

Scuola di Specializzazione in Psicoterapia
Cognitivo-comportamentale ed Intervento Psicosociale

Tecniche di Terapia Comportamentale e Cognitiva

Lucio Sibilìa, MD

Centro per la Ricerca in Psicoterapia - Roma

SCIENCE (*Problem solving*)

Specify the general problem

specifica il problema generale

Collect information

raccogli le informazioni necessarie

Identify patterns - identifica gli schemi

Examine possible options

esamina tutte le possibili opzioni alternative

Narrow options and experiment

riduci le alternative, scegli e metti alla prova

Compare, revise or replace

confronta, riesamina, sostituisci la scelta se inefficace

Extend to similar problems

estendi la scelta efficace a problemi simili

La terapia solvi-problemi nella pratica clinica

1. Focalizzazione generale sul problema
2. Definizione e formulazione dello scopo
3. Definizione di vincoli da osservare
4. Generazione di alternative
5. Selezione, scelta e attuazione
6. Verifica dell'effetto
7. Estensione o modifica

1. Focalizzazione generale sul problema

- Sviluppare un atteggiamento accettante (ci sono problemi nella vita, accettiamolo!)
- Questo problema posso accettarlo e affrontarlo (così come ho accettato e affrontato altri)
- Reagire impulsivamente non mi serve
- Astenersi dal provvedere e ignorarlo non serve

2.a Definizione e formulazione dello scopo

- Definire gli elementi del problema in termini operativi (= scopi da conseguire) e identificare importanti aspetti della situazione problematica
- Possibilmente quantificare il termine entro il quale si vorrebbe il problema risolto

2b. Definizione di problemi parziali

- Se il passaggio precedente non riesce, scomporre il problema principale nei suoi problemi parziali, che possono essere meglio affrontati
- Elencarli
- Selezionare il primo ed affrontarlