

*INCONTRIAMO L'AQUILA, INCONTRIAMOCI A L'AQUILA.
Gli stili di vita per la prevenzione del distress, dello stress
lavoro - correlato, per l'elaborazione del lutto, per il ben-essere*

EMOZIONI E PENSIERI DISFUNZIONALI

Dott.ssa Chiara Mencarelli
Psicologa-Psicoterapeuta

21 maggio 2011

Eventi mentali:
parole e
immagini

Emozioni

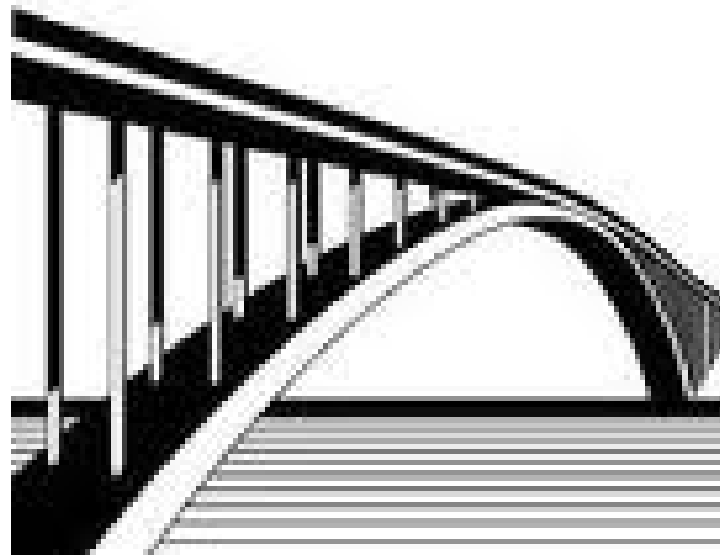
Comportamenti



Pensiero emozione e comportamento sono considerati come processi interdipendenti e interattivi.

PROCESSI COGNITIVI

**EVENTI
ESTERNI**

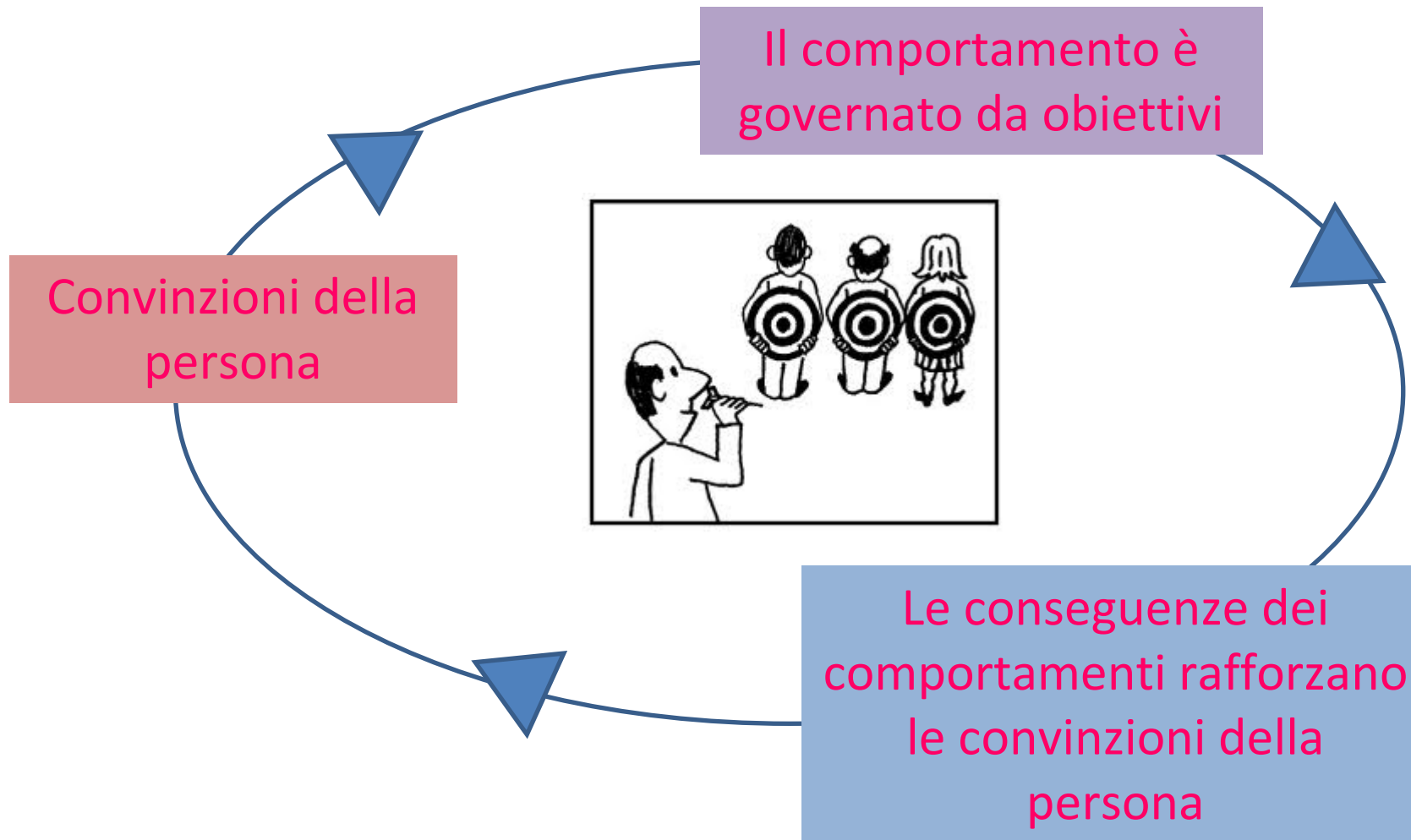


RISPOSTE

PREMESSA FONDAMENTALE DELLA PSICOLOGIA COGNITIVA

“Il modo in cui pensiamo agli eventi della nostra vita (cognizioni) determina il nostro modo di sentire nei confronti di questi (emozioni) e il nostro modo di agire (comportamenti) “(Beck, 1997)

Meccanismi ricorsivi



Aumenta la probabilità che venga prodotto in circostanze simili quello specifico comportamenti

I TRE LIVELLI DEL PENSIERO

PENSIERI AUTOMATICI

Distorsioni cognitive

(Beck, 1964, 1972)

REGOLE, OPINIONI, ASSUNZIONI

Convinzioni irrazionali

(Ellis, 1979)

strutture sottostanti che
organizzano l'esperienza

**selezionano – organizzano -
elaborano le informazioni in
entrata**

SCHEMI

CONVINZIONI DI BASE

(Beck, 1964, 1972, Pearson, 1989)

possono costituire la
base di differenti tipi di
pregiudizi e distorsioni



DISTORSIONI COGNITIVE

(Beck, 1964, 1972)

PENSIERO DICOTOMICO



Collocare gli
eventi in classi
contrapposte

generalizzare

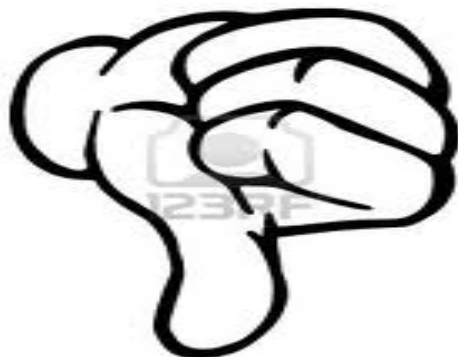


Fare
affermazioni
doverizzanti e
colpevolizzarsi
impropriamente



Utilizzare
etichette

Minimizzare successi
Massimizzare insuccessi



Leggere nel pensiero

Focalizzare
l'attenzione su
un aspetto della
situazione



CONVINZIONI IRRAZIONALI

(Ellis, 1979)

Assunzioni: SE...ALLORA

Opinioni: È TERRIBILE SE

Regole: “qualcosa che deve essere assolutamente fatto o evitato”

- Approvazione: è assolutamente necessario essere amati e approvati dalle persone in tutto ciò che si fa
- Frustrazione: è intollerabile quando le cose non vanno come si vorrebbe
- Ingiustizia: persone che fanno cose sbagliate sono malvagie e devono essere punite
- Realizzazione: è terribile non riuscire nelle cose importanti
- Valore: bisogna essere sempre bravi e competenti per essere degni di valore
- Controllo: credo che se in passato si è fallito in un certo scopo si fallirà anche in futuro
- Sicurezza: se qualcosa può essere pericoloso o terribile bisogna preoccuparsene fino ad esserne sconvolti

SCHEMI DI BASE

(Beck et al., 1978)



- SONO VULNERABILE
- NON SONO DEGNO DI AMORE INCONDIZIONATO
- IL MIO VALORE DIPENDE DALLA VALUTAZIONE DELL'ALTRO
- SONO DEBOLE

SPINTE

Non sognare ad occhi aperti, non sentire, non mostrare emozioni, non essere debole, non essere intimo, non essere te stesso

COMPIACI!!

non essere autonomo, non crescere, non pensare, i tuoi progetti non sono importanti

SII FORTE!!

SII PERFETTO!!

non essere intimo, non avere la tua età, non esistere, non pensare, non prenderti il tempo necessario

SBRIGATI!!

SFORZATI!!

non essere te stesso, non sbagliare, non essere spensierato, non provare piacere, non va mai bene nulla, non puoi goderti il risultato raggiunto

SCHEMI DI BASE

Sono modelli di pensiero acquisiti precocemente
nello sviluppo di un individuo



Sulla base delle prime esperienze interpersonali
(relazioni di attaccamento)

Lo sviluppo del cervello
geneticamente programmato
ma "esperienza -
dipendente"

Regolazione
biologica e sociale

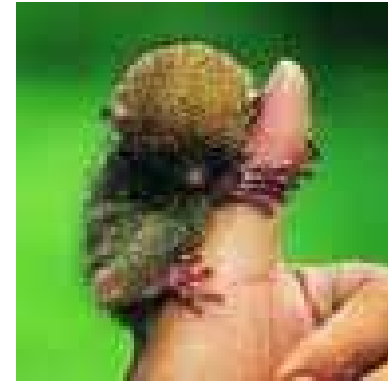
IL RISULTATO DELLA RELAZIONE DI ATTACCAMENTO

- Temperamento del bambino
(la disponibilità emotiva dipende
anche da informazioni biologiche)
- Esperienze con le figure di
riferimento

PRINCIPI DI ATTACCAMENTO

(Bowlby, 1980, Main, 1991)

1. Sistema innato
2. Si avvia entro il VII mese di vita
3. Rivolto ad un numero limitato di persone
4. Con le quali si entra in contatto



Vicinanza fisica e contatto

A livello evolutivo



SOPRAVVIVENZA

A livello cerebrale



organizzatore dello sviluppo mentale e relazionale

Influenza sui circuiti
neuronali



- I comportamenti di cura
- il tipo di comunicazione **verbale ed affettiva**

PRIMA FONTE DI CONOSCENZA DI SÉ, DEI PROPRI STATI INTERNI E DELLA REALTA' INTERPERSONALE

PRIMO ESEMPIO DI MENTE
con cui il bambino entra in relazione

L'ESPERIENZA DI ATTACCAMENTO PERMETTE

1. TEORIA DELLA MENTE

(capacità di attribuire a se stessi e ad altri stati mentali
intenzioni desideri e pensieri)



2. COMPRENDERE E REGOLARE LE EMOZIONI

- Codificare correttamente le emozioni
- Comprendere la natura transitoria
- Legare le emozioni agli eventi

Sviluppare strategie di gestione



Un genitore che considera il bambino come individuo con **stati mentali autonomi** (e non solo portatore di bisogni) risponde in modo sensibile ed appropriato ai segnali del bambino (Meins et al 2002)

Un genitore che fatica a sintonizzarsi o che attribuisce significati distorti rende difficile al bambino il processo di riconoscimento regolazione ed elaborazione cosciente degli stati interni

Ripetute esperienze di invalidazione non permettono un'elaborazione chiara e coerente dei propri contenuti mentali né una corretta interpretazione del comportamento altrui.

DIFFERENTI STILI DI ATTACCAMENTO

*la migliore risposta possibile rispetto al contesto
sociale offerto dalle figure di riferimento*

ATTACCAMENTO SICURO



Il genitore

- Risponde alle richieste del bambino in modo tempestivo, sensibile e sintonico
- È capace di comprendere e regolare le emozioni
- Rispecchia le emozioni del bambino in modo congruente (è empatico, ma non viene stravolto)
- Mostra un atteggiamento positivo e realistico di fronte ad una situazione di pericolo

Il bambino

- È libero e curioso di esplorare il mondo (Grossmann, 1999).
- Nell'esecuzione dei compiti si mostra concentrato attento.
- È libero di chiedere e accettare aiuto
- Possiede un maggior numero di strategie di coping e percepisce efficace

Da una storia di accudimento responsivo e da un'adeguata regolazione emotiva deriva

- il senso di efficacia
- la capacità di autoregolazione
- la presenza di aspettative positive riguardo alle relazioni interpersonali

Buon predittore per lo sviluppo di capacità emotive sociali e cognitive (Durlak & Wells, 1997)

ATTACCAMENTO INSICURO

Genitori rifiutanti:

- Non attenti o incapaci di recepire i messaggi trasmessi
- Non disponibili emotivamente
- Non rispondono in modo adeguato agli stati della mente del bambino

Disattivano i meccanismi di attaccamento

(Salomon-George, 1999)
e **inibiscono l'affettività**



Il bambino evitante

- Non può contare sulle figure di attaccamento per un sollievo
- Sviluppa una scarsa fiducia nel ricevere un conforto
- Reprime le esigenze
- Nega o si distanzia dal disagio

Da adulti

- Vengono evitati rapporti che prevedono dipendenza ed intimità
- Sono carenti della capacità narrativa rispetto al proprio passato

ATTACCAMENTO INSICURO

Genitori incerti:

- Sono disponibili ma in modo incostante e senza rispettare i tempi e le esigenze del bambino (imprevedibili)
- Iperinterpretano i bisogni del bambino: enfatizzano le richieste,
- Avvertono l'impotenza nel proteggerlo,
- Non hanno un adeguato controllo emotivo
- Interferiscono sugli stati emotivi dei bambini imponendo i propri (intrusivi).



Sistema di
attaccamento
iperattivato

Il bambino preoccupato

- Manca di strategie di coping
- È insicuro
- Chiede il supporto sociale in modo eccessivo
- Amplifica le emozioni (difficoltà di gestione)
- Ha uno scarso senso di autoefficacia

ATTACCAMENTO INSICURO DISORGANIZZATO

Genitori spaventanti/spaventati:

- Comportamenti violenti (inducono paura)
- Stati mentali confusi (cambiano rapidamente ed indipendentemente dai messaggi trasmessi dal figlio)



Se sono fonte di disorientamento o paura non possono essere utilizzate per cercare sicurezza e conforto

Disorganizzazione
disorientamento



Il bambino

Sperimenta "paure senza soluzioni"

"Collasso di strategie comportamentali"

Riproduce comportamenti incoerenti

È instabile a livello emotivo

Disorganizzato a livello cognitivo

Non riesce a gestire lo stress (Post et al., 1997).

