MASTER

Il Counseling per le professioni sanitarie

DOTT.SSA M. ROSARIA MOTTOLA Psicologa
Esperta in Neuropsicologia Clinica
Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale
E-mail: rosariamottola.psi@gmail.com

DOTT.SSA MARIACHIARA DI FRANCESCO Psicologa
Esperta in Neuropsicologia Clinica
Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale
E-mail mariachiaradifrancesco@yahoo.it

MASTER

Il Counseling per le professioni sanitarie

Lezione 2

L'esperienza della malattia e della sofferenza nella pratica clinica

A CURA DI

DOTT.SSA M. ROSARIA MOTTOLA

Psicologa Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale

Esperta in Neuropsicologia Clinica

CONTATTI

Tel: 334/3441275

E-mail: rosariamottola.psi@gmail.com

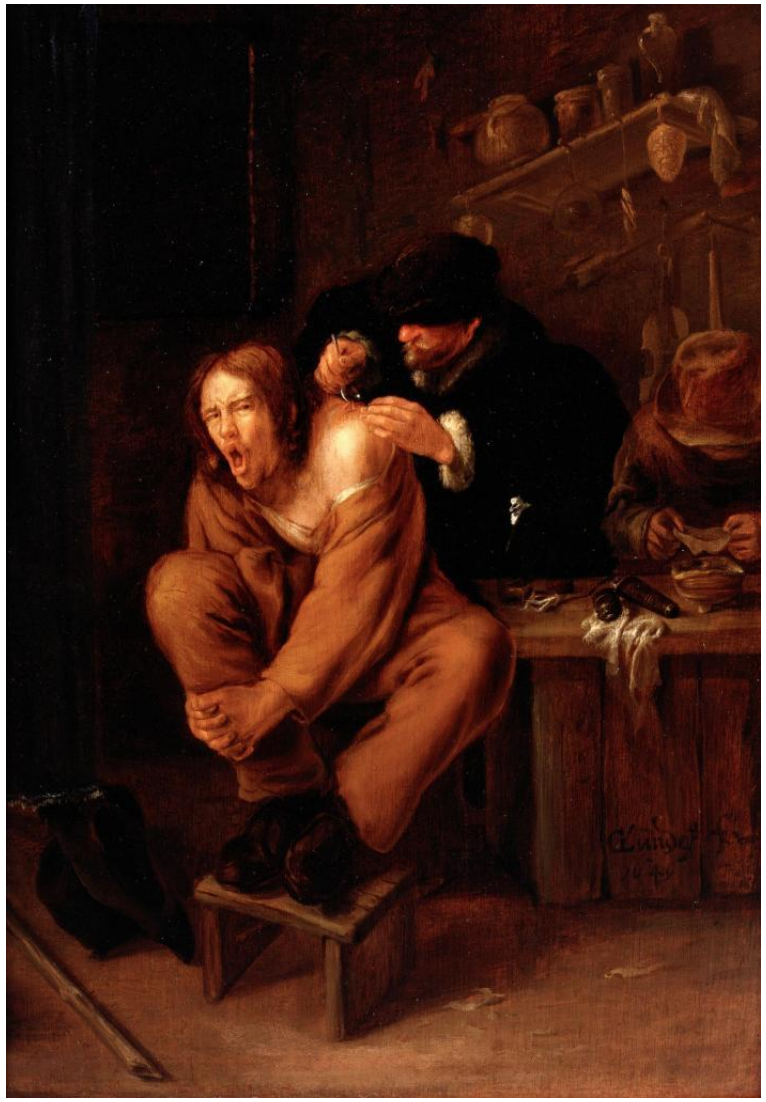
Cos’è per voi il dolore?

DOLORE

IASP, International Association for the Study of Pain

Definizione del 1979:

«*Un'esperienza sensitiva ed emotiva spiacevole, associata ad un effettivo o potenziale danno tissutale o comunque descritta in rapporto a tale danno.*»



Un chirurgo che applica una medicina a una ferita alla spalla di un uomo che soffre.
Dipinto ad olio di Gerrit Lundens del 1649

DOLORE

Definizione del 1979:

«***Un'esperienza sensitiva ed emotiva spiacevole, associata ad un effettivo o potenziale danno tissutale o comunque descritta in rapporto a tale danno.***»

- Che ne pensate di questa definizione?
- Su quali aspetti si concentra, qual è il focus?
- Cambiereste qualcosa?

Un ragazzo piange per il dolore tra le braccia della madre mentre lei cerca di lavargli il piede tagliato, un altro bambino tiene un vetro rotto sullo sfondo.

2018 → IASP ingaggia una Task Force di procedere alla revisione della definizione, allo scopo di introdurre delle variazioni che descrivano in modo più accurato quella che è l'esperienza del dolore

La definizione viene implementata **dall'aggiunta di sei note integrative** :

- Il dolore è **sempre un'esperienza personale** influenzata a vari livelli da fattori **biologici, psicologici e sociali**.
- Il **dolore** e la **nocicezione** sono fenomeni diversi. Il dolore non può essere dedotto solo dall'attività neurosensoriale.
- Le persone **apprendono il concetto di dolore** attraverso le loro esperienze di vita.
- Il **racconto di un'esperienza come dolorosa dovrebbe essere rispettato**.
- Sebbene il dolore di solito abbia un ruolo **adattativo**, può avere **effetti negativi** sulla funzionalità e il benessere sociale e psicologico.
- La **descrizione verbale è solo uno dei numerosi modi per esprimere il dolore**; l'incapacità di comunicare **non nega la possibilità che un essere umano o un animale provi dolore.**

Cosa notate di nuovo in queste note aggiuntive?

Cosa vi colpisce maggiormente?

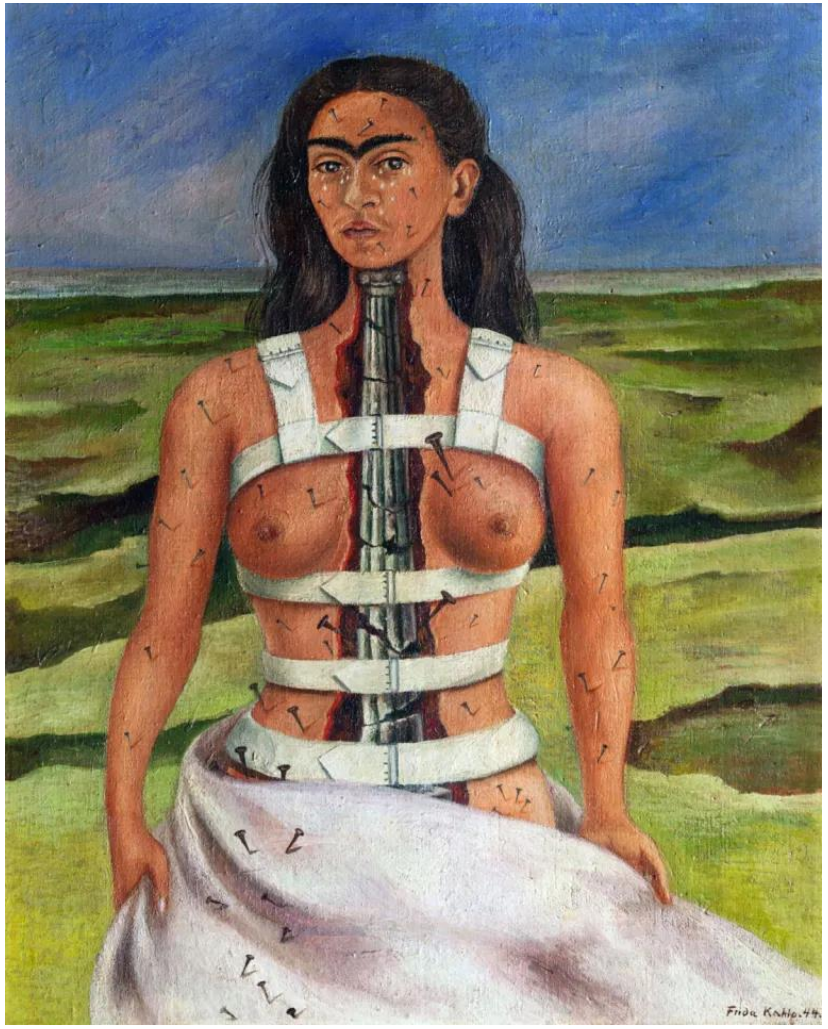
Siete d’accordo?

Aggiungereste/togliereste qualcosa?

DOLORE:
quarant'anni per una nuova definizione

IASP, International Association for the Study of Pain

«Il dolore è una spiacevole esperienza sensoriale ed emozionale associata a, o che assomiglia a quella associata a, un danno tissutale attuale o potenziale.» **(2020)**



Colonna Rotta – Frida Khalo

Definizione del 1979 :

«Un'esperienza sensitiva ed emotiva spiacevole, associata ad un effettivo o potenziale danno tissutale o comunque descritta in rapporto a tale danno.»

Definizione del 2020:

«Una spiacevole esperienza sensoriale ed emozionale associata a, o che assomiglia a quella associata a, un danno tissutale attuale o potenziale.»

- **1979**: dolore come esperienza spiacevole descritta esclusivamente in **termini di danno**, ci si basava sulla capacità di una persona di **descrivere l'esperienza per qualificarla come dolore**;
- **2020**: dolore come esperienza che **può anche solo assomigliare a quella che si presenta in associazione a un danno dei tessuti**.

La capacità di «**descrizione**» nella definizione del '79 implicava l'abilità di descrivere verbalmente la propria esperienza di dolore,

cosa impossibile per alcuni soggetti come neonati, individui con gravi deficit cognitivi o per gli animali

«I sei punti che compongono le note sottolineano le tre dimensioni interconnesse dell'esperienza del dolore: biologica, psicologica, e sociale e la natura personale appresa di quell'esperienza»

«Evidenziano come il dolore può avere effetti negativi sulla funzionalità e sul benessere sociale e psicologico.»

A cosa serve il dolore?

Il dolore, dal punto di vista psicofisiologico, ha una valenza adattiva per gli esseri viventi, veicolando segnali specifici:

- ✓ **Pericolo**
- ✓ **Funzione protettiva dell'organismo**
- ✓ **Funzione di allarme**
- ✓ **Attivazione di risorse per contrastare i fattori che hanno causato il dolore**
- ✓ **Ripristino dell'integrità fisica**

Nell’essere umano, però, il dolore non si ferma alla mera componente fisica.

Esso, è inestricabilmente connesso al **senso del Sé,**

alla propria **esperienza nel mondo**, al **significato che attribuiamo agli eventi**

Cosa accade quando il dolore persiste per un lungo periodo di tempo?

Cosa accade quando la causa di ciò che provoca dolore non può essere risolta?

⬇

Non assolve più alla funzione protettiva, di allarme e di impiego di risorse

Inizia a configurare una situazione per cui si innesca una **sofferenza psicologica** nella persona, sviluppando, spesso, esiti patologici

IL DOLORE CRONICO

«*Un dolore che persiste più a lungo del corso naturale della guarigione che si associa a un particolare tipo di danno o di malattia*» (Bonica, 1953)

Questa tipologia di dolore tende a **minare maggiormente la qualità di vita**

La mancata cura e accortezza può impattare negativamente sull'individuo dal punto di vista **fisico**, **psicologico**, **sociale** ed **economico** (difficoltà di andare a lavoro, uso di farmaci).

In che modo il dolore cronico può condurre ad uno stato di malessere mentale/esistenziale?

È un'esperienza multidimensionale!

In quanto tale impatta su varie componenti:

- ✓ **Fisica**
- ✓ **Emotiva**
- ✓ **Cognitiva**
- ✓ **Comportamentale**

Quali potrebbero essere le emozioni associate all'esperienza del dolore cronico?

Frustrazione

Rabbia

Paura

Tristezza

Ansia

Terrore

Vergogna

Senso di colpa

Quali potrebbero essere ripercussioni del dolore cronico sulle funzioni cognitive?

Il fenomeno percettivo del dolore è soggettivo e coinvolge l'elaborazione cognitiva, non è solo un fenomeno sensoriale

Valutazione cognitiva, apprendimento, ricordo di esperienze passate, capacità di prendere decisioni

⬇

Attenzione, percezione, memoria, capacità motorie, funzionamento esecutivo e capacità verbali e di linguaggio

Quali potrebbero essere i pensieri/fenomeni cognitivi associati all'esperienza del dolore cronico?

Credenze sulla malattia e sul dolore

Eccessiva preoccupazione per e per gli altri

Catastrofismo/terribilizzazione

Credere di essere inutili/inadeguati

Senso di impotenza

Iper-responsabilizzazione

Sentirsi e pensarsi vulnerabili

Sembrerà strano ma.....

il dolore si apprende!

Apprendimento diretto

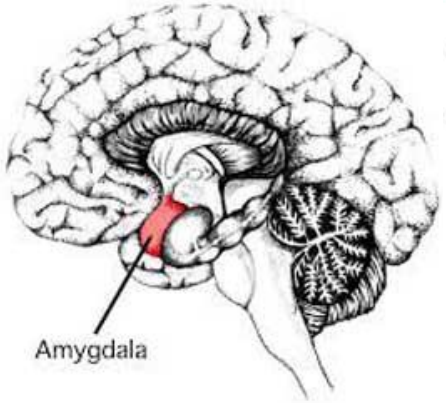
Apprendimento indiretto mediato dal linguaggio

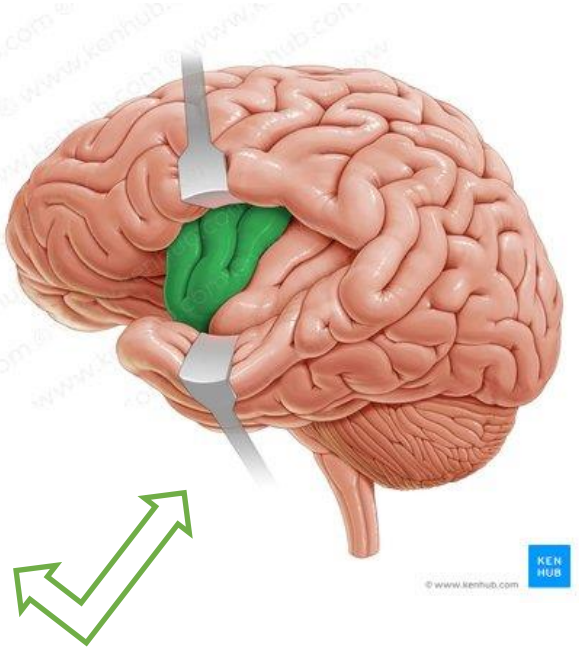
Grazie a questa sensazione **impariamo dall'esperienza** (apprendimento) ad **EVITARE** future situazioni simili potenzialmente pericolose

In che modo apprendiamo?

L'insula (corteccia insulare):

- **Codifica informazioni relative allo stato del corpo** e nella **quantificazione** e **localizzazione** della sensazione **dolorosa**
- Invia informazioni all'**AMIGDALA** (cuore del sistema limbico)
- Studi: i neuroni nella corteccia insulare sono collegati a quelli dell'amigdala che è associata alla componente **emotivo-affettiva del dolore** e alla sua modulazione (collegamento con la memoria)





Può il linguaggio influenzare l'esperienza del dolore?

⬇

ACT (Acceptance and Commitment Therapy):

- Il **linguaggio** e il **pensiero** rappresentano le fonti primarie del malessere psicologico
- Il modo di interagire della componente cognitiva con la nostra esperienza interna ed esterna, può influire sul nostro benessere

In che modo linguaggio e pensiero possono influenzare il benessere psicologico?

Non riuscirò mai a riprendermi

Provare dolore è insopportabile

Non dovrei stare così male

Sono un incapace

Cosa penseranno gli altri di me

Sono vulnerabile

Sto rovinando la vita ai miei cari

Questa vita non ha senso

Quanti di questi pensieri riconoscete come vostri nella vostra esperienza col dolore fisico o con una malattia o una condizione che vi ha segnato particolarmente?

Uno dei principali meccanismi mentali patologici è costituito dalla "**fusione**" cognitiva, cioè dalla **tendenza innata della mente a ritenere che i pensieri siano la realtà, e non semplicemente rappresentazioni o astrazioni della realtà.**

Questa distorsione della nostra visione del mondo spinge la mente a costruire una serie di soluzioni disfunzionali che portano verso la sofferenza psichica, quali: credenze distorte, evitamenti, rinunce, rigidità.

Esercizio: defusione

Prendiamo un giudizio, qualcosa che la nostra mente dice di noi o del nostro modo di rapportarci al dolore

Io sono...

Sto pensando che...

Io qui, adesso, sto pensando che...

Io, qui, adesso sto notando che sto pensando che...

La defusione

Cosa notate tra la prima frase e l'ultima?

È cambiato qualcosa?

La defusione

Imparare a riconoscere che i pensieri sono solo parole, storie o discorsi che

appaiono nella nostra mente senza la pretesa di essere «vere»

Imparare a prendere distanza dai propri pensieri, osservandoli con consapevolezza

Nonostante possano esistere forme di cognizione che non coinvolgono direttamente il linguaggio, quest'ultimo è da considerarsi come un **TRASFORMATORE** e un **ORGANIZZATORE** universale della cognizione umana (***RFT – Relational Frame Theory***) → teoria contestualista

Grazie al linguaggio si è capace di descrivere pericoli, non immediatamente presenti e mettere in atto delle strategie e dei comportamenti per anticipare tali pericoli

Apprendiamo tutto ciò sin dall'infanzia, come prodotto dell'evoluzione, per agire nel mondo

Ma…

Esercizio: l’arroganza delle parole

- Questo esercizio prende in esame il modo in cui le parole possono essere arroganti e come spesso sono solo vento.
- Scrivete su un foglio di carta qual è la parte del vostro corpo che vi causa maggior dolore. Provate a farlo con una frase breve e concisa, come ad esempio «la mia schiena».
- Ora prendetevi qualche minuto per scrivere tutti i pensieri e le emozioni che emergono quando pronunciate questa frase ad alta voce o la richiamate alla vostra mente.

Quando dite «la mia schiena», che cosa accade dentro di voi?

A chi o a quanti di voi piace soffrire?

Qual è la riposta più comune nei confronti della sofferenza?

Cosa significa per voi «soffrire» ?

Dal DOLORE alla SOFFERENZA

La normale risposta tutti noi tendiamo a mettere in atto nei confronti del dolore è cercare di **combatterlo**

Vogliamo **eliminarlo**, spesso ingaggiando **battaglie che ci portano a rinunciare a vivere o a ciò che davvero conta per noi nell' attesa di risolvere problema**

«Quando starò meglio, allora andrò/farò/inizierò....»

OLTRE IL DOLORE: IL BUDDHA E LA STORIA DELLE DUE FRECCE

Perché il dolore provoca così tanto dolore?

Si narra che il Buddha, nel primo discorso dopo l'illuminazione, parlando ai suoi cinque discepoli, ragionando sul dolore fisico e sulla sofferenza mentale, utilizzò la metafora dell'uomo ferito da due frecce.

La ***prima freccia*** accade a tutti; è nell'esperienza e nella natura umana essere colpito da qualcosa, provare un dolore fisico, subire una perdita, inciampare, cadere, fallire.

La ***seconda freccia***, invece, agisce in maniera diversa, in modo più sottile: **colpito dalla prima freccia, l'essere umano inizia a innescare una serie di processi mentali e reazioni sul dolore naturale, provocato da essa.**

E' proprio il dolore che noi stessi inneschiamo **attraverso la seconda freccia** che lo fa **perdurare**.

La seconda freccia **amplifica** e **ingigantisce** il dolore naturale e inevitabile cui siamo soggetti nella nostra esperienza di vita.

Mentre la prima freccia non può essere evitata, sulla seconda si può fare molto lavoro

DOLORE PULITO e DOLORE SPORCO

Per l'ACT questa differenza è designata come **DOLORE PULITO** (***prima freccia***) e **DOLORE SPORCO** (***seconda freccia***)

- **DOLORE PULITO** → emerge a causa di specifici eventi, fisici ed emotivi (malattie, perdite, etc.,), esperienze che accomunano ogni essere umano. Questa è la prima feccia descritta dal Buddha.
- **DOLORE SPORCO** → è il disagio aggiuntivo, innescato dalla nostra mente, che ha il potere di evocare emozioni spiacevoli, pensieri spiacevoli e di attuare comportamenti poco utili ai fini del benessere della persona. Si tratta, cioè, della seconda freccia.

Il **dolore sporco** aumenta la **sofferenza psicologica**

Come si manifesta, nella vita quotidiana, il dolore sporco?

- **COPIONI MENTALI**

Cercare costantemente le cause del dolore, chiedere perché si sta soffrendo e/o perché capiti proprio o sempre a noi, autogiudicarsi con pensieri critici e offensivi, imporsi di fare alcune cose

- **EVITAMENTO**

Tutti quei **comportamenti** che le persone mettono in atto per allontanare ciò che sentono come sgradevole o nocivo, tutte quelle azioni volte a controllare il dolore e la sofferenza. Comportamenti che, paradossalmente, aumentano tali sensazioni

- **RESTRINGIMENTO DEI PROPRI VALORI**

I **comportamenti di evitamento tendono a ridurre la possibilità che la persona viva seguendo ciò che reputa importante** per la propria vita. Si rinuncia a situazioni, eventi, attività, persone che rendono la vita un'esperienza ricca e significativa

Su quale tipo di dolore possiamo, effettivamente, agire?

Buona notizia!

È proprio sul dolore sporco che possiamo agire attivamente,

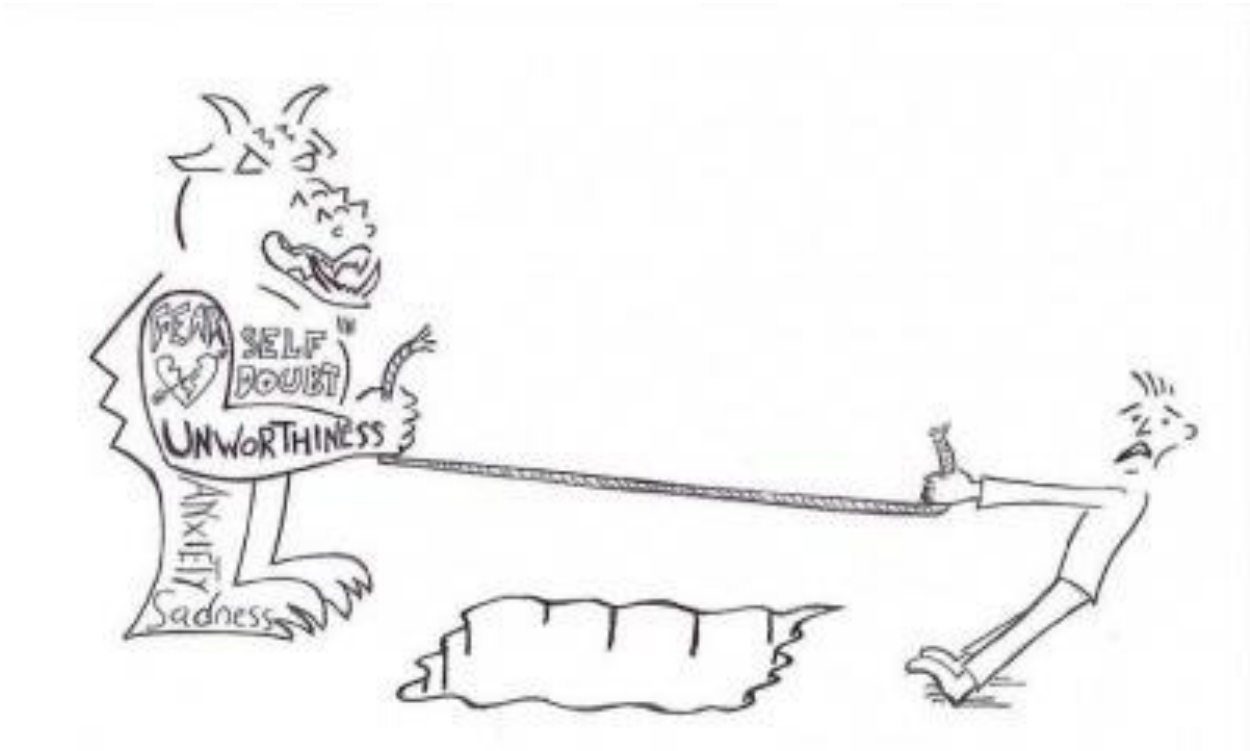
imparando un **nuovo modo di rapportarci alle nostre esperienze interne**

"Non è il tuo dolore pulito a condannarti, ma quello sporco, quello psicologico.

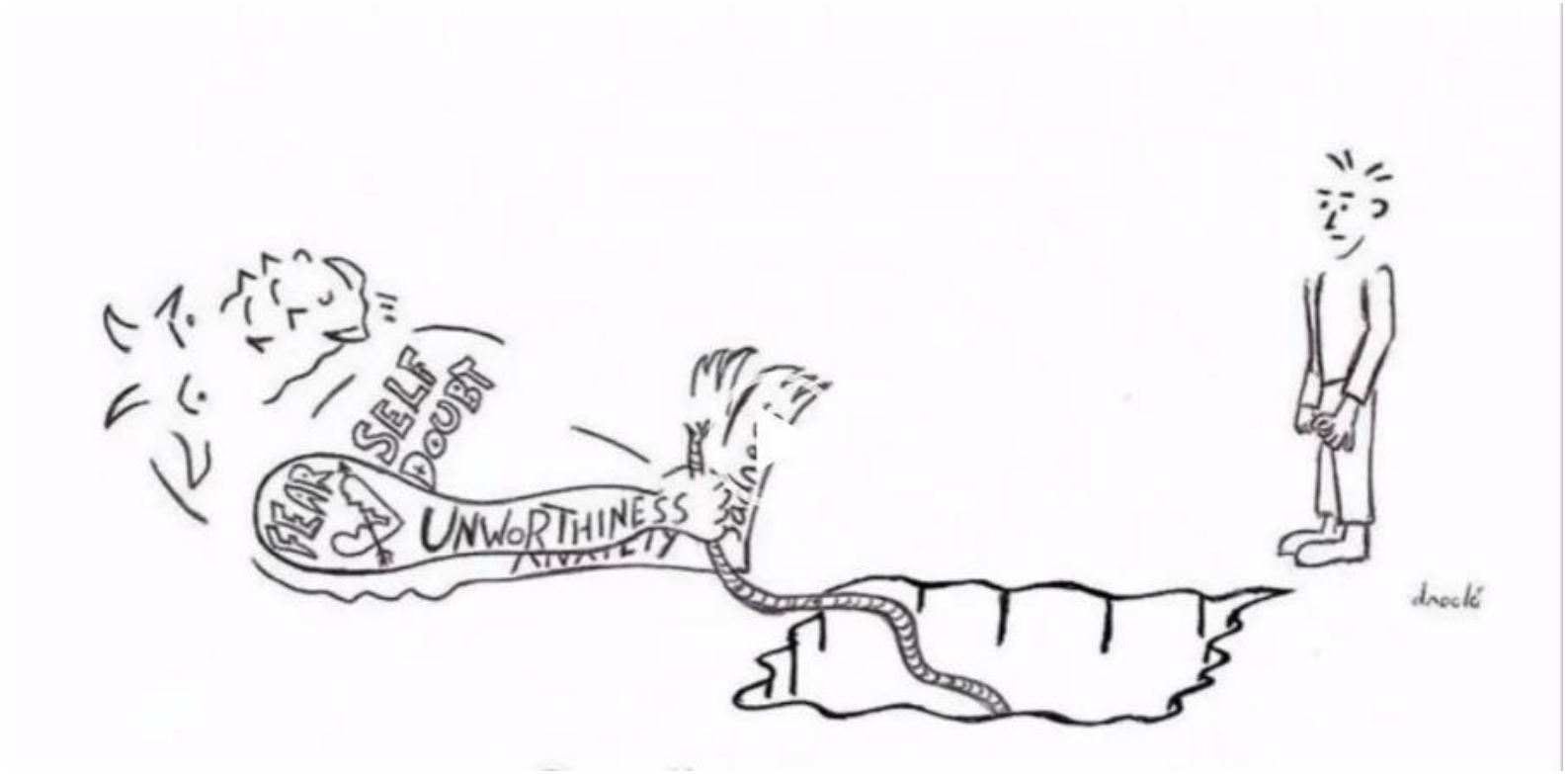
È ciò che ti porta a ingaggiare la lotta che ti trattiene dal godere di una vita piena, perseguendo ciò cui aspiri."

Il problema non è il dolore in sé stesso ma il modo in cui ci si relaziona e reagisce alla sua presenza nella vita

Tiro alla fune col mostro



Tiro alla fune col mostro



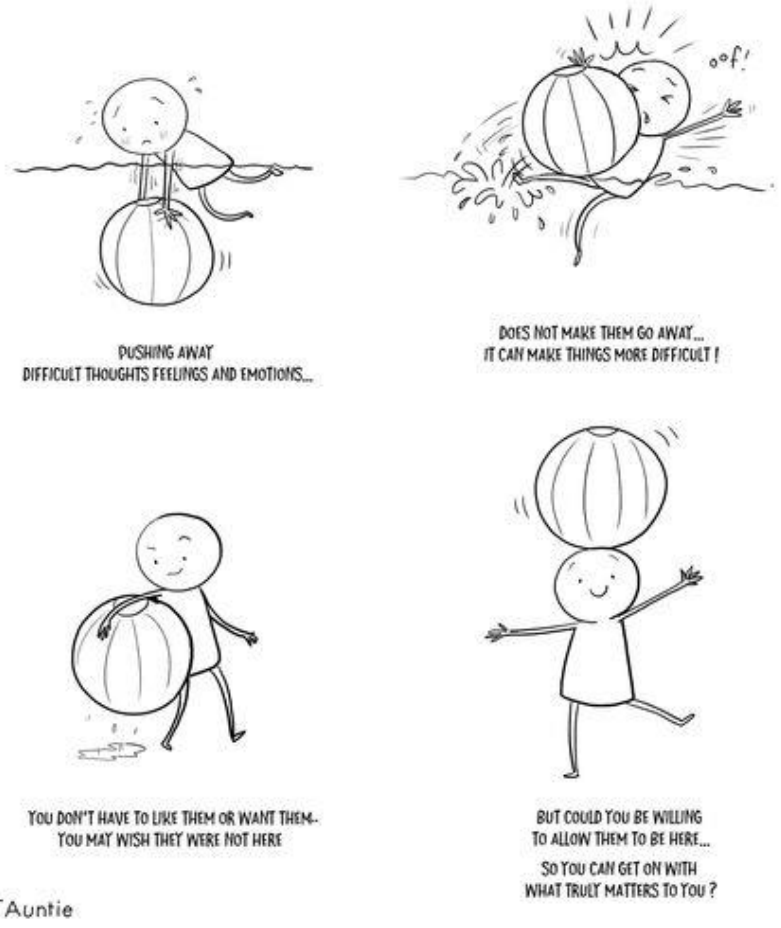
Metafora della palla

Cosa succede quando cerchiamo di spingere una palla sott'acqua?

Inevitabilmente, la palla farà una grandissima resistenza mentre cerchiamo di spingerla giù. E le nostre braccia? Quanto si stancano nello strenuo tentativo di tenerla sotto?

Allo stesso modo, cercare di scacciare tutti i pensieri negativi e tutte le emozioni spiacevoli è simile allo spingere una palla sott'acqua: finché spingiamo resta sotto la superficie, poi però le nostre braccia si stancano e appena allentiamo la presa la palla salta fuori con ancora più forza. Spesso cercare di tenere troppo sotto controllo le "storie" che la nostra mente trasmette per evitare il più possibile ricordi dolorosi, preoccupazioni, tristezza, non fa altro che consumare ancora di più le nostre energie, alimentando proprio quelle sensazioni che cerchiamo di evitare.

Certo a nessuno di noi piace attraversare questi momenti. Tuttavia accettarli e lasciarli fluire come è naturale che sia, anziché lottare contro di essi, è un buon punto di partenza per risparmiare energie e risorse da dedicare alle cose che per noi sono davvero importanti.



Esercizio di disperazione creativa

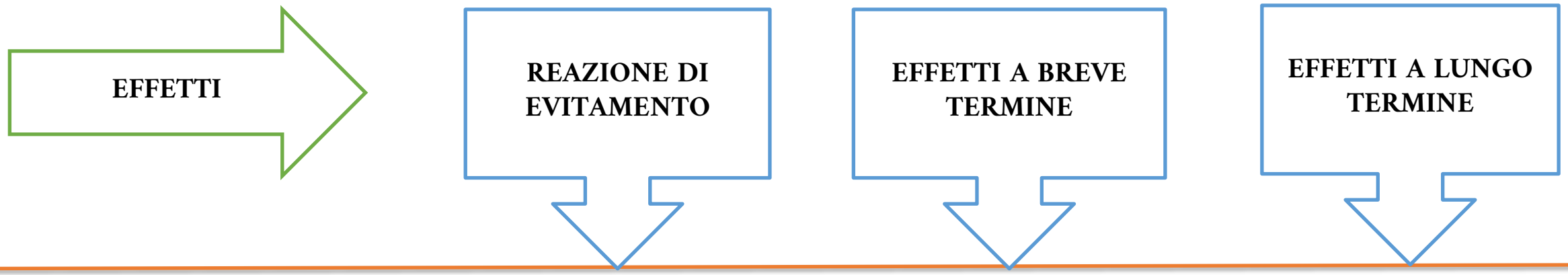
Prendete un bel po’ di libri che avete nelle vicinanze e facciamo insieme questa esperienza

Ma nel frattempo, cosa mi sto perdendo?

Quanto costa evitare e lottare?

Ripensate ad un'esperienza dolorosa da cui siete voluti fuggire

Indicate su questa linea del tempo gli effetti nel **BREVE** e nel **LUNGO TERMINE** di questa modalità di agire



Quanto costa evitare e lottare?

EFFETTI A LUNGO TERMINE

“Cos’è successo alla tua vita?”

“Hai fatto più o meno cose?”

“Le tue possibilità di scelta sono aumentate?”

“Cosa hai abbandonato nel tentativo di controllare questo problema?”

“Ti sei ritrovato a condurre il tipo di vita che volevi o te ne sei allontanato”?

“Come vorresti impiegare il tuo tempo, se non dovessi gestire i tuoi sentimenti, pensieri, … difficili?

Lottare, costa!

Per controllare ci si fa controllare!

- ✓ Aumento dei sintomi ansiosi
- ✓ Possibili ricadute depressive
- ✓ Restringimento delle attività sociali e relazionali
- ✓ Abbassamento dell'autoefficacia e dell'autostima
- ✓ Costante sensazione di pericolo e vulnerabilità
- ✓ Mi perdo quello che accade nel **momento presente**
- ✓ **Sono eccessivamente intrappolato/a nei miei pensieri**

Lottare col dolore, costa!

Strategie messe in atto per controllare il dolore non fanno che alimentare la sofferenza ad, esempio dei pazienti con **dolore cronico**, perché sono strategie che implicano la rinuncia a ciò che è più importante nella loro vita e determinano:

- ✓ Peggioramento dei sintomi dolorosi
- ✓ Riduzione delle attività che si svolgono
- ✓ Aumento della disabilità
- ✓ Comparsa di sintomi depressivi
- ✓ Evitamento di situazioni ritenuti a rischio

Esercizio

Dare una forma al proprio dolore sporco

1. *Che forma avrebbe?*
2. *Che dimensioni avrebbe?*
3. *Che colore avrebbe?*
4. *Che consistenza avrebbe? Sarebbe liscio o ruvido? Morbido o duro?*
5. *Se il vostro dolore avesse una voce, come sarebbe la sua voce?*

Come possiamo agire sul dolore sporco?

Anziché evitare o controllare…

ACCOGLIERE

Prima di accogliere, è necessario aggiungere un altro piccolo tassello….

DISPONIBILITA'

- ✓ È **l'alternativa** al **controllo**
- ✓ È un **atteggiamento attivo** che aiuta a predisporci nell'entrare in contatto con le esperienze indesiderate
- ✓ Non tenta di attuare rigidi sforzi per modificare l'esperienza

DISPONIBILITA'

- ✓ **Essere aperti all'interezza della propria esperienza** e nel contempo **scegliere attivamente** e **intenzionalmente** di muoversi in direzioni di vita di **valore** (verso i propri valori)
- ✓ Per esercitarla è fondamentale imparare ad entrare in contatto col **MOMENTO PRESENTE**, così com'è, qualsiasi sia l'esperienza che si presenta, mentre simultaneamente di intraprendono **azioni impegnate** che ci permettono di vivere come più desideriamo

Non è un sentimento!

Non ci si deve ***sentire*** disponibili

Bisogna ***essere*** disponibili

DISPONIBILITA'

Non è un concetto!

Non deve si ***comprendere***

Bisogna ***agirla***

La metafora delle sabbie mobili

È un'***AZIONE***

tra possibili azioni che è coerente

con i nostri valori

È una ***SCELTA***

presente in ogni momento

La disponibilità è…CONTROINTUITIVA!

La metafora degli sci: la disponibilità è un'azione

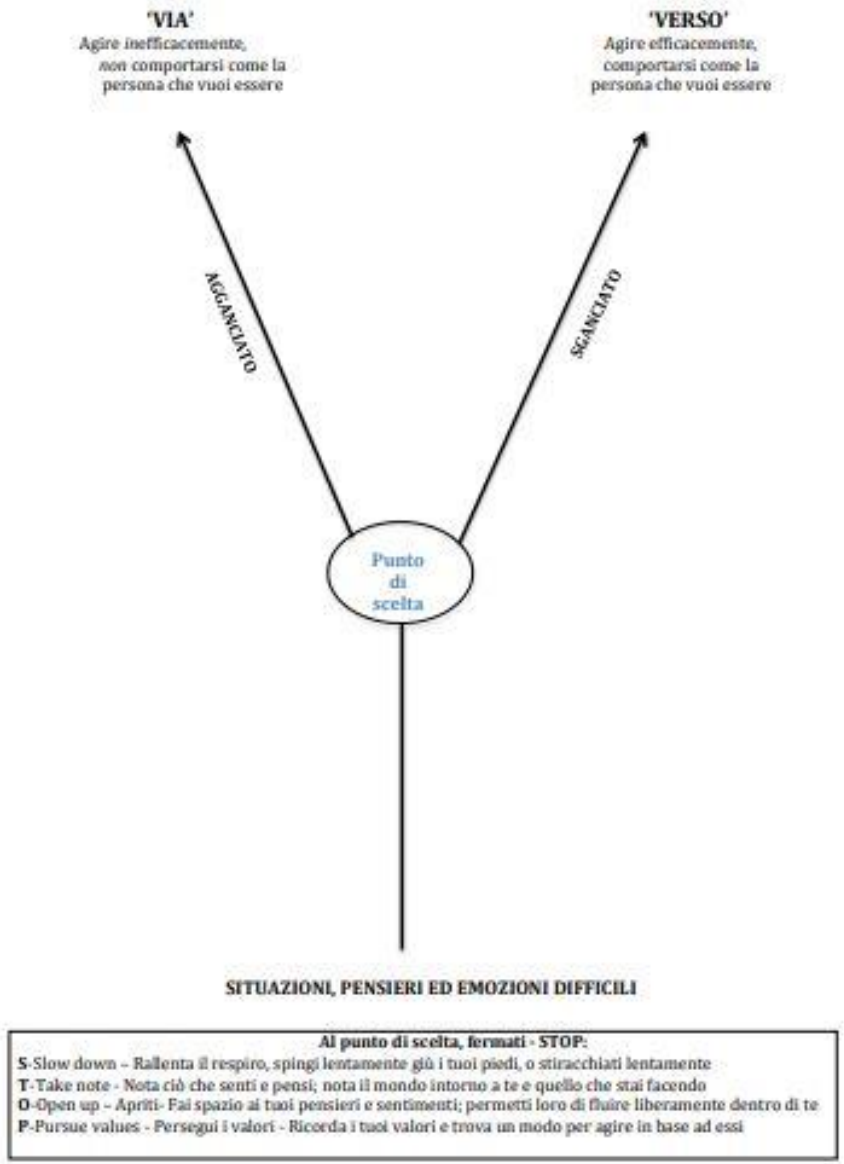
Siete mai andati a sciare?
Cosa accade mentre si scia e si inizia ad andare veloce?

La disponibilità è…CONTROINTUITIVA!

La DISPONIBILITA' è una SCELTA

Quando e come si sceglie?

Solo qui, adesso, nel momento presente



S - Slow Down: Rallenta il respiro, spingi lentamente i tuoi piedi o stiracchiati lentamente

T - Take Note: Nota ciò che senti e pensi, nota il mondo interno e quello che stai facendo

O - Open Up: Apriti, fai spazio a tuoi pensieri e sentimenti, permetti loro di fluire liberamente dentro di te

P - Pursue Values: Persegui i valori. Ricorda i tuoi valori e trova un modo per agire in base ad essi

ACCETTAZIONE

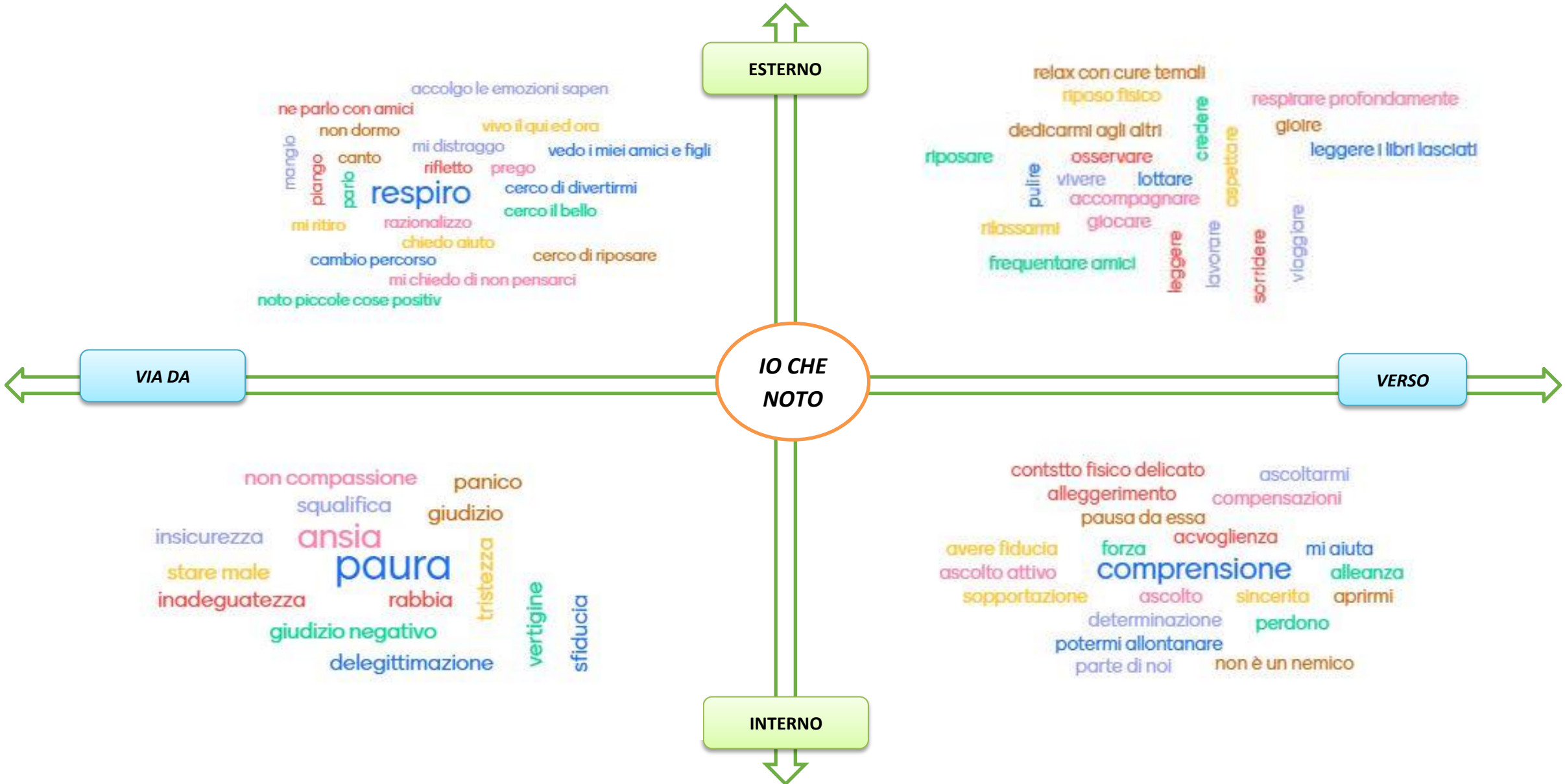
Accogliere, fare spazio, aprirsi, espandersi, permettere a ciò che accade dentro di noi di essere esattamente lì dov'è, senza cercare di combatterlo o allontanarlo

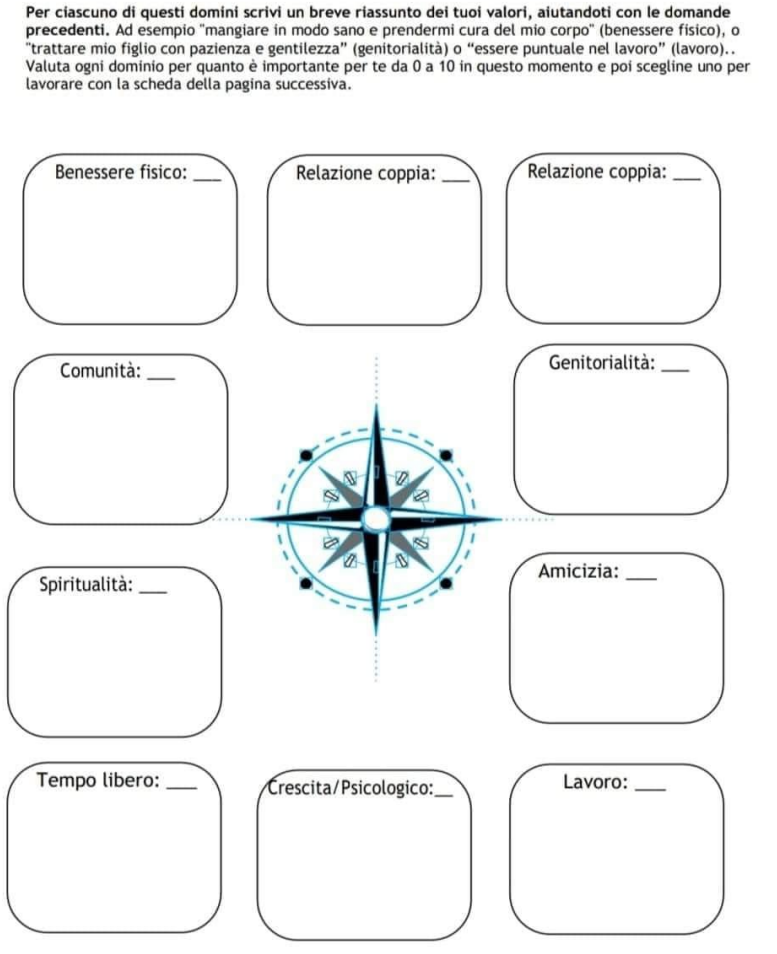
Questo processo è il contraltare dell'**EVITAMENTO ESPERENZIALE**

La locanda (Gialāl ad-Dīn Rūmī)

L'essere umano è una locanda,
ogni mattina arriva qualcuno di nuovo.
Una gioia, una depressione, una meschinità,
qualche momento di consapevolezza arriva di tanto in tanto,
come un visitatore inatteso.
Dai il benvenuto a tutti, intrattienili tutti!
Anche se è una folla di dispiaceri
che devasta violenta la casa
spogliandola di tutto il mobilio,
lo stesso, tratta ogni ospite con onore:
potrebbe darsi che ti stia liberando
in vista di nuovi piaceri.
Ai pensieri tetri, alla vergogna, alla malizia,
vai incontro sulla porta ridendo,
e invitali a entrare.
Sii grato per tutto quel che arriva,
perché ogni cosa è stata mandata
come guida dell'aldilà.

Proviamo un esercizio interattivo!
Collegarsi al sito menti.com


ESTERNO
accolgo le emozioni sapen
ne parlo con amici
non dormo
vivo il qui ed ora
mi distraggo
vedo i miei amici e figli
mangio
piango
canto
parlo
respiro
rifletto
prego
cerco di divertirmi
cerco il bello
mi ritiro
razionalizzo
chiedo aiuto
cambio percorso
cerco di riposare
mi chiedo di non pensarci
noto piccole cose positiv
relax con cure temali
riposo fisico
respirare profondamente
dedicarmi agli altri
gioire
credere
aspettare
riposare
osservare
leggere i libri lasciati
pulire
vivere
lottare
accompagnare
rilassarmi
giocare
leggere
lavorare
sorridere
viaggiare
frequentare amici
VIA DA
IO CHE NOTO
VERSO
non compassione
panico
squalifica
giudizio
insicurezza
ansia
paura
tristezza
stare male
inadeguatezza
rabbia
giudizio negativo
vertigine
sfiducia
delegittimazione
contstto fisico delicato
ascoltarmi
alleggerimento
compensazioni
pausa da essa
acvoglienza
avere fiducia
forza
mi aiuta
ascolto attivo
comprensione
alleanza
sopportazione
ascolto
sincerita
aprirmi
determinazione
perdono
potermi allontanare
parte di noi
non è un nemico
INTERNO



Andare in direzioni di valore

- Cosa è davvero importante per te?
- Che cosa vuoi fare del tuo tempo su questo pianeta?
- Che tipo di persona vorresti essere?
- Quali qualità personali vuoi sviluppare?

I valori sono come i **punti su una bussola**, che ci indicano il cammino

Attenzione!

Non confondere i valori con gli obiettivi!

Andare in direzioni di valore

Benessere fisico
Salute e cura di sè

Passo 1

Identifica i motivi per cui vuoi mantenere uno stile di vita sano, le qualità che come persona vorresti sviluppare

"Cura amorevole e profondo rispetto per il mio corpo"

Passo 2

Valuta: ✓Quanto è importante per te? (0-10) ✓Quanto sei attivata per raggiungere i tuoi obiettivi (comportamento), nelle ultime 2 settimane? (0-10) È possibile fare la Differenza (importanza – comportamento)

Passo 3

Identificare gli ostacoli cosa riduce la possibilità di attuare il comportamento? ***"Non ho tempo!!"***

Andare in direzioni di valore

Crescita psicologica/emotiva

Passo 1

Identifica i motivi per cui maturare una buona crescita psicologica, le qualità che come persona vorresti sviluppare

"Rapporto più sano e accogliente con i miei pensieri e le emozioni dolorose"

Passo 2

Valuta: ✓Quanto è importante per te? (0-10) ✓Quanto sei attivata per raggiungere i tuoi obiettivi (comportamento), nelle ultime 2 settimane? (0-10) È possibile fare la Differenza (importanza – comportamento)

Passo 3

Identificare gli ostacoli cosa riduce la possibilità di attuare il comportamento?

Azione impegnata

Esercizio: prove di vitalità

AZIONE VITALE	AZIONE NON VITALE
• **Un'azione vitale mi fa sentire...**	• **Un'azione NON vitale mi fa sentire...**

Cosa mi ostacola?

Supponiamo che tu abbia chiarito i tuoi valori e ti sia posto un obiettivo; ma poi ti sei fermato. **Cosa ti ha bloccato?** L'acronimo

FIFA include la maggior parte degli ostacoli più comuni:

F: **Fusione** (cose che ti racconta la tua mente e che, se ti fai prendere, ti sbarrano la strada)

I: **Irrealizzabili aspettative** (il tuo obiettivo è eccessivo oppure ti mancano le abilità o le risorse)

F: **Fuga dal disagio** (mancanza di disponibilità a fare spazio dentro di te al disagio che la sfida porta con sé)

A: **Allontanamento dai tuoi valori** (perdere contatto con, o dimenticare, cosa è importante o significativo nel tuo obiettivo)

D.A.R.E.: l'antidoto alla FIFA!

D = Defusione

A = Accettazione del disagio

R = Realismo degli obiettivi

E = Entrare pienamente in contatto con i propri valori

D.A.R.E.: l'antidoto alla FIFA!

D: **Strategie di defusione**: dai un nome alle storie, ringrazia la tua mente, riconosci «***Questo è accampare scuse***» o «***Giudizio***», dai un nome semplicemente lascia che i pensieri vadano e vengano come foglie su un fiume

A: **Strategie di accettazione**: dai un nome all'emozione, osservala come uno scienziato curioso, valutala su una scala da 1 a 10, impegnati a lasciare che sia presente, respira in essa, falle spazio, dalle una forma e un colore.

R: **Definizione di obiettivi realistici**: se ti mancano le abilità, poniti obiettivi per apprenderle; se il tuo obiettivo è eccessivo, suddividilo in piccoli passi; se ti mancano le risorse, pensa a come puoi procurartele; se l'obiettivo è veramente impossibile, ad esempio per problemi fisici o economici o per ostacoli esterni sui quali non puoi influire, allora ponitene uno diverso.

E: **Abbraccia i tuoi valori**: connettiti con ciò che, di questo obiettivo, per te è più importante. È veramente significativo? È in linea con i tuoi valori? È veramente importante? Sta facendo procedere la tua vita nella direzione che desideri?

Azione impegnata

L'azione impegnata è un'azione guidata dagli **obiettivi** e dai **valori**

- ✓ È **persistente**: può essere mantenuta anche in presenza di ostacoli o disagio emotivo
- ✓ È **flessibile**: può essere interrotta quando l'azione non è più utile per la persona

È significativamente correlata a bassi livelli di depressione e a miglior funzionamento sociale, salute mentale, vitalità e salute generale (McCracken, 2013)

Azione impegnata

Molto spesso accade di non riuscire a perseguire i propri obiettivi:

Ci poniamo obiettivi troppo elevati o irrealistici

Perfezionismo

Procrastinazione

Come fare?

Possiamo creare un PIANO di DISPONIBILITA' e AZIONE

PIANO DI DISPONIBILITÀ E AZIONE

Il mio obiettivo/i è/sono (sii specifico):

_____
_____
_____

I valori alla base del mio obiettivo sono:

_____
_____
_____

Le azioni che intraprenderò per raggiungere quell'obiettivo sono (sii specifico):

_____
_____
_____

I pensieri/ricordi, le emozioni, le sensazioni e gli impulsi cui sono disponibile a fare spazio (per raggiungere questo obiettivo) sono:

- **pensieri/ricordi**

_____
_____
_____

- emozioni e sensazioni

_____
_____
_____

Sarebbe utile ricordarmi che:

_____
_____
_____

Se necessario, posso suddividere questo obiettivo in passi più piccoli come:

_____
_____
_____

Il passo più piccolo e più facile da cui posso cominciare è:

_____
_____
_____

L'ora e il giorno in cui farò questo primo passo sono:

_____
_____
_____

Superare l'INFLSSIBILITA' PSICOLOGICA

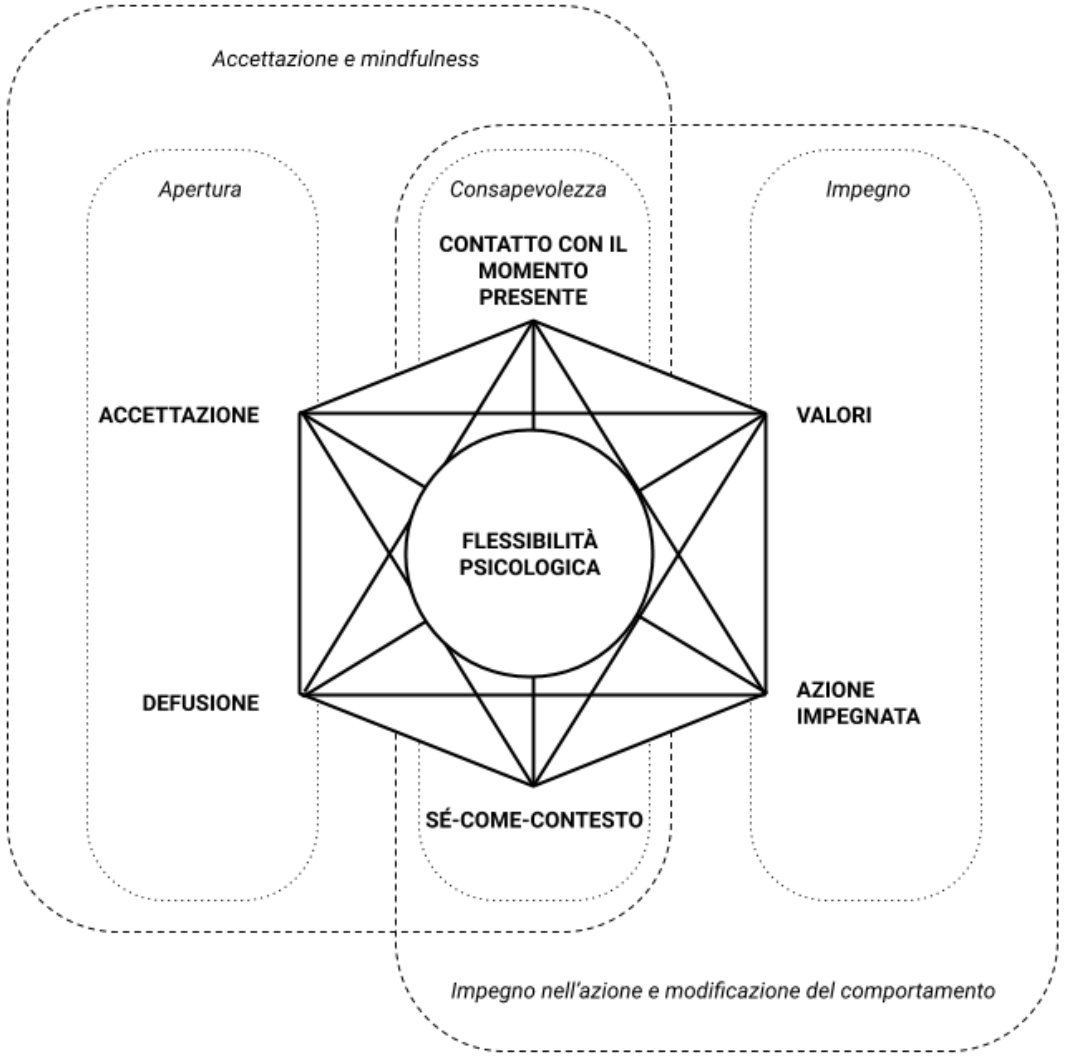
Raggiungere la FLSSIBILITA' PSICOLOGICA

Flessibilità psicologica: essere pienamente in contatto con il momento presente, come essere umano consapevole e, sulla base di ciò che la situazione permette, cambiare o persistere in comportamenti che perseguono i propri valori di vita.

È intesa come un campo composto da sei processi terapeutici interdipendenti (e di converso patologici):

- ❑ **Accettazione**
- ❑ **Defusione cognitiva**
- ❑ **Sé come contesto**
- ❑ **Contatto con il momento presente**
- ❑ **Valori di riferimento**
- ❑ **Impegno**

- **Accettazione, defusione cognitiva, contatto con il momento presente e sé come contesto**, rappresentano i "**processi di mindfulness e di accettazione**",
- **Sé come contesto, contatto con il momento presente, valori** e **impegno** rappresentano i "**processi di impegno e cambiamento comportamentale**



Il potere dell'AUTOCOMPASSIONE (self-compassion)

Imparare l'arte di essere autocompassionevoli

3 componenti fondamentali:

1. **Gentilezza verso sé** (comprensivi e non severamente giudicanti e ipercritici)
2. **Riconoscimento della nostra umanità comune**, ovvero sentirsi connessi agli altri, piuttosto che alienati nella nostra sofferenza
3. **Consapevolezza** (abilità di mindfulness) **equilibrata** degli stati di sofferenza

Il potere dell'AUTOCOMPASSIONE (self-compassion)

Imparare l'arte di essere autocompassionevoli

1. **Gentilezza verso sé** (comprensivi e non severamente giudicanti e ipercritici)

Aiutarci a smettere di autogiudicarci e imparare a confortarci attivamente, come se lo facessimo con un amico

Permettiamo a no stessi di essere emotivamente commossi dal nostro dolore e fermarci un attimo per dire:

«*E' veramente difficile per me in questo momento.*

Come posso prendermi cura di me stesso e confortarmi ora?»

Il potere dell'AUTOCOMPASSIONE (self-compassion)

Imparare l'arte di essere autocompassionevoli

1. Riconoscimento della nostra umanità comune

Compassione → «soffrire con», il che implica la reciprocità insita nell'esperienza della sofferenza

La compassione nasce dal riconoscimento che l'intera esperienza umana è imperfetta e la self-compassion onora il fatto che tutti gli esseri umani commettono errori

Quando si entra in contatto con la nostra umanità comune, ci ricordiamo che molti sentimenti spiacevoli sono provati da tutti

IL DOLORE CHE PROVO IO NEI MOMENTI DIFFICILI E' LO STESSO CHE PROVI TU NEI MOMENTI DIFFICILI

Il potere dell'AUTOCOMPASSIONE (self-compassion)

Imparare l'arte di essere autocompassionevoli

1. Consapevolezza (abilità di mindfulness) equilibrata degli stati di sofferenza

Chiara visione e accettazione non giudicante di ciò che sta accadendo nel momento presente: guardiamo in faccia alla realtà, del vedere le cose così come sono al fine di rispondere (non reagire) alla nostra situazione nel modo più accogliente e compassionevole possibile

Per darci compassione è necessario riconoscere che stiamo soffrendo, né ignorarlo né ingigantirlo

Se si impara a portare la propria attenzione all'esperienza nel qui ed ora, così com'è, e ci accorgiamo del dolore senza esagerarlo, allora stiamo sviluppando abilità di mindfulness → ciò ci permette di stabilire con la nostra sofferenza un rapporto di apertura e la capacità di rispondere ad esso in modo equilibrato

Quali nuove consapevolezze sono emerse in voi
in questa esperienza insieme?

Come impieghereste queste nuove abilità e consapevolezze

nel vostro lavoro e, più in generale,

nella vostra quotidianità?

Grazie per la vostra attenzione!