

ESPERIENZE AVVERSE NELL'INFANZIA E NELL'ADOLESCENZA

John Curtis ©

(Traduzione italiana di Emma De Luca e Francesco Gazzillo)

Durante l'infanzia e l'adolescenza:

1. Il paziente/la paziente ha/ha avuto problemi di salute fisica, subito ferite o ha sofferto di qualche disabilità?

2. Il paziente/la paziente ha/ha avuto problemi di salute mentale o ha sofferto di qualche disabilità psichica?

3. Il paziente/la paziente ha/ha avuto disaccordi, tensioni o conflitti significativi con i suoi genitori, fratelli, parenti o altre persone significative?

4. Il paziente/la paziente ha/aveva un'identità particolare all'interno della famiglia (ad es., la pecora nera, il/la figlio/a preferito/a)?

5. Il paziente/la paziente si è sentito/a abbandonato/a dai suoi genitori/dalla sua famiglia?

6. Il paziente/la paziente si sente/ è sentito eccessivamente responsabile della propria famiglia/degli altri significativi?

7. Il paziente/la paziente ha fatto esperienza di una mancanza di sostegno o di reazioni negative in seguito a successi e traguardi personali?

8. Il paziente/la paziente ha fatto esperienza di separazioni prolungate dai propri genitori/dalla propria famiglia?

9. Il paziente/la paziente ha ferito, o abusato fisicamente o psicologicamente qualcuno, sia intenzionalmente sia non intenzionalmente?

10. Il paziente/la paziente ha fatto esperienza di aspettative eccessive da parte degli altri sentendo così di dover essere sempre perfetto/a, performante e di successo?

11. Il paziente/la paziente ha fatto esperienza di critiche eccessive, insulti o minacce?

12. Il paziente/la paziente è stato/a ridicolizzato/a, bullizzato/a o emarginato/a?

13. Il paziente/la paziente è stato/a abusato/a sessualmente o fisicamente?

14. Il paziente/la paziente è stato/a trascurato/a emotivamente?

15. Il paziente/la paziente ha sentito di poter godere dell'amore e dell'attenzione degli altri solo a determinate condizioni?

16. Il paziente/la paziente è stato trascurato/a fisicamente (ad es., ha ricevuto cibo e vestiti insufficienti, è vissuto in abitazioni inadeguate, non ha ricevuto la dovuta assistenza medica)?

17. Il paziente/la paziente si è sentito/a tradito/a?

18. Il paziente/la paziente ha assistito a catastrofi naturali (ad es., alluvioni, siccità, tornado)?

19. Il paziente/la paziente ha fatto esperienza di trasferimenti con la sua famiglia?

20. Il paziente/la paziente e/o la sua famiglia sono mai emigrati dal loro paese di origine?

21. Il paziente/la paziente ha fatto esperienza di problemi o conflitti sociali (ad es., guerra, conflitti, pregiudizi)?

22. Il paziente/la paziente è stato/a trattato/a come un problema, una delusione, un fallimento?

23. I genitori del/della paziente erano inconcludenti?

24. I genitori del/della paziente erano intrusivi?

25. Il paziente/la paziente ha sottomesso qualcuno o si è sentito/a sottomesso/a da qualcuno?

26. I genitori del/della paziente, o altre persone per lui/lei significative, erano eccessivamente controllanti?

27. Il paziente/la paziente è stato/a recluso/a o la sua libertà è stata in qualche modo minacciata?

28. Uno o entrambi i genitori del/della paziente hanno/hanno avuto problemi di salute fisica, ferite o disabilità?

29. Uno o entrambi i genitori del/della paziente hanno/hanno sofferto di problemi di salute mentale o disabilità mentale?

30. Uno o più fratelli, parenti e/o altre persone significative per il/la paziente soffrono/hanno sofferto di problemi di salute fisica, problemi di salute mentale o disabilità?

