

RIFLESSIONI SU ESERCITAZIONI 31.03.2019

ABILITA' PRIMO PROCESSO PRIMA FASE (AFFERMARE SENTIMENTI E
CONTENUTI, SELF-DISCLOSURE, RICHIESTA DI ESPRESSIONI SPECIFICHE E
CONCRETE)



- E' accurata quella affermazione che personalizza il problema mettendo l'attenzione sul sé piuttosto che sugli altri attori del problema. Può essere di aiuto nel far luce su atteggiamenti e comportamenti difensivi.
- Un'accurata affermazione dà al cliente gli strumenti per passare dall'esplorazione del problema alla comprensione del problema. Lo aiuta a prendersi la responsabilità di capire il problema da un punto di vista interiore e personale



Il cliente ti dice “Sento rabbia quando le altre persone mi dicono quello che devo fare”.

- Ti senti arrabbiato quando gli altri ti dicono quello che devi fare

- Ti senti arrabbiato quando lasci che gli altri ti dicano quello che devi fare

COSA FA ARRABBIARE PAOLO?

- ❖ Non dare per scontate (comuni) le reazioni emotive. La prima cosa che devo fare è capire cosa fa così arrabbiare Paolo cioè come si sente Paolo quando gli altri gli dicono cosa fare (chiamato necessariamente a fare quello che chiedono; squalificato rispetto alle sue volontà e trattato come un bambino; sovraccaricato)
- ❖ Qualunque sia la ragione l’affermazione dei sentimenti e contenuti NON potrà essere «Ti senti arrabbiato quando gli altri ti dicono quello che devi fare» né «Ti senti arrabbiato quando lasci che gli altri ti dicano quello che devi fare»: gli atteggiamenti degli altri non sono modificabili e nessuno potrà togliere loro il diritto di parola («lasci che gli altri ti dicano quello che devi fare») – come potrebbe evitare che gli altri lo facciano?
- ❖ Ti senti arrabbiato quando lasci che le idee altrui su cosa devi fare prendano spazio in te
- ❖ Ti senti arrabbiato quando ti lasci squalificare dalle richieste altrui



Il cliente ti dice “Sento rabbia quando le altre persone mi dicono quello che devo fare”.

- Ti senti arrabbiato quando gli altri ti dicano quello che devi fare

- Ti senti arrabbiato quando lasci che gli altri ti dicano quello che devi fare

COSA FA ARRABBIARE PAOLO?

- ❖ Non dare per scontate (comuni) le reazioni emotive. La prima cosa che devo fare è capire cosa fa così arrabbiare Paolo cioè come si sente Paolo quando gli altri gli dicono cosa fare (chiamato necessariamente a fare quello che chiedono; squalificato rispetto alle sue volontà e trattato come un bambino; sovraccaricato)
- ❖ Qualunque sia la ragione l'affermazione dei sentimenti e contenuti NON potrà essere «Ti senti arrabbiato quando gli altri ti dicono quello che devi fare» né «Ti senti arrabbiato quando lasci che gli altri ti dicano quello che devi fare»: gli atteggiamenti degli altri non sono modificabili e nessuno potrà togliere loro il diritto di parola («lasci che gli altri ti dicano quello che devi fare») – come potrebbe evitare che gli altri lo facciano?
- ❖ Ti senti arrabbiato quando lasci che le idee altrui su cosa devi fare prendano spazio in te
- ❖ Ti senti arrabbiato quando ti lasci squalificare dalle richieste altrui



Il cliente ti dice “Sento rabbia quando le altre persone mi dicono quello che devo fare”.

- Ti senti arrabbiato quando gli altri ti dicano quello che devi fare

- Ti senti arrabbiato quando lasci che gli altri ti dicano quello che devi fare

COSA FA ARRABBIARE PAOLO?

- ❖ Non dare per scontate (comuni) le reazioni emotive. La prima cosa che devo fare è capire cosa fa così arrabbiare Paolo cioè come si sente Paolo quando gli altri gli dicono cosa fare (chiamato necessariamente a fare quello che chiedono; squalificato rispetto alle sue volontà e trattato come un bambino; sovraccaricato) → AFFERMARE SENTIMENTI E CONTENUTI
- ❖ Qualunque sia la ragione l'affermazione dei sentimenti e contenuti NON potrà essere «Ti senti arrabbiato quando gli altri ti dicono quello che devi fare» né «Ti senti arrabbiato quando lasci che gli altri ti dicano quello che devi fare»: gli atteggiamenti degli altri non sono modificabili e nessuno potrà togliere loro il diritto di parola («lasci che gli altri ti dicano quello che devi fare») – come potrebbe evitare che gli altri lo facciano?



Il cliente ti dice “Sento rabbia quando le altre persone mi dicono quello che devo fare

- ❖ Ti senti arrabbiato quando lasci che le idee altrui su cosa devi fare prendano spazio in te
- ❖ Ti senti arrabbiato quando avverti di dover necessariamente aderire alle richieste degli altri (perché a quel punto non hai abbastanza tempo per portare avanti le tue)
- ❖ Ti senti arrabbiato quando autosqualifichi le tue volontà per soddisfare le richieste degli altri

Ti senti arrabbiato
quando lasci che gli altri
ti dicano quello che
devi fare



Il cliente ti dice “Sento rabbia quando le altre persone mi dicono quello che devo fare

- ❖ Ti senti arrabbiato quando lasci che le idee altrui su cosa devi fare prendano spazio in te
- ❖ Ti senti arrabbiato quando avverti di dover necessariamente aderire alle richieste degli altri (perché a quel punto non hai abbastanza tempo per portare avanti le tue)
- ❖ Ti senti arrabbiato quando autosqualifichi le tue volontà per soddisfare le richieste degli altri

Ti senti arrabbiato quando lasci che gli altri ti dicano quello che devi fare



1. Personalizzazione parziale: gli altri rimangono attori
2. Personalizza il problema mandando un messaggio «sbagliato»: non dovresti lasciare che gli altri lo facciano
3. Non riconcettualizza il problema da un'altra prospettiva



ESEMPIO CHE VI ERA STATO RIPORTATO

- Counselor «Paolo, ti senti molto irritato **quando lasci che altre incombenze stravolgano i tuoi piani**»
- Paolo «Sì e' così»
- Counselor «Quando ho lavorato con persone con una difficoltà simile alla tua, per alcuni di loro è stato utile provare a iniziare la giornata facendo una lista di priorità e impegnandosi a evitare interruzioni esterne
- Paolo: silenzio
- Counselor: “Paolo, dimmi di più come la pensi sulla possibilità di fare una lista di priorità e eseguirle in ordine di priorità senza lasciare che qualcos'altro interrompa il tuo piano”
- Cliente: “Mi piace l'idea e penso che potrebbe funzionare” (con tono esitante)
- Counselor: “Mi dici che ti piace come idea ma ti sento esitante” (il counselor rileva un'incongruenza)
- Cliente “E' che penso che vorrei mantenere il piano ma se nel frattempo esce fuori qualcuno che mi chiede qualcosa, potrei mandare tutto all'aria”
- Counselor “Quindi l'idea ti piace ma tendi a seguire gli altri quando ti chiedono di fare qualcosa. Come ti senti quando lasci che interrompano i tuoi piani?” (RICHIESTA DI CONCRETEZZA E SPECIFICITA')



- Cliente: “Sento rabbia quando le altre persone mi dicono quello che devo fare”
- Counselor: “Giovanni ti senti arrabbiato quando le altre persone ti dicono cosa fare”
- Cliente: “Si è così”
- Counselor: “Quando ho lavorato con persone con questa difficoltà, ho suggerito loro di annotare su un foglio la situazione che ha scatenato la reazione di rabbia e qual è stato il comportamento messo in atto in questa circostanza”.
- Cliente: “Silenzio”
- Counselor: “Giovanni, prova a dirmi come la pensi sulla possibilità di annotare su un foglio gli episodi di rabbia esperiti durante la giornata e analizzarli insieme?”
- Cliente: “Si forse potrebbe piacermi l’idea”
- Counselor: “Mi dici che forse potrebbe piacerti l’idea, ti sento esitante”
- Cliente: “Penso che potrebbe funzionare come idea, però a volte mi arrabbio e non so neanche io il perché”
- Counselor: “Quindi ti convince l’idea ma trovi difficoltà a trovare e poi riportare la situazione che ha scatenato un episodio di rabbia. Come ti senti quando non capisci perché ti sei arrabbiato?”



- Cliente: “Sento rabbia quando le altre persone mi dicono quello che devo fare”
- Counselor: “Giovanni ti senti arrabbiato quando le altre persone ti dicono cosa fare”
- Cliente: “Si è così”
- Counselor: “Quando ho lavorato con persone con questa difficoltà, ho suggerito loro di annotare su un foglio la situazione che ha scatenato la reazione di rabbia e qual è stato il comportamento messo in atto in questa circostanza”.
- Cliente: “Silenzio”
- Counselor: “Giovanni, prova a dirmi come la pensi sulla possibilità di annotare su un foglio gli episodi di rabbia esperiti durante la giornata e analizzarli insieme?”
- Cliente: “Si forse potrebbe piacermi l’idea”
- Counselor: “Mi dici che forse potrebbe piacerti l’idea, ti sento esitante”
- Cliente: “Penso che potrebbe funzionare come idea, però a volte mi arrabbio e non so neanche io il perché”
- Counselor: “Quindi ti convince l’idea ma trovi difficoltà a trovare e poi riportare la situazione che ha scatenato un episodio di rabbia. Come ti senti quando non capisci perché ti sei arrabbiato?”



- **Cliente:** Sento rabbia quando le altre persone mi dicono quello che devo fare
- **Counselor:** “Paolo, ti senti furioso quando gli altri ti dicono quello che devi fare”
- **Cliente:** “Esatto”
- **Counselor:** “Quando ho lavorato con persone con questo problema, ho suggerito loro di provare inizialmente a **tollerare** le richieste fatte dalle persone per loro più significative”
- **Cliente:** “Ho già provato, ma non ha funzionato. Ho cercato di non sentirmi arrabbiato quando a dirmi cosa fare era un mio familiare, ma mi arrabbio ugualmente”
- **Counselor:** “Capisco, quindi provare a non arrabbiarti quando le richieste sono fatte da persone per te importanti ti fa arrabbiare ugualmente”
- **Cliente:** “E’ così”
- **Counselor:** “Paolo, dimmi di più cosa ne pensi di provare a dare spazio alle richieste delle persone a te care”
- **Cliente:** “Quando le richieste da parte loro diventano eccessive mi arrabbio e non mi piace scatenare addosso a loro questa rabbia”
- **Counselor:** “Quindi l’idea potrebbe funzionare per te, ma riesci a tollerare poche richieste alla volta prima di sentirti arrabbiato con loro”. Come ti senti quando reagisci in questo modo con loro?
- **Cliente:** “Provo dispiacere, perché mi rendo conto che non meritano questa rabbia, ma proprio non riesco a sentirmi dire cosa devo fare”
- **Counselor:** “Suona come se tu volessi davvero cercare di acconsentire ad alcune richieste, ma questo ti porta da una parte ad essere arrabbiato con loro, dall’altra dispiaciuto per aver risposto male”



- **Cliente:** Sento rabbia quando le altre persone mi dicono quello che devo fare
- **Counselor:** “Paolo, ti senti furioso quando gli altri ti dicono quello che devi fare”
- **Cliente:** “Esatto”
- **Counselor:** “Quando ho lavorato con persone con questo problema, ho suggerito loro di provare inizialmente a **tollerare** le richieste fatte dalle persone per loro più significative”
- **Cliente:** “Ho già provato, ma non ha funzionato. Ho cercato di non sentirmi arrabbiato quando a dirmi cosa fare era un mio familiare, ma mi arrabbio ugualmente”
- **Counselor:** “Capisco, quindi provare a non arrabbiarti quando le richieste sono fatte da persone per te importanti ti fa arrabbiare ugualmente”
- **Cliente:** “E’ così”
- **Counselor:** “Paolo, dimmi di più cosa ne pensi di provare a dare spazio alle richieste delle persone a te care”
- **Cliente:** “Quando le richieste da parte loro diventano eccessive mi arrabbio e non mi piace scatenare addosso a loro questa rabbia”
- **Counselor:** “Quindi l’idea potrebbe funzionare per te, ma riesci a tollerare poche richieste alla volta prima di sentirti arrabbiato con loro”. Come ti senti quando reagisci in questo modo con loro?
- **Cliente:** “Provo dispiacere, perché mi rendo conto che non meritano questa rabbia, ma proprio non riesco a sentirmi dire cosa devo fare”
- **Counselor:** “Suona come se tu volessi davvero cercare di acconsentire ad alcune richieste, ma questo ti porta da una parte ad essere arrabbiato con loro, dall’altra dispiaciuto per aver risposto male”



- **Cliente:** Sento rabbia quando le altre persone mi dicono quello che devo fare
- **Counselor:** “Paolo, ti senti furioso quando gli altri ti dicono quello che devi fare”
- **Cliente:** “Esatto”
- **Counselor:** “Quando ho lavorato con persone con questo problema, ho suggerito loro di provare inizialmente a **tollerare** le richieste fatte dalle persone per loro più significative”
- **Cliente:** “Ho già provato, ma non ha funzionato. Ho cercato di non sentirmi arrabbiato quando a dirmi cosa fare era un mio familiare, ma mi arrabbio ugualmente”
- **Counselor:** “Capisco, quindi provare a non arrabbiarti quando le richieste sono fatte da persone per te importanti ti fa arrabbiare ugualmente”
- **Cliente:** “E’ così”
- **Counselor:** “Paolo, **dimmi di più cosa ne pensi di provare a dare spazio alle richieste delle persone a te care**”
- **Cliente:** “Quando le richieste da parte loro diventano eccessive mi arrabbio e non mi piace scatenare addosso a loro questa rabbia”
- **Counselor:** “Quindi l’idea potrebbe funzionare per te, ma riesci a tollerare poche richieste alla volta prima di sentirti arrabbiato con loro”. Come ti senti quando reagisci in questo modo con loro?
- **Cliente:** “Provo dispiacere, perché mi rendo conto che non meritano questa rabbia, ma proprio non riesco a sentirmi dire cosa devo fare”
- **Counselor:** “Suona come se tu volessi davvero cercare di acconsentire ad alcune richieste, ma questo ti porta da una parte ad essere arrabbiato con loro, dall’altra dispiaciuto per aver risposto male”



- Counselor: “Paolo, ti senti arrabbiato quando lasci che le altre persone ti dicano quello che devi fare”
- Paolo: “Sì è così”
- Counselor: “Quando ho lavorato con persone con questo problema, ho suggerito loro di prendere in considerazione inizialmente solo le richieste fatte da persone importanti, come i genitori
- Paolo: silenzio
- Counselor: “Paolo, dimmi di più come la pensi sulla possibilità di considerare solo le richieste avanzate dalle persone a te care” (RICHIESTA DI ESPRESSIONI SPECIFICHE E CONCRETE)
- Cliente: “Beh sì capisco che questo possa aver funzionato per altri ma non potrebbe funzionare per me”
- Counselor: “Mi dici che ti sembra una idea possibile da attuare ma non funzionale per te”
- Paolo: “E’ che penso che potrei fare quello che mi dicono i miei genitori, perchè lo dicono per il mio bene, ma quando lo fanno mi arrabbio ancora di più **perché non devono intromettersi nella mia vita** e non devono dirmi come mi devo comportare”
- Counselor: “Capisco, fare quello che ti dicono i tuoi genitori ti fa solo arrabbiare di più e ti fa sentire oppresso. Conosci qualcuno che ha superato questa difficoltà con un modo che potrebbe funzionare anche per te?”



- Cliente: «Sento rabbia quando le altre persone mi dicono quello che devo fare»
- Counselor: «Paolo, ti senti irritato quando lasci che gli altri ti dicano cosa fare»
- Cliente: «Sì, è così»
- Counselor: «Quando ho lavorato con persone con un problema simile al tuo, per alcuni di loro è stato molto utile scrivere, ogni mattina, giorno per giorno, tutte le cose che avevano da fare così che nessuno potesse dirgli cosa avrebbero dovuto fare»
- Cliente: «Effettivamente non ci avevo mai pensato all'idea di prefissarmi degli obiettivi giornalieri»
- Counselor: «E che cosa ne pensi sulla possibilità di mettere per iscritto i tuoi obiettivi quotidiani giorno dopo giorno?»
- Cliente: «Penso che forse potrebbe aiutarmi un po'»



- MARCO: “Sento rabbia quando le altre persone mi dicono quello che devo fare”
- COUNSELOR: “Marco, ti senti arrabbiato **quando senti di non essere libero di fare quello che vorresti**”
- MARCO: “SI! Sono sempre stato abituato a decidere da solo della mia vita. Non sono bravo ad ascoltare il punto di vista di altre persone. Lo sento come un attacco alla mia libertà”
- COUNSELOR: “Quando ho avuto modo di lavorare con persone con una difficoltà simile alla tua, per alcuni si è rivelato **utile concentrarsi di volta in volta su una propria precisa azione o decisione, appuntarsela su un post it insieme alle motivazioni, ai pro e ai contro e impegnarsi ad ascoltare anche i possibili punti di vista degli altri, leggendoli solo come potenziali idee e non come una minaccia alla propria libertà perché l’obiettivo rimaneva comunque scritto nel post it**”
- MARCO: “Non so”
- COUNSELOR: “Marco, dimmi di più su questa possibilità di concentrarti sulle tue azioni e scelte insieme alla possibilità di ascolto di altri punti vista”
- MARCO: “Ci potrei provare”
- COUNSELOR: “Marco, mi dici che potresti provare ma non ti sento convinto!”
- MARCO: “E’ solo che penso che possa essere più semplice la prima parte del piano. Le persone spesso hanno opinioni diverse dalle mie e non so se riuscirò a non innervosirmi”
- COUNSELOR: “Quindi, ti sembra un buon piano ma senti che anche una semplice opinione diversa dalla tua ti faccia innervosire. Come ti fa sentire la consapevolezza di non poter controllare le opinioni delle altre persone?”



- Counselor: Paolo, ti senti arrabbiato quando vengono cambiati i tuoi programmi e i tuoi piani (affermare sentimenti e contenuti)
- Paolo: si esatto, è così
- Counselor: quando mi è capitata un'esperienza simile al tuo caso, **io ho proposto al paziente di cercare di provare ad accogliere le altre proposte sul da farsi, anche se queste erano diverse da quelle che aveva pensato, per alcuni di loro è stato utile considerare anche piani diversi dai propri.** (self-disclosure)
- Paolo: silenzio
- Counselor: Paolo dimmi un po' cosa ne pensi di questa possibilità di cercare di accogliere anche altre proposte sul da farsi che siano diverse dalle tue
- Paolo: si, forse potrebbe funzionare
- Counselor: paolo ti sento un po' titubante a riguardo (incongruenza)
- Paolo: in realtà ho paura che in ogni caso accogliendo le proposte degli altri, poi mi torni la rabbia e non accetti di essere comandato
- Counselor: Mi sembra di capire che quindi vorresti provare a seguire questa idea, ma hai timore che quando gli altri ti propongono un piano diverso dal tuo, tu ritorni arrabbiato. Come ti senti quando ti irriti per aver ricevuto altri programmi diversi dai tuoi? (richiesta di concretezza e specificità)



- Counselor: Paolo, ti senti arrabbiato quando vengono cambiati i tuoi programmi e i tuoi piani (affermare sentimenti e contenuti)
- Paolo: si esatto, è così
- Counselor: quando mi è capitata un'esperienza simile al tuo caso, **io ho proposto al paziente di cercare di provare ad accogliere le altre proposte sul da farsi, anche se queste erano diverse da quelle che aveva pensato, per alcuni di loro è stato utile considerare anche piani diversi dai propri.** (self-disclosure)
- Paolo: silenzio
- Counselor: Paolo dimmi un po' cosa ne pensi di questa possibilità di cercare di accogliere anche altre proposte sul da farsi che siano diverse dalle tue
- Paolo: si, forse potrebbe funzionare
- Counselor: paolo ti sento un po' titubante a riguardo (incongruenza)
- Paolo: in realtà ho paura che in ogni caso accogliendo le proposte degli altri, poi mi torni la rabbia e non accetti di essere comandato
- Counselor: Mi sembra di capire che quindi vorresti provare a seguire questa idea, ma hai timore che quando gli altri ti propongono un piano diverso dal tuo, tu ritorni arrabbiato. Come ti senti quando ti irriti per aver ricevuto altri programmi diversi dai tuoi? (richiesta di concretezza e specificità)



- **Counselor:** “Andrea, ti senti molto irritato quando hai la sensazione di ricevere imposizioni dall’esterno.”
- **Andrea:** “si, è così.”
- **Counselor:** “Mi è già capitato di avere a che fare con clienti che avevano una problematica simile a questa. Ho consigliato loro di prendersi alcuni secondi prima di rispondere con rabbia, accompagnati da una respirazione profonda, per pensare se il consiglio o la direttiva ricevuti potessero in qualche modo essere realmente utili al raggiungimento di un loro obiettivo.”
- **Andrea:** silenzio
- **Counselor:** “Andrea, **potresti dirmi che cosa ne pensi della possibilità per te di contare qualche secondo prima di rispondere e di pensare alla reale utilità della direttiva che ti è stata data?**”
- **Andrea:** “è una soluzione valida... non so... forse non per me.”
- **Counselor:** “Mi dici che è valida come proposta, ma non ti convince per te stesso.”
- **Andrea:** “è che **non credo di essere in grado di controllare la mia risposta di rabbia** perché è molto impulsiva e mi annebbia la ragione.”
- **Counselor:** “Quindi per te la proposta è valida ma quando senti di ricevere imposizioni tendi a perdere il controllo e ad avere delle reazioni emotive impulsive. **Puoi dirmi di più su come ti fa sentire non avere il controllo sulle tue reazioni emotive?**”
-



- **Counselor:** “Andrea, ti senti molto irritato quando hai la sensazione di ricevere imposizioni dall’esterno.”
- **Andrea:** “si, è così.”
- **Counselor:** “Mi è già capitato di avere a che fare con clienti che avevano una problematica simile a questa. Ho consigliato loro di prendersi alcuni secondi prima di rispondere con rabbia, accompagnati da una respirazione profonda, per pensare se il consiglio o la direttiva ricevuti potessero in qualche modo essere realmente utili al raggiungimento di un loro obiettivo.
- **Andrea:** silenzio
- **Counselor:** “Andrea, **potresti dirmi che cosa ne pensi della possibilità per te di contare qualche secondo prima di rispondere e di pensare alla reale utilità della direttiva che ti è stata data?**”
- **Andrea:** “è una soluzione valida... non so... forse non per me.”
- **Counselor:** “Mi dici che è valida come proposta, ma non ti convince per te stesso.”
- **Andrea:** “è che **non credo di essere in grado di controllare la mia risposta di rabbia** perché è molto impulsiva e mi annebbia la ragione.”
- **Counselor:** “Quindi per te la proposta è valida ma quando senti di ricevere imposizioni tendi a perdere il controllo e ad avere delle reazioni emotive impulsive. **Puoi dirmi di più su come ti fa sentire non avere il controllo sulle tue reazioni emotive?**”
-

