

Dispense* per il
MODULO INFORMATIVO-FORMATIVO DI 24 INCONTRI SETTIMANALI DI
GRUPPO PER

- 1. PAZIENTI**
- 2. FAMILIARI**
- 3. OPERATORI**

- Edizione n. -

in attuazione da... giorno, mese, anno a...

dalle ore... alle... (90 minuti)

presso...

*** A cura di: Federico G. Mastrangelo, psicologo psicoterapeuta**

INTRODUZIONE.

In questi appunti si vogliono riassumere gli argomenti affrontati nel Ciclo di incontri psicoeducativi di gruppo rivolti a familiari di persone con disturbi trattati presso i Servizi territoriali psichiatrici dell'U.O.P. n... .

Tali appunti si propongono di costituire un riassunto sufficientemente chiaro e schematico degli argomenti teorici esposti, pur incompleto per la mancanza dei momenti di dialogo e scambio "in vivo" tra i partecipanti. In particolare, per quanto riguarda gli aspetti psicologici, si parlerà dei seguenti temi:

- Introduzione: IL MODELLO MULTIMODALE teorico di riferimento.
- LE STRATEGIE NELL'AFFRONTARE I PROBLEMI INTERPERSONALI:
 - alcune indicazioni per un atteggiamento corretto nell'approccio ai problemi;
 - la descrizione dei "passi" del Problem-solving.
- LE ABILITA' E GLI STILI DI COMUNICAZIONE:
 - la definizione del concetto di Assertività: distinzione tra Stili di comunicazione Affermativo, Passivo e Aggressivo;
 - la descrizione delle Abilità di comunicazione non-verbali e verbali;
 - l'individuazione delle Idee irrazionali, come fattori ostacolanti un atteggiamento affermativo, e
 - i Diritti fondamentali della persona, come fattori facilitanti.
- L'APPRENDIMENTO DEI COMPORTAMENTI:
 - la descrizione dei principali meccanismi che regolano l'apprendimento dei comportamenti;
 - la definizione del concetto di Rinforzo, con esemplificazioni.
- RIFLESSIONI CONCLUSIVE con alcune indicazioni ricavabili dagli argomenti presentati e discussi.

Il Ciclo di incontri *Informativi-Formativi* si propone di:

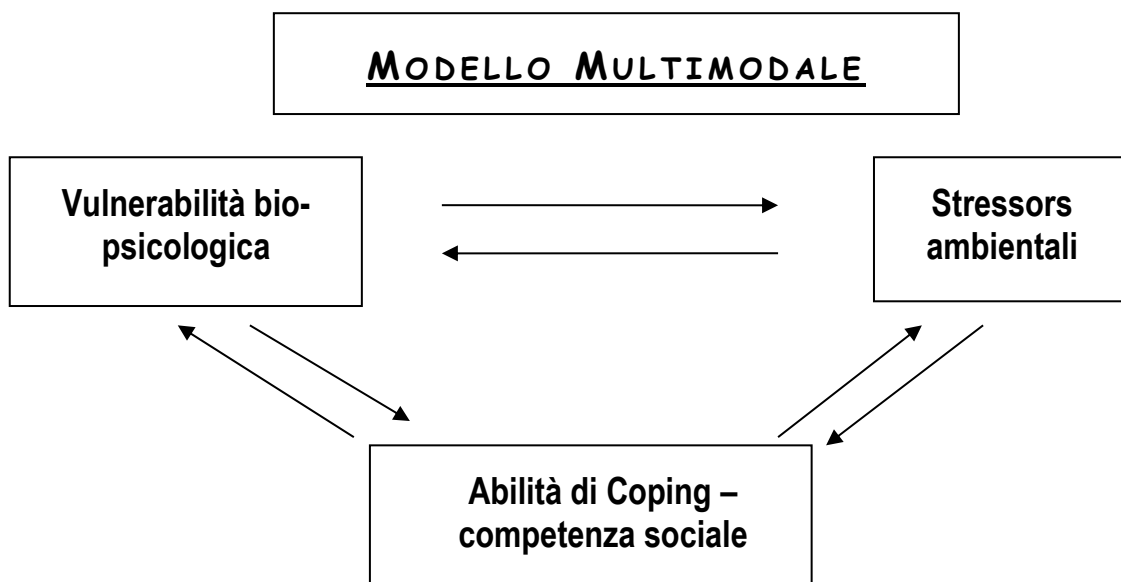
- fornire informazioni sul disagio connesso alla malattia mentale e
- individuare alcuni strumenti cognitivi e modalità comportamentali che possano contribuire a perseguire i seguenti **Obiettivi**:
 - aiutare i familiari ad assumere un atteggiamento nelle relazioni interpersonali che favorisca, e non ostacoli involontariamente, il percorso di cura del congiunto in difficoltà;
 - sviluppare un senso di maggiore efficacia e adeguatezza della propria comunicazione, e in particolare un migliore autocontrollo nella gestione dei possibili conflitti, per un graduale miglioramento dell'autostima;
 - sollevare parzialmente il carico psicologico sopportato dagli stessi familiari.

IL MODELLO MULTIMODALE

Ipotesi dell'intervento cognitivo comportamentale - in accordo col modello Multimodale di Liberman *vulnerabilità bio-psicologica / eventi stressanti / abilità di coping - competenza sociale* - è che un miglioramento delle abilità di coping (o abilità di rispondere e adattarsi agli eventi stressanti)

- del paziente, per quanto riguarda in senso lato la motivazione e l'adesione (o compliance) alla terapia,
- e dei suoi familiari, in particolare nella gestione delle problematiche connesse al rapporto con un soggetto con problemi connessi alla condizione di malattia mentale,

possa contribuire a rendere il paziente stesso e la sua famiglia co-agenti del cambiamento terapeutico, sollevandoli parzialmente al contempo dal carico psicologico sopportato.



Sebbene inizialmente tale approccio fosse focalizzato sulla cura delle persone affette da disturbi schizofrenici, successivamente è stato esteso e verificato nella cura di persone con *severe mental illness (SMI)*, termine usato per descrivere soggetti che appartengono a una eterogenea popolazione con un disturbo psichiatrico caratterizzato da un pervasivo deterioramento nel funzionamento che si estende in differenti aree.

Tale modello deve confrontarsi con la complessa varietà di fattori che variamente si correlano alla specifica condizione individuale.

LE STRATEGIE NELL'AFFRONTARE I PROBLEMI

Le situazioni problematiche sono una parte normale della vita quotidiana di ognuno: buona parte di tali situazioni si riescono ad affrontare in modo soddisfacente, altre meno, altre vengono vissute invece come insolubili.

Vissuti emozionali di ansia e di disagio sono segnali che esiste una situazione problematica: tali emozioni spiacevoli portano spesso a tentare di fare subito qualcosa per rimediare, ma a volte è necessario prendersi del tempo per riflettere con calma su come agire.

Probabilmente ognuno può imparare ad affrontare certi problemi più efficacemente, riconsiderando le strategie che impiega e verificando quindi se esiste qualche passo, nel cammino verso la soluzione, che possa essere corretto.

Definiamo come **Problem-solving** (PS) una modalità di affrontare i problemi che consiste nel procedere per passi successivi.

I "passi" del Problem-solving:

1 > Individuare-definire il problema: diciamo di avere un problema quando ci troviamo in una situazione di disagio, dalla quale non abbiamo la possibilità immediata di uscire.

È importante cercare di definire la situazione che riteniamo problematica con chiarezza, eventualmente cercando di scomporre il problema iniziale, se troppo complesso, in sotto-problemi più piccoli e più facilmente definibili.

2 > Definire l'obiettivo: una volta inquadrato e definito il problema, bisogna definire l'obiettivo: cosa ci aspettiamo possa ridurre o eliminare il nostro disagio, per poterci dichiarare alla fine soddisfatti?

3 > Osservare-raccogliere i dati: per affrontare qualsiasi problema è indispensabile cercare di raccogliere tutti i dati che concorrono a costituire la situazione problematica. Spesso è necessario decidere di darsi del tempo per osservare con calma esattamente cosa succede.

Studiare una certa situazione problematica significa rispondere a domande tipo: " chi,

dove, come, quando, quanto spesso, quanto dura," astenendosi di cercare di rispondere al "perché".

Oltre a cercare di descrivere così la situazione, bisogna osservare cosa succede prima e dopo tale situazione, ovvero i fatti antecedenti e le conseguenze.

4 > Produrre ipotesi di possibili soluzioni: a questo punto possiamo cercare di immaginare tutte le possibili ipotesi di soluzione che ci vengono alla mente, evitando di giudicarle subito ("*brain-storming*").

5 > Valutare vantaggi e svantaggi per ciascuna: rivedendo le possibili ipotesi di soluzione prodotte, cerchiamo di immaginare quali effetti positivi e quali effetti negativi ciascuna possa prevedibilmente produrre, e costruiamo allora una scaletta riordinando le varie ipotesi dalla più promettente (maggiori vantaggi - minori svantaggi) in giù.

6 > Sperimentare la soluzione che sembra più vantaggiosa, curandone attentamente l'attuazione, quindi

7 > Verificare: è stato raggiunto l'obiettivo definito?

Se l'obiettivo è stato perseguito, possiamo dichiararci soddisfatti.

Se no, senza scoraggiarci possiamo ripercorrere a ritroso i passi del **PS** fino a trovare il punto da cui ripartire:

6 > La soluzione ipotizzata è stata messa in atto correttamente?

5 > Se la prima ipotesi di soluzione non ha funzionato, posso cercare di utilizzare la seconda...?

4 > Posso immaginare altre ipotesi?

3 > Devo cercare (o sono emersi) ulteriori dati, nuove informazioni?

2 > L'obiettivo è stato definito correttamente?

1 > Posso frazionare il problema in sotto-problemi più piccoli?

LE ABILITA' E GLI STILI DI COMUNICAZIONE

Quando due o più persone interagiscono, comunicano.

L'evento "*comunicazione*" è osservabile e descrivibile come **comportamenti** concatenati, per cui:

A > ----- > B > ----- > C
(un antecedente A produce un comportamento B e conseguenze C)

Osservare e descrivere una interazione in questo modo significa fare l'*analisi funzionale* della situazione stessa.

Una persona che comunica emette dei comportamenti - o "*risposte*"- sia di tipo verbale che di tipo non-verbale.

Tali risposte possono essere di tre tipi:

Anassertivo ----- Affermativo ----- Anassertivo
- Passivo ----- - Aggressivo

La *prevalenza* del tipo di comportamenti emessi da una persona ne determina lo **Stile di Comunicazione**, che può essere prevalentemente:

Affermativo
oppure
Anassertivo (Passivo e/o Aggressivo).

Una stessa persona può avere stili diversi in funzione di diversi contesti: l'assertività è sempre *situazionale*

I differenti stili di comunicazione hanno diversi effetti a breve e a lungo termine, con relativi vantaggi e svantaggi. Infatti, la persona che si comporta in modo:

> **Assertivo**, cerca di soddisfare i propri bisogni, di esprimere gli affetti, le richieste, le opinioni,...(ecc.), nel rispetto dei bisogni,...(ecc.) altrui;

> **Passivo**, pur avendo altrettanti bisogni (ecc.), evita di cercarne il soddisfacimento per timore degli altri;

> **Aggressivo**, cerca di soddisfare i propri bisogni (ecc.), non considerando la loro mediazione con quelli altrui.

Stile Affermativo:

Effetti a Breve Termine: buone probabilità di soddisfazione dei bisogni;

Effetti a Lungo Termine: buon livello di auto-stima, buona tolleranza alle frustrazioni, buona considerazione sociale.

Stile Passivo:

B.T.: improbabile soddisfazione dei propri bisogni, evitamento di rischi;

L.T.: senso di frustrazione, basso livello di auto-stima, basso livello di tolleranza alle frustrazioni, scarsa considerazione sociale.

Stile Aggressivo:

B.T.: possibile soddisfazione dei propri bisogni, alto livello di tensione;

L.T.: senso di insoddisfazione, basso livello di tolleranza alle frustrazioni, isolamento sociale.

Capita frequentemente di osservare uno Stile Anassertivo *misto* Aggressivo/Passivo.

Confrontando vantaggi e svantaggi a B.T. e a L.T., è senz'altro razionalmente *preferibile* cercare di assumere uno Stile di tipo Affermativo.

Tuttavia, per svariati motivi, una persona può acquisire uno Stile Anassertivo, anche se "antieconomico", che si auto-mantiene nel tempo. Infatti

Comportamento Anassertivo<----->Convinzioni negative

Comportamento Affermativo<----->Convinzioni positive.

Considerando ragionevolmente che ciascuno di noi cerca di affrontare le situazioni che capitano nel miglior modo possibile, il verificarsi di comportamenti Anassertivi indica allora una incapacità, o "*disabilità*".

Suddividendo idealmente:

Comportamenti ----- Comportamenti ----- Comportamenti
Emotivo - Viscerali-----Cognitivo - Affettivi-----Motori

allora possiamo ipotizzare, per il cambiamento, di agire a vari livelli:

- *Emotivo - Viscerale: tecniche di gestione dell'ansia, rilassamento;
- *Cognitivo - Affettivo: abilità di Problem Solving, sistema di credenze;
- *Motorio: abilità di comunicazione, verbali e non-verbali.

Il vantaggio di "ragionare" in termini di **Abilità** deriva dal fatto che le stesse possono essere, una volta definite, oggetto di apprendimento.

È possibile allora *apprendere* a comportarsi con modalità affermative nelle diverse situazioni, tendendo così ad uno Stile Affermativo "*spontaneo*".

Obiettivo di un *Allenamento all'Assertività* è incrementare il proprio livello generale di *Competenza Sociale*.

#####

Abilità non-verbali di comunicazione:

- >Contatto oculare
- >Mimica
- >Gestualità
- >Postura
- >Spazio corporeo
- >Contatto corporeo
- >Voce: tono e volume
- >Sincronizzazione: ritmo del dialogo e scelta del momento.

Abilità verbali di comunicazione:

- >Domande Aperte/Chiuse
- >Libera Informazione
- >Auto-apertura
- >esprimere e ricevere Sentimenti Positivi, complimenti
- >Ascoltare (preoccuparsi di ricevere il messaggio prima di rispondere)
- >esprimere e ricevere Sentimenti Negativi, critiche
- >Disco Rotto
- >Asserzione Negativa (riconoscere una critica)
- >Inchiesta Negativa
- >Annebbiare
- >Ignorare Selettivamente
- >perseguire un Compromesso Realizzabile.

#####

Talvolta può capitare che dei pensieri, credenze, timori, aspettative, **irrealistici e irrazionali**, ostacolino di fatto l'emissione di comportamenti adattivi affermativi.

L'osservazione di cosa avviene, cosa si prova e cosa si pensa, nelle specifiche situazioni problematiche causa di disagio, può evidenziare **idee** come:

- *bisogna essere sempre e comunque adeguati e competenti al 100%;
- *bisogna sempre ricevere chiare manifestazioni di affetto, stima, ..., da tutta la gente;
- *se le cose non vanno come dovrebbero andare è un disastro;
- *gli individui che sbagliano sono malvagi, maleducati, ..., e vanno giudicati, condannati, puniti;
- *se qualcosa spaventa, allora bisogna allarmarsi e preoccuparsi al massimo;
- *la gente dovrebbe fare di più, ed è negativo non trovare subito soluzioni ai problemi;
- *la sofferenza emotiva deriva da cause esterne, ed è difficile controllare le proprie reazioni e sentimenti negativi;
- *meglio star tranquilli piuttosto che impegnarsi in compiti e responsabilità che richiedono autocontrollo;
- *il passato conserva sempre tutta la sua importanza, e se qualcosa ha fortemente influenzato nel passato, condizionerà sempre;
- *si può raggiungere la felicità e il ben essere con l'inerzia e la passività;
- *cercare di imporsi significa andare incontro ai guai;
- *nelle situazioni problematiche non riesco a cavarmela;
- *

Tali idee, una volta individuate e "messe in discussione", possono essere sostituite da **idee realistiche** come:

- ✓ sbagliando si impara
- ✓ un errore non è mai definitivo
- ✓ essere assertivi non significa riuscire sempre, ma cercare di operare nel migliore dei modi
- ✓ è importante credere e rispettare sé stessi e gli altri
- ✓ è possibile migliorare sé stessi e gli altri
- ✓

Alla base di uno stile Affermativo sta il riconoscimento di alcuni **Diritti** della persona fondamentali, quali il diritto di:

essere giudici del proprio comportamento

non fornire spiegazioni e scuse

decidere se impegnarsi per problemi degli altri

cambiare opinione

sbagliare

dire "non so"

prescindere dal benvolere degli altri

prendere decisioni illogiche

dire "non capisco"

dire "non mi riguarda"

dire "No" senza sensi di colpa

L'APPRENDIMENTO DEI COMPORTAMENTI

Abbiamo finora parlato di **comportamenti** - o *risposte*, che dir si voglia- e della possibilità che tali comportamenti si modifichino.

Ma come *nasce* e *si mantiene* o cessa - *si estingue*- un comportamento? Senza addentrarci troppo nello specifico, diciamo che si possono individuare tre modalità principali:

1) *Condizionamento Classico - o Rispondente* -, processo di apprendimento basato sull'associazione e la vicinanza di due stimoli, per cui uno stimolo inizialmente neutro arriva a produrre la stessa risposta già suscitata da un altro stimolo;

2) *Condizionamento Operante*, dove in una determinata situazione, ad un comportamento - o risposta - di un soggetto consegue un "premio" - o rinforzo -. Si può dire in questo caso che il comportamento è regolato dalle conseguenze che produce;

3) *Modellamento - o Imitazione* -, apprendimento che ha luogo mediante l'osservazione del comportamento di un soggetto che funge da modello.

Alcune caratteristiche del modello che influenzano l'efficacia dell'apprendimento sono: età, status sociale, professione, importanza attribuitagli dall'osservatore, somiglianze tra modello e osservatore, affettività mostrata dal modello.

I rinforzi.

Un rinforzo è un qualsiasi evento che produca un aumento nella frequenza di emissione del comportamento - o risposta - che lo precede.

Il numero e il tipo dei rinforzi sono potenzialmente illimitati: bisogna scoprire quali e quanti siano gli eventi rinforzanti ai quali un individuo è sensibile.

Per orientarsi nell'universo dei rinforzi possibili, sono stati elaborati dei criteri di classificazione.

Ad esempio, possiamo distinguere:

- *rinforzi materiali o tangibili*, commestibili o non;
- *rinforzi sociali*, espressioni di attenzione, approvazione, lode, affetto;
- *rinforzi informazionali*, informazione che il soggetto ricava dall'ambiente esterno dalle conseguenze del suo comportamento;
- *rinforzi dinamici*, ovvero poter fare qualcosa che si gradisca fare;
- *rinforzi simbolici*, denaro, gettoni, o qualsiasi altra cosa che possa essere scambiata con rinforzi di altra natura.
- *rinforzi negativi*, quando il premio di un certo comportamento consiste nel sottrarsi ad - o al venire meno di - una situazione spiacevole.

La punizione può essere intesa come un qualsiasi evento *spiacevole* (fisico, sociale, ecc.) che produca una diminuzione nella frequenza di emissione del comportamento - o risposta - che lo precede. Ma perché ciò effettivamente accada comportamento e punizione - o *stimolo aversivo* - devono essere assolutamente contingenti.

CONCLUDENDO, nell'affrontare le situazioni problematiche interpersonali, può essere utile tenere presente che:

- > L'interesse dovrebbe essere spostato dal *come impedire certi comportamenti negativi*, al *come aumentare i comportamenti che riteniamo adeguati*;
- > Bisognerebbe prestare attenzione a cosa succede in una determinata situazione, per individuare quali rinforzi siano in gioco, ovvero stabilire le *contingenze di rinforzo*;
- > È opportuno valutare se intervenire per *modificare* tali contingenze di rinforzo;
- > Spesso un comportamento adeguato viene considerato *ovvio* o *dovuto*, e quindi non viene rinforzato, mentre si presta attenzione solo ai comportamenti *sbagliati*: in questo modo però si tende paradossalmente a estinguere i comportamenti adeguati e rinforzare quelli inadeguati;
- > Bisognerebbe cercare di *rinforzare* i comportamenti che riteniamo adattivi, e viceversa
- > Badare a non rinforzare - o *estinguere* - comportamenti disfunzionali (anche solo prestando attenzione);
- > È preferibile cercare di astenersi quanto possibile dall'utilizzare la *punizione* come strumento educativo;
- > Bisogna ricordare l'importanza di cercare di *rappresentare un modello positivo* nell'affrontare i problemi e i periodi di crisi, per aiutare una persona in difficoltà.