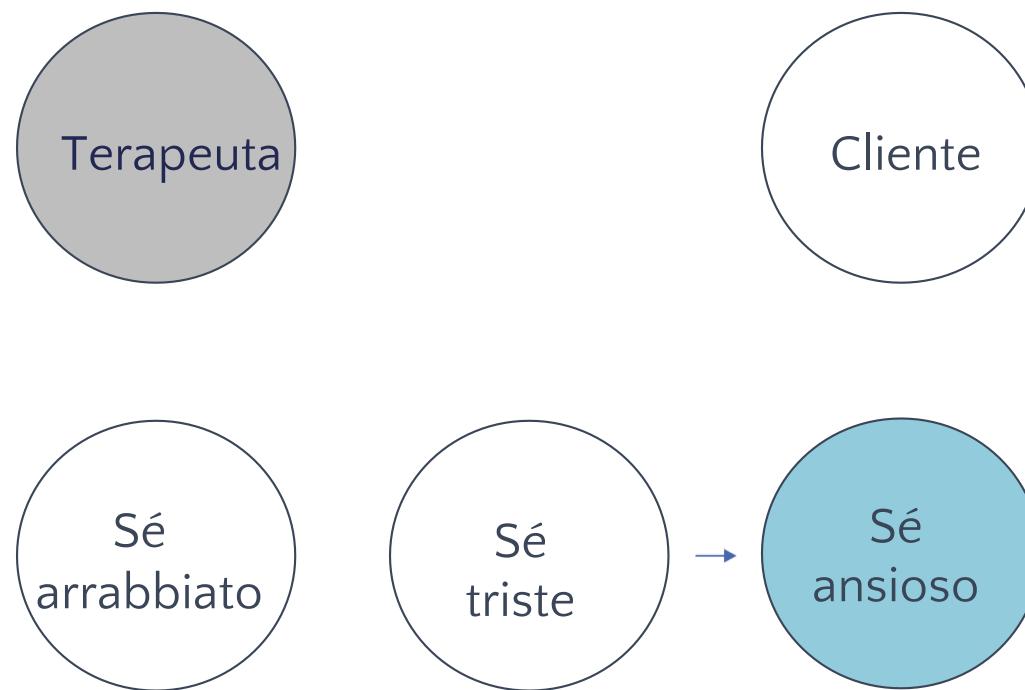
### 3. Il cliente esplora stati corporei, pensieri, ricordi e motivazioni di ogni Sé emotivo



## 4. Il cliente esplora stati corporei, pensieri, ricordi e motivazioni di ogni Sé emotivo

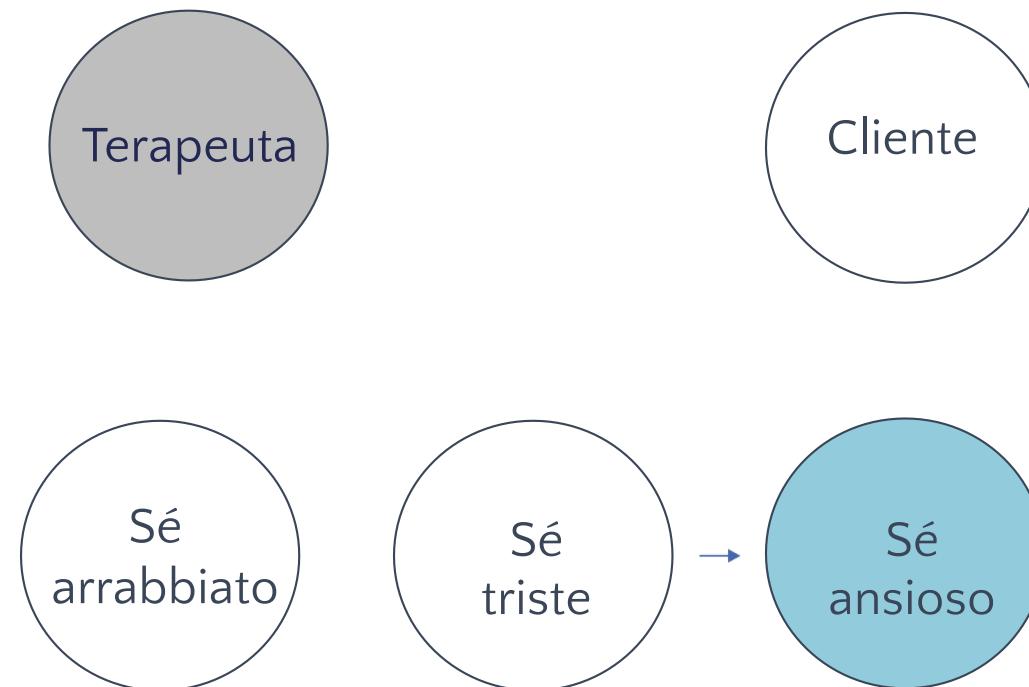


## 5. Il cliente esplora stati corporei, pensieri, ricordi e motivazioni di ogni Sé emotivo

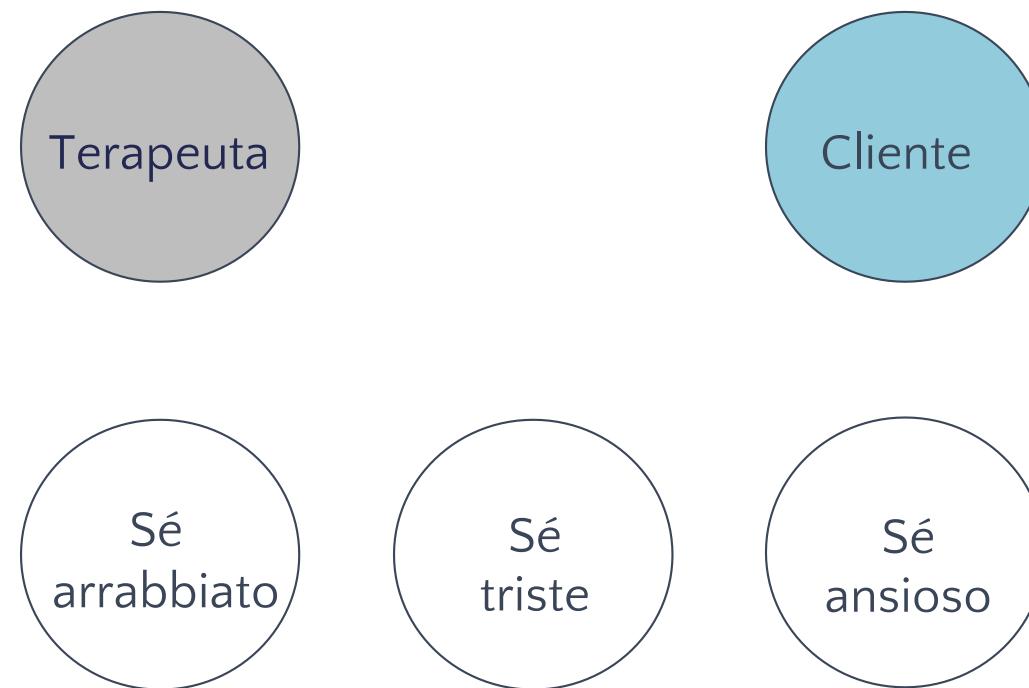




## 6. Il cliente esplora stati corporei, pensieri, ricordi e motivazioni di ogni Sé emotivo

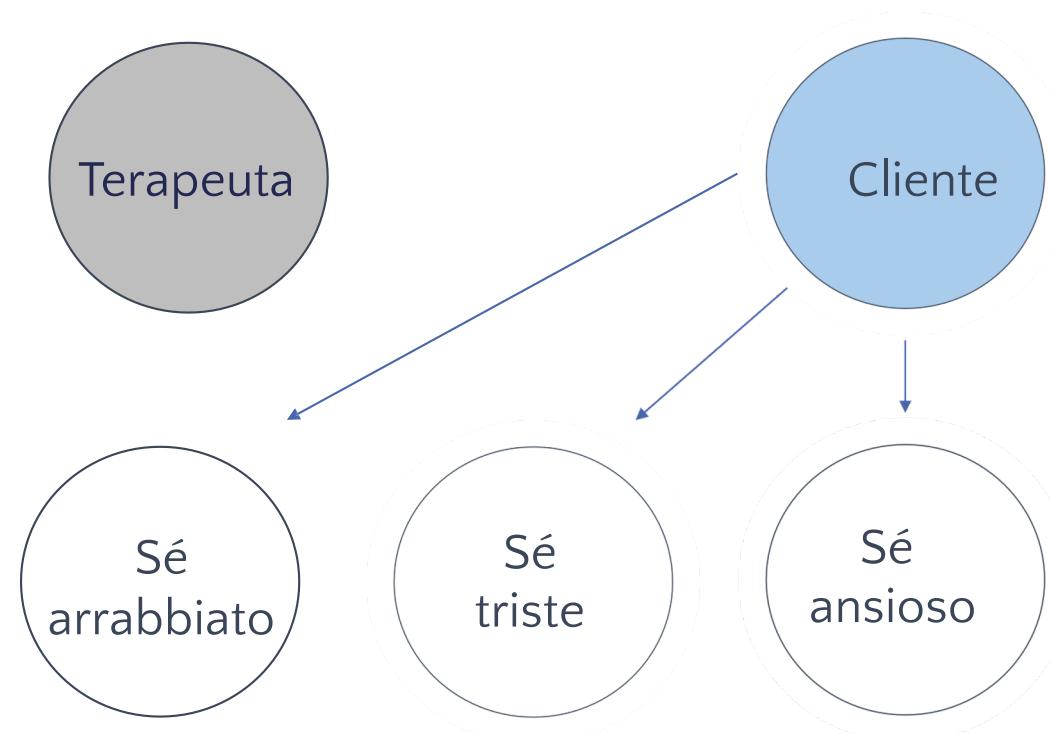


## 7. Il cliente ritorna alla sedia di partenza e impersona il Sé Compassionevole





## 8. Il cliente risponde a ciascun Sé emotivo dalla prospettiva impersonificata del Sé compassionevole



REGOLAZIONE EMOTIVA

Sè critico – Sè compassionevole

1. Usare le sedie per fare emergere la vergogna o l'emozione vulnerabile (quando è assente è tipicamente per evitamento esperienziale. Si parte dal Sé critico per eliciarla.

Sé vulnerabile/che sente



Sé critico



Sé che osserva-  
Sé compassionevole

Il pz passa troppo tempo qui come forma di evitamento esperienziale. Partiamo da qui SOLO quanto basta per elicitare l'emozione vulnerabile

Luoma, 2022

## 2. Potenziare e «dare voce» al Sé vulnerabile. Shaping di una posizione di apertura ed espressione vs di silenzio e soppressione.



Sé vulnerabile/che sente



Sé critico



Sé che osserva-  
vole

Aprire e dare voce a  
emozioni/bisogni/valori soppressi  
ed evitati attraverso il  
giudizio/rifiuto/condanna del loro  
critico interno.



### 3. Esempi di domande per facilitare



- “Di cosa hai bisogno dal critico?” [parlando con una sedia vulnerabile] "Puoi dire al critico di cosa hai bisogno da lui/lei?»
- “Com'è dentro sentire quelle critiche? Sono parole molto dure. Come ti influenzano? [ed esplora la reazione percepita]
- “Puoi dire al tuo critico com'è quando lui/lei ti dice queste cose?”
- “Quale prezzo paghi per queste cose che ti dice il critico? Cosa potresti essere in grado di fare se non fossi giudicato o controllato così duramente da questo lato critico di te?



#### 4. Evocare, elaborare un repertorio capace di fornire cure e nutrimento: costruire una prospettiva compassionevole/gentile/premurosa verso di Sé.



Sé vulnerabile/che sente



Sé critico

Sé che osserva-  
Sé compassionevole

Costruire una  
prospettiva  
compassionevole  
verso di Sé ed  
esercitarsi a  
rispondere da questa  
posizione



## 5. Esempi di domande per facilitare

- “Quando guardi questo dialogo da questa prospettiva, ti sembra la stesso? Diverso? Ti vedi allo stesso modo quando assumi questa prospettiva diversa?
- “Nota che adesso tu sei qui, e ci sono queste due parti di te stesso lì. Nota che queste sono due parti di cui fai esperienza, di tanto in tanto. Può andare bene essere una persona che fa tante diverse esperienze?
- “Osserva quella parte di te autocritica laggiù. Sei solo quella parte? O sei tu che lo noti? Nota quest'altro lato di te stesso vulnerabile. Sei solo questa parte? O sei anche tu che la noti? Nota che entrambi sono dentro di te. Sei come il contenitore che li contiene entrambi. Tu non sei uguale a loro.”





## 5. Esempi di domande per facilitare

- “Immagina di tenere in braccio te stesso, come terresti un neonato, cosa desideri per lui/lei?”
- “Se il tuo migliore amico stesse guardando questa interazione, cosa direbbe? Sarebbe delicato, gentile? Ascolterebbe? Offrirebbe supporto, cura?” “In che modo è simile o diverso dal modo in cui agisci normalmente verso te stesso? Come vorresti trattare te stesso se potessi scegliere?”
- “Se tu fossi un terapeuta per una coppia che si comporta in questo modo, cosa penseresti di loro? Cosa vorresti per loro? Per ciascun membro della coppia?”
- “Se tu fossi me e sentissi questa interazione in questo momento, cosa proveresti?” [spesso seguito dal terapeuta che alla fine rivela le sue effettive reazioni]
- “Immagina che tua figlia fosse su quella sedia laggiù, sentendosi come ti senti tu in quella posizione... come proverresti per lei?...che cosa vorresti dirle?”



# Linee guida generali per iniziare

- Introdurre l'esercizio in modo pratico (ad esempio, c'è una prospettiva che ti vorrei far sperimentare attraverso un esercizio). Chiedere il permesso e poi buttarsi subito dentro.
- **Le due sedie una di fronte all'altra**, non ad angolo, altrimenti il cliente tenderà a parlare con il terapeuta invece che con l'altra sedia. Questo farà deragliare l'esercizio.
- **Non è un esercizio una tantum (di solito)**, ma qualcosa a cui tornare ripetutamente durante le sessioni finché non inizi a vedere un cambiamento nel modo in cui si relazionano agli stimoli che di solito evocano vergogna.
- **Usare il linguaggio per mantenere distinti i due lati**. All'inizio, aiuta il cliente a parlare in un linguaggio "io" (ad esempio, "mi sento triste", "mi sento così piccolo") dalla sedia vulnerabile e in un linguaggio "tu" (ad esempio, "sei così stupido", "cosa c'è che non va?" con te?") dalla sedia del critico.



# Esercizio – Io sono con le sedie

Tre aggettivi:

2 positivi

1 negativo

Il terapeuta intervista te su ciascuna sedia e il pz parlerà per 2' dalla sedia di ciascun aggettivo.

Dopo l'intervista il pz si siede di fianco al terapeuta che chiede di guardare alle 3 parti e chiede: "come sarebbe se dovessi rinunciare a Giovanni «presente»?" [il terapeuta toglie la sedia] e a Giovanni «intelligente» [toglie un'altra sedia] e anche a Giovanni «disorganizzato»? [toglie anche la terza sedia]. Come sarebbe non essere più queste cose? Che cosa dice la tua mente? E che cosa provi?

Che cosa resterebbe?

Ragionare con il paziente sulla differenza tra i contenuti dell' « io sono» e il semplice «io sono» come contenuto dell'esperienza.





# Esercizio – «Io sono» con le sedie



IO SONO....

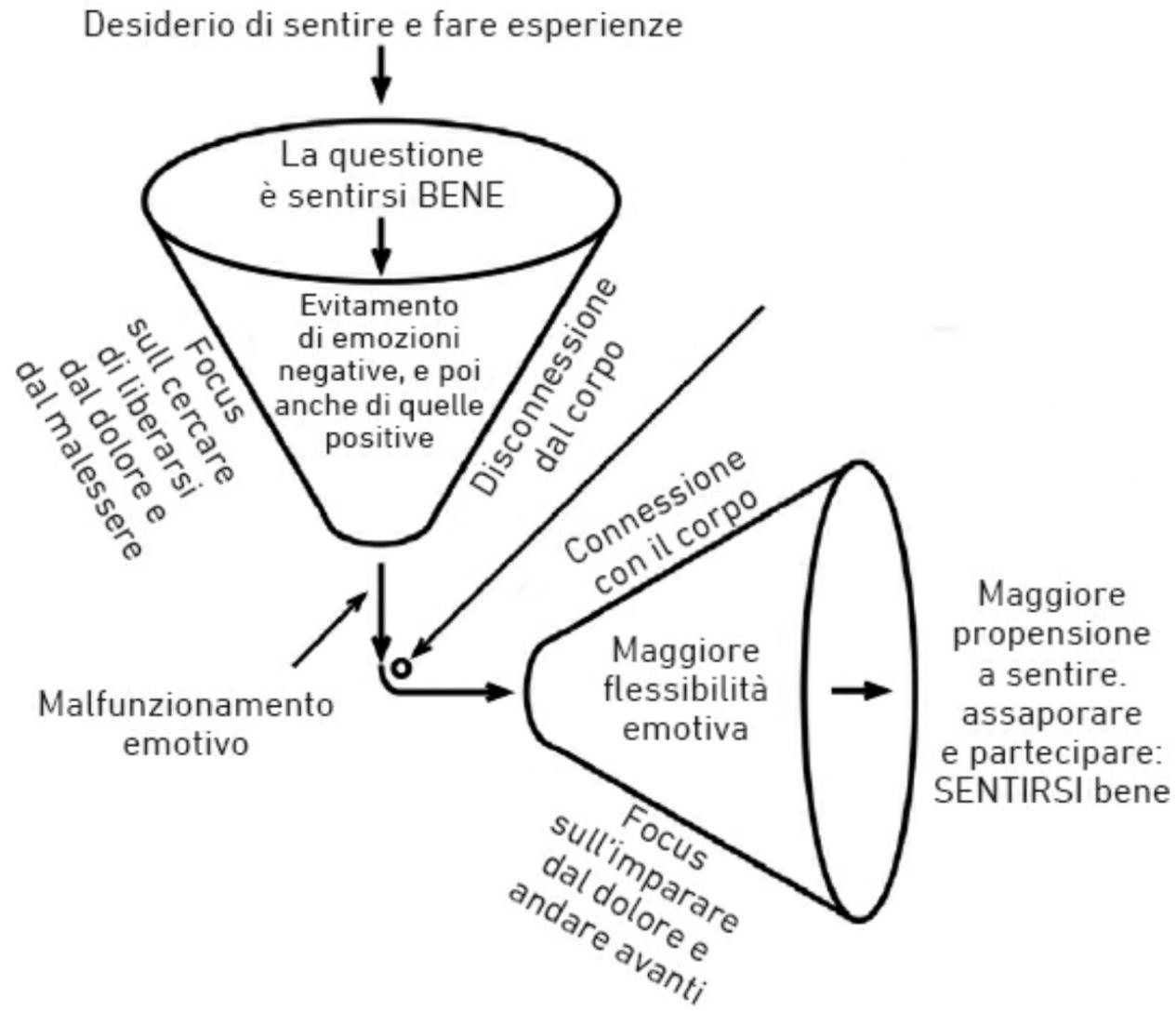


Terapeuta



# CARDINE DELL'ACCETTAZIONE

## IL CARDINE DELL'ACCETTAZIONE



# ESEMPI PER EVOCARE ACCETTAZIONE/EVITAMENTO



## Sentirsi BENE

### Evitamento esperienziale

Tentiamo di modificare l'esperienza

Minimizziamo o razionalizziamo gli eventi interni difficili

Ci aspettiamo che cambino gli altri

Evitiamo molti eventi

Di fronte a esperienze difficili: lottiamo, tolleriamo o ci rassegnamo

Se ci vengono fornite indicazioni aumenta l'evitamento

In che modo razionalizzi e minimizzi?

Cosa non puoi sopportare? o Non puoi più sopportare?

Senti come sei vittima...

Non è giusto che...

Perché??

Ma si dai.. non c'è male... ci sta, ci sta...

Non è possibile che...

Non posso stare...

Perché gli altri non...

Via di qui! Voglio/devo...

Evitamento pervasivo degli eventi interni

## **SENTIRSI bene (SENTIRE BENE)**

### Apertura e curiosità rispetto all'esperienza

Rari tentativi di modificare l'esperienza

Parliamo di come stiamo e degli eventi interni difficili

Non ci aspettiamo che cambino gli altri

Evitiamo pochi eventi

Scegliamo le esperienze difficili se sono al servizio dei nostri valori

Se ci vengono fornite indicazioni ci apriamo di più

È difficile per me...

Per le cose importanti, sono disposto a...

In questo periodo sento

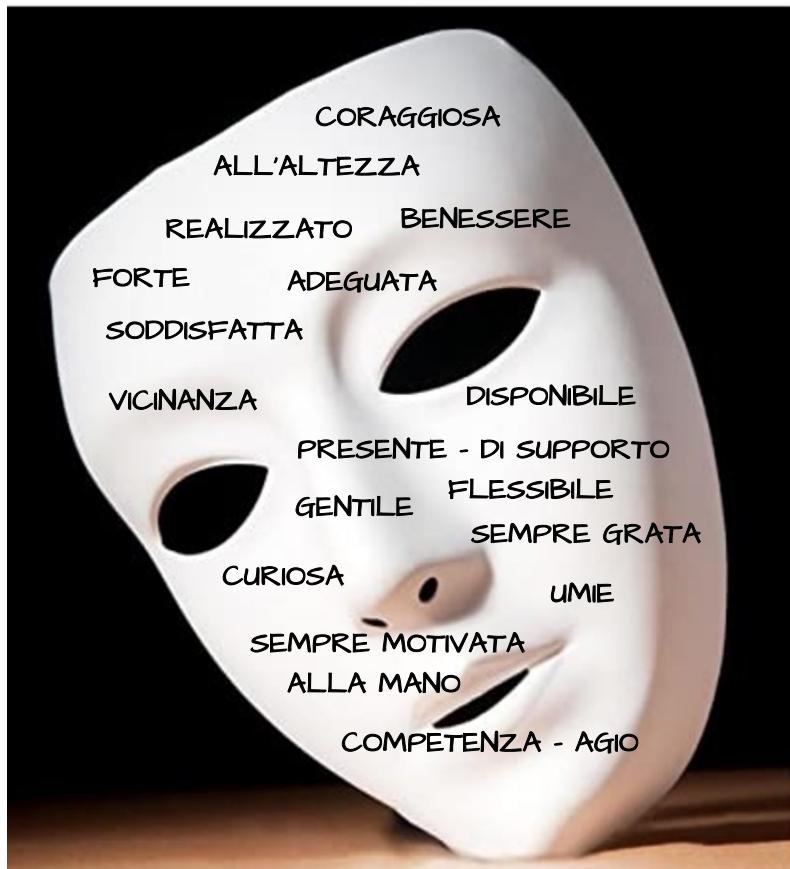
In questo momento sento...

Cosa ho già imparato (e vorrei ricordare) da questo dolore...

Cosa mi piacerebbe riuscire a imparare...

Portiamo con noi gli eventi interni in modo sicuro, con disponibilità e apertura, senza

# EVITAMENTO - ACCETTAZIONE



# NUTRIRE I PROPRI DEMONI - CHÖD



CHÖD



sestierimoda.com

OI



luccoscalamano

1. TROVARE IL DEMONE
2. PERSONIFICARE IL DEMONE CHIEDERGLI CIO' DI CUI HA BISOGNO
3. DIVENTARE IL DEMONE
4. SFAMARE IL DEMONE E INCONTRARE L'ALLEATO
5. RIPOSARE NELLA CONSAPEVOLEZZA





# Chairwork per rivolgersi alle emozioni problematiche

1. DECENTRARSI DALLE EMOZIONI (porre su una sedia e fysicalizzare)
2. ESPRIMERE LE EMOZIONI (mettere su una sedia l'emozione e «ventilarla» o l'altro a cui l'emozione vuole parlare)
3. ELABORARE LE EMOZIONI
4. REGOLARE LE EMOZIONI
5. LAVORARE CON LE EMOZIONI INIBITE

REGOLAZIONE EMOTIVA

# Auto-calmarsi



# Obiettivi

01.  
Identificare un  
un "altro" calmante  
nella vita passata o  
presente del cliente

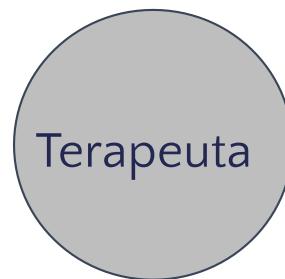
02.  
Esprimere  
attenzione, calore  
e comprensione  
da questa  
prospettiva  
esterna

03.  
Sperimentare  
comfort e  
benessere  
dall' "altro"

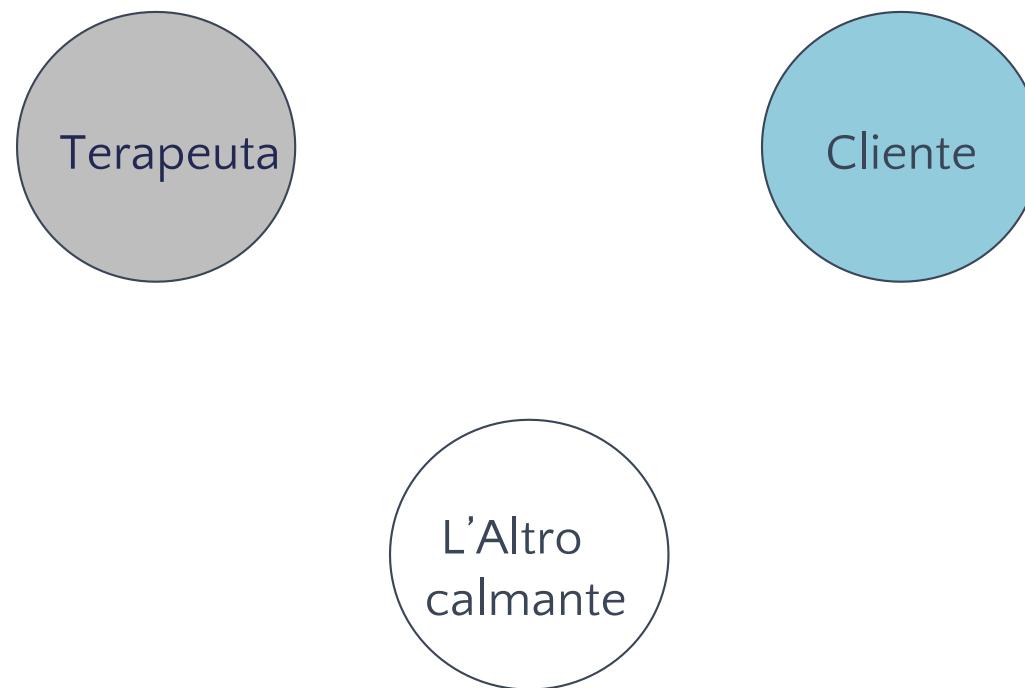




# 1. Il cliente descrive di sentirsi angosciato

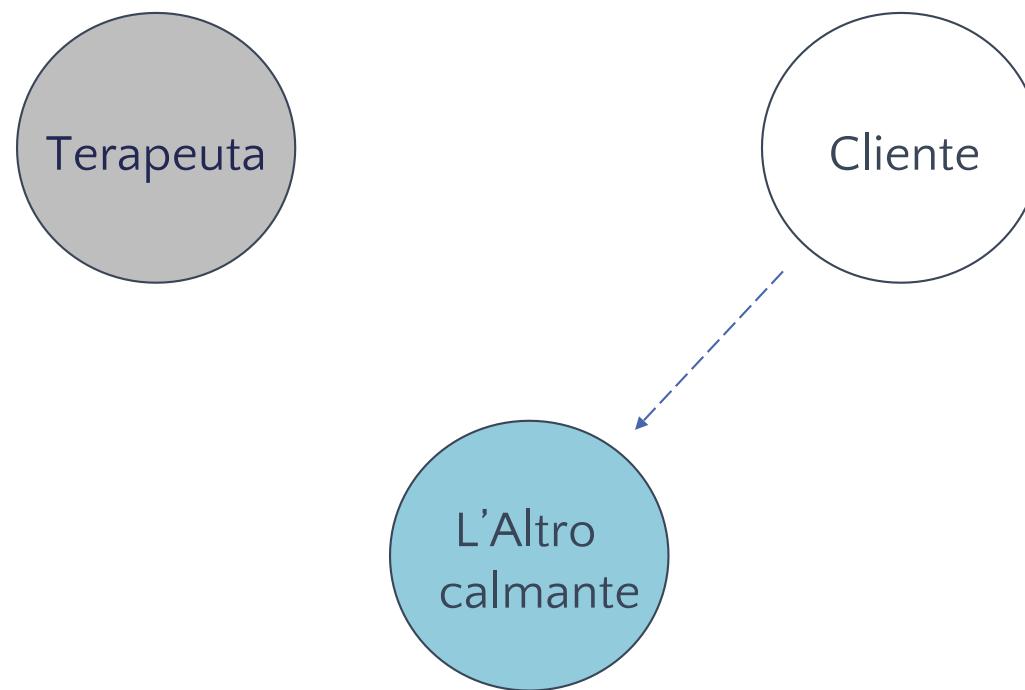


2. Al cliente è chiesto di immaginare un “altro calmante” in una terza sedia



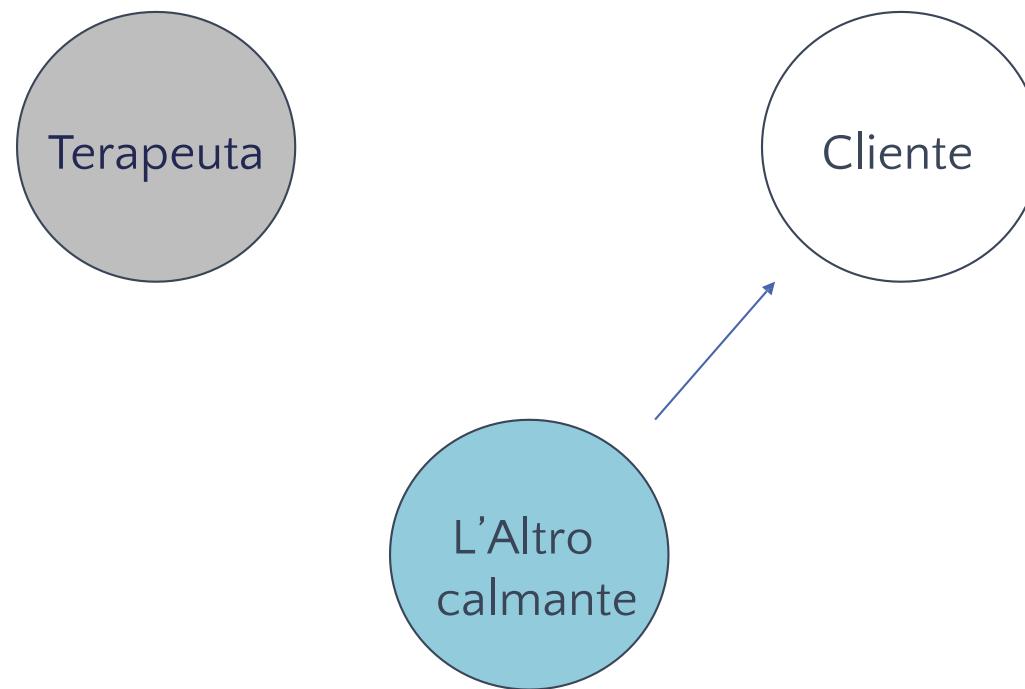


### 3. Al cliente è chiesto di cambiare sedia e di impersonare l'altro calmante

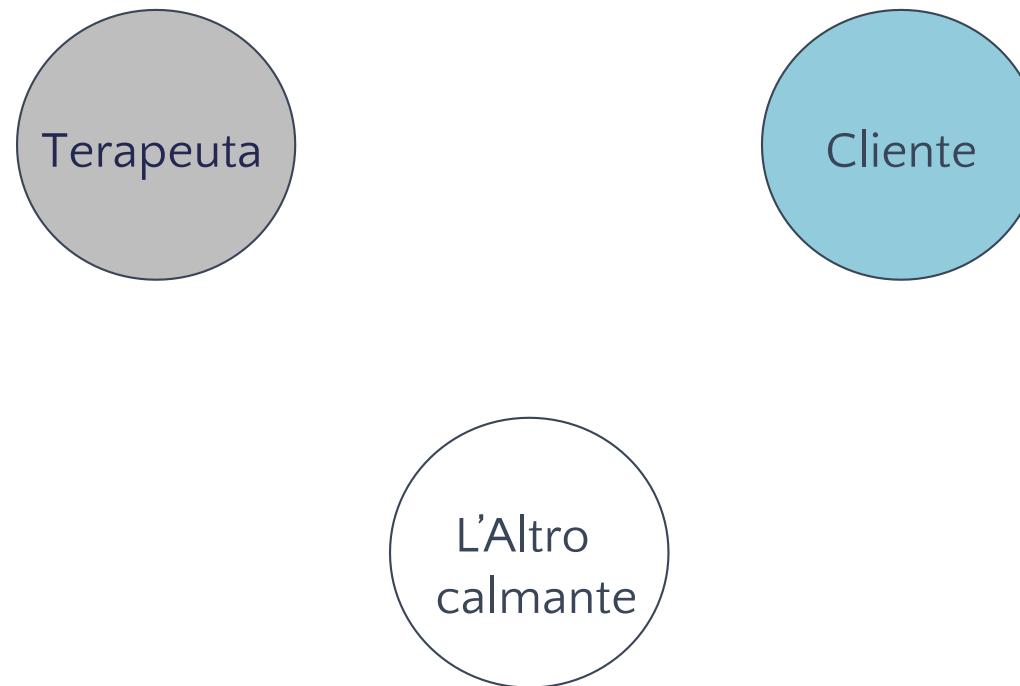




#### 4. Il terapeuta guida il cliente-come-altro nel fornire messaggi di calore, contenimento e sostegno a se stesso

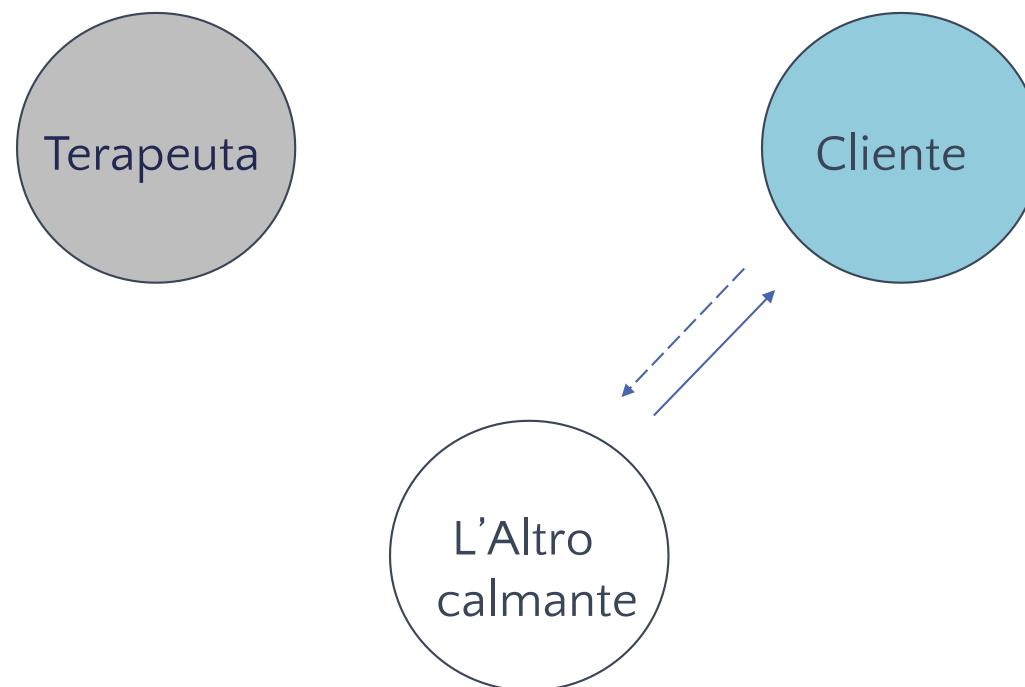


## 5. Il cliente cambia sedia e riflette sull'esperienza di ricevere supporto





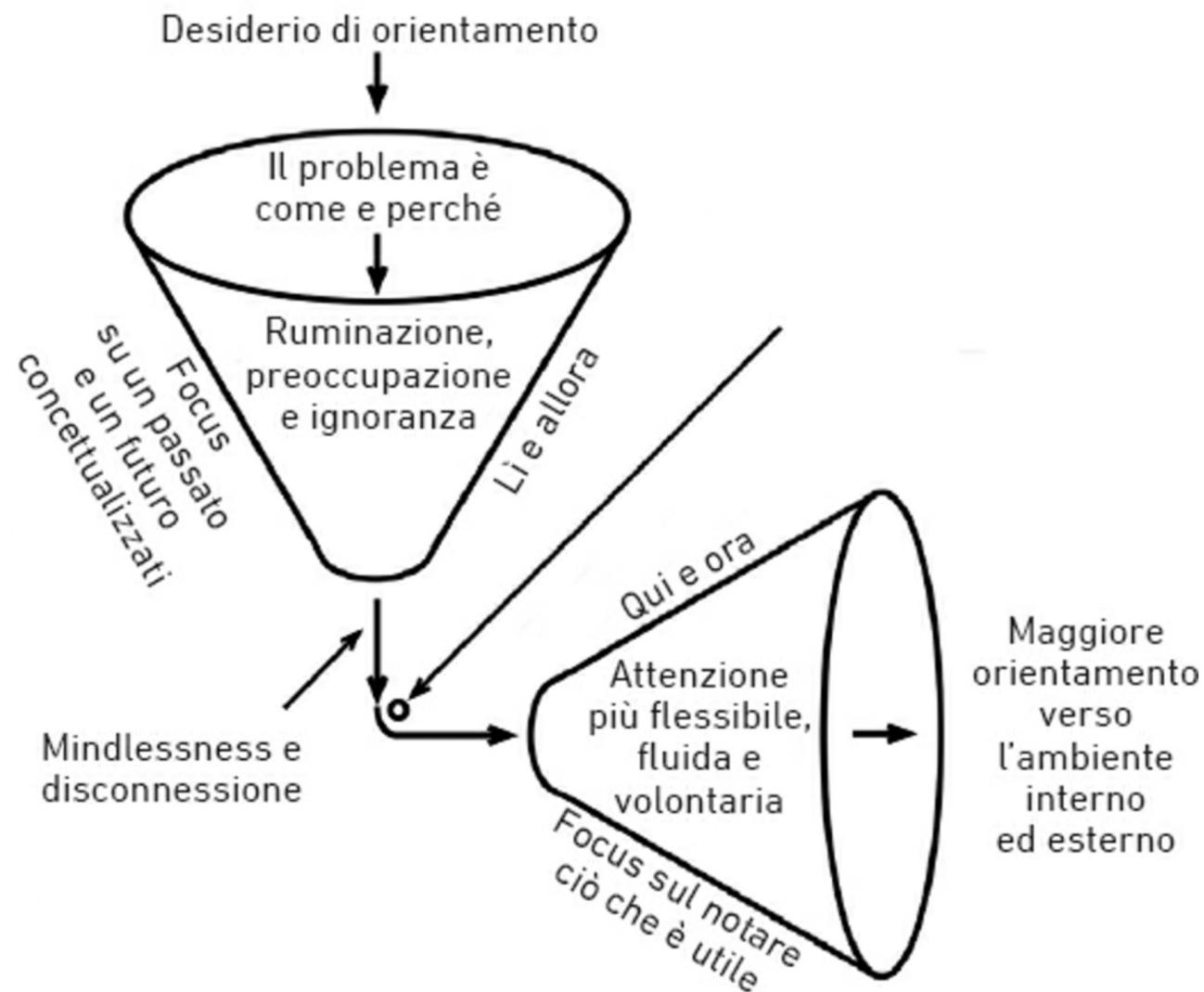
## 6. Facilitazione di un dialogo continuo tra il cliente e l'altro calmante



# CARDINE DELLA PRESENZA



## IL CARDINE DELLA PRESENZA





# ESEMPI PER EVOCARE IL MOMENTO PRESENTE

## ORIENTAMENTO VERSO CONCETTUALIZZAZIONI, PASSATO, FUTURO

Guardati intorno per trenta secondi e prova a individuare tutto ciò che trovi di colore nero. Cataloga ogni oggetto nero.

30' dopo chiudi gli occhi e rievoca perfettamente ogni oggetto che hai visto di forma rettangolare... difficile eh? Sarebbe stato più facile contare a occhi chiusi tutte le cose nere che hai visto!

E adesso ripensa a una cosa che ti ha fatto soffrire ultimamente... Una cosa che ti viene in mente facilmente... Poi vedi se si lega anche ad altre cose che sono già successe...

Cosa potrebbe succedere nel futuro? Magari proprio in relazione alla cosa che è successa?

E in generale cosa potrebbe succedere?

Cosa potrebbe succedere?

Cosa potrebbe succedere che poi è già successo?

Cosa potrebbe succedere che poi è già successo?

Dominati da passato e futuro, difficoltà pervasiva nell'essere qui e ora

## ORIENTAMENTO VERSO L'AMBIENTE INTERNO E ESTERNO

Guardati intorno per trenta secondi ... cosa vedi.. adesso parlami di qualcosa che hai visto che ti è piaciuto...

E adesso chiudo gli occhi io.. immagina che io sia ceco ma che non lo sia nato... cosa vedi? Cose gradevoli.. sgradevoli... E poi? E poi? E poi? E poi? E poi? E poi?

E adesso guarda dentro... cosa senti... che pensieri/emozioni ci sono... e adesso?... e adesso?... e adesso?... e adesso?... e adesso?...

Possono entrare in contatto in modo sicuro e persistente con il momento presente

AMBIVALENZA COMPORTAMENTALE

# Dialogo con i Sé futuri



# Obiettivi

01.  
Portare le ragioni  
e le conseguenze  
di un'ambivalenza  
nella stanza di  
terapia

02.  
Incarnare ed  
esplorare ciò che è  
connesso a diverse  
scelte  
comportamentali

03.  
Spostare dal piano  
puramente razionale  
a quello esperienziale  
ed emotivo l'analisi  
delle conseguenze  
delle proprie scelte





- Il cliente e il terapeuta identificano il sentimento di ambivalenza su una scelta. Il terapeuta introduce una sedia che rappresenta il Sé futuro come se l'azione "A" avesse avuto luogo (ad es. cambiare lavoro).

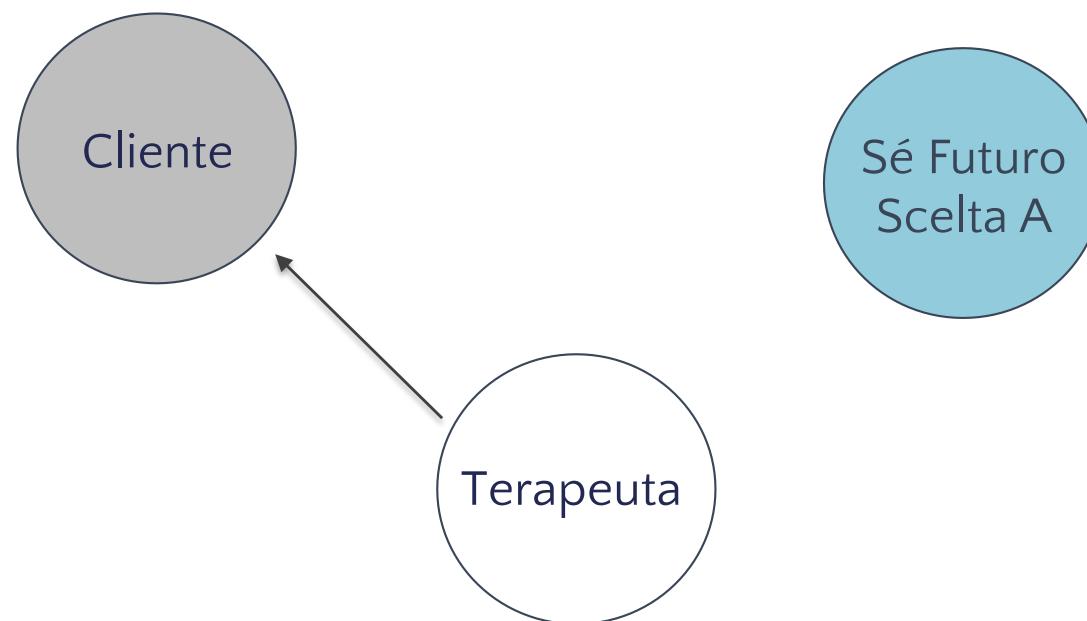
T: "Immaginiamo che siano passati dieci anni. Questo posto [introduce una sedia] contiene la versione futura di te stesso che ha deciso di cambiare lavoro/smettere di bere/sostenere questa conversazione difficile, ecc.





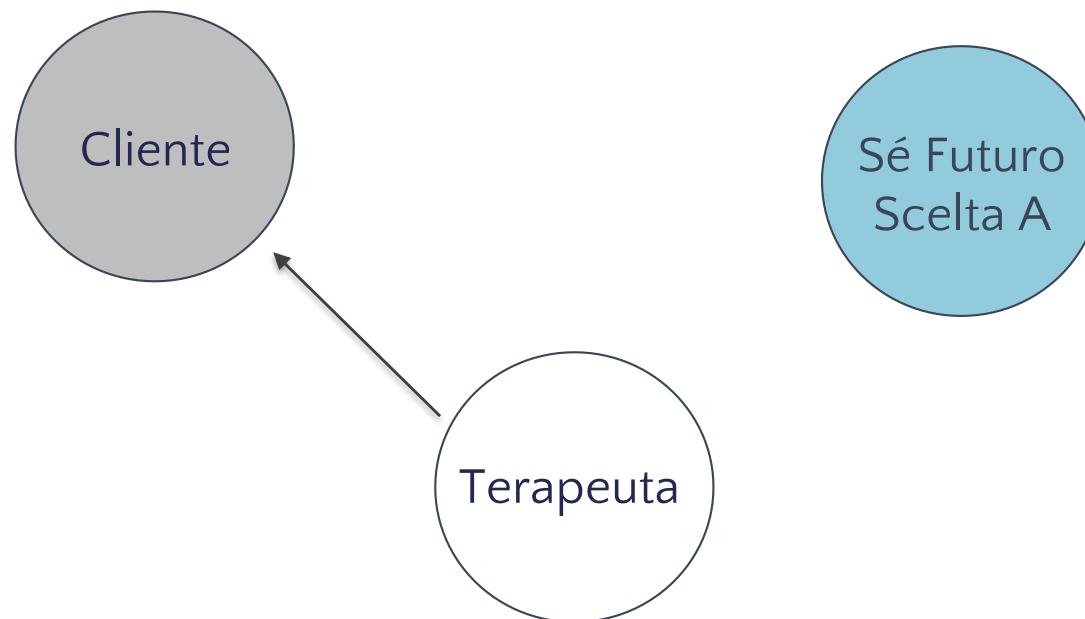
1. Il terapeuta chiede all'individuo di immaginare le caratteristiche salienti del proprio Sé Futuro.

T: “Come immagini che apparirebbe quella versione futura di te stesso? Come sarebbe seduta sulla quella sedia? Come pensi che penserebbe e si sentirebbe in quel momento?



- 
- Il terapeuta chiede all'individuo di immaginare le caratteristiche salienti del proprio Sé Futuro.

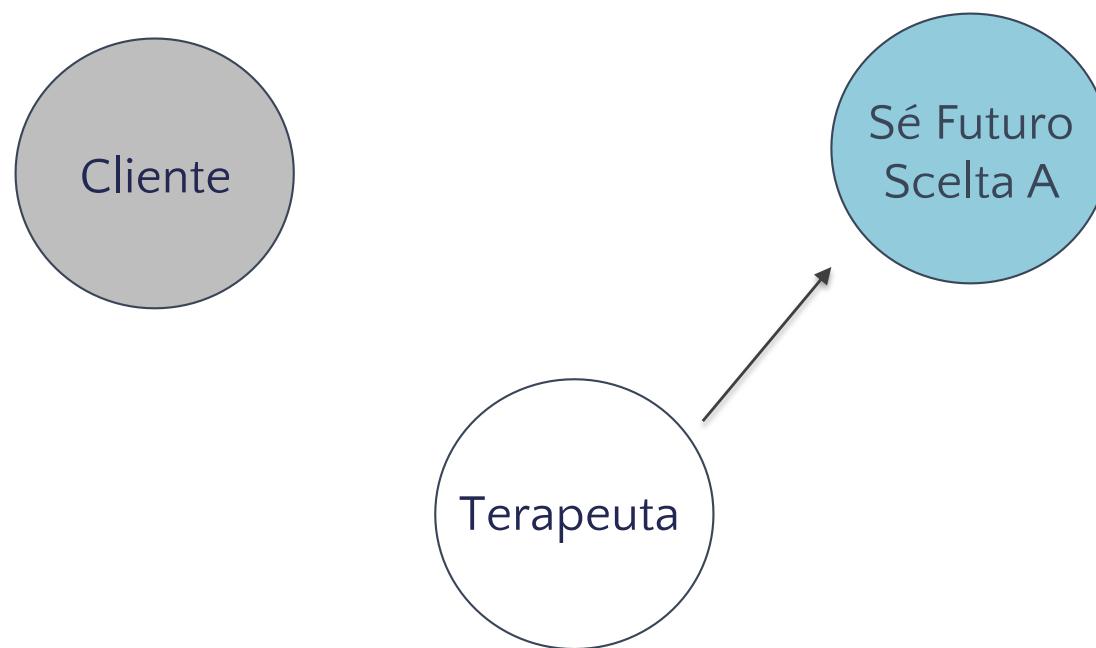
T: "Come immagini che apparirebbe quella versione futura di te stesso? Come sarebbe seduta sulla quella sedia? Come pensi che penserebbe e si sentirebbe in quel momento?"





3. Il terapeuta invita l'individuo a cambiare posto e ad incarnare il proprio Sé Futuro.

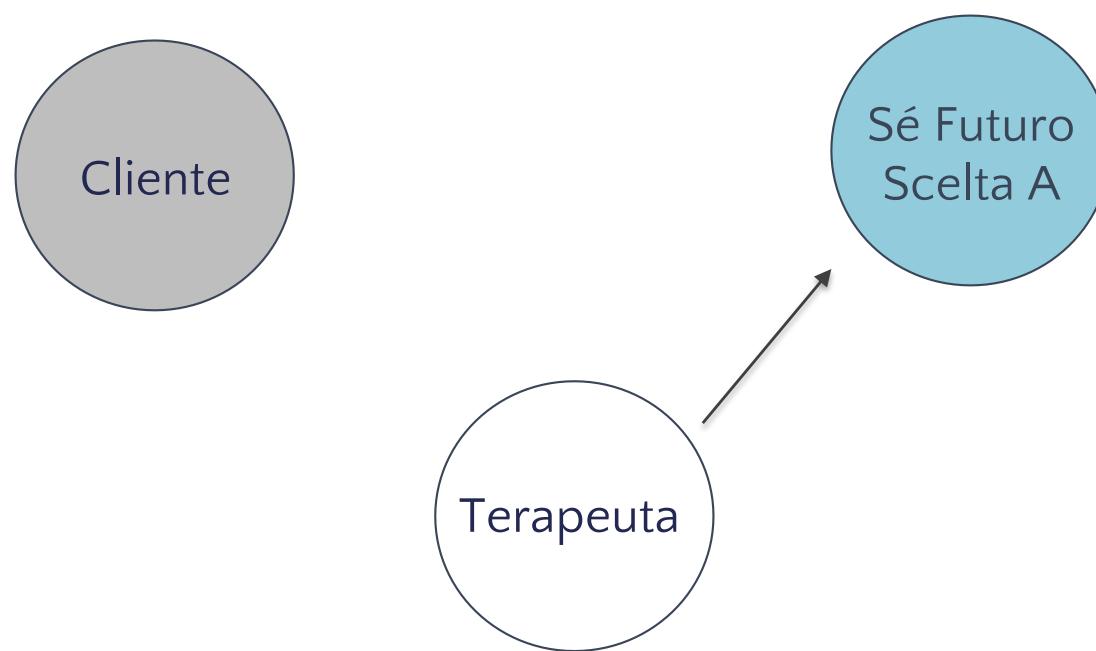
T: “Vorrei che ti spostassi su quella sedia e parlassi come quella versione futura di te stesso. [L'individuo cambia posto].”



#### 4. Il terapeuta procede a intervistare il Sé Futuro.

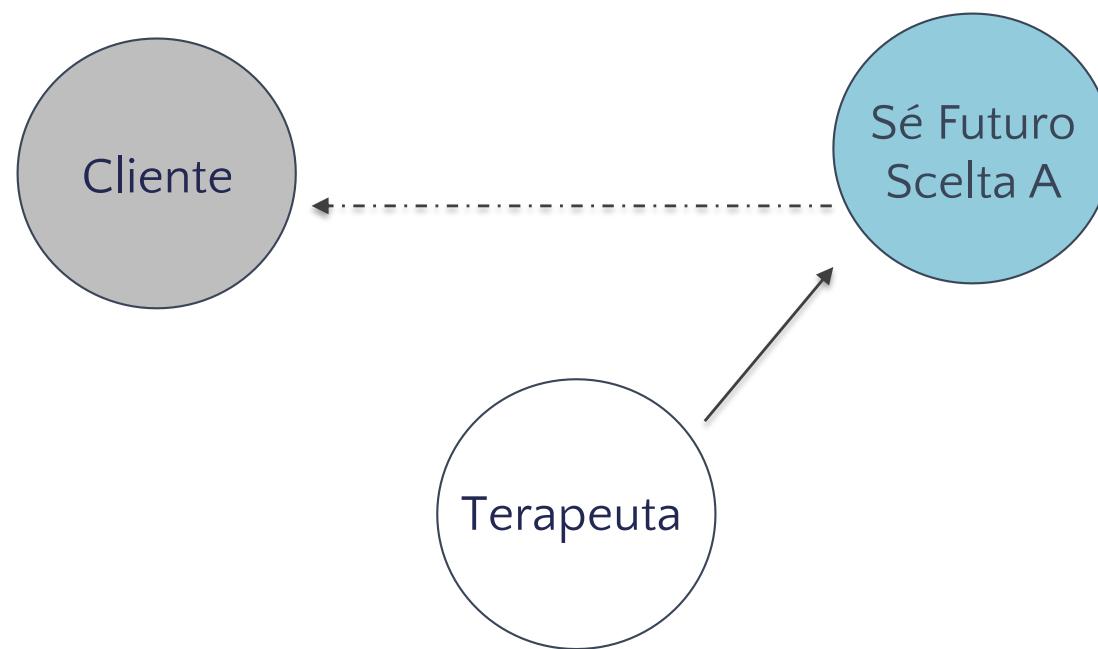


T: “È bello rivederti. Raccontami come è stata la tua vita dall'ultima volta che ci siamo incontrati e hai deciso di cambiare lavoro. Come vanno le cose con la tua carriera/relazioni/salute...?”



- 
5. Dopo l'intervista, il Sé futuro è invitato a condividere qualsiasi parola, prospettiva, consiglio, con il Sé attuale

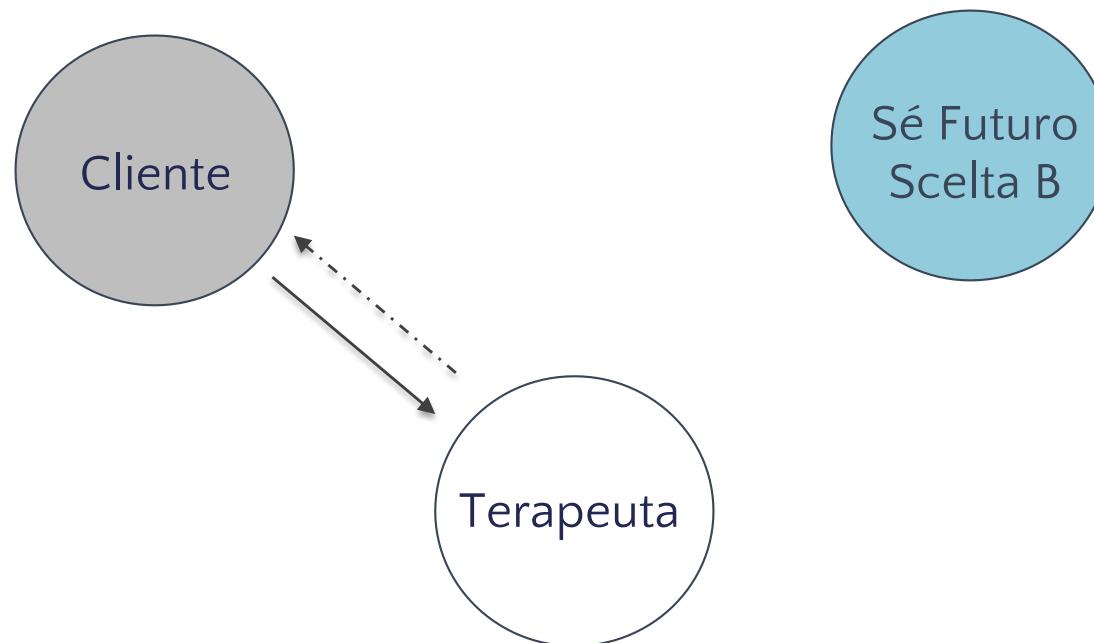
Facilitatore: "Sé futuro, se potessi viaggiare indietro nel tempo e dare al tuo Sé passato qualche consiglio o guida, quale sarebbe?"





- Chiedere al paziente come è stato ascoltare queste indicazioni, queste parole e consigli dal suo Sé futuro che ha scelto A?

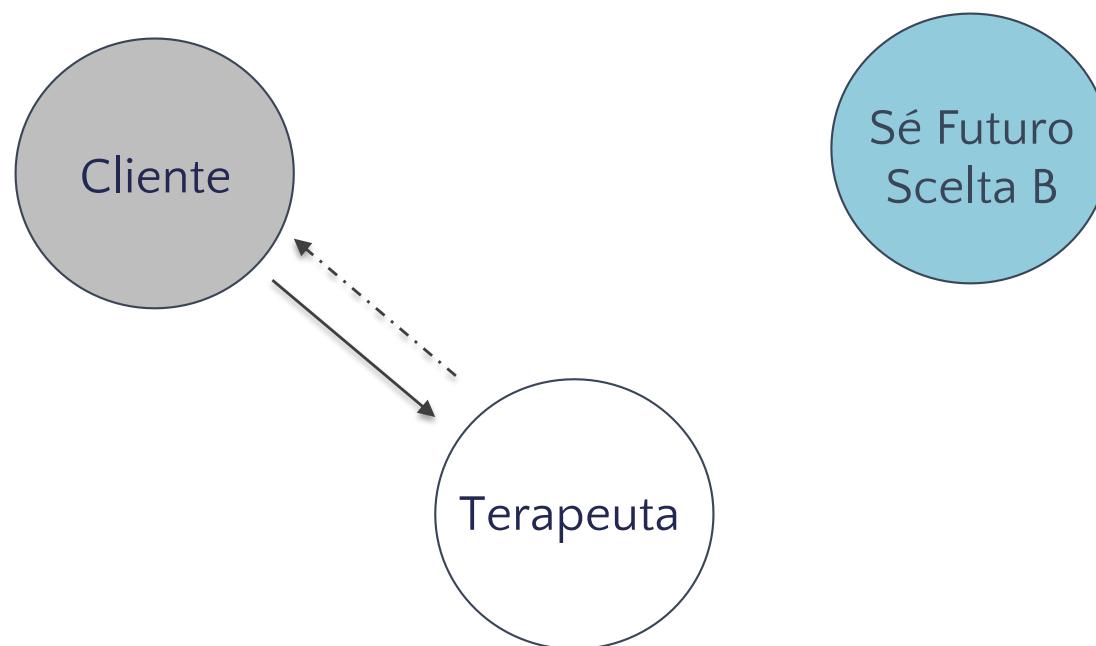
Il dialogo viene ripetuto con il secondo Sé Futuro dell'individuo, come se fosse stata intrapresa l'azione "B" (ad esempio, non cambiare lavoro,/non smettere di bere/non sostenere questa conversazione difficile, ecc.).





6. Chiedere al paziente come è stato ascoltare queste indicazioni, queste parole e consigli dal suo Sé futuro che ha scelto A?

Il dialogo viene ripetuto con il secondo Sé Futuro dell'individuo, come se fosse stata intrapresa l'azione "B" (ad esempio, non cambiare lavoro,/non smettere di bere/non sostenere questa conversazione difficile, ecc.).

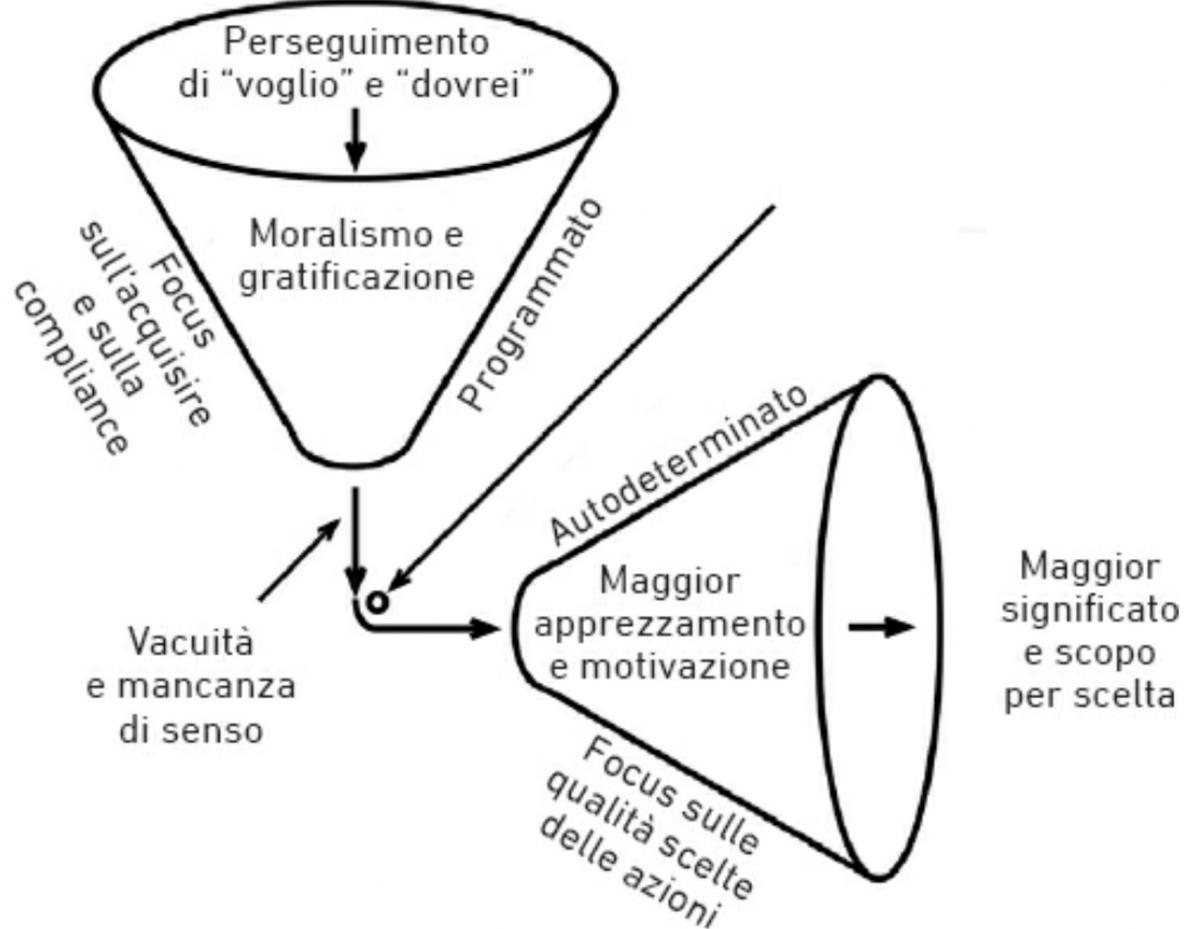


# CARDINE DEI VALORI



## IL CARDINE DEI VALORI

Desiderio di significato e auto-direzionalità





## ESEMPI PER EVOCARE I VALORI

**Mancanza di direzione e vuoto**

**Aspettativa e Paura del risultato**

Cosa fanno gli altri?

Cosa è normale?

Cosa è giusto? Moralismo...

VOGLIO... gratificazione

DOVREI... Io devo....

Moralismo e gratificazione

Compliance e acquisizione

Che figura fai/farai?

Immagina che questa sia l'ultima occasione per fare una bella figura.. Per salvarti...

Mancanza di chiarezza o di contatto con i valori, non sanno cosa sia importante, non lo scelgono liberamente

**Senso di direzione**

**Coerenza anche in presenza (o in attesa) del dolore**

Per chi, per che cosa?

Cosa desideri per la tua vita?

Apprezzamento e MOTIVAZIONE

SCELTA e qualità delle azioni scelte

Intenzione e non aspettativa...

VALORE ADESSO

Cosa farebbe la persona che voglio essere?

Come lo farebbe?

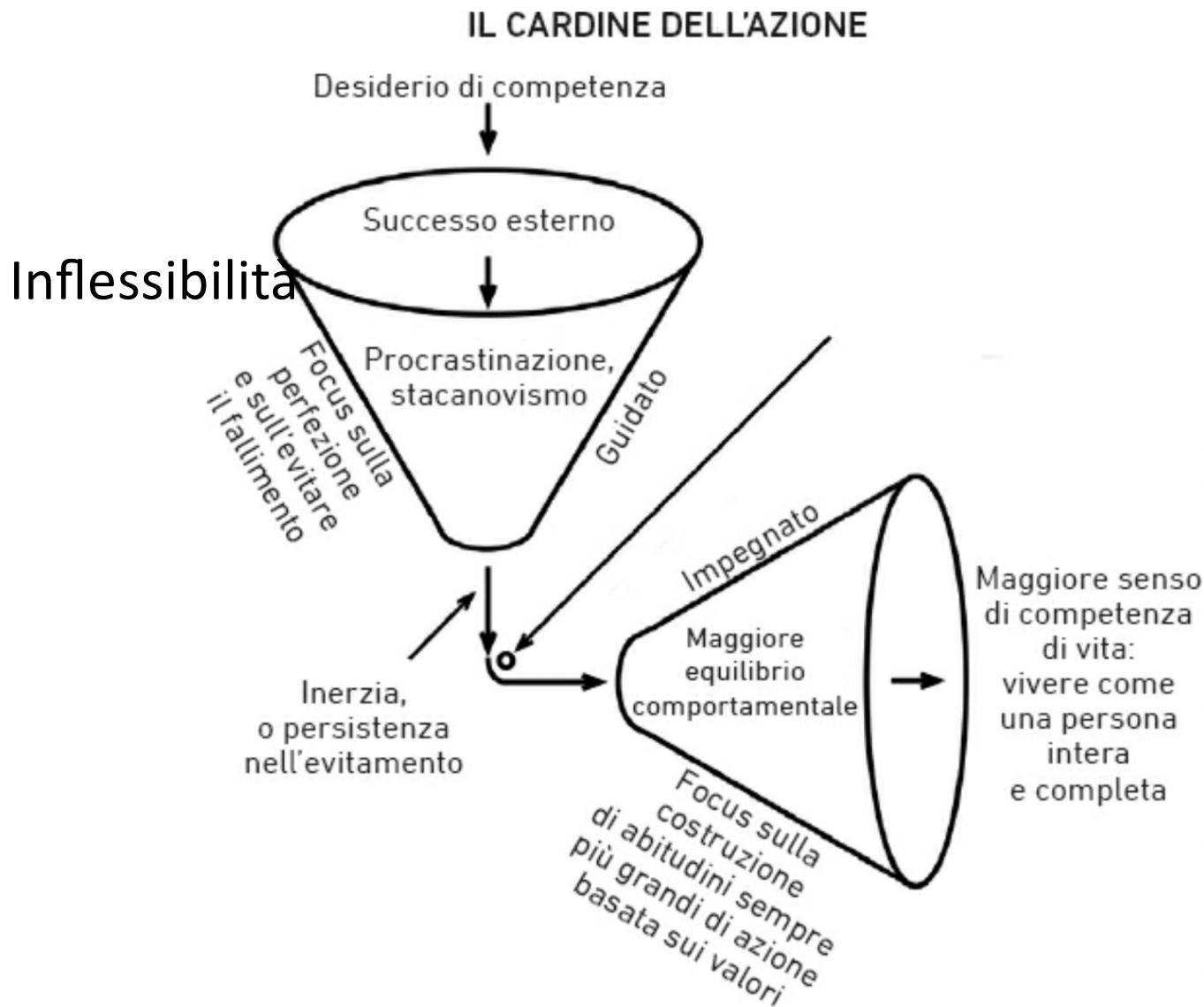
Immagina che questa sia l'ultima volta che...

Cosa vorresti esprimere... respirare.. Goderti... condividere...

Chiarezza e contatto con i valori, sanno quello che gli interessa e lo scelgono liberamente



# CARDINE DELL'AZIONE





# ESEMPI PER EVOCARE L'AGIRE IMPEGNATO

## GUIDATO dal SUCCESSO ESTERNO

Devi fare.. Dovresti fare... Prima di poterti permettere di— dovresti arrivare a...

Non è un buon momento per...

Se non vuoi stare male per sempre.. Forse è meglio rinunciare a...

Devi migliorare in.. devi fare di più, soprattutto...

I risultati? Ci sono? Davvero?

Va bene hai fatto quello ma non hai fatto questo...

Prima devi...poi puoi....

Intolleranza verso incertezza e imprevisto

Davvero credi che diventerai bravo a...

## IMPEGNATO dal DESIDERIO E SENSO DI COMPETENZA NELLA VITA (più generale - agency)

INCIAMPEREMO.. incontreremo IMPREVISTI  
VA BENE... ripensa alla soddisfazione intrinseca  
nell'imparare pensa che sei ancora qui, a questo  
ws, anche per quello... anche noi

Ti piacerebbe IMPARARE nuove abitudini?

Se nessuno ti vedesse? Cosa vorresti imparare a  
fare comunque? Cosa vorresti fare comunque?

# Training di abilità comportamentali: istruzioni generali



- 1. Istruzione**
- 2. Modellamento**
- 3. Valutare l'apprendimento**
- 4. Simulate**
- 5. Coaching**
- 6. Riscontri supportivi**
- 7. Simulate modificate**
- 8. Sviluppare delle azioni in autonomia basate sui valori (ABV)**



# Training abilità comportamentali

## Istruzioni generali



### Modellamento

Inizialmente il terapeuta modella il comportamento funzionale inscenando il pz. Il pz inscena l'altro e notano l'efficacia di una certa comunicazione e di come «suoni» dalla prospettiva dell'altro che ascolta e possono emergere pensieri rigidi e inflessibili riguardo a quanto accade (es. è scortese dire di no a qualcuno). Possono anche essere simulati dal t. comportamenti diversamente efficaci in successione (es. passivo, aggressivo, assertivo)



CAMBIAMENTO COMPORTAMENTALE

# Role-Play Contrastanti

# Modellamento



**T:** «Esemplificherò tre modalità di parlare a tuo marito del problema del tempo che passate insieme. Vedi che sensazione provi e che cosa pensi di ciascuna. [il t. si sposta sulla sedia 1 e parla al marito sulla sedia vuota]. Mi dispiace disturbarti, possiamo discutere del tempo che passi a casa? Posso aspettare se sei stanco o ha da fare [il t. si rivolge al pz]. Che cosa ne pensi?

**Pz:** «Non funzionerebbe. Mi direbbe che è stanco»

**T:** «Ok. È stato un approccio abbastanza passivo. Proviamo con un approccio aggressivo. [il t. si sposta sulla sedia 3]. Sono stufo, è giorni che ti chiedo di parlare, smetti di leggere e ascoltami!» [il t. si rivolge al pz]. Che cosa ne pensi di questo approccio?»

**Pz:** [Ride] «Anche peggio. Ci metteremmo a discutere e uno dei due se ne andrebbe sbattendo la porta e non ci rivolgeremmo la parola per un po'»

# Modellamento



**T:** «Ok. Proviamo l'approccio assertivo di cui abbiamo parlato. Ciao caro, so che sei stanco dopo una giornata di lavoro e che per noi è un argomento un po' difficile che tendiamo a rimandare. Mi piacerebbe comunque parlare insieme del tempo che trascorri a casa. Mi piacerebbe soprattutto spiegarti perché per me è importante e ascoltare come è per te. Possiamo farlo adesso o prenderci l'impegno per un momento nei prossimi giorni? [il t. si rivolge al pz]. E questo come ti è sembrato?»

**Pz:** «Questo mi è piaciuto, potrebbe funzionare»

**T:** «Ok. Che cosa ho fatto di diverso in queste sedia?»

# Simulate comportamentali



- Possibile mettere in pausa e dare riscontri correttivi
- Utile «esagerare» i ruoli nella simulata per rafforzare la fiducia del paziente ed esporli a livelli di ansia più elevati di quanto è probabile che sperimentino in situazioni reali (eventualmente anche «peggior scenario»)

Es. «Sii il più deciso possibile» [mentre il t. esaspera le risposte altrui]

Es.

**T:** «Qual è la cosa peggiore che potrebbe succederti se dicesse al tuo amico che sei omosessuale? [il t. si rivolge al pz]. E questo come ti è sembrato?»

**Pz:** «Potrebbe guardarmi con disprezzo, abbassare lo sguardo e dire che non è più a suo agio a vedermi»

**T:** «Che cosa proveresti se reagisse così?»



# OBIETTIVI

01.  
Esplorare i poli  
del  
comportamento  
interpersonale

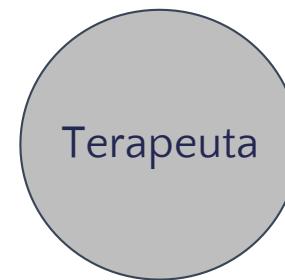
02.  
Valutare  
l'efficacia dei  
comportamenti  
polari

03.  
Stabilire e  
praticare un sano  
“via di mezzo”  
comportamentale



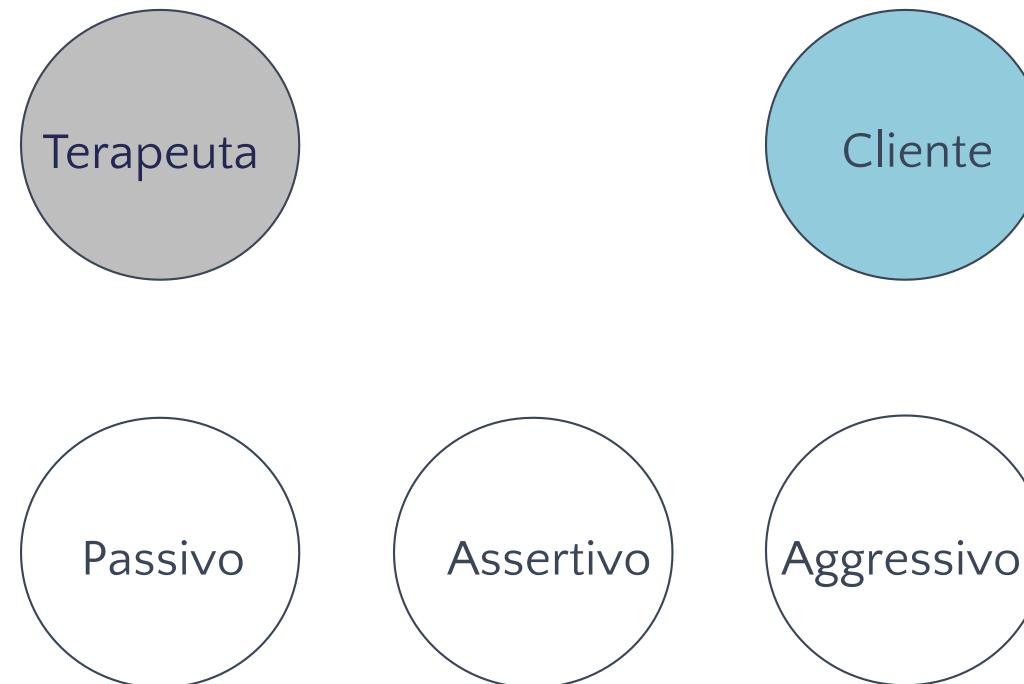


1. Viene identificata la necessità di una formazione sulle abilità comportamentali (es. lo sviluppo dell'autoaffermazione/assertività)



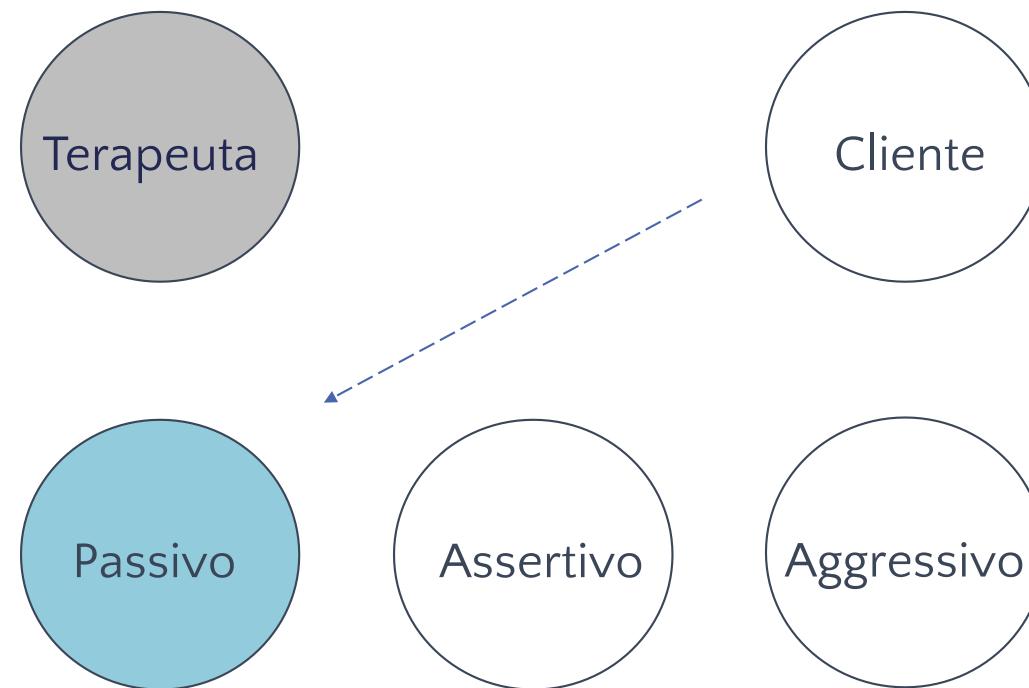


2. Il terapeuta introduce tre sedie che rappresentano i poli del comportamento e la via di mezzo





3. Il cliente si muove verso la sedia uno e tre e mette in atto comportamenti interpersonali altamente polarizzati



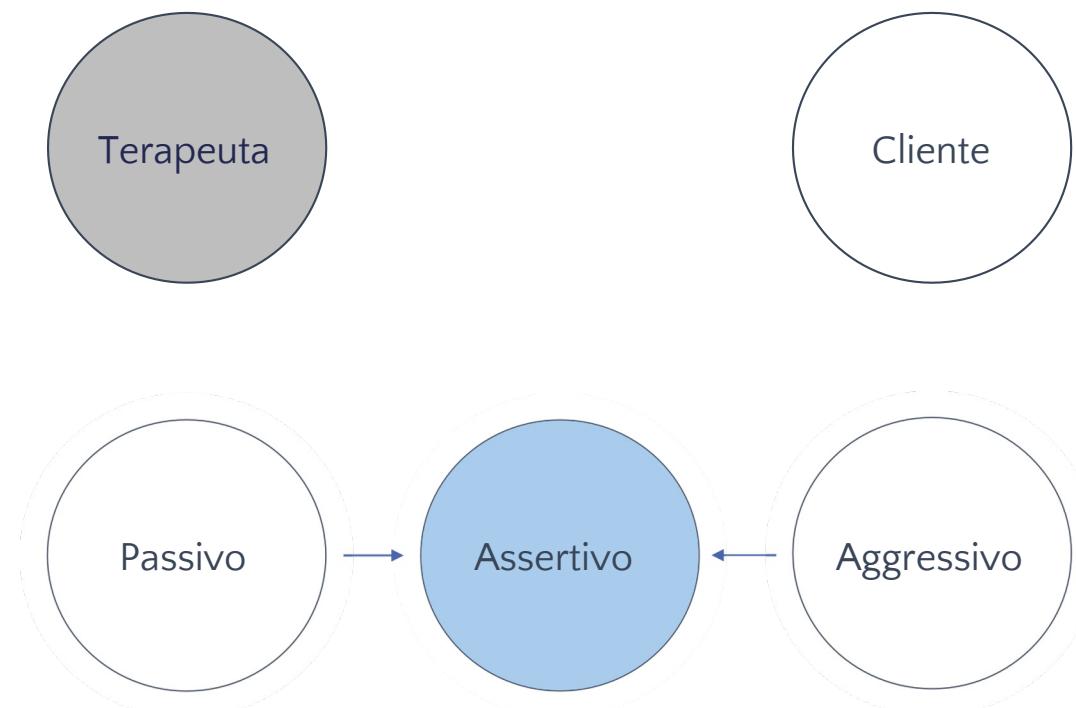


4. Il cliente si sposta ai posti uno e tre e mette in atto comportamenti interpersonali altamente polarizzati





4. Il cliente si sposta nella seconda sedia e sperimenta la “via di mezzo” del comportamento interpersonale



5. Il cliente ritorna alla sedia originale e considera quale stile comportamentale che più probabilmente funziona meglio





# Adattamento digitale

## Personificazione parziale

- Il terapeuta usa parti del corpo (e.s. mani) e gesti per rappresentare parti del Sé

CAMBIAMENTO COMPORTAMENTALE

# Provare comportamenti



# Obiettivi

01.  
Portare interazioni  
problematiche  
nello spazio della  
terapia

02.  
Provare e affinare  
le nuove abilità  
comportamentali

03.  
Desensibilizzare il  
cliente a provare  
e sfidare  
situazioni  
interpersonalì



# Simulate comportamentali



**T:** «Qual è la cosa peggiore che potrebbe succederti se dicesse al tuo amico che sei omosessuale? [il t. si rivolge al pz]. E questo come ti è sembrato?»

