

RIFLESSIONI SU ESERCITAZIONI 07.04.2020

ABILITA' II fase



Programma d'esame

- Analisi della domanda
- Skilled Counselor Training Model



- SELF-DISCLOSURE: PROPORRE SOLUZIONI PSICOLOGICAMENTE PLAUSIBILI
- AZIONI INTRAPRESE



- SELF-DISCLOSURE: PROPORRE SOLUZIONI PSICOLOGICAMENTE PLAUSIBILI



- SELF-DISCLOSURE: PROPORRE SOLUZIONI PSICOLOGICAMENTE PLAUSIBILI



- AZIONI INTRAPRESE



- Counselor: “Claudio, ti senti davvero sotto pressione quando devi sostenere un esame”
- Cliente: “Esatto.”
- Counselor: “Quando mi è capitato di lavorare con persone con lo stesso problema, per loro è stato utile organizzare dei pomeriggi di ripasso con dei compagni, dal vivo o anche via Skype... Per ripetere insieme le cose e rendersi conto di meglio di quanto realmente padroneggiassero le cose studiate.”
- Cliente: “Hm.”
- Counselor: “Dimmi cosa ne pensi riguardo all’idea di organizzare il ripasso con un compagno di studi, Claudio.”
- Cliente: “Forse potrebbe essere utile per qualcuno.”
- Counselor: “Mi dici che potrebbe essere utile ma allo stesso tempo ti sento piuttosto incerto.”



- Cliente: “Non sostengo esami da molto tempo, quando si tratta di studiare sono tranquillo, ma quando si avvicina la data dell’appello mi agito tantissimo e solo l’idea di sostenere l’esame non mi fa stare bene”.
- Counselor: “Giovanni, quello che mi sembra di aver capito è che ti senti in ansia quando pensi che il giorno dell’appello di esame si avvicina. È corretto?” (AFFERMARE SENTIMENTI E CONTENUTI)
- Cliente: “Si è questo.”
- Counselor: “Come potresti descrivermi meglio questa ansia che provi?”
- Cliente: “Mi sento come se non fossi all’altezza di sostenere l’esame. Anche se ho studiato molto mi autoconvinco di non essere abbastanza pronto.
- Counselor: “Giovanni, suona come se tu non ti sentissi in grado di affrontare l’esame e provassi a convincerti di non essere abbastanza preparato. È così?”
- Cliente: Si è corretto.
- Counselor: “Quando ho lavorato con persone con questa difficoltà, ho suggerito loro di pensare ed annotare su un foglio le preoccupazioni esperite prima di un esame”. (SELF-DISCLOSURE)
- Cliente: “Silenzio”
- Counselor: “Giovanni, prova a dirmi come la pensi sulla possibilità di fare una lista di tue preoccupazioni e pensieri negativi che precedono un esame? (RICHESTA DI ESPRESSIONI SPECIFICHE E CONCRETE)
- Cliente: “Si forse potrebbe piacermi l’idea”



- PAOLO: “L’ansia mi assale ogni volta che devo fare un esame e mi sento un fallito”.
- COUNSELOR: “Paolo, ti senti deluso da te stesso quando lasci che l’ansia prenda il sopravvento su di te e ti impedisca di svolgere gli esami” **(ABILITA’ DI AFFERMARE SENTIMENTI E CONTENUTI)**
- PAOLO: “Si è vero”.
- COUNSELOR: “Quando ho lavorato con persone con questo problema, ho suggerito loro di farsi accompagnare da qualche familiare e amico che potesse sostenerlo a livello emotivo”
- PAOLO: “Non credo che potrebbe funzionare, avere delle persone vicino a me rischierebbe di mettermi più ansia dovuta al fatto che si aspettano da me un buon risultato all’esame” **(SELF-DISCOSURE)**
- COUNSELOR: “Capisco che avere amici o familiari vicino potrebbe metterti ancora di più sotto pressione e alimentare la tua ansia per l’esame, conosci qualcuno che conosce le tue difficoltà in un modo che potrebbe funzionare anche per te?”
- PAOLO: “Si effettivamente mi ricordo che anni fa un mio amico per affrontare gli esami con più serenità cercava di preparargli insieme ad un suo collega universitario in modo da arrivare all’appello avendo fatto o stesso percorso di studio e sentendosi incoraggiato dal suo sostegno”
- COUNSELOR: “Paolo, dimmi di più rispetto all’idea di preparare un esame insieme ad un collega universitario?”



- C: “Paolo, ti senti terrorizzato quando senti di non riuscire a dare il cento per cento”. (Affermare sentimenti e contenuti)
- P : “Sì, è così. Sono sempre stato abituato a fare bene.”
- C: “Capisco, è difficile per tutti sbagliare. Quando ho lavorato con persone con questo problema, per alcuni si è rivelato utile provare a cercare di individuare nel fallimento un’occasione per apprendere e formarsi, perciò ho suggerito loro di appuntarsi su un diario una “faccina felice”, ogni qual volta sentivano di aver sbagliato qualcosa. (Self- Disclosure)
- P: “Ho capito...” (perplesso)
- C: “Paolo, come ti senti riguardo a questo, pensi che potrebbe funzionare?” (Chiedere espressioni specifiche e concrete)
- P: “Mi piace come idea, penso che potrebbe funzionare” (esitante)
- C: “Mi dici che ti piace come idea, ma ti sento titubante.”
- P: “È solo che penso che riuscirò nel piano, ma non so se gli altri accetteranno i miei fallimenti.”
- C: “Paolo, potresti dirmi di più rispetto a questo? Chi sono queste persone?”



- P: “Si tratta dei miei familiari che si aspettano che io eccella in qualsiasi ambito, fin da quando ero piccolo. Io provo risentimento per loro perché il dover essere sempre il migliore per me è molto faticoso, ma mi dispiace ferire i loro sentimenti quando fallisco.”
- C: “Suona come se tu mettesti i desideri degli altri davanti ai tuoi.”
- P: “ Sì, è così e mi rendo conto che dovrei smettere di lasciare che le aspettative dei miei familiari ostacolino il mio benessere, ma per me è dura.”
- C: “Paolo, mi sembra di sentire che tu ti senta valutato anche da me e da quelle che pensi essere le mie aspettative sul nostro percorso. Questo mi dispiace” (immediatezza)
- P: “Dispiace anche a me, ma non riesco a fare a meno di pensare che prima o poi sbaglierò qualcosa e manderò tutto a rotoli”
- C : “Quello che mi sembra di capire è che quindi nelle situazioni nelle quali sei chiamato a dover fare bene ad essere perfetto, per esempio durante gli esami o qui in terapia **ti autometti sotto pressione chiedendoti perfezione e se non la raggiungi ti agiti e intristisci**” (Identificazione del problema generale, delle azioni intraprese e dei sentimenti)
- P: “ Sì, è così”
- C: “Paolo, suona come se tu volessi da te stesso riuscire a non farti ostacolare dalle tue aspettative, previsioni rispetto alle situazioni che ti interessano e quando riesci a comportarti in questo modo senti di essere più leggero” (confronto in modo accudente)



E ALLORA?

- L'ansia è fortemente retta da pensieri automatici (idem esempio sopra, frustrazione perenne davanti al fallimento)
- Suggestire al cliente di identificare i pensieri automatici nel suo dialogo interiore – aumentare il livello di consapevolezza su quello che fa a se stesso immediatamente prima dell'esame in termini di pensieri negativi che lo allontanano dalla possibilità di sostenerlo («non ce la posso fare» «non ho studiato abbastanza» «è troppo difficile l'esame»)
- «**PAOLO QUANDO HO LAVORATO CON PERSONE CON PROBLEMI SIMILI AL TUO HO SUGGERITO LORO DI CERCARE DI AUTOSSERVARSI NEL MOMENTO IN CUI I PENSIERI NEGATIVI CHE LO PORTERANNO POI A DECIDERE DI NON PRESENTARSI INIZIANO A «SALIRE» E DI APPUNTARSELI E PROVARE IMMEDIATAMENTE A INDIVIDUARE UN PENSIERO CONTRASTANTE PER OGNUNO DI ESSI»**



- Cliente: “Non sostengo esami da molto tempo, quando si tratta di studiare sono tranquillo, ma quando si avvicina la data dell’appello mi agito tantissimo e solo l’idea di sostenere l’esame non mi fa stare bene”.
- Counselor: “Giovanni, quello che mi sembra di aver capito è che ti senti in ansia quando pensi che il giorno dell’appello di esame si avvicina. È corretto?” (AFFERMARE SENTIMENTI E CONTENUTI)
- Cliente: “Si è questo.”
- Counselor: “Come potresti descrivermi meglio questa ansia che provi?”
- Cliente: “Mi sento come se non fossi all’altezza di sostenere l’esame. Anche se ho studiato molto mi autoconvinco di non essere abbastanza pronto.
- Counselor: “Giovanni, suona come se tu non ti sentissi in grado di affrontare l’esame e provassi a convincerti di non essere abbastanza preparato. È così?”
- Cliente: Si è corretto.
- Counselor: “Quando ho lavorato con persone con questa difficoltà, ho suggerito loro di pensare ed annotare su un foglio le preoccupazioni esperite prima di un esame”. (SELF-DISCLOSURE)
- Cliente: “Silenzio”
- Counselor: “Giovanni, prova a dirmi come la pensi sulla possibilità di fare una lista di tue preoccupazioni e pensieri negativi che precedono un esame? (RICHESTA DI ESPRESSIONI SPECIFICHE E CONCRETE)
- Cliente: “Si forse potrebbe piacermi l’idea”



- Counselor: ti senti in ansia quando non sei sicuro rispetto alle tue capacità nel momento in cui devi sostenere un esame
- Paolo: Sì, è così
- **Counselor: Quando ho lavorato con persone con questo problema, ho suggerito loro di provare a pensare ad altre occasioni passate in cui si possono essere sentiti insicuri riguardo alle loro capacità ma che poi hanno affrontato e superato con successo.**
- Paolo: In effetti, pensavo di non essere capace di sostenere l'esame di maturità, o anche di fare gare di pattinaggio... e invece poi ho anche vinto una gara di pattinaggio...
- Counselor: paolo, dimmi di più su come la pensi riguardo a questa possibilità di riflettere su occasioni passate nelle quali hai avuto successo sebbene ti sentissi insicuro rispetto alle tue capacità
- Paolo: alla fine, mi sono sempre sentito un po' insicuro...se prima ho avuto successo, non vedo perché non dovrei averlo con gli esami...però non lo so...
- Counselor: sembra che ti piaccia l'idea, ma ti sento esitante
- Cliente; è che sono situazioni diverse...sono passati tanti anni...adesso le persone pretendono di più da me...soprattutto perché adesso devo acquisire delle competenze per un lavoro futuro
- Counselor: paolo, suona come se tu ti sentissi incerto rispetto alle tue capacità per il fatto che ritieni di dover dimostrare qualcosa di più rispetto a prima, quando devi sostenere un esame adesso.



- «quando devi sostenere un esame ti senti in ansia e quindi abbandoni»



- Counselor: “Mi dici che forse potrebbe piacerti l’idea, ti sento esitante”
- Cliente: “Penso che potrebbe funzionare come idea, però non credo di esserne capace”
- Counselor: “Quindi ti convince l’idea ma ti senti incapace di svolgere questa attività. Giovanni puoi dirmi di più di questa insicurezza nell’esecuzione di un compito?”
(DOMANDA APERTA)
- Cliente: “Sono in difficoltà quando devo riconoscere i miei limiti e mi spaventa fare nuove cose perché è come se pensassi che non ce la farò. Entro in ansia e ho problemi a concentrarmi. Vorrei fare tutto alla perfezione e quando non è così mi butto giù e lascio perdere.”
- Counselor: “Mi sembra di percepire che tu ti senta incapace anche con me e che tu ti senta minacciato da quelle che pensi essere le mie aspettative sulle tue capacità. **Questo mi dispiace molto.** (IMMEDIATEZZA)
- Cliente: “Mi sto vergognando di me stesso”
- Counselor: “Giovanni quando devi affrontare una situazione nuova, tu ti senti incapace o non all’altezza e questo ti fa sentire triste ed insicuro.” (IDENTIFICAZIONE GENERALE, DELLE AZIONI INTRAPRESE E DEI SENTIMENTI)
- Cliente: “Sì, perché se non faccio perfettamente una cosa non avrò mai stima di me”
- Counselor: “Giovanni, se tu riuscissi a metterti in gioco nelle situazioni nuove ti sentiresti una persona che prova a dare il meglio senza rassegnarsi al primo tentativo”.
(CONFRONTO IN MODO ACCUDENTE)

QUI MANCA
COMPLETAMENTE
AZIONE INTRAPRESA



- P: “Si tratta dei miei familiari che si aspettano che io eccella in qualsiasi ambito, fin da quando ero piccolo. Io provo risentimento per loro perché il dover essere sempre il migliore per me è molto faticoso, ma mi dispiace ferire i loro sentimenti quando fallisco.”
- C: “Suona come se tu mettesti i desideri degli altri davanti ai tuoi.”
- P: “ Sì, è così e mi rendo conto che dovrei smettere di lasciare che le aspettative dei miei familiari ostacolino il mio benessere, ma per me è dura.”
- C: “Paolo, mi sembra di sentire che tu ti senta valutato anche da me e da quelle che pensi essere le mie aspettative sul nostro percorso. Questo mi dispiace” (immediatezza)
- P: “Dispiace anche a me, ma non riesco a fare a meno di pensare che prima o poi sbaglierò qualcosa e manderò tutto a rotoli”
- C : “Quello che mi sembra di capire è che quindi nelle situazioni nelle quali sei chiamato a dover fare bene ad essere perfetto, per esempio durante gli esami o qui in terapia **ti autometti sotto pressione chiedendoti perfezione** e se non la raggiungi ti agiti e intristisci” (Identificazione del problema generale, delle azioni intraprese e dei sentimenti)
- P: “ Sì, è così”
- C: “Paolo, suona come se tu volessi da te stesso riuscire a non farti ostacolare dalle tue aspettative, previsioni rispetto alle situazioni che ti interessano e quando riesci a comportarti in questo modo senti di essere più leggero” (confronto in modo accudente)

OK! AZIONE
 INTRAPRESA =
 METTERSI SOTTO
 PRESSIONE
 PRETENDENDO
 PERFEZIONE – E
 QUESTO POI LO
 PORTERA’ AD
 ABBANDONARE
 L’ESAME



AZIONI INTRAPRESE

- ti autometti sotto pressione chiedendoti perfezione
- Ti autobocci per evitare che ti boccino gli altri
- Ti dici che sei incapace e che tanto non ce la puoi fare



- PAOLO: “Mi piace l’idea e penso che potrebbe funzionare” (con tono esitante)
- COUNSELOR: “Mi dici che ti piace l’idea ma ti sento un po' esitante”
- PAOLO: “Penso che sarebbe utile preparare un esame con un collega e avere lo stesso livello di preparazione ma temo che poi il giorno dell’appello per paura di fallire e deludere gli altri io non riesca a presentarmi”
- COUSELOR: “L’idea ti piace ma tendi a farti sopraffare dalle tue emozioni e pensi di non riuscire a presentarti all’appello. Come ti senti quando non riesci a presentarti a un appello e a non sostenere l’esame?” **(CHIEDERE ESPRESSIONI CONCRETE E SPECIFICHE)**
- PAOLO: “In realtà mi sento molto peggio perché ho fallito in partenza non provandoci nemmeno a sostenerlo. Mi sento molto demoralizzato anche se penso che non sostenendo l’esame non ho dato modo ai miei famigliari di pensare che io abbia fallito ma sento anche rabbia perché mi sono fatto condizionare”.
- COUNSELOR: “Paolo, suona come se tu volessi provarci a sostenerlo ma poi pensi al modo in cui tu ti sentiresti se fallissi nei confronti dei tuoi famigliari e allora tu ci rinunciassi. E dopo da una parte senti di aver deluso gli altri e dall’altra ti senti arrabbiato con te stesso per il fatto che hai dato modo agli altri di farti condizionare e per paura del loro giudizio non sostenere l’esame.
- PAOLO: “SI mi rendo che contro che dovrei smettere che la paura del giudizio degli altri interferisca con i miei obbiettivi, ma è davvero molto difficile”
- COUNSELOR: “Sai che è arrivato il momento di cambiare ma ti senti esitante e riluttante nel farlo”
- PAOLO: “(silenzio)”
- COUNSELOR: “Paolo proprio in questo momento il tuo comportamento mi sta comunicando che ti senti arrabbiato e hai risentimento rispetto a ciò che ti ho detto”. **(IMMEDIATEZZA)**

NO

