

ASPIC

SCHEDA PER IL COUNSELOR

Il lavoro va effettuato su un comportamento/dipendenza (fumo, alimentazione, cioccolato, caffè...) su cui si vuole porre attenzione. Si tratta di un comportamento disfunzionale su cui si vuole lavorare: può essere **solo** consapevolizzato, in fase di **cambiamento** oppure già **modificato** (da sei mesi massimo). Il counselor agevola il cliente a identificare tale comportamento, e a lavorarci sopra a seconda della fase in cui egli si trova.

Precontemplazione: c'è poca o nulla consapevolezza oppure non si vuole cambiare (precontemplatori ribelli): bisogna fare poco e lavorare sulla consapevolezza del problema.

Contemplazione: spostare l'ago della bilancia verso l'azione; lavorare sugli aspetti positivi del comportamento disfunzionale (la persona non sempre ha ben chiara la funzione del comportamento disfunzionale nell'economia psicologica). Si può utilizzare la *bilancia motivazionale* (valutare costi e benefici associati ad entrambi gli aspetti, cioè status quo e cambiamento).

Preparazione/determinazione: già attuati tentativi di cambiamento andati a vuoto; costruire un piano accurato per la gestione di tutte le circostanze che la persona potrebbe incontrare.

Azione: c'è una modificazione del comportamento (es., diminuisce o smette il fumo; inizio di un programma di trattamento per tossicodipendenti...). Sostenere il cliente nell'importanza del cambiamento che sta attuando e sulle capacità che sta utilizzando.

Mantenimento e ricadute: le ricadute sono molto probabili e vanno messe in preventivo, senza colpevolizzare il cliente. Chiarificare a che punto ritorna la persona e/o lavorare su quello che può prendere di buono dalla ricaduta.

STEP 1

TRACCIA PER L'AUTOESPLORAZIONE DI UNA TEMATICA PERSONALE PROBLEMATICA

- Pensa alla tua vita attuale e individua un tema, un contenuto, un'area che costituisce in modo durevole oppure occasionale, un problema per te.
- Rappresentalo graficamente.
- Cerca di dare una definizione del problema, individuando gli elementi che secondo te sono centrali e gli eventuali fattori connessi.
- In genere cosa fai per cercare di affrontare e risolvere il problema?
- Qual è la tua preoccupazione principale in merito al problema?
- Chi altro è coinvolto?
- Come e in quanto tempo pensi che il tuo problema possa essere risolto?
- Se questo può essere proprio il momento buono per affrontarlo, perché adesso?
- Come cambierà la tua vita una volta che il problema non ci sarà più?
- Rappresenta graficamente questo cambiamento.
- Qual è la più piccola parte di questo cambiamento che potresti applicare alla tua vita reale?

VALUTAZIONE DELLO STADIO DI CAMBIAMENTO

Istruzioni: scegli alcuni aspetti della tua vita che stai pensando di cambiare che stanno cambiando o che sono cambiati. Per ogni aspetto, rispondi SÌ o NO a ciascuna delle seguenti situazioni.

- | | | |
|--|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. lo ho risolto il mio problema da più di sei mesi. | <input type="checkbox"/> SÌ | <input type="checkbox"/> NO |
| 2. lo ho agito sul mio problema negli ultimi sei mesi. | <input type="checkbox"/> SÌ | <input type="checkbox"/> NO |
| 3. So che è un problema ma per il momento non mi va di agire | <input type="checkbox"/> SÌ | <input type="checkbox"/> NO |
| 4. lo ho intenzione di agire entro il prossimo mese. | <input type="checkbox"/> SÌ | <input type="checkbox"/> NO |
| 5. lo ho intenzione di agire nei prossimi sei mesi. | <input type="checkbox"/> SÌ | <input type="checkbox"/> NO |

Chiave: valuta lo stadio di cambiamento usando i seguenti criteri:

- SÌ al 3 e NO agli altri: stadio della **precontemplazione**
- SÌ al 5 e NO agli altri: stadio della **contemplazione**
- SÌ al 4 e 5: stadio della **preparazione all'azione**
- SÌ al 2 e NO all'1: stadio dell'**azione**
- SÌ (veramente sincero) all'1: stadio del **mantenimento**

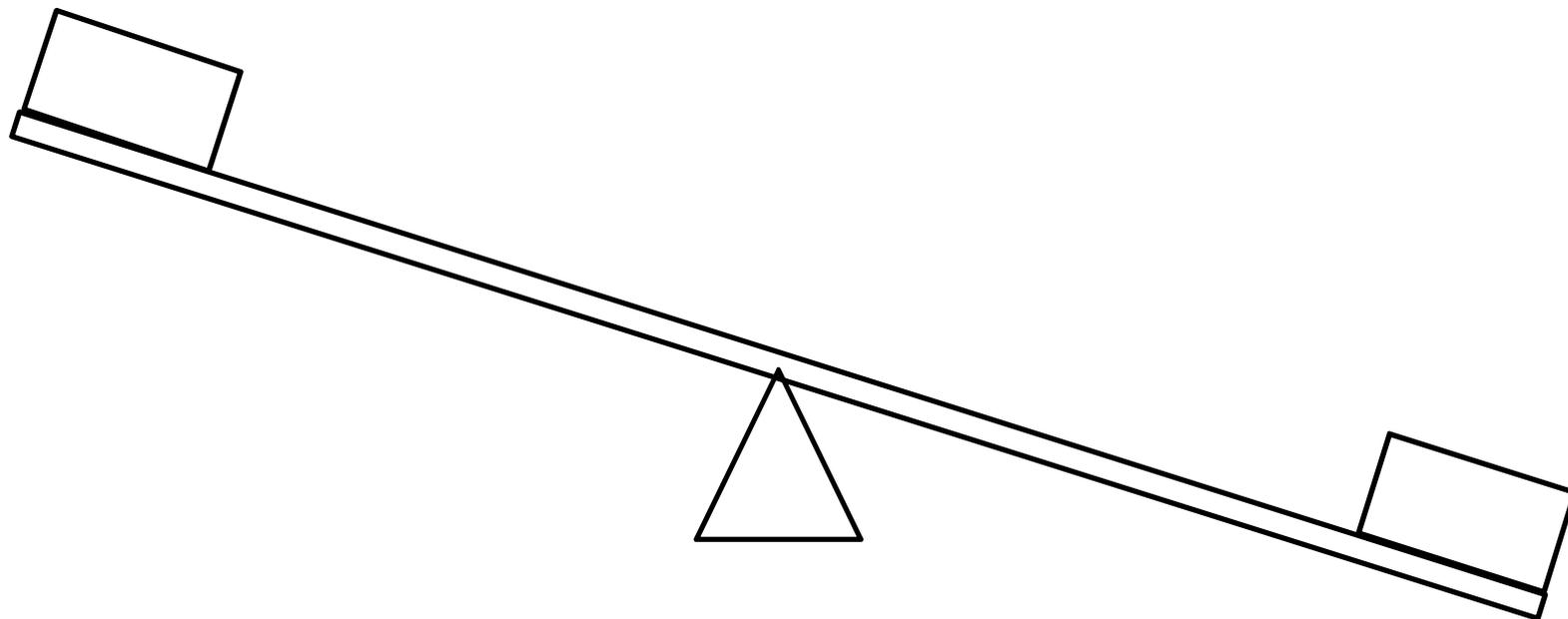
BILANCIA MOTIVAZIONALE

STATUS QUO

CAMBIAMENTO

VANTAGGI

VANTAGGI



MOTIVAZIONE AL CAMBIAMENTO

Il seguente strumento serve per l'autoesplorazione della motivazione al cambiamento. Rifletti su un problema/difficoltà in modo da essere stimolato a prendere maggiore consapevolezza dei tuoi atteggiamenti, comportamenti, emozioni, pensieri, etc. che potrebbero ostacolare il tuo benessere, nonché la piena espressione delle tue competenze e potenzialità. Ti viene chiesto di indicare la prontezza al cambiamento, una variabile molto importante per la riuscita di questo processo di modificazione di sé. Inoltre, il questionario ti invita a identificare con chiarezza alcuni obiettivi operativi in grado di indicare l'avvicinamento o il raggiungimento degli obiettivi individuati.

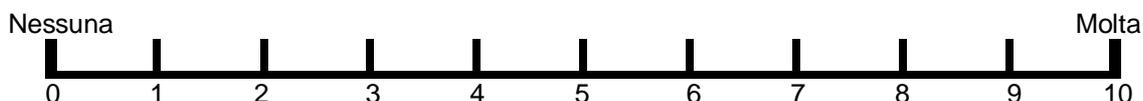
Cambiamento: risorse e ostacoli (adattato da: J. Treasure e U. Schmidt, 1997)

Riflettendo sulla tua vita attuale, individua un tuo comportamento, atteggiamento o caratteristica che ostacola la piena espressione delle tue competenze/benessere e potenzialità. Utilizza le seguenti tre domande per auto-monitorare disponibilità e risorse verso l'obiettivo di cambiamento dell'aspetto individuato.

1. Quanto ti senti motivato/a a cambiare questo aspetto? (0 per niente e 10 molto)



2. Se hai deciso di cambiare, quanta fiducia hai di farcela?



3. In che misura ti senti pronto/a a cambiare fin da ora?



IMMAGINA IL TUO FUTURO

1. Immagina come cambierai quando avrai raggiunto l'obiettivo:

2. Se dovessi fare la lista dei passi progressivi da compiere per raggiungere l'obiettivo, quali sarebbero? Procedi a farne l'elenco di seguito:

3. Saprai di aver raggiunto l'obiettivo quando.....

4. Alcuni ostacoli al tuo cambiamento.....

5. Di quale aiuto potresti aver bisogno e quali potrebbero essere le risorse a cui fare riferimento?

NOTE ESPLICATIVE PER LAVORARE CON LE SCHEDE SULLA MOTIVAZIONE

Gli stimoli proposti nelle schede vanno utilizzati come input per la attivazioni esperienziali sull'auto-motivazione individuale.

SCHEDA

Il *primo* item è relativo alla percezione di spinta al cambiamento. Il *secondo* cerca di focalizzare l'auto-valutazione delle possibilità di riuscita. Il *terzo* intende rilevare la reale disponibilità al cambiamento nell'immediato futuro o in un tempo più o meno certo e più o meno lontano. L'insieme delle risposte viene commentato nell'ottica della valutazione della realizzabilità e della percezione di auto-efficacia al cambiamento.

ISTRUZIONI PER L'ATTIVAZIONE NELLA SCHEDA NUMERO 1

- Ogni allievo riflette sul proprio percorso evolutivo, individua un aspetto che vorrebbe cambiare e procede con l'assegnazione dei punteggi.
- A coppie: il soggetto A parla con B di ciò che ha individuato come oggetto e obiettivo del proprio cambiamento, senza dire quale punteggio ha assegnato alle tre voci degli item. B agevola il colloquio cercando di individuare il livello su cui si è collocato A nelle tre voci.
- Al termine del colloquio viene effettuato il confronto tra i punteggi che A ha assegnato a se stesso e quelli assegnatigli da B, il quale ne motiva la scelta. Si procede con l'osservazione di concordanze e discrepanze.
- Inversione dei ruoli di A e B.
- Condivisione in gruppo e feed-back finale.