31. Il paziente/la paziente ha perso uno o entrambi i genitori?

32. La relazione o il matrimonio dei genitori del paziente/della paziente è stato infelice?

33. Il paziente/la paziente è stato/a testimone delle disgrazie di qualcuno?

34. La famiglia del paziente/della paziente era “emotivamente chiusa”?

35. La famiglia del/della paziente era “emotivamente esplosiva”?

36. La famiglia del/della paziente aveva segreti o si vergognava di qualcosa?

37. Uno o più membri della famiglia del/della paziente abusavano di alcol o droghe?

38. Uno o più membri della famiglia del/della paziente sono stati coinvolti in atti criminali?

39. La famiglia del/della paziente aveva preoccupazioni economiche?

SCALA DELLE CREDENZE PROBLEMATICHE

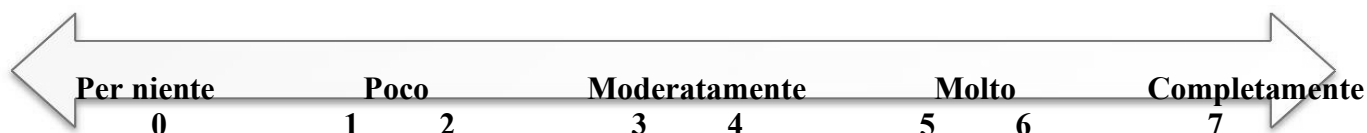
(versione per il clinico)

© George Silberschatz, Ph.D.

(Traduzione italiana di Francesco Gazzillo e Emma De Luca)

George.Silberschatz@UCSF.edu

Istruzioni: I pazienti che giungono in terapia soffrono a causa di vari tipi di credenze patogene che possono essere consce o inconsce. Legga quindi la lista seguente e giudichi quanto ognuno dei suoi item sia accurato nel descrivere il/la suo/a paziente su una scala da 0 (per niente descrittivo) a 7 (totalmente descrittivo). Anche se molti degli item della lista sono facilmente applicabili alla maggior parte delle persone, cerchi di identificare quegli item che sembrano descrivere meglio il/la suo/sua paziente.



Prima di iniziare la valutazione potrebbe esserle utile effettuare una rapida lettura di tutte le credenze.

Il/la paziente sente/crede che:

1	debba adeguarsi agli altri anziché perseguire le sue idee, bisogni o interessi	0	1	2	3	4	5	6	7
2	abbia fallito nel rendere felici suoi genitori o altri significativi	0	1	2	3	4	5	6	7
3	sia fisicamente fragile, vulnerabile e malaticcio/a	0	1	2	3	4	5	6	7
4	sia sbagliato, pericoloso o disonesto superare/avere più successo di un membro della propria famiglia o di altri significativi	0	1	2	3	4	5	6	7
5	sia pericoloso sperimentare e/o esprimere sentimenti aggressivi o critici	0	1	2	3	4	5	6	7
6	sia impossibile che qualcuno lo/la ami	0	1	2	3	4	5	6	7
7	di non riuscire a regolare adeguatamente le sue emozioni e i suoi impulsi	0	1	2	3	4	5	6	7

8	gli altri lo/la feriscano, abusino di lui/lei, lo/a umilino, lo/la tradiscano o lo/la manipolino	0	1	2	3	4	5	6	7
9	non meriti di essere felice	0	1	2	3	4	5	6	7
10	se non si preoccupa delle cose o si rilassa verrà punito/a o accadrà qualcosa di terribile	0	1	2	3	4	5	6	7
11	sia estremamente potente (onnipotente) e possa controllare quello che gli altri sentono e come si comportano	0	1	2	3	4	5	6	7
12	debba essere perfetto/a per sentirsi bene con se stesso/a	0	1	2	3	4	5	6	7
13	dovrebbe essere in grado di affrontare grandi pericoli o cambiamenti difficili senza sentirsi ansioso/a o impaurito/a	0	1	2	3	4	5	6	7
14	amare qualcuno significhi idealizzarlo, ammirarlo e sottomettersi	0	1	2	3	4	5	6	7
15	meriti di essere maltrattato/a e per questo si coinvolge in relazioni autodistruttive o abusanti	0	1	2	3	4	5	6	7
16	non dovrebbe separarsi dalla propria famiglia e dalle altre persone che ama	0	1	2	3	4	5	6	7
17	i bisogni degli altri siano molto più importanti dei suoi	0	1	2	3	4	5	6	7
18	non dovrebbe riconoscere o criticare i problemi e i limiti altrui	0	1	2	3	4	5	6	7
19	preoccupandosi costantemente possa evitare che succedano cose spiacevoli	0	1	2	3	4	5	6	7
20	essere in disaccordo con gli altri produrrà reazioni sprezzanti, rabbiose e rifiutanti nei suoi confronti	0	1	2	3	4	5	6	7
21	non dovrebbe sperimentare o esprimere sentimenti di orgoglio e/o entusiasmo	0	1	2	3	4	5	6	7
22	il mondo sia un posto imprevedibile e pericoloso	0	1	2	3	4	5	6	7
23	per non ferire i genitori o altri significativi dovrebbe emulare o identificarsi con loro	0	1	2	3	4	5	6	7
24	perseguendo i suoi interessi e obiettivi sarebbe egoista e indifferente ai bisogni degli altri	0	1	2	3	4	5	6	7
25	sia debole, indifeso/a ed emotivamente vulnerabile	0	1	2	3	4	5	6	7
26	gli altri siano superiori e/o più competenti di lui/lei	0	1	2	3	4	5	6	7
27	debba essere iper-coinvolto/a nel rapporto con i genitori e le persone che ama	0	1	2	3	4	5	6	7
28	di essere superiore agli altri, di avere tutti i diritti e di non essere vincolato/a alle normali convenzioni sociali	0	1	2	3	4	5	6	7
29	il suo desiderio di sostegno emotivo e accudimento non verrà accolto dagli altri	0	1	2	3	4	5	6	7
30	capiterà presto una catastrofe e non potrà fare nulla per prevenirla o evitarla	0	1	2	3	4	5	6	7

31	non è stato/a all'altezza delle aspettative dei suoi genitori	0	1	2	3	4	5	6	7
32	merita di essere punito/a duramente	0	1	2	3	4	5	6	7
33	non possa fare affidamento sugli altri per mantenere legami stabili e significativi	0	1	2	3	4	5	6	7
34	separarsi dai suoi genitori o da altre persone amate sarebbe doloroso e sleale nei loro confronti e/o li farebbe sentire	0	1	2	3	4	5	6	7
35	gli altri si rivelino attenti e affezionati solo quando si mostra sofferente o infelice	0	1	2	3	4	5	6	7
36	non meriti di essere preso/a sul serio	0	1	2	3	4	5	6	7
37	di essere responsabile per i sentimenti e comportamenti altrui	0	1	2	3	4	5	6	7
38	gli altri siano emotivamente inaffidabili e rifiutanti	0	1	2	3	4	5	6	7
39	avere una buona relazione (con un genitore, figlio, fratello/sorella, amico,) farà soffrire un'altra persona (genitore,	0	1	2	3	4	5	6	7
40	se non avrà successo si sentirà indegno/a e senza scopo nella vita	0	1	2	3	4	5	6	7
41	non sia in grado di svolgere le normali attività quotidiane senza un aiuto considerevole da parte degli altri	0	1	2	3	4	5	6	7
42	i suoi sentimenti, bisogni o comportamenti siano opprimenti e/o alienanti per gli altri	0	1	2	3	4	5	6	7
43	non si meriti di essere accudito/a e di sentirsi protetto/a	0	1	2	3	4	5	6	7
44	non dovrebbe mai contraddire gli altri e/o far valere il suo punto di vista personale	0	1	2	3	4	5	6	7
45	non si meriti l'attenzione/affetto/aiuto degli altri e per questo si sacrifica e si denigra	0	1	2	3	4	5	6	7
46	sia difettoso/a e/o danneggiato/a	0	1	2	3	4	5	6	7
47	perseguire i suoi obiettivi e sogni sia troppo rischioso perché potrebbe fallire	0	1	2	3	4	5	6	7
48	non debba chiedere aiuto perché ciò vorrebbe dire che è debole/bisognoso/a	0	1	2	3	4	5	6	7
49	debba sottomettersi al controllo degli altri	0	1	2	3	4	5	6	7
50	se fosse troppo attraente gli altri sarebbero invidiosi e si sentirebbero svalutati e/o danneggiati	0	1	2	3	4	5	6	7
51	aveva la responsabilità di "salvare" un genitore e/o un amico e ha fallito	0	1	2	3	4	5	6	7
52	impegnarsi in una relazione significhi rimanere intrappolati per sempre	0	1	2	3	4	5	6	7
53	sia essenziale avere sempre l'approvazione e l'ammirazione degli	0	1	2	3	4	5	6	7
54	sia indegno/a e si meriti molto poco nella vita	0	1	2	3	4	5	6	7
55	per avere successo debba controllarsi in modo rigido e programmare tutto	0	1	2	3	4	5	6	7

56	si meriti la trascuratezza e la mancanza di attenzione che ha ricevuto dai genitori	0	1	2	3	4	5	6	7
57	debba minimizzare i suoi successi così da evitare di sminuire, offendere o castrare gli altri	0	1	2	3	4	5	6	7
58	sia pericoloso esprimere i propri sentimenti (di amore, rabbia)	0	1	2	3	4	5	6	7
59	sentirsi oppressi e affaticati o essere dei martiri sia un marchio di virtù	0	1	2	3	4	5	6	7
60	sia meglio avere una relazione cattiva che non avere alcuna relazione	0	1	2	3	4	5	6	7

Altre credenze patogene:

METODO PER LA FORMULAZIONE DEL PIANO

© John Curtis & George Silberschatz

Traduzione italiana di Francesco Gazzillo e Emma DeLuca

La formulazione del piano di un paziente comprende cinque componenti:

- gli **OBIETTIVI** che il paziente/la paziente desidera raggiungere
- gli **OSTACOLI** che hanno impedito al/alla paziente di raggiungere tali obiettivi
- i **TRAUMI** che hanno contribuito alla formazione degli ostacoli
- i **TEST** che il/la paziente farà al terapeuta
- gli **INSIGHT** che potrebbero essere di aiuto al/alla paziente

La procedura per sviluppare la formulazione del piano comprende diversi passaggi:

1. Alcuni giudici clinici valutano in modo indipendente i primi colloqui e/o le prime due ore di terapia di un caso, e ogni giudice crea una lista degli obiettivi, ostacoli, test, insight e traumi di quel caso specifico.
2. Le liste dei vari giudici vengono unite in una lista principale di obiettivi, ostacoli, test, insight e traumi. Nella lista principale, gli autori dei vari item restano anonimi, e ogni item sviluppato dai vari giudici viene inserito in modo randomizzato all'interno della lista.
3. La lista principale di obiettivi, ostacoli, test, insight e traumi viene data ad altri giudici che, in modo indipendente, valutano i suoi item in base alla loro rilevanza per il caso. L'affidabilità dei vari item viene misurata calcolando l'accordo che i giudici mostrano nelle loro valutazioni.

Per completare il primo step deve rileggere le definizioni di obiettivi, ostacoli, test, insight e traumi che vengono riportate nelle pagine seguenti. Poi legga i trascritti dei colloqui e/o delle prime due ore di terapia del/della paziente di cui vuole elaborare il piano, e scriva nel foglio di risposte gli obiettivi, gli ostacoli, i test, gli insight e i traumi che ha formulato per il suo caso.

Quando elabora i suoi item, tenga a mente che se sta costruendo il piano del/della paziente per una terapia breve, alcuni obiettivi, che potrebbero essere auspicabili in altre circostanze, non si possono ottenere con un trattamento breve. Per esempio, l'obiettivo di un/una paziente potrebbe essere quello di avere un matrimonio felice. Questo obiettivo potrebbe essere in secondo piano nel contesto di un trattamento breve se, quando inizia la terapia, il/la paziente è bloccato/a in un matrimonio irrimediabilmente infelice dal quale si deve per prima cosa liberare.

Inoltre, quando elabora gli item, eviti di combinare più elementi in un unico item. Per esempio, l'obiettivo *“essere più indipendente da suo marito e ottenere un lavoro”* dovrebbe essere diviso in due obiettivi diversi (essere più indipendente e ottenere un lavoro).

Infine, cerchi di rendere i suoi item più uniformi, semplici e brevi possibile. Valuti bene le parole e le frasi che ha intenzione di utilizzare ed eviti di usare parole e frasi ambigue o inusuali. Eviti le iperboli e le esagerazioni: cerchi di essere sicuro/a che la parola che utilizza esprima bene l'idea che ha in mente. Per esempio, non dica che un/a paziente odia un genitore se in realtà il/la paziente si sente in competizione o è critico/a con quel genitore. Allo stesso modo, se un/a paziente è preoccupato/a dall'idea di ferire i sentimenti di qualcuno, non affermi che il/la paziente ha paura di uccidere o distruggere quella persona.

OBIETTIVI

Definizione. Gli obiettivi del/la paziente rappresentano comportamenti, affetti, atteggiamenti o capacità che potenzialmente il/la paziente potrebbe voler sviluppare in terapia. Questi obiettivi possono essere altamente specifici e concreti (ad esempio, sposarsi), o più generali e astratti (ad esempio, la capacità di tollerare il senso di colpa). **Mentre a un certo livello gli obiettivi del/la paziente in terapia possono essere il superamento delle sue credenze patogene** (ad esempio, superare la credenza patogena per cui sposarsi distruggerebbe la madre), **quando si tratta di creare la formulazione del piano questo obiettivo non è appropriato. Invece, segnali come obiettivi i modi in cui effettivamente il/la paziente potrebbe superare le sue credenze patogene** (ad esempio, sposarsi) **e individui le relative credenze patogene nella lista degli ostacoli. Allo stesso modo, eviti di scrivere obiettivi che suggeriscono la causa del problema** (ad esempio: superare la sua identificazione con il padre ed essere più assertivo); scriva invece solo il modo in cui l'obiettivo si può manifestare (ad esempio: essere più assertivo) e lasci le spiegazioni causali nella parte relativa agli ostacoli (ad esempio: il paziente crede che, se sarà più assertivo di suo padre, quest'ultimo ne sarà sopraffatto).

Le affermazioni esplicite del/la paziente potrebbero non riflettere accuratamente i suoi obiettivi per la terapia. Il/la paziente potrebbe non essere in grado di capire quali sono i suoi desideri perché, ad esempio, essi potrebbero essere inconsci o vissuti come troppo audaci e ambiziosi. **Inoltre, la valutazione degli obiettivi del/la paziente richiede una formulazione dinamica del caso.** Per esempio, un paziente può esprimere il desiderio di sposarsi mentre quello che vuole veramente – pur non essendo capace di esprimerlo – è la libertà di decidere di *non* sposarsi.

Di seguito ci sono degli esempi di obiettivi:

- sentirsi a suo agio nel dire di “no” agli altri.
- sentirsi in grado di cercare un lavoro.
- avere più fiducia in se stesso/a.

Elenchi gli obiettivi di questo caso nella pagina seguente. **Per favore, segua il format degli esempi forniti.**

OSTACOLI

Definizione: Gli ostacoli sono le credenze patogene irrazionali – e le paure, i sensi di colpa, le ansie ad esse associati - che ostacolano o impediscono a una persona di raggiungere i propri obiettivi. In genere, nel periodo iniziale della terapia queste credenze sono inconsce. Queste credenze irrazionali fungono da ostacoli perché suggeriscono che il raggiungimento di un determinato obiettivo provocherà delle conseguenze indesiderabili. Per esempio:

– la paziente non riesce ad andare bene a scuola perché pensa che sua sorella soffrirebbe dei suoi successi.

– la paziente si comporta in modo distaccato e distante verso i suoi pari perché crede che sua madre soffrirebbe se lei avesse degli amici.

– il paziente si tiene lontano dalle persone immaginando che non vogliono avere nulla a che fare con lui perché è una persona cattiva e spregevole.

Un ostacolo è qualcosa di più di una semplice opinione in quanto finisce per influenzare i pensieri, i sentimenti e i comportamenti del/della paziente. Quindi, per essere considerato un ostacolo, alla credenza si devono associare delle conseguenze negative per la persona. Per esempio, nel primo esempio riportato, se la paziente ha successo e supera la sorella, questo non sarà considerato un ostacolo dal momento che non si possono associare conseguenze negative al superare la sorella (l'item rappresenta un dato di fatto). Allo stesso modo, affermare che una paziente crede che se sarà felicemente sposata si lascerà alle spalle i genitori non può essere considerata una credenza patogena in assenza delle conseguenze negative (ad esempio, la paziente si tiene lontana dagli uomini perché crede che i suoi genitori sarebbero disperati se lei si sposasse e lasciasse casa).

Tenga anche a mente che il senso di colpa di per sé non è una credenza patogena, quanto invece una risposta a una credenza patogena. Quindi, affermare che una paziente evita le relazioni con gli uomini perché queste la fanno sentire in colpa nei confronti dei genitori, o che la paziente non va bene a scuola perché si sente in colpa ad avere più successo della sorella, non sono descrizioni adeguate degli ostacoli. **Per ogni esempio, devono essere specificate la causa o la ragione alla base del senso di colpa.** Quindi, sarebbe più corretto riscrivere gli esempi come segue: *“La paziente non va bene a scuola perché sente che il suo successo potrebbe umiliare la sorella”*, *“La paziente evita le relazioni con gli uomini perché crede che i suoi genitori soffrirebbero moltissimo se lei si sposasse”*.

Una credenza patogena può rappresentare un ostacolo per più di un'area della vita del/della paziente. Ad esempio, la credenza della paziente secondo cui la propria indipendenza ferirebbe i genitori potrebbe portarla a inibirsi nelle interazioni con i genitori, a limitarsi nella vita sociale e/o ad abbandonare i propri obiettivi di carriera. **Non c'è bisogno che sia esaustivo/a nell'elencare tutti i**

possibili modi in cui una credenza potrebbe rappresentare un ostacolo. Invece, cerchi di segnalare i comportamenti più significativi che scaturiscono da queste credenze patogene. Se osserva più di un modo in cui la credenza patogena ostacola la vita del/della paziente lo segnali come fossero due item differenti. Per esempio, “*la paziente si è tenuta alla larga dagli appuntamenti e non ha perseguito la propria carriera accademica perché ritiene che i suoi genitori hanno bisogno che lei stia a casa a occuparsi di loro*”, andrebbe suddiviso in due item, uno che indichi in che modo ha influenzato le sue relazioni e uno che indichi in che modo ha inciso sulla sua carriera accademica.

Elenchi gli ostacoli di questo caso qui sotto. **Segua il format degli esempi precedenti: prima segnali gli effetti o le conseguenze delle credenze patogene e poi specifichi le credenze patogene.**

Se le sembra utile, può anche aggiungere agli ostacoli le manifestazioni specifiche dei sensi di colpa interpersonali nel caso del/della paziente che sta valutando (senso di colpa da odio di sé, da separazione, del sopravvissuto, da responsabilità onnipotente) e i traumi evolutivi che ne sono alla base.

Esempi:

Senso di colpa da odio di sé: la paziente sente di non avere alcun valore perché per tutta l’infanzia e l’adolescenza, la mamma la svalutava e la offendeva sistematicamente.

Senso di colpa da separazione/slealtà: se il paziente, che non è religioso, accettasse di celebrare il suo matrimonio solo in comune, come vuole la fidanzata, allora si sentirebbe in colpa nei confronti della madre; la madre della paziente, infatti, è un’insegnante di religione e ha fatto del lavoro un elemento caratterizzante la sua identità.

Senso di colpa del sopravvissuto: se il paziente avesse successo sul lavoro, si sentirebbe in colpa nei confronti del padre perché quest’ultimo è stato sempre cronicamente frustrato dalle sue difficoltà lavorative, e non è mai riuscito a ottenere la promozione che desiderava.

Senso di colpa da responsabilità onnipotente: se il paziente riuscisse a dedicarsi pienamente alla sua realizzazione professionale, allora si sentirebbe in colpa nei confronti della madre e della compagna: la madre del paziente, infatti, ha sempre confidato a lui le sue difficoltà matrimoniali e si è sempre rivolta a lui per ottenere sostegno materiale ed emotivo.

TRAUMI

Definizione. Un trauma è un evento o un'esperienza che porta a sviluppare una credenza patogena. Di seguito ci sono alcuni esempi di traumi con le credenze patogene che hanno prodotto:

– Durante l'adolescenza, la madre della paziente la chiamava “puttana” quando esprimeva il suo interesse per i ragazzi. Di conseguenza, la paziente non riesce a vivere il sesso come piacevole perché lo considera qualcosa di sbagliato.

– Il padre del paziente era critico verso il successo del figlio a scuola e si dimostrava ferito quando il figlio lo superava in qualcosa (ad esempio, quando lo batteva a scacchi). Di conseguenza, il paziente non si permette di perseguire con determinazione la propria carriera perché crede che questo possa ferire suo padre.

– La madre del paziente aveva pochi amici e confidava spesso al figlio quanto fosse delusa dal padre. Di conseguenza, il paziente non se ne era andato di casa pensando che sua madre si sarebbe sentita abbandonata qualora se ne fosse andato.

Più di un trauma può contribuire al formarsi di una credenza patogena e più di una credenza patogena può svilupparsi come conseguenza di un trauma. Per questo, non è necessario che sviluppi una lista completa di tutti i traumi che hanno contribuito all'insorgere di una credenza patogena o che scriva tutte le possibili credenze che hanno potuto svilupparsi in conseguenza di uno stesso trauma. Invece, è importante identificare quei traumi e quelle credenze patogene che sono paradigmatiche dei conflitti che il/la paziente sta tentando di risolvere in terapia.

Elenchi i traumi di questo caso nella pagina seguente. **Segua il format degli esempi precedenti, indicando i traumi e le conseguenti credenze patogene.**

TEST

Definizione. Un metodo attraverso cui il/la paziente tenta di disconfermare le sue credenze patologiche e le sue aspettative irrazionali consiste nell'osservare il comportamento del/della terapeuta in risposta a un test. I test sono azioni di prova eseguite, spesso inconsciamente, dal/dalla paziente per valutare quanto sia al sicuro se cerca di raggiungere un determinato obiettivo. Quando sottopone il/la terapeuta a un test, il/la paziente osserva il suo comportamento per vedere se esso conferma o meno le sue aspettative irrazionali e le sue false credenze. Per esempio, un paziente che teme di ferire gli altri se si dimostra forte, potrebbe mettere alla prova la sua credenza osservando se il/la terapeuta si mostra sconvolto quando (il paziente) discute con lui e si comporta in modo deciso e indipendente. Lo stesso paziente potrebbe fare un test osservando la reazione del/della terapeuta quando (il paziente) fa attivamente al terapeuta ciò che teme di subire (test tramite il capovolgimento da passivo in attivo), ad esempio se si mostra ferito e sconvolto quando il/la terapeuta è audace e intuitivo.

Deve utilizzare il suo giudizio clinico per inferire (sulla base dei primi colloqui o delle prime due ore di terapia) la natura dei test che il/la paziente probabilmente presenterà al/alla terapeuta. Faccia attenzione ai test che si presentano nelle prime sedute, poiché questi le forniranno una chiave utile a comprendere come il/la paziente si comporterà nelle sedute seguenti.

Esempi di test:

- la paziente sarà indifferente verso la terapia e il/la terapeuta per disconfermare la sua credenza di non dover avere pretese verso gli altri.
- il paziente esaggererà il proprio impegno professionale per vedere se il/la terapeuta disapproverà le sue legittime aspirazioni professionali come faceva suo padre.

Elenchi i test di questo caso nella pagina seguente. **Per favore, segua il format: lui/lei farà X per lavorare sulla credenza patologica Y.**

TEST:

TEST DI TRANSFERT

TEST DA PASSIVO IN ATTIVO

TEST OSSERVATIVI

INSIGHT

Definizione: gli insight sono conoscenze che aiutano il/la paziente a raggiungere i suoi obiettivi terapeutici. Queste conoscenze riguardano la natura, le origini e le manifestazioni delle credenze patogene del/della paziente e normalmente sono incomplete o inaccessibili all'inizio della terapia. Il/la paziente può avere un insight riguardo il contenuto di una credenza patogena (ad esempio, un sentimento di responsabilità onnipotente per il benessere degli altri), riguardo le radici storiche della sua credenza (ad esempio, quando da piccolo il paziente si comportava in maniera indipendente sua madre si mostrava ferita), e anche riguardo i suoi obiettivi per la terapia (come nell'esempio del paziente che voleva sentirsi libero di non sposarsi prima di poter perseguire il suo desiderio conscio di sposarsi). **Nel formulare gli insight che il paziente potrebbe voler raggiungere bisogna mettere assieme gli obiettivi che vuole perseguire, le credenze patogene e i sensi di colpa che lo ostacolano e i trami che hanno dato vita a questi ostacoli.**

Possibili esempi di insight:

- diventare consapevole che si è inibita dall'aver relazioni sessualmente appaganti con gli uomini perché si sente in colpa a ricevere più piacere di quello che sua madre ha sperimentato.
- diventare consapevole che ha inibito i progressi della propria vita professionale per evitare di avere più successo di suo padre e continuare a essere sottomesso a lui.

Elenchi gli insight del caso nella pagina seguente. **Per favore, segua il format egli esempi.**

INSIGHT:

OBIETTIVI

