

Associazione aspic per la scuola

Master annuale intensivo in counseling psicologico e tecniche di coaching. Anno 2016-2017

Verbale del 26/02/2017. Dalia Meoni

Dott.ssa Spalletta

La lezione ha trattato la descrizione dei fattori transteorici di efficacia nelle relazioni terapeutiche e di aiuto, l'esame di una parte del video di una seduta psicoterapeutica di Norcross e alcuni esempi concreti di domande utili durante le sedute.

Feedback

Dal video della seduta psicoterapeutica è emersa soprattutto l'importanza del feedback, elemento da utilizzare in modo costante durante i colloqui.

Compiti

Nel video lo psicoterapeuta proponeva due attività e poi chiedeva al cliente quale preferiva realizzare. Dare due opzioni di scelta al cliente come nell'esempio è particolarmente utile, offre infatti l'opportunità al cliente di avere un ruolo attivo effettuando una scelta e portandolo poi a mettere in atto una delle due attività, se invece il compito non venisse svolto si dovrebbe cercare di capire la motivazione (es. "in quale altra situazione ti senti così? Cos'altro potremmo fare per raggiungere l'obiettivo in modo che ti vada bene?").

Domande

Sono stati fatti alcuni esempi di domande utili durante i primi colloqui:

- Qual è la cosa più negativa/brutta che potrei fare? ... Cercherò di evitarlo, ma se dovessi comunque farlo ti chiedo di dirmelo;
- Quale tipo di relazione preferisci, quelle dove ci sono molte attività?
- Preferisci stare davanti a una scrivania o su una poltrona?;
- Hai degli hobbies? (può essere utile chiederli perché fanno conoscere meglio la persona e riguardano qualcosa che la fa stare bene);
- Entro quanto vorresti risolvere il problema?
- vorrei sapere cosa ne pensi, che emozioni hai rispetto a questo incontro (se emergesse qualcosa di negativo ci si deve lavorare, questa domanda inoltre è utile anche nelle fasi successive del counseling);

Per introdurre alcune domande si può iniziare con un'affermazione come "se decideremo di lavorare insieme vorrei farlo in un ambiente che ti faccia sentire il più possibile a tuo agio, per questo ora ti farò qualche domanda per capire cosa preferisci".

Fattori transteorici di efficacia

Nel secolo scorso sono emersi quattro principali modelli (psicodinamico, comportamentista, cognitivo, umanistico-esistenziale) ed ognuno cercava di dimostrare la propria superiorità per quanto riguardava l'efficacia. Già dal 1936 però Rosenzweig aveva messo in discussione questa convinzione affermando che erano soprattutto i fattori aspecifici a favorire il cambiamento in psicoterapia e non vi erano perciò differenze nell'applicare una tecnica rispetto ad un'altra, visto che comunque portavano a dei risultati significativi, c'è voluto però molto più tempo perché questa visione integrata si affermasse.

Jerome Frank afferma ad esempio che i fattori comuni alla base dei cambiamenti ottenuti dalle terapie sono: una relazione di fiducia emotivamente significativa, un setting professionale di cura, uno schema concettuale che fornisce una spiegazione dei sintomi, una procedura che richieda la partecipazione attiva di terapeuta e paziente.

Sono stati inoltre descritti alcuni elementi efficaci di una relazione terapeutica (alleanza, coesione per le terapie di gruppo, empatia e collaborazione e accordo sugli obiettivi) e i fattori di efficacia per la personalizzazione della relazione (resistenza/reattanza, deterioramento funzionale, stadio di cambiamento, stile di coping, aspettative, assimilazione dell'esperienza problematica).

Caratteristiche trasversali dei trattamenti efficaci

Son state descritte alcune caratteristiche trasversali tipiche dei trattamenti efficaci, tra le quali: l'alleanza, la prontezza nel riconoscere casi di mismatching nell'alleanza, l'individualizzazione del trattamento, l'incremento delle competenze, coerenza, costanza e coesione, il potenziamento della compliance.

Fattori su cui calibrare l'intervento

La classe ha analizzato con la docente alcuni possibili fattori rilevanti in base a cui calibrare l'intervento, quelli emersi come maggiormente rilevanti sono stati: consapevolezza del cliente della necessità di cambiare, livello di reattanza, direttività/supporto, approfondimento emotivo, passato/presente/futuro, coinvolgimento/obiettivi/compito e aspettativa.

Dott. Iannazzo

La lezione ha trattato dell'importanza dell'alleanza empatica operativa e della costruzione condivisa degli obiettivi all'interno della relazione di counseling, è stato dato, inoltre, particolare rilievo alle richieste impossibili che i clienti talvolta possono portare.

Counseling

Il counseling si basa su un rapporto paritario nella quale counselor e cliente cercano un'intesa sugli obiettivi che il cliente vuole raggiungere, il counselor può accettare o ridimensionare la richiesta finché non è raggiunto un accordo.

Il counselor deve comprendere empaticamente il cliente, nella sua globalità e unicità, deve stare lì in (empatia) per e con il cliente.

Con alleanza motivazionale coinvolgente ci si riferisce invece alla collaborazione che si dovrebbe instaurare tra cliente e counselor per fare insieme il percorso che il cliente indica per raggiungere un obiettivo.

Obiettivi

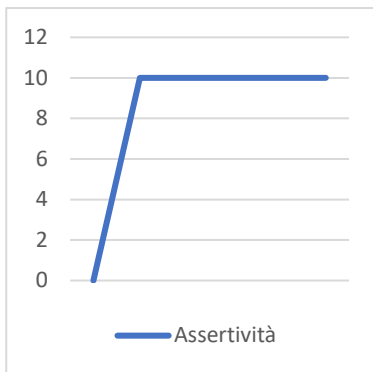
Gli obiettivi dovrebbero essere stabiliti insieme al cliente modulando/dirigendo le sue richieste e dovrebbero avere una dimensione incrementale.

Obiettivi diversi da quelli esplicitati

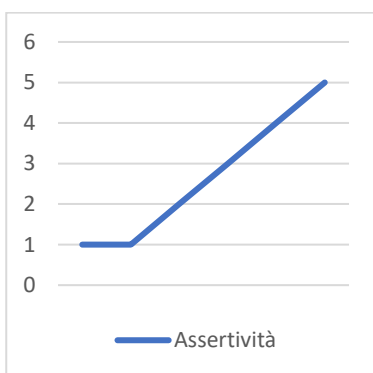
Se durante gli incontri emergesse un elemento importante su cui ci sembra utile lavorare ma diverso dagli obiettivi esplicitati dal cliente non ci si lavora implicitamente ma si esprime direttamente (es. "ho notato che mi porti anche questo ..., ti va di esplorare insieme anche questo aspetto?") Se il cliente dicesse di no rispettiamo il suo rifiuto).

Obiettivi impossibili

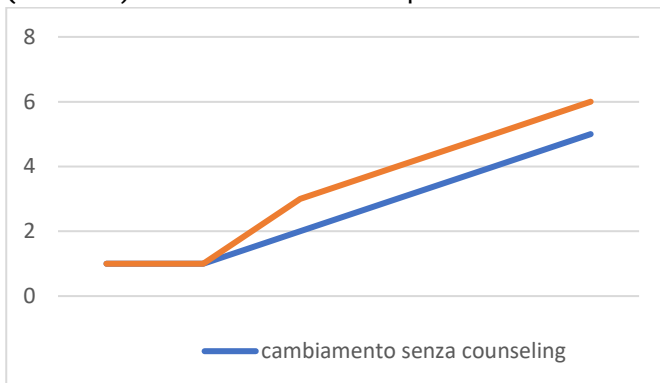
E' importante evitare di cadere nella trappola delle richieste impossibili che talvolta possono portare i clienti, un esempio di questo tipo potrebbe essere "vorrei diventare assertivo", questa richiesta parte dal presupposto che il cliente non abbia alcun comportamento assertivo e che con il counseling inizi a manifestarlo, con un andamento simile al grafico che segue.



Una richiesta accettabile invece potrebbe essere quella di diventare “più assertivo”, quest’affermazione parte dal presupposto che il cliente abbia già manifestato comportamenti assertivi e che li voglia aumentare con il counseling, con un andamento incrementale simile al grafico sottostante.



Una rappresentazione ancora più realistica del cambiamento potrebbe essere però quella che segue dove si tiene conto anche dei cambiamenti che il cliente avrebbe comunque messo in atto senza il counseling (linea blu) e si confrontano con quelli effettuati anche grazie al counseling (linea rossa).



Dott.ssa Katia De Luca

La lezione ha riguardato principalmente la descrizione di due strumenti, il diario e l’agenda, e l’utilizzo da parte dei partecipanti del questionario “che tipo di animale da lavoro sei”.

Quali strumenti utilizzare

Il counselor dovrebbe utilizzare solo gli strumenti sperimentati direttamente e che ama utilizzare, inoltre dovrebbe iniziare a proporli solo che dopo che si è instaurata una buona alleanza con il cliente.

Agenda e diario in particolare sono strumenti di auto-aiuto che permettono alle persone di contenersi.

Diario

Nel diario si scrive in modo libero, non importa lo stile, quello che conta è che la persona impari ad esprimersi senza utilizzare la sua parte critica, possono essere utilizzate anche immagini, es. macchie, collage e disegni, se viene fatto uno schizzo va però successivamente codificato (es. “cosa rappresenta la macchia per te?”).

Non è necessario che la persona porti il diario al counselor, ma se lo fa deve averne a disposizione un altro per continuare a scrivere nel periodo in cui lo terrà il counselor, quest’ultimo inoltre deve mostrare nei successivi dialoghi di averlo letto.

Il diario è uno strumento che permette alla persona di esprimere il proprio vissuto e fare una progettualità e può essere particolarmente utile con due tipi di soggetti: persone poco fiduciose nelle proprie capacità e soggetti molto rigidi.

Cartolina del mio cuore

La dott.ssa De Luca ha consegnato a ogni partecipante al corso un foglio con la scritta “Cartolina del mio cuore: un graffito inciso nel mio vissuto” ed ha chiesto di scrivere qualcosa di positivo. Successivamente i partecipanti hanno descritto con una parola il proprio vissuto emerso dall’esercizio.

Agenda

Il tempo può essere categorizzato in diversi modi, uno è quello di dividerlo in: tempo naturale, tempo collettivo e tempo della mente.

L’agenda è uno strumento particolarmente utile per persone disorganizzate o che non trovano tempo per quello che gli interessa perché troppo impegnate con lavoro e altri impegni e può aiutare ad avere una visione complessiva dei compiti da svolgere, programmare le attività e controllarne l’effettiva realizzazione.

Che tipo di animale da lavoro sei

Abbiamo risposto al questionario “che tipo di animale da lavoro sei”, al termine del quale abbiamo esplicitato i risultati di ognuno, letto insieme il significato dei cinque possibili risultati (lepre frenetica, volpe esigente, ape operosa, cervo pigro e civetta coscienziosa) e ascoltato alcuni suggerimenti utili per ognuna delle tipologie emerse.

Altri strumenti

La dott.ssa De Luca ha consegnato alcuni esempi di strumenti: la torta del tempo, esempi di agenda e un diario di automonitoraggio, questi ultimi dovrebbero essere sperimentati la prima volta dal cliente insieme al counselor.

Contratto sul risultato

Il contratto sul risultato è l’accordo sugli obiettivi da raggiungere utilizzato dai counselor ed è il corrispettivo del “contratto terapeutico” utilizzato in psicoterapia.

Una delle abilità che deve avere il counselor è quella di stabilire la tipologia di contratto più adatta al cliente, una possibile distinzione è tra contratto sul cambiamento e contratto centrato sul processo di cambiamento.

Il contratto sul cambiamento efficace, secondo una rielaborazione di Grippi Rubeo di uno schema di Muriel James, dovrebbe avere le seguenti caratteristiche: positività dei termini, realismo, specificità, sicurezza e verifica dei costi/benefici.

Il contratto centrato sul processo di cambiamento invece si concentra sul problema attuale piuttosto che sull’obiettivo ed è caratterizzato dai seguenti elementi: accettazione di sé, contatto, relazione dialogica, temporalità, momento per momento, cambiamento, orientamento al risultato.