Il mantenimento di condizioni di malessere dipende da ciò che l'individuo continua a pensare

RIPARAZIONE

Attraverso il CAMBIAMENTO



OSTACOLO = fatica

Togliere il cappotto che ci siamo costruiti fin da piccoli



PERDERE DELLE CERTEZZE PER TROVARE NUOVE OPZIONI

Il momento migliore per cominciare a cambiare è adesso (J.E.Young, 2004)



Il cambio degli armadi. Consuelo Casula GIARDINIERI PRINCIPESSE PORCOSPINI



La tecnica funziona se il sistema è flessibile ad acquisire - assimilare - accomodare nuove informazioni

I pensieri automatici = abitudini (sostituibili)

Convinzioni = ipotesi non dati di fatto (distanziamento)

Modificare il linguaggio

Identificare obiettivi: concreti e raggiungibili

Avere fiducia nella possibilità di acquisire nuove opzioni

Utilizzare gratificazioni e tollerare il disagio

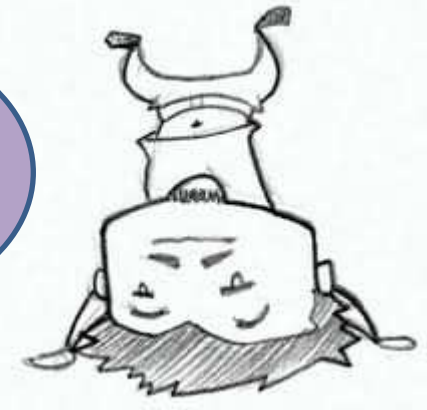
Incoraggiarsi ad agire come se già si pensasse in modo differente

Lavorare attivamente e continuamente

Cogliere qualunque occasione per cominciare a cambiare

Essere consapevoli

Mettersi in discussione



Mettersi alla prova



Evento indesiderabile

Non si considera catastrofico
ma spiacevole

Si gestisce

È accaduto si può tollerare
Si tenta di modificarlo
O di orientarsi su altri obiettivi

Si accetta

Un errore proprio ed altrui
Il fatto che certi eventi sono fuori
dal controllo personale



STRATEGIE DI COPING

- controllo
- impegno (risolutezza e coinvolgimento)
- senso di fiducia (il cambiamento è un'opportunità di crescita)
- ottimismo
- orientamento sul compito
- ricerca di sostegno sociale

Hardiness (kobasa, 1979)

RESILIENZA





Le strategie che utilizzavamo potrebbero non essere più adeguate



Forme tardive di attaccamento possono modificare gli schemi di base

DIECI CRITERI PER DEFINIRE LA SALUTE MENTALE

Auto-interessamento in vari ambiti

Interesse sociale

Autodirezione

Accettazione dell'ambiguità e dell'incertezza

Pensiero scientifico

Impegno ad essere assorti con vitalità in progetti importanti

Flessibilità

Assunzione di rischio ponderato

Accettazione della realtà

Filosofia del desiderio

A. Ellis, 1979

grazie per l'attenzione

BIBLIOGRAFIA

Bara, B.G. (2005). *Manuale di Psicoterapia Cognitiva* – Bollati Boringhieri Editore;

Casula C., (2003). *Giardinieri, principesse e porcospini: metafore per l'evoluzione personale e professionale* – Franco Angeli Editore;

Dodson, K.S. (2002). *Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale* - Mc Graw Hill Editore;

Isola L., Mancini F. (2007). *Psicoterapia cognitiva dell'infanzia e dell'adolescenza*

Liotti, G. (2005). Trauma e dissociazione alla luce della teoria dell'attaccamento – *Infanzia e adolescenza*, Vol. 4 (3) pp.130 – 144;

Siegel, D.J. (2001). *La mente relazionale* – Raffaello Cortina Editore;

Sacco, G. (2004). *Psicoterapia e sistemi dinamici* - Mc Graw Hill Editore;

Young, J.E. (2004). *Reinventata la tua vita* – Raffaello Cortina Editore;