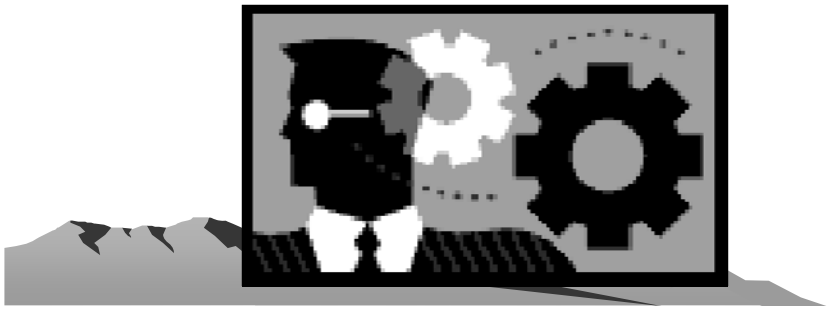
Procedure di pianificazione, implementazione, valutazione e monitoraggio a sostegno del cambiamento degli schemi e delle convinzioni centrali .

A cura di Vita D'Azzeo vitadazzeo@gmail.com



- Individuare i nuclei cognitivi disfunzionali (automatici, numerosi)
- Monitoraggio di Home Work che misura Frequenza-Intensità-Durata
- Ristrutturazione Cognitiva (Prove?)
- Rinforzo e Modeling del Terapeuta

Conseguenze delle credenze disfunzionali

- Rendono dipendenti
- Alterano la personalità
- Aumentano la solitudine
- Aumentano i sensi di colpa
- Aumento dei disturbi psicosomatici
- Bloccano l'espressione comunicativa
- Comportamenti disadattivi

I Pensieri Disfunzionali

↓

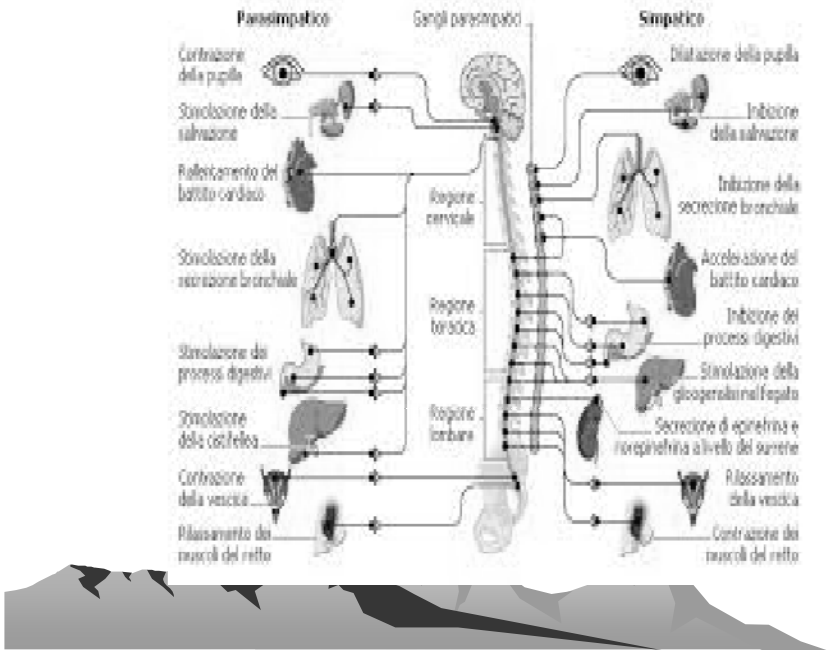
Comportamenti disfunzionali

↓

Disadattamento all'ambiente sociale

↓

Disfunzioni mente corpo (Tilt del SNA)



Conversioni e Somatizzazioni

- Tensione muscolare
- Riflesso Psico-Galvanico
- Ampiezza Respiratoria
- Pressione Arteriosa
- Temperatura

Perdita del contatto con sé stessi

- Il dolore emotivo non è percepito come causa di pensieri automatici ma solo come dolore o malessere fisico
- Incapacità di percepire anche ciò che risulta piacevole o spiacevole
- Interruzione del nesso mente corpo

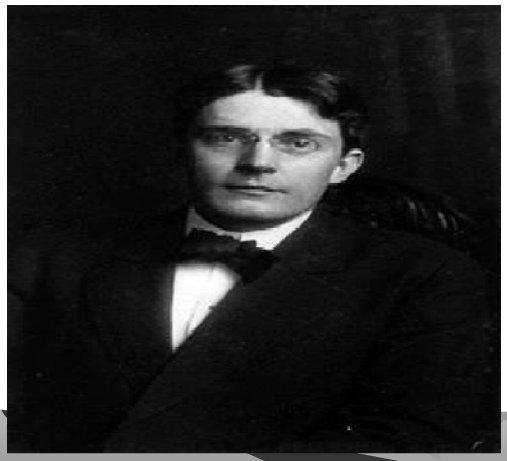
Il Comportamentismo

Si basavano essenzialmente sull'osservazione e l'analisi delle caratteristiche esteriori del comportamento; i gesti, il tono di voce, le espressioni facciali, la sudorazione.

Tutto ciò che componeva il **comportamento manifesto**.

John Watson (1878-1958)

- Organismo come una “ black box”



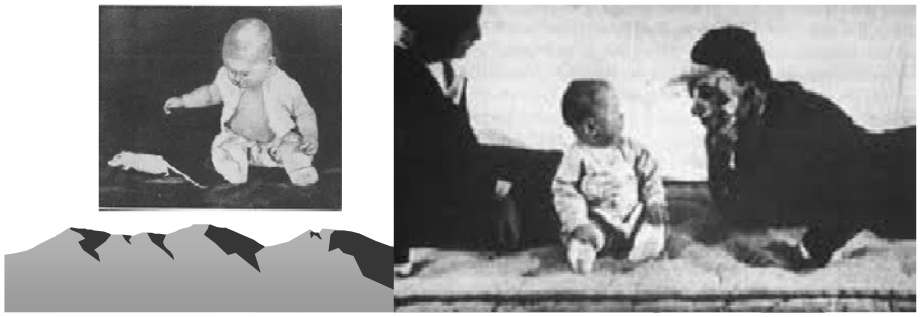
L’Organismo “ scatola nera”

- una caratteristica della prospettiva comportamentista è il rifiuto di studiare i processi interni della psiche considerandola una **scatola nera** (*black box*) che però è soggetta alle influenze dell’ambiente esterno (stimoli) e produttrice delle relative risposte.

Per questo motivo il comportamento poteva essere studiato semplicemente attraverso la relazione tra stimoli e risposte senza fare riferimento a ciò che accade all'interno della scatola nera.

Il caso del **piccolo Albert**

Fu solo nel 1916 che Watson recepì l'importanza dei metodi del condizionamento sono ai fini dello studio della specie umana.



Il piccolo Albert

Un bambino che venne fatto diventare sperimentalmente fobico con tecniche di condizionamento che sono alla base della behavior therapy. Si poteva in questo modo dimostrare, i che i sintomi nevrotici sono frutto di apprendimento e ciò che è appreso può essere anche disappreso (Watson).

il metodo ipotetico deduttivo

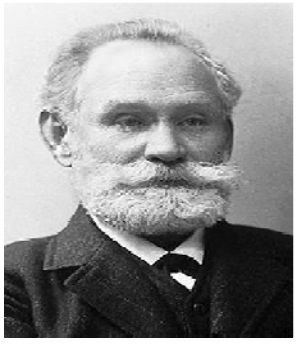
FREQUENZA -INTENSITA' -DURATA

La procedura tipica della scienza è dedurre una o più implicazioni logiche e controllare la validità della deduzione attraverso l'osservazione (Monitoraggi). Non si raggiunge mai l'assoluta certezza tuttavia "gli scienziati devono pensare in termini di equazioni"(Hull).

Clark Hull (Akron, 1884 – New Haven, 1952) “Drive o Pulsioni”

Tra lo stimolo e la risposta l’autore colloca un’altra variabile definita **variabile interveniente** che è incorporata nell’organismo

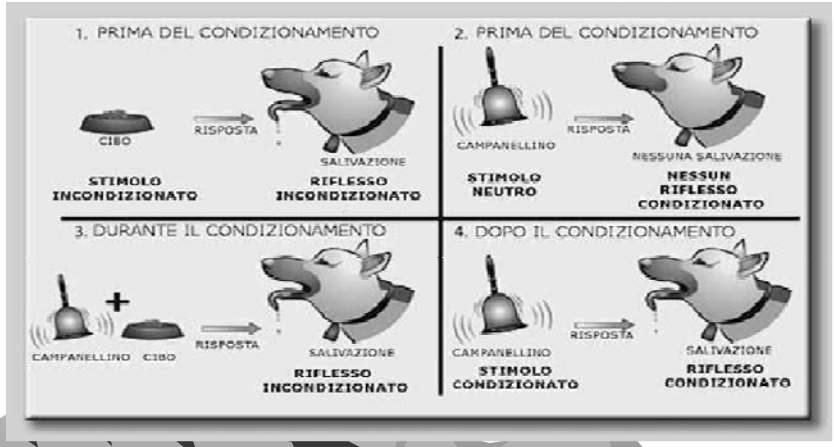
Il modello comportamentista di base



il Condizionamento Classico di Ivan Pavlov, premio nobel per la medicina 1904 per

La scoperta del Riflesso Condizionato

la creazione di un'associazione tra uno **stimolo**, un evento e una **reazione comportamentale**



Fobia dell'anestesia (SC)

Donna, 30 anni, con denti non curati perché tre anni prima ha subito un intervento per togliere una ciste dermoide dallo stomaco, dopo l'anestesia ha avuto un attacco di panico. Sette anni prima ha perso il padre ,improvvisamente e la situazione economica in famiglia è precipitata. La convinzione principale era che l'anestesia avesse infiammato il lato sinistro del corpo nella deambulazione.

Fobia dell'aereo

Paziente di 40 anni,
dipendente dell'aeroporto,
con problematiche lavorative stress lavoro correlate,
in età infantile ha fatto un viaggio all'estero, durante la vacanza ha rischiato di annegare.

Il Condizionamento Operante

"**legge dell'effetto**"

la gratificazione che segue ad un certo comportamento, che ne varierà inesorabilmente la frequenza , con l'uso di **Rinforzi** e **Punizioni**.

(Tolman, Thorndike, e Skinner1938)

Rinforzi e Punizioni

- **Edward Chace Tolman** (Newton, 1886 – Berkeley, 1959)

" le mappe mentali" e l'Apprendimento Latente (rinforzo di cibo)

Tolman dimostrò l'Apprendimento Latente

Comportamentismo intenzionale di Tolman	
3 gruppi di ratti in 3 labirinti aventi lo stesso percorso	
Gruppo 1 i ratti circolano liberamente nel labirinto, quando trovano l'uscita non sono ricompensati	Gruppo 1 Periodo di prove ed errori; alto numero di errori
Gruppo 2 È ricompensato ogni volta che arriva alla fine del labirinto	Gruppo 2 Dopo l'acquisizione dell' apprendimento (grazie ai rinforzi) fa pochi errori
Gruppo 3 Non riceve ricompense, i ratti circolano liberamente nel labirinto. Dall'11° giorno riceve ricompense	Gruppo 3 Fino all'11° giorno come il gruppo 1. Dal 12° come il gruppo 2

Tolman: le mappe mentali

- il gruppo rinforzato con il cibo apprendeva il percorso in poche ore.
- I ratti che non erano stati sottoposti alla sessione di rinforzo non erano capaci di trovare l'uscita del labirinto.
- Il terzo gruppo, invece fu rinforzato solo a partire dal dodicesimo giorno di prove e migliorò immediatamente la prestazione al pari di quelli rinforzati fin dal primo giorno.

