CONTEXTUAL CONSULTING
TRAINING | SUPERVISION | THERAPY

MODELLAMENTO, EVOCAZIONE, RINFORZO.

Una guida per i professionisti ACT per modellare la flessiiblità PSicologica

Realizzata da Contextual Consulting
con Lou Lasprugato

Traduzione a cura del Dr. Torregrossa Salvatore - Psicologo

Introduzione

La terapia di accettazione e impegno (ACT) è un approccio efficace per coltivare la flessibilità psicologica, ovvero la capacità di rimanere aperti, consapevoli e coinvolti di fronte alle sfide della vita.

Modellare, Evocare, Rinforzare è un modello semplice ma efficace che aiuta a guidare il processo interpersonale del modello ACT in tempo reale. Piuttosto che affidarsi esclusivamente a istruzioni o spiegazioni, questo approccio si concentra sulla modellazione del comportamento attraverso la presenza, il linguaggio e le risposte all'interno della relazione terapeutica.

In questa breve guida, esploriamo le strategie fondamentali di modellamento, evocazione e rinforzo come strumenti per modellare comportamenti in linea con i valori dei nostri pazienti e supportare un cambiamento significativo.

1: I principi del *modellamento* del comportamento nell'ACT

Poiché l'ACT è intriso di comportamenti, modellare il comportamento è una componente essenziale dell'ACT, che implica una combinazione di *modellamento, evocazione* e *rinforzo*. Questi elementi lavorano insieme per aiutare i clienti a sviluppare competenze che stimolano la loro flessibilità psicologica.

Modellamento:
Dimostrare apertura, consapevolezza e coinvolgimento attraverso il proprio comportamento.

Evocazione:
Utilizzare riflessioni, domande e inviti per creare opportunità per l'emergere di nuove esperienze e comportamenti.

Rinforzo:
Riconoscere e incoraggiare i comportamenti praticabili, evitando il rinforzo di quelli inutili.

Queste strategie non solo guidano i pazienti verso un cambiamento significativo, ma rafforzano anche l'alleanza terapeutica, un fattore cruciale per il raggiungimento di risultati positivi.

L'alleanza terapeutica si basa su due elementi fondamentali: connessione e sfida

Connessione:
Quando il terapeuta ha una connessione forte e di fiducia con il paziente ed è in sintonia con i suoi bisogni individuali, facendolo sentire al sicuro, supportato e ascoltato, la terapia può essere più efficace.

Sfida:
Affinché la terapia sia veramente trasformativa, il terapeuta deve essere abbastanza coraggioso da sfidare il paziente in un modo che interrompa i suoi schemi comportamentali dannosi.

Attraverso *Modellamento, Evocazione* e *Rinforzo*, possiamo costruire questa alleanza in modo costruttivo e trasformativo.

2: Modellamento: dare il buon esempio

Come terapeuti ACT, modelliamo la flessibilità psicologica incarnando *apertura, consapevolezza e coinvolgimento* all'interno della relazione terapeutica.

Principi chiave:
Alleanza terapeutica:
La ricerca (ad esempio, Walser et al., 2013) sottolinea l'importanza di una solida alleanza terapeutica, in particolare quando i pazienti stessi utilizzano i processi ACT. In questo studio, valutazioni più solide dell'alleanza sono state associate a maggiori riduzioni dell'umore depresso. Tuttavia, ulteriori analisi hanno rivelato che erano il modellamento e il trasferimento delle competenze di flessibilità psicologica a spiegare l'importanza dell'alleanza.

Dimostrazione dei processi ACT:
Relazionarsi con i pazienti in modo coerente con i principi ACT – essere non giudicanti, curiosi e compassionevoli – può ispirare i clienti ad adottare questi comportamenti a loro volta.

Esempi pratici:
"Mi è appena venuto in mente questo pensiero: 'È troppo difficile parlarne! Me ne sto accorgendo e ho scelto di rimanere in contatto qui'".

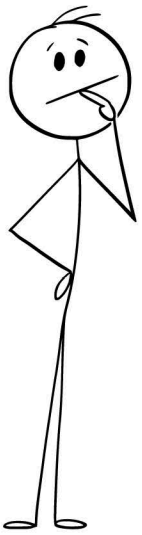
"Potrebbe essere un po' goffo, ma sono disposto a provarci, perché essere autentici e umani insieme è più importante che raggiungere la perfezione."

"Voglio dare spazio a qualsiasi sensazione dolorosa tu stia provando."

Modellando la flessibilità psicologica, ne trasmetti l'importanza non solo a parole, ma anche con la tua presenza e le tue azioni.

3: Evocazione: creare opportunità di crescita
L'evocazione implica la creazione di un contesto che permetta ai clienti di esplorare e interagire con le proprie esperienze interiori, influenzando al contempo la motivazione rispetto alle loro azioni. Questo processo incoraggia la variazione comportamentale al servizio della flessibilità funzionale.

Principio chiave:
Evocazione versus insegnamento o spiegazione:
In uno studio intitolato "Dagli errori alla padronanza", Pereira et al. (2024) hanno confrontato i processi di interventi efficaci con quelli inefficaci.
Le domande terapeutiche che evocavano comportamenti target, che venivano poi potenzialmente rinforzati, erano più efficaci dell'introduzione di nuove conoscenze e concetti, anche tramite metafore didattiche, e della fornitura di spiegazioni, consigli o risposte ai problemi dei clienti. Inoltre, quanto più sistematici e precisi erano i clinici nei loro interventi di evocazione, tanto maggiore era la loro efficacia.



Tecniche di evocazione:
Linguaggio:
Usate il linguaggio come principale strumento terapeutico. Osservazioni, riflessioni, domande e inviti possono creare un contesto in cui far emergere nuovi comportamenti.

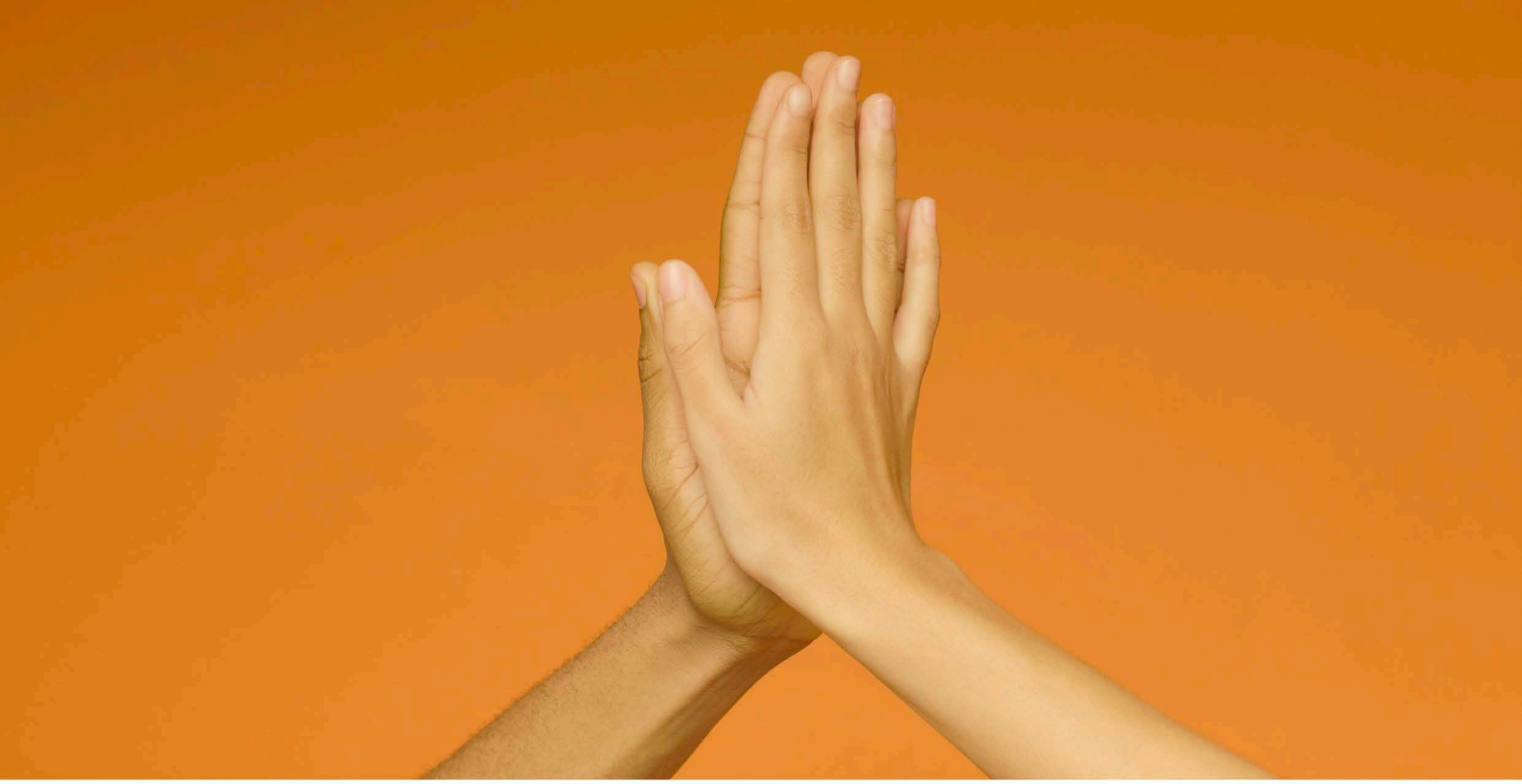
Segnali non verbali:
Il silenzio, le espressioni facciali, le posture del corpo e i gesti delle mani possono evocare risposte che facilitano l'intuizione e il cambiamento.

Esempi pratici:
"Ho visto un cambiamento proprio in quel momento: cosa ti è successo in quel momento?"

"Possiamo fermarci a notare la parte di te che si sta giudicando?"

"Cosa vuoi rappresentare di fronte a queste circostanze?"

Evocando risposte, aiuti i clienti a entrare in contatto con le loro esperienze e i loro valori, preparando il terreno per un'azione significativa.



4: Rinforzo: incoraggiare comportamenti "funzionabili"
Il rinforzo è il processo di riconoscimento differenziato dei comportamenti che si allineano con la flessibilità psicologica, ignorando passivamente quelli non praticabili.

Principi chiave:
Prestare attenzione alla flessibilità:
Essere in sintonia con i segnali di flessibilità psicologica sia all'interno che all'esterno delle sessioni.
Evidenziare gli effetti adattivi:
Attirare l'attenzione sui risultati positivi delle azioni praticabili, aiutando i clienti a collegare i propri sforzi ai valori generali.
Incoraggiare:
Esprimere ammirazione, supporto e/o apprezzamento per gli sforzi compiuti per creare un senso di progresso e motivazione.

Esempi pratici:

"Sembrava davvero difficile, e l'hai fatto comunque, perché era importante per te."

"Hai notato il pensiero e questa volta non gli hai permesso di prendere il sopravvento: incredibile."

"Sei riuscito a fare un passo indietro e a vedere i tuoi pensieri come pensieri, non come verità. È un'abilità potente."

Una nota di cautela:
Fate attenzione a non rafforzare inavvertitamente la "compliance" (comportamenti regolati da regole, guidati dal desiderio di ottenere approvazione o evitare la disapprovazione). Rafforzate invece le azioni radicate nei valori dei clienti.

5: Integrare le tre strategie

Le strategie di modellamento, evocazione e rinforzo funzionano meglio se integrate in un approccio terapeutico coeso.

Integrazione pratica:
• Utilizzare il modellamento per dimostrare presenza, apertura e coinvolgimento.
• Evocare risposte ponendo domande e invitando all'esplorazione.
• Rafforzare i passi verso la flessibilità psicologica collegandoli ai valori e agli obiettivi del paziente.

Analisi funzionale:
Il processo di modellamento deve avvenire all'interno di un'analisi funzionale continua, ovvero l'esplorazione collaborativa delle condizioni (ovvero antecedenti e conseguenze) che danno origine e mantengono i comportamenti. L'analisi funzionale aiuta a identificare le opportunità per intervenire in modo più efficace. Quando i comportamenti non gestibili persistono, è essenziale passare alla *disperazione creativa*, una forma di analisi funzionale che scopre i costi involontari, ma reali, di impegnarsi in tali comportamenti. Questo processo inizia ad allentare la presa delle condizioni che in precedenza mantenevano schemi non gestibili.

6: Rinforzo nella costruzione di una connessione orientata all'azione

Il rinforzo non riguarda solo l'incoraggiamento della flessibilità psicologica, ma anche la stimolazione della connessione all'interno della relazione terapeutica. La ricerca (ad esempio, Haworth et al., 2015) dimostra che l'autoapertura evocata dal terapeuta e rinforzata attraverso la reattività si traduce in connessioni complessive più forti e in autoaperture più profonde rispetto alla semplice evocazione.

Consigli pratici:

- Rinforzare i comportamenti che migliorano le relazioni interpersonali.
- Utilizzare la reattività terapeutica per costruire fiducia e un rapporto più stretto.
- Incoraggiare i clienti a riflettere sull'impatto delle proprie azioni sulle proprie relazioni.

Riepilogo

Modellare, evocare e rinforzare sono strumenti essenziali per plasmare la flessibilità psicologica nei clienti. Incarnando l'apertura, creando opportunità di crescita e rafforzando comportamenti significativi, puoi guidare i clienti verso vite in linea con i loro valori. Mentre integri queste strategie nella tua pratica, ricorda di rimanere presente, compassionevole e curioso, sia con i tuoi pazienti che con te stesso.

Informazioni su questa guida

Questa guida è pensata per i professionisti dell'ACT, inclusi psicologi, terapeuti e coach, che si impegnano ad aiutare i clienti a costruire vite significative e basate sui propri valori. Che siate nuovi all'ACT o che desideriate approfondire la vostra pratica, i principi contenuti in questa guida possono fungere da base per un lavoro terapeutico di impatto.

Informazioni su Contextual Consulting

Contextual Consulting riguarda specialisti ACT, un approccio psicoterapeutico basato sull'evidenza. L'ACT si concentra sulla consapevolezza, sull'accettazione delle emozioni difficili e sull'allineamento delle proprie azioni con i propri valori per creare una vita più significativa. Ci impegniamo a fornire una formazione ACT all'avanguardia, basata sull'evidenza, a terapeuti e professionisti, in modo che possano offrire i migliori risultati ai loro pazienti. Coinvolgiamo solo i migliori esperti ACT di fama mondiale come formatori e relatori per garantire che i professionisti che partecipano ai nostri corsi ricevano la formazione e le tecniche ACT più aggiornate e pratiche. E ci impegniamo a rendere la nostra formazione il più accessibile e pratica possibile.

Scopri di più su come ACT può supportarti sul nostro sito web: contextualconsulting.co.uk

Informazioni su Lou Lasprugato

Lou Lasprugato è uno psicoterapeuta e formatore riconosciuto a livello internazionale nel campo della psicologia. È un terapeuta matrimoniale e familiare abilitato, con studi privati in California e Virginia (Stati Uniti), e un formatore peer-reviewed in Acceptance and Commitment Therapy (ACT) presso l'Association for Contextual Behavioral Science, per la quale è anche presidente del comitato di formazione. Lou ha lavorato come psicoterapeuta in diversi contesti, tra cui servizi di intervento in situazioni di crisi gestiti dalla contea con popolazioni svantaggiate; un programma ambulatoriale intensivo per la salute mentale e l'abuso di sostanze presso Kaiser Permanent, che ha successivamente gestito; e un programma di medicina integrativa presso Sutter Health.

Lou ha insegnato meditazione mindfulness a operatori sanitari e ha facilitato quasi un centinaio di eventi formativi su ACT e teoria del frame relazionale applicata clinicamente (RFT), oltre ad aver co-creato corsi di psicologia nutrizionale e trattamento integrato della salute mentale. Lou ha anche fornito supervisione ad altri professionisti e studenti del settore della salute mentale e comportamentale e continua a offrire consulenze individuali e di gruppo sull'ACT e altri approcci comportamentali contestuali. Ha conseguito un Master in Psicologia del Counseling, con specializzazione in Studi Olistici, presso la Lesley University di Cambridge, Massachusetts, dopo una carriera come musicista professionista.

CONTEXTUAL
CONSULTING
TRAINING | SUPERVISION | THERAPY
contextualconsulting.co.uk