**Pz:** «Potrebbe guardarmi con disprezzo, abbassare lo sguardo e dire che non è più a suo agio a vedermi»

**T:** «Che cosa proveresti se reagisse così?»

**Pz:** «Mi sentirei disperato, incredulo e abbandonato»

**T:** «Qualcos'altro?»

**Pz:** «Deluso e forse anche arrabbiato»

**T:** «E mentre senti tutte queste cose, la persona che vorresti essere, in quella situazione, come risponderebbe?»

**Pz:** «Che mi dispiace molto se l'ho messo in difficoltà e che questa cosa è prima di tutto complicata per me e che speravo che fosse dalla mia parte e nella sua vicinanza»

# Simulate comportamentali



**T:** «Per chi e per che cosa sarebbe importante per te rispondere così?»

**Pz:** «Per me stesso, la mia dignità, la mia forza. Perché ho bisogno di capire essere me stesso»

**T:** «Ok. Potremmo vedere come sarebbe per te essere in quella situazione e sperimentare questa risposta? So che non è dura, e potrebbe aumentare la probabilità che tu possa più facilmente andare verso tutte queste cose se ti trovassi in quella situazione»

**Pz:** «Lo so. Ok.»

*(il role-play viene utilizzato per aumentare la familiarizzazione e la fiducia del pz nella gestione delle sue emozioni nello scenario peggiore)*

**T:** «Cambierò sedia e interpreterò un amico molto giudicante e freddo e tu risponderai esattamente in quel modo [il t. si cambia sedia e interpreta l'amico del pz]»

# Simulate comportamentali



**Pz:** «È difficile per me dirtelo. Ed è anche molto importante per me che anche tu sappia qualcosa che ho capito di me. Il motivo per cui non sono uscito con voi ultimamente con quelle ragazze è che a me non piacciono le ragazze ma i ragazzi e non volevo fingere »

*(il terapeuta esagera, introducendo un po' di clima grottesco e di umorismo)*

**T:** «Che cosa!?! Sei Gay!?! [il t. abbassa lo sguardo] Non sono a mio agio a continuare a frequentarti»

**Pz:** «Mi dispiace molto se ti ho messo in difficoltà. Questa cosa è prima di tutto complicata per me e speravo proprio che fossi dalla mia parte e che mi avresti supportato»

**T:** « [il t. si cambia sedia e ritorna sulla sua sedia] Com'è stato?»

**Pz:** «Difficile. Ho sentito una vampata. Mi sono sentito anche forte»

*(il terapeuta valuta la probabilità di questo scenario secondo il pz)*

**T:** «Quanto pensi sia probabile questo scenario?»

**Pz:** «Non molto. Dubito che il mio amico reagirebbe così.»

# Simulate comportamentali



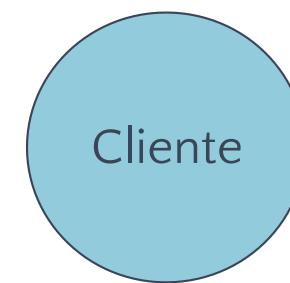
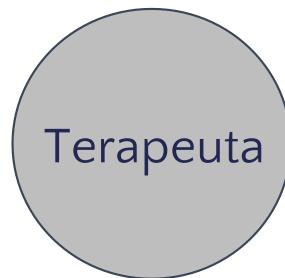
*(Le esposizioni ripetute anche a scenari negativi aiutano a consolidare l'apprendimento)*

T: «Ok. Anche se è molto improbabile, ti va se proviamo questo scenario ancora qualche volta, in modo che tu ti senta più preparato a fare questa azione verso?»



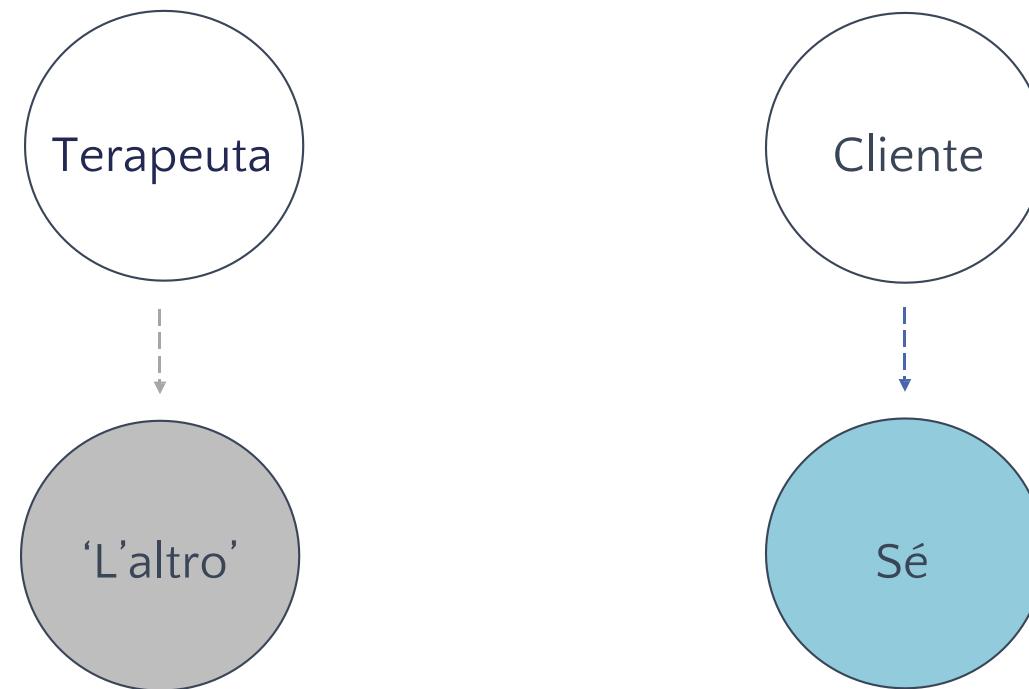


1. Il cliente e il terapeuta identificano una situazione in cui applicare il nuovo comportamento sarebbe d'aiuto



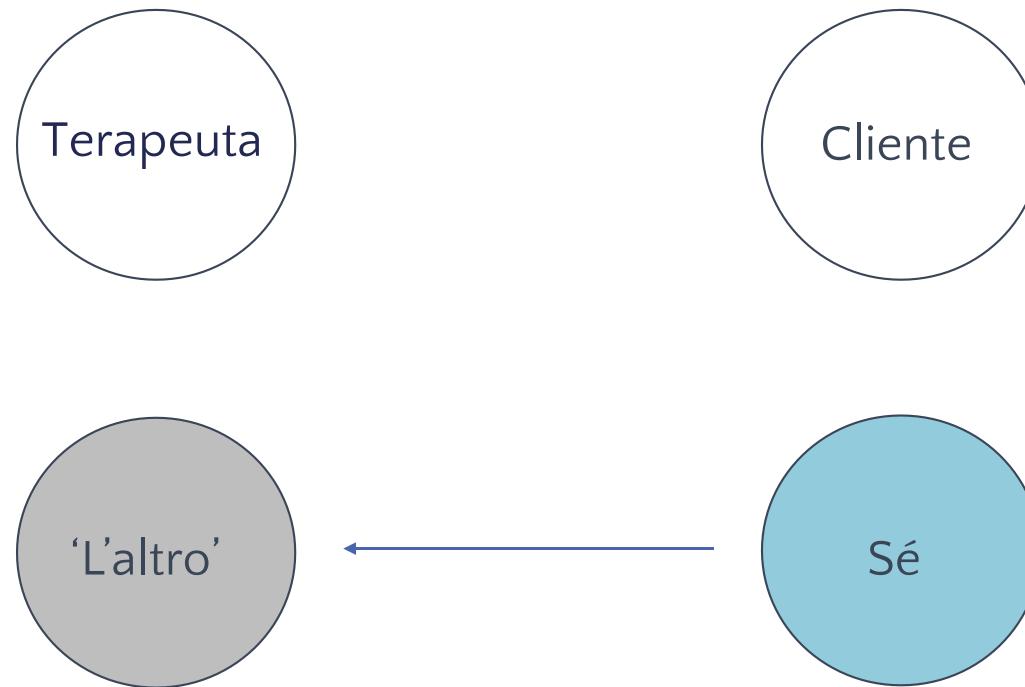


## 2. Il cliente e il terapeuta si cambiano di ruolo spostandosi sulle nuove sedie; il terapeuta interpreta l'altro



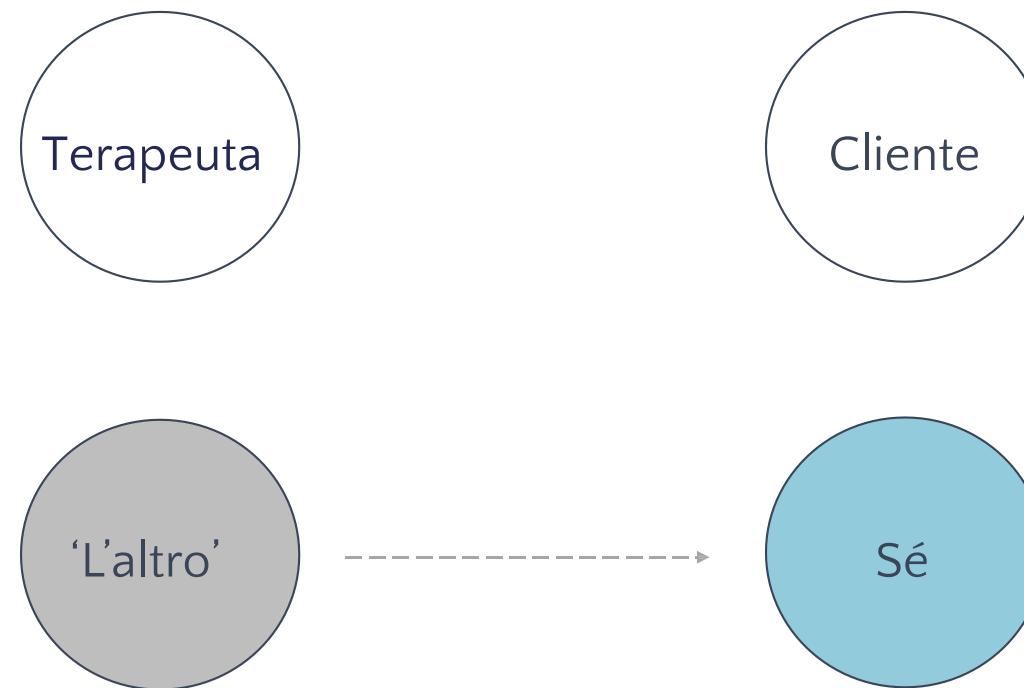


3. Dopo la preparazione della scena, il cliente mette in atto il nuovo comportamento



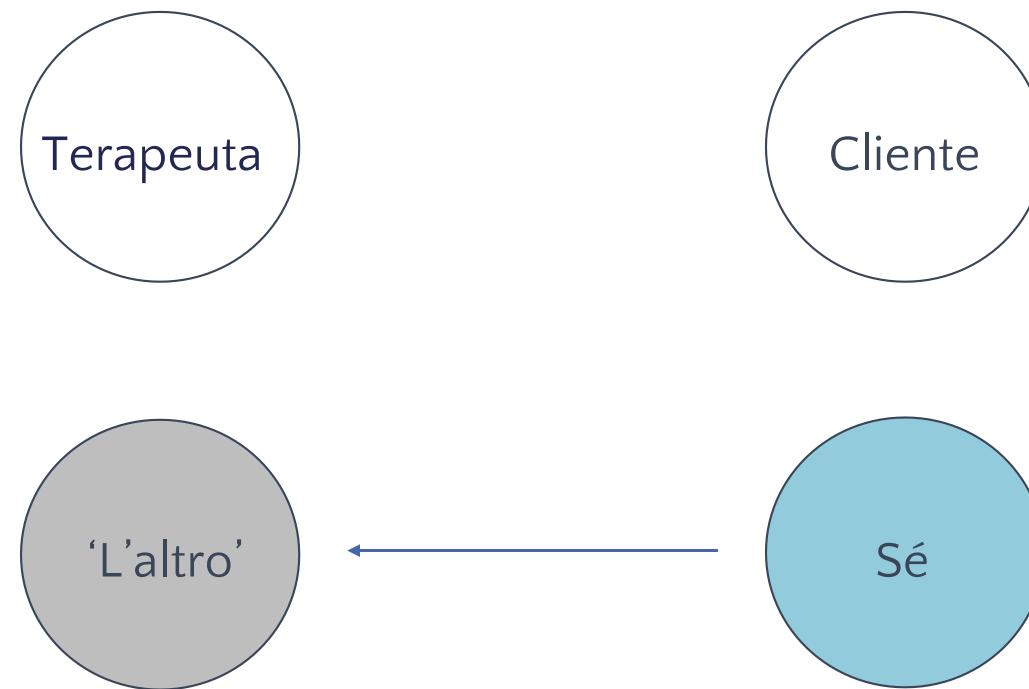


- Il roleplay viene messo in pausa; il terapeuta fornisce, o verbalmente o attraverso mirroring, un feedback





## 5. Il roleplay viene ripetuto, integrandolo con il feedback e il consiglio del terapeuta



# Auto-istruzioni comportamentali



Prevedono che il paziente cambi sedia e dia una guida comportamentale e un supporto emotivo a sé stesso rappresentato da una sedia vuota.

NB! Usare il tempo presente per suggerire che questo dialogo avviene in tempo reale «Dì ad Anna ciò che può esserle utile dire ad Anna perché riesca ad agire come la persona che vuole essere in questa situazione importante e difficile?». Suggerire al pz di partire con la validazione e la compassione «So quanto è difficile per te»





Grazie

[annaprevedini@gmail.com](mailto:annaprevedini@gmail.com)

[giovanni.zuchi@gmail.com](mailto:giovanni.zuchi@gmail.com)