Effetti del Rinforzo

La gratificazione

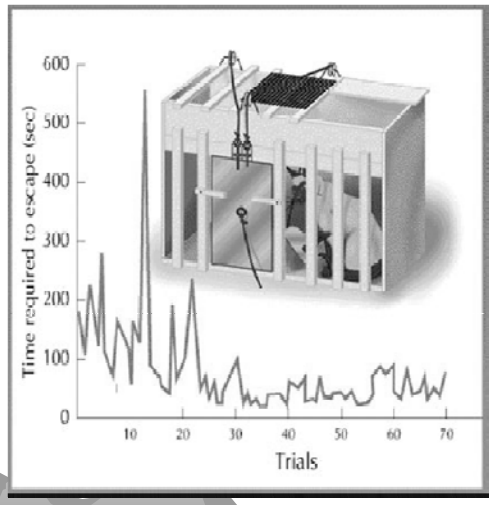
↓

Mappe mentali immediate

↓

Riduzione del numero di prove

Edward Lee Thorndike 1874 1949



Apprendimento

Thorndike e Skinner

- **Thorndike** (1874–1949) →
  - Un gatto posto in una gabbia (**problem-box**) compiva dei movimenti alla cieca e forniva
    - risposte **giuste** (= premere una leva che consentiva di uscire dalla gabbia)
    - risposte **errate**
  - Le risposte corrette tendono a essere ripetute e quelle erronee a essere abbandonate. È l'**apprendimento per prove ed errori**

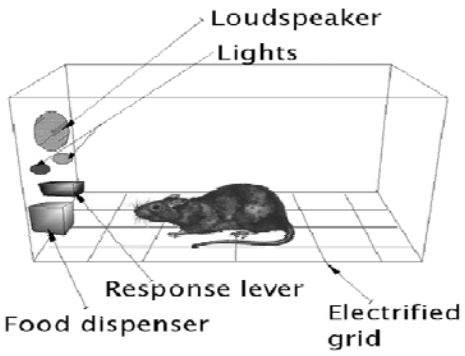
- **Skinner** (1904-1990) →
  - riprende l'impostazione di **Thorndike** e quella **pavloviana** introducendo però la distinzione tra:
    - **comportamenti rispondenti,** derivati da riflessi innati o appresi tramite il condizionamento pavloviano
    - **comportamenti operanti,** non derivati da riflessi innati ma emessi spontaneamente dall'organismo.

19

Thorndike: conclusioni sull' Apprendimento

- Legge dell'esercizio: l'apprendimento è graduale e migliora con la ripetizione delle prove
- Legge dell'effetto: l'apprendimento avviene in funzione di“stati di bisogno”o ricompense tendono ad essere ripetute.
- Legge del trasferimento: la **Generalizzazione**

Frederic Skinner



Skinner box

- una gabbia in cui la cavia può esplorare l'ambiente e compiere comportamenti (pigiare una leva, beccare un tasto)..Alcuni di questi comportamenti potevano portare a rinforzare il comportamento, a renderlo cioè più probabile

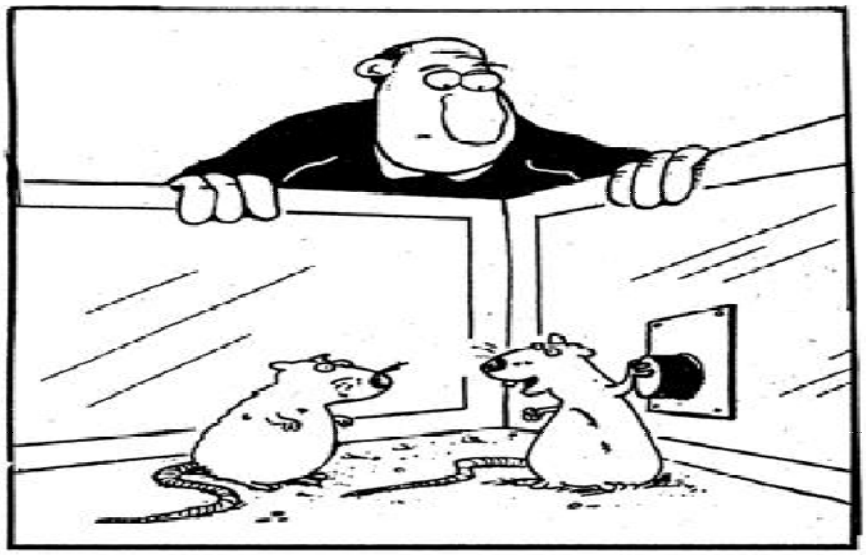
Skinner il più influente psicologo del XX secolo.

In psicologia sperimentale e applicata inserì le schede di rinforzamento. Inserì:

- La misurazione della Frequenza del comportamento
- Il Rinforzo

1) COME È STATO MODIFICATO IL COMPORTAMENTO?
(IL COMPORTAMENTO È STATO RINFORZATO O INDEBOLITO?)

Comportamento rinforzato: si tratta di un **processo di Rinforzo**		Comportamento indebolito: si tratta di un **processo di Punizione**	
2) DI QUALE TIPO DI STIMOLO SI TRATTA (QUALE VALORE HA PER ME LO STIMOLO CHE HA CAUSATO IL PROCESSO); È COMPARSO O È STATO ELIMINATO?			
È comparso uno stimolo piacevole che prima non era presente	È venuto meno uno stimolo spiacevole che era presente	È comparso uno stimolo spiacevole che prima non era presente	È venuto meno uno stimolo piacevole che era presente
Rinforzo del primo tipo (positivo = aggiuntivo)	**Rinforzo del secondo tipo** (negativo = sottrattivo)	**Punizione del primo tipo** (positiva = aggiuntiva)	**Punizione del secondo tipo** (negativa = sottrattiva)



— Li ho plagiati, ormai, questi scienziati: quando voglio mangiare, non devo far altro che suonare il campanello!

Rinforzo -Punizione

Aumenta sempre la possibilità di ripetere la presentazione di un comportamento e, o di un pensiero adattivo o disadattivo

Terapia Comportamentale

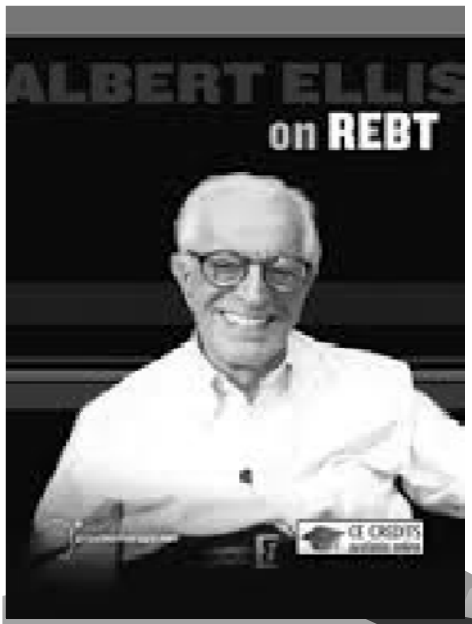
I tentativi di applicazione di Rinforzo e Punizione hanno dato luogo a tecniche terapeutiche ora note come

- **Desensibilizzazione Sistematica**
- **Esposizione allo stimolo**

Esposizione- Desensibilizzazione

Sono tecniche molto efficaci anche oggi nel trattamento degli Stati Ansiosi, delle Fobie, e del Disturbo Ossessivo Compulsivo. L'efficacia di queste due tecniche è dovuta a due meccanismi:

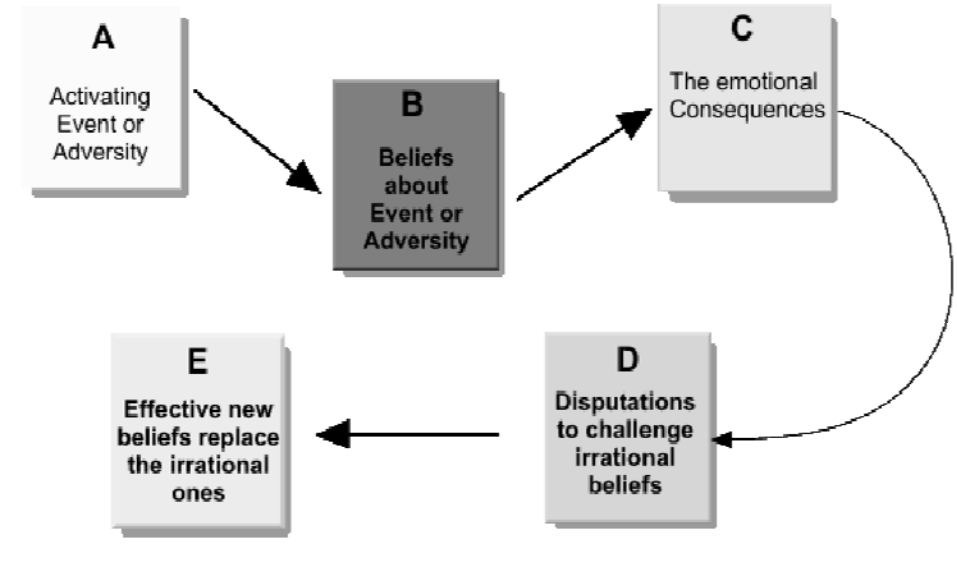
1) l'inibizione reciproca
2) le tecniche di rilassamento



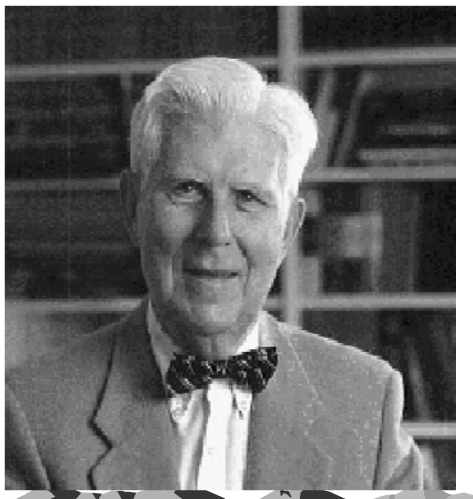
- **Albert Ellis** (Pittsburgh, 27 settembre 1913 – New York, 24 luglio 2007) psicologo statunitense.
- Fondatore della Rational Emotive Behavior Therapy, è considerato il precursore delle terapia razionale emotiva e terapia cognitivo-comportamentale.

- È stato valutato, dalle Associazioni di Psicologi statunitense e canadese in una stima del 1982, come uno dei tre più influenti psicoterapeuti del XX secolo (primo Carl Rogers, terzo Sigmund Freud).
- Ha fondato a New York il Albert Ellis Institute (AEI).

Terapia Razionale Emotiva (RET)



Aaron T: Beck



Fondatore della terapia cognitiva (1960)

Aspetti consci e relazionali

Buon successo in casistiche di depressione e tentati suicidi

Le sue scale cliniche sono le più usate al mondo

Aaron T: Beck

- Ha pubblicato due delle scale cliniche più note ed usate al mondo, la *Beck Depression Inventory* (BDI, giunta nel 1996 alla seconda versione) e la *Beck Scale for Suicide Ideation*.
- in seguito il modello si è integrato alla REBT di Albert Ellis. Negli anni novanta l'approccio di Beck è stato esteso al trattamento delle psicosi, con risultati discreti

ABC di Ellis ripreso da Beck

Data ora	Situazione attivante	Emozioni	Pensieri automatici	Risposta Razionale	Rivalutazione
			Doverizzazioni Bisogni assoluti Catastrofizzazioni Generalizzazioni Minimizzazioni Interpretazioni (io penso che …pensa) Giudizio Totale	Prove a favore ?	Ridefinire problema Riattribuire le responsabilità

ABC Comportamentale

antecedenti	behaviour	conseguenti

ABC Cognitivo di ELLIS

Antecedente	Convinzioni	Conseguenze
	Doverizzazioni Bisogni assoluti Catastrofizzazioni Generalizzazioni Minimizzazioni Interpretazioni (io penso che …pensa) Giudizio Totale	

Il Modello Cognitivo

Il Principio fondamentale della teoria cognitiva consiste nell'assunto che tra un comportamento e uno stimolo si frappone una **interpretazione cognitiva** dello stimolo identificabile come **pensiero** automatico e che poggia le sue basi , a sua volta, su una rete di assunti e credenze.

Credenze Disfunzionali

- Doverizzazioni
- Bisogni assoluti
- Catastrofizzazioni
- Generalizzazioni
- Minimizzazioni
- Interpretazioni (io penso che …pensa)
- Giudizio Totale

La Ristrutturazione Cognitiva è il feedback del terapeuta

Lo scopo della terapia cognitiva diventa

la trasformazione delle
convinzioni disadattive
in
convinzioni adattive

Doverizzazioni (Ellis)

- Troppo senso del dovere
- Doverizzazione verso di sé
- Doverizzazione verso le persone importanti
- Doverizzazione verso la società
- Doverizzazione verso il mondo

Ellis suddivide le
DOVERIZZAZIONI DI BASE:

Doverizzazioni su se stessi ("Io devo agire bene ed essere approvato da tutte le persone per me significative, altrimenti sono completamente un incapace e ciò è terribile");

Doverizzazioni sugli altri ("Gli altri devono trattarmi bene ed agire come io penso che debbano assolutamente agire, altrimenti sono delle carogne, dei mascalzoni e meritano di pagarla");

Doverizzazioni sulle condizioni di vita ("Le cose che mi succedono devono essere proprio come io pretendo che siano e tutto deve essere facile e gradevole, altrimenti la vita è insopportabile").

Convinzioni derivative

- Da queste principali convinzioni irrazionali doverizzanti possono scaturire altre categorie di pensieri irrazionali

PENSIERO CATASTROFICO

. Consiste nell’esagerare oltremodo l’aspetto spiacevole o doloroso di certi eventi. Tipici esempi sono: "Se sbagliassi o prendessi un brutto voto sarebbe terribile", "É orribile essere criticati".

Io penso che gli altri pensano

Tipica modalità disadattiva di interpretare il pensiero altrui quasi mai basato su prove reali

INTOLLERANZA, INSOPPORTABILITÁ.

Si tratta di pensieri che denotano una bassa tolleranza alla frustrazione. Consistono nel ritenere che certi eventi obiettivamente spiacevoli non possono essere sopportati, ad esempio: "Non posso sopportare di fare quello che non mi piace", "É insopportabile avere così tanti compiti da fare", "Non posso tollerare di essere preso in giro".

SVALUTAZIONE GLOBALE DI SÉ O DEGLI ALTRI

- Consiste nel ritenere che poiché non si è riusciti bene in qualcosa, allora siamo un fallimento totale. Oppure la svalutazione globale può essere rivolta agli altri, ritenendo che poiché uno o più aspetti del comportamento di una persona sono negativi, allora l'intera persona è negativa.
- Tipi di svalutazione globale: "Sono così stupido e incompetente", "Sono un elemento senza speranza", "É una vera carogna", "La mia insegnante è completamente pazza".

INDISPENSABILITÀ, BISOGNI ASSOLUTI

- É un modo di pensare che ci porta erroneamente a considerare indispensabile ciò che è desiderabile, auspicabile, utile, ma di cui possiamo anche fare a meno, pur con qualche inconveniente. Con questa forma di pensiero trasformiamo certi eventi, certe persone o certi oggetti in un "sine qua non" per la nostra felicità.

INDISPENSABILITÀ, BISOGNI ASSOLUTI

- É come se dicessimo "Posso essere felice solo se avrò questo", ma così facendo ci costruiamo la nostra stessa infelicità. In molti casi ciò che consideriamo indispensabile sono l'approvazione, la stima, l'affetto, l'amicizia. Ad esempio: "E' indispensabile essere apprezzato da tutti i miei amici", "Non potrei andare avanti se non avessi l'affetto di certe persone", "É indispensabile che i miei insegnanti riconoscano e apprezzino il lavoro fatto".

Homework

Data ora	Situazione attivante	Emozioni	Pensieri automatici	Risposta Razionale	Rivalutazione
			Doverizzazioni Bisogni assoluti Catastrofizzazioni Generalizzazioni Minimizzazioni Interpretazioni (io penso che …pensa) Giudizio Totale	Prove a favore ?	Ridefinire problema Riattribuire le responsabilità

Esercizio: elenca alcune convinzioni disfunzionali per ogni categoria di pensiero nel tipico homework

1. Doverizzazioni
2. Giudizio totale
3. Io penso che gli altri pensano
4. Catastrofizzazioni
5. Generalizzazioni
6. Minimizzazioni

Feedback del terapeuta

- Evidenziare le emozioni dai pensieri
- Evidenziare le differenze riportate negli home work in termini di variazioni di Frequenza, Intensità, Durata , rispetto al monitoraggio proposto
- Rinforzare il benessere raggiunto con i complimenti

Comuni nuclei cognitivi disfunzionali

Si deve essere sempre amati o apprezzati da tutte le persone significative.

Si deve essere sempre bravi e competenti per essere considerati degni di valore.

Certe persone sono completamente negative, malvagie e meritano di essere severamente condannate e punite.

É terribile e catastrofico se le cose non vanno come vogliamo.

La sofferenza umana dipende solo da cause esterne e non possiamo fare nulla per controllare o cambiare le nostre emozioni.

Se qualcosa è o può essere pericoloso bisogna preoccuparsene enormemente e pensarci in continuazione.

É meglio evitare certe difficoltà piuttosto che affrontarle.

Bisogna per forza dipendere dagli altri e avere qualcuno di più forte su cui contare.

Ciò che ci è accaduto in passato continuerà ad influenzare per sempre la nostra vita.

Non Valgo Nulla

Tutto peggiorerà finchè vivrò

Se non sono perfetto sarò un fallimento

Sono incapace

Sarò Licenziato

Se è successo a loro, capiterà anche a me

Dobbiamo sconvolgerci enormemente per i problemi e i disturbi degli altri.

Ci deve essere sempre una soluzione giusta e perfetta per qualsiasi problema ed è una cosa orribile non riuscire a trovarla.

Individuare i nuclei cognitivi

1) **Mutamenti Ambientali**

Si è verificato qualche cambiamento di recente? Nell'ultimo anno?Ultimi cinque anni? Durante l'infanzia?

Individuare i nuclei cognitivi

- 2) Reazioni Fisiche

Alcuni sintomi fisici la preoccupano?

Individuare i nuclei cognitivi

3) Stati D'Animo

Quali parole descrivono il suo stato d'animo?

Individuare i nuclei cognitivi

4) Comportamenti

Quali sono le cose che vorrebbe cambiare o migliorare? Al lavoro? A casa? Con gli amici?Da solo? Cosa tende a evitare?

Individuare i nuclei cognitivi

5) Pensieri

Quando vive in uno stato d'animo dominante, quali sono i pensieri su di lei? Sugli altri?Sul futuro? Quali immagini o ricordi le vengono in mente?

Simulazione della Ristrutturazione

Prova a dare un feedback sugli homework con le tecniche del

1. Rinforzo es “ Bravo hai..”
2. Osservazione delle variazioni di frequenza, durata, intensità
3. Ridefinizione e chiarificazione della disputa interiore (prima…adesso)