

Sabato 16 Maggio

Mattina – dr.ssa Enrichetta Spalletta

La costruzione della storia del cliente e della sua personalità.

L'autonarrazione riparativa con l'album fotografico.

È fondamentale la costruzione della storia del cliente; a questo scopo occorre approfondire la definizione di *Personalità*.

La personalità è costituita in primis dal *temperamento*, una componente costituzionale di origine genetica; il temperamento comprende p.e. emozioni di base, e l'attitudine a provarne di più l'una o l'altra; tipo e intensità della capacità attentiva; livello dell'attività motoria.

**Cloninger** ha elaborato una teoria che postula 4 motivazioni di base presenti nella personalità, motivazioni di origine genetica:

- ricerca della novità
- evitamento del danno
- dipendenza dalle ricompensa
- persistenza

Oltre al temperamento, la personalità è costituita poi dai tratti di personalità, che nel loro insieme danno luogo al c.d. *carattere* = è la componente della personalità plasmata dall'ambiente e dagli eventi (compreso l'ambiente uterino).

Noi possiamo imparare a intervenire sugli effetti dei tratti di personalità, ma non possiamo cambiarli (p.e., i livelli di reattività o di ansia):

consigliato il libro di E. Spalletta, *Personalità sane e disturbate*

Poi c'è lo *stile di personalità*, cioè il modo, la tonalità in cui i tratti di personalità si esprimono

Lo stile si fa riassumere in poche affermazioni distintive di sé: p.e., “sono piccolo e debole”

Questo stile ha le sue radici all'inizio della vita

Quando accogliamo una persona, abbiamo bisogno di vedere come si racconta, per capire come è organizzata – oltre alla somministrazione di test; perché noi agiamo sulla base della percezione che abbiamo costruito di noi stessi.

La persona ha bisogno perciò di ampliare la sua auto percezione, e per questo bisogna lavorare su chi sei, su come ti racconti; l'operatore deve accogliere la percezione che la persona ha di sé, e al tempo stesso anche stimolare un *allargamento*: far raccontare dalla persona la stessa storia in altri modi.

Lo stile di personalità non è definito definitivamente, e una volta per tutte, ma si evolve: e si vede chiaramente solo dall'adolescenza, e non a 10 anni, p.e.: a 10 anni quello che si vede sono delle linee evolutive che si stanno manifestando in modo evidente; p.e., un bambino nato con un temperamento irritabile può evolvere in un disturbo oppositivo, e poi in un disturbo antisociale; ma anche no: dipende dall'ambiente.

I copioni cioè possono essere ri-decisi: le decisioni esistenziali nel tempo possono essere riconfermate o invece disconfermate.

Come aiutare allora la persona a raccontarsi?

Ci sono vari strumenti a disposizione:

- diario
- linea della vita
- rappresentazione dei 4 eventi cruciali della vita
- genogramma
- psico-album fotografico
- questionari di personalità

Sul *diario*, e sulla narrazione di sé attraverso la scrittura, si può far riferimento p.e. al vecchio ma sempre valido testo di Duccio Demetrio, *Autobiografia, narrazione come cura di sé*.

Si può cominciare far ricordare alla persona la sua prima stanza che ricorda, o i suoi primi oggetti, e in base a queste prime immagini ricostruire suoni, odori, colori, altre immagini...

### La *linea della vita*:

è un piano cartesiano con in ascissa l'età (nascita - 3 mesi - 6 mesi- 1 anno- 2 anni- 5 anni, ecc.), e gli eventi salienti accaduti in ogni determinata età;

e in ordinata il quanto quella determinata età è ricordata come positiva o negativa (i punteggi positivi si collocano nella metà superiore del piano, e quelli negati in quella inferiore).

In ascissa, gli intervalli relativi ai primissimi e primi periodi di vita si fanno più ampi di quelli successivi, perché sono i più importanti.

Si fa immaginare alla persona anche come sarà "poi", oltre cioè la sua età attuale.

Il grafico conviene farlo fare non tutto in una volta sola, in una sola seduta, ma a blocchi (p.e. da 1 a 6 anni); e facendoci mettere anche il riferimento a eventi, e aggregando fotografie, collages, disegni...

Spesso mentre si sta raccontando la persona ricorda cose che non ricordava mentre faceva il grafico

Su questo grafico nel corso degli incontri si può tornare più volte.

Spesso si aggiungono emozioni legate a un certo evento già collocato sul grafico in precedenza.

### ***Rappresentazione dei 4 eventi cruciali della vita:***

si chiede alla persona di tracciare su un foglio i 4 archi che rappresentino i 4 eventi cruciali della sua vita.

E' una tecnica che riserva sorprese: p.e., un adolescente di 16 anni non ha incluso la separazione dei genitori

E si lavora poi sugli eventi riportati dalla persona.

### ***Genogramma***

Già trattato in altre lezioni, si aggiunge che si può fare anche con le fotografie

## ***Test di personalità***

Riferimento, p.e., il test di Ogden e Fisher, contenuto in ***Terapia sensomotoria***

Presentando una vignetta in cui sono inclusi vari personaggi, alcuni più in figura e altri più sullo sfondo, si chiede di indicare le 3 cose che saltano di più agli occhi:

ci dice come la persona si orienta nel mondo e nella vita

perché quando osserviamo qualcosa, la nostra percezione è orientata da come ci collochiamo nel mondo;

e poi si chiede:

- Cosa risalta nelle 3 cose che ti hanno colpito?
- Che sensazione ti danno?
- Cos'è che non hai visto?
- Ci sono cose negative che potrebbero accadere riguardo a quello che hai visto?
- C'è qualcosa dentro di te o nel tuo passato che ti ha spinto a vedere proprio queste 3 cose?
- Cos'è che ti ha portato a non notare quello che non hai notato?

Quello che vedo al primo impatto sono le mie lenti di osservazione quotidiane, quello che mi porto dietro.

## ***Psico-album fotografico***

Si può fare con qualsiasi tipo di foto

La situazione ottimale è che la persona abbia già un album di foto suo (8/10 foto rappresentative della sua storia).

Può darsi che la persona non abbia foto di sé: allora si usano altre foto che la persona ha, o selezionate da internet, o p.e. comprate su un mercatino.

Si scelgono comunque foto che per la persona significhino qualcosa; poi, fra queste, se ne selezionano 1 o 2 per lavorarci durante l'incontro (e il lavoro si può protrarre per più incontri).

L'uso della fotografia a scopo psichiatrico risale al 1856, ad opera del dr. Diamond: scattava foto alle pazienti psichiatriche di un manicomio femminile, e gliela faceva vedere: guardandole, nelle persone si operava un cambiamento psicologico.

Si fa immaginare cosa è passato in mente alla persona che ha scattato la foto: c'è infatti una relazione stretta fra ciò che mi passa dentro e ciò che cerco di catturare con la foto.

Ogni foto ha

- Un prologo = cosa passava nella testa di chi ha scattato
- Un evento = la foto, il suo oggetto
- Un epilogo = dove viene sistemata, sia psicologicamente che fisicamente

Col cliente andiamo a vedere se ci sono *elementi che si ripetono* nella sequenza di foto scelte

Autoritratti e selfie danno accesso aspetti di sé che la persona scopre quando li osserva da più angolazioni

Le foto si possono anche collocare sulla linea della vita, di cui sopra

La foto ha un impatto così immediato che permette di bypassare molto l'elaborazione cognitiva

Si può chiedere:

- cosa rende questa foto speciale per te?
- Guardando le foto, c'è qualcosa che si ripete?
- Immaginando di essere la persona che ha scattato la foto, cosa voleva catturare?
- Cosa le passava nella testa?
- Cosa provi tu mentre dici questo? Che sensazioni fisiche provi?

Si chiede al cliente di far parlare personaggi della foto, mettendogli *un fumetto*: e, facendolo, lo si può stimolare con queste domande:

- c'è qualcosa che parla di quel momento, ma anche di qualcosa che ti sei portato dietro fino adesso?
- Come si connette quel vissuto di allora a qualcosa di oggi?

- Immagina che il Te nella foto possa parlare, cosa ti direbbe in questo momento?
- Cosa vorrebbe da te adesso, che ti potrebbe chiedere?
- Qual è il messaggio che la foto ti sta inviando?

Si può poi creare un didascalia, un nome, un titolo, un'etichetta per la foto;

Le 3 domande-base in generale sono:

- cosa vedi
- cosa provi
- cosa ti dicono (= metti un fumetto sulla testa dei personaggi)

anche una foto “triste” può essere riscattata, inserendola p.e. in collage nuovo, insieme a immagini e situazioni desiderate

perché le cose, per poterle realizzare, prima bisogna riuscire a immaginarsi.

Sabato 16 Maggio

Pomeriggio – dr.ssa Enrichetta Spalletta

Interventi di counseling breve orientato alla soluzione del problema

L'autore di riferimento per il counseling breve è **Littrell**  
(testo: *“Il counseling breve in azione”*)

È la parte del counseling che più si fonde con il coaching: lavora molto sulla definizione dell'obiettivo e sulla risoluzione del problema

Si concentra su un' *area di vita specifica* del cliente

Le sue caratteristiche sono:

- Focalizzato sull'obiettivo
- Concorda col cliente un processo di cambiamento realistico
- Centrato sulle risorse della persona
- Organizza e prospetta il futuro insieme al cliente
- Organizza l'azione (anche nel setting stesso)
- Limitato nel tempo (non più di 10/12 sedute)
- Calato nel contesto in cui la persona vive, e spesso lo utilizza (“su chi potresti contare per avviare il tuo cambiamento?” e “se cominci a cambiare chi se ne accorgerà per primo?”).
- Orientato al dettaglio
- Proiettato su un futuro prossimo
- Utilizza ironia, umorismo, divertimento (allo scopo di guardare la situazione in un'altra ottica)
- Tiene conto del livello evolutivo della persona, e della sua cultura di appartenenza

Ancora, sue tecniche e strumenti tipici sono:

- approccio all'obiettivo.
- Analisi delle soluzioni già tentate
- Approccio alle eccezioni

- Approccio ipotetico (mettiamo che questa situazione sia completamente risolta, com'è la tua vita adesso?)

Quest'ultimo serve a far sperimentare al cliente le sensazioni, e la situazione globale, di quando il problema non c'è più, facendogli vivere la nuova situazione

Gli obiettivi devono essere:

- All'interno della *sfera di controllo del cliente* (si può cambiare se stessi, ma non gli altri)
- **Ragionevole** = compatibile col contesto, con lo stadio evolutivo, e con la realizzabilità
- **Specifico**
- Fatto di *passi graduale e misurabili*

L'obiettivo a breve può essere integrabile anche in un percorso a più lungo termine

E deve esser ancora

ecologicamente sano = che abbia sul contesto un effetto positivo, non distruttivo

e socialmente supportato = le persone intorno supportano il cammino di cambiamento ("quali effetti puoi prevedere che avranno i tuoi cambiamenti sulle persone che ti vogliono bene?")

E' essenziale aver a cuore la **sicurezza** del cliente: quando il contesto in cui la persona è inserita è molto critico (p.e., affrontare una separazione), se la donna non ha nessun tipo di autonomia, e/o un'autostima molto bassa, non si può lavorare subito per la separazione, prima bisogna lavorare sull'autonomia, sul trovare un lavoro, ecc.;

oppure, per un adolescente avere a cuore la sua sicurezza significa p.e., in caso di volontà di cambiare l'orientamento scolastico, creare anche un'alleanza con i genitori; perché non si può andare troppo in contrasto con le regole del gruppo familiare; non è sicuro avviarlo verso un obiettivo per il quale non ha abbastanza supporto.

E' importante stabilire *l'obiettivo minimo soddisfacente*, che quasi sicuramente è raggiungibile



È anche importante individuare un *piano B*: quale può essere l'alternativa gratificante da perseguire?

Il counseling breve si articola in 4 passi:

1. chiara definizione del problema
2. esame delle soluzioni già tentate
3. chiara definizione del cambiamento ragionevole e concreto da conseguire
4. piano per conseguire questo cambiamento (creazione e implementazione del piano)

La costruzione di soluzioni richiede diversi elementi:

- desiderio o lamento
- approccio all'obiettivo (“qual è il tuo scopo qui?”)
- approccio alle eccezioni
- approccio ipotetico (“quando il problema sarà risolto...”)

le “*eccezioni al problema*” sono una risorsa enorme; perché fanno spostare l'attenzione dalla persona al problema

le eccezioni possono essersi verificate

- Spontaneamente: in tal caso, far verbalizzare come è avvenuto, cosa è successo in quelle occasioni:
- Deliberatamente: in tal caso, fare di più, o più intensamente, quello che si è fatto quella volta

***L'approccio ipotetico*** consiste nel mettere in scena la situazione in cui il problema è risolto, immaginare attivamente le sensazioni “come se” il problema non ci fosse più; qual'è la prima sensazione che provi? Qual'è la prima cosa che fai? Prendi la postura fisica che prenderesti quando il problema non ci fosse più...

Per pensare a come sarà il futuro, per dargli forma, bisogna assumere tre posizioni, o ruoli:

1. il sognatore
2. il realista
3. il critico

il *sognatore* si focalizza su ciò che vuole, piuttosto che su ciò che non vuole;

il *realista* trasforma la possibilità in progettualità;

il *critico* considera la compatibilità del progetto con la realtà.

Può darsi che, rispetto al desiderio, l'obiettivo ottimale sia "spostato nel tempo", a lungo termine (p.e., andare a vivere col fidanzato: prima entrambi devono trovare lavoro);

allora, in questo caso, che tempi ti dai per arrivarci?

p.e. 1 anno (12 mesi): poi ci si immagina un passo da fare per ognuno dei 12 mesi.

Ci sono sempre step importanti da raggiungere: bisogna trovare qualcosa che al termine di questo mese mi dica che sto andando in quella direzione, tutta una serie di azioni che posso fare anche ogni giorno, giorno per giorno;

gli obiettivi intermedi possono essere non solo materiali, ma anche psicologici: p.e., se voglio andare a vivere da sola, o col ragazzo, e non lo posso fare subito, ogni giorno posso esercitarmi nella dimensione dell'autonomia, anche solo di pensiero:

se il cliente teme il giudizio altrui, fargli fare l'esercizio di cambiare postura, o quello di alzarsi e lasciare il giudizio "lì";

fargli sentire che è nella sua sfera di possibilità essere libero dal peso del giudizio.

Poi, c'è sempre il piano b: se fra un anno si scopre che non siamo pronti per andare a vivere insieme?

p.e., si può andare a vivere da sola pur separata dal fidanzato.

I 3 ruoli si possono mettere anche all'interno di una rappresentazione scenica, gestaltica,...

Ancora, per passare da “ciò che non voglio” a “ciò che voglio”, si può:

- fare una rotazione di 180° (p.e. utilizzando le mani)
- fare un salto nel futuro (qual è il primo cambiamento fatto?)
- cambiare la fisiologia (postura, respirazione)
- applicare la tecnica della *domanda miracolosa*: se stanotte succedesse un miracolo, o un colpo di bacchetta magica, e il problema domani mattina non ci fosse più, in che situazione ti verresti a trovare?

E, della nuova situazione, far valutare i punti di forza e i lati deboli, o forze frenanti:

Quali saranno le conseguenze del cambiamento?

Cosa vuoi mantenere del passato?

Su chi potrai contare come sostegno?

Con chi, invece, ti dovrai confrontare?

E' l'analisi delle forze in campo;

Forze frenanti vs. Forze motivanti

Si aggancia qui la teoria degli stadi del cambiamento, già esposta in lezioni precedenti:

precontemplazione

contemplazione

preparazione

azione

mantenimento

Bisogna incoraggiare l'azione:

a questo scopo, far fare qualcosa di diverso, valorizzare l'aspetto piacevole del cambiamento, costruire le soluzioni a partire dalle eccezioni, guardare i sentimenti in prospettiva

e, al contrario, non continuare a reiterare l'automatismo, la soluzione che non funziona

p.e., se con un figlio le punizioni non funzionano, inutile aumentarle

far rispondere alla domanda: Come mi sentirò, quando sarà cambiato tutto?

Se la persona dice “non ho immaginazione”, chiedere se conosce qualcuno che ce l’ha;

insomma, la persona deve *immedesimarsi con la nuova situazione*.

Sempre per incoraggiare l’azione, si può misurare e classificare i problemi, usando scale e linee dimensionali a graduazione (“cosa dovrebbe accadere per passare da 1 a 1,2?”):

questo permette di misurare progressi:

aiutare il cliente a visualizzare dove si trova al momento sulla scala

oppure, per persone con emotività drammatica e scarsamente modulata, è molto utile far dare loro un peso numerico alle cose, anche per depotenziare situazioni e fatti giudicati catastrofici, a fronte di altre disgrazie “vere” molto peggiori

la scala migliore è quella da 1 a 10: se la persona si posiziona a 5, le chiedo: dove vorresti arrivare?

Perché la persona non sempre vuole arrivare a 10.

E’ importante far imparare alla persona a non spostarsi dall’obiettivo concordato: *non deragliare*

È stato proiettato un video di Littrell che applica queste tecniche con una coppia di clienti: il problema è una figlia nella prima adolescente, che 2/3 volte la settimana la mattina è oppositiva e ingestibile;

- per 1° cosa, Littrell dice ai clienti cosa farà;

- poi, esamina punti di forza e debolezze delle tentate soluzioni;

- poi, si stabilisce un obiettivo

- poi, si concorda come raggiungerlo, attraverso la ricerca dell’eccezione

Lo scenario desiderato si può rappresentare anche in modo creativo, attraverso oggetti, fotografie, disegni:

spostare oggetti per rappresentare il cambiamento da mettere in atto

Enrichetta:

*“più facciamo una cosa diversa, più una cosa diversa succede dentro di noi”*

Scrivere ogni giorno 3 cose per cui sono contento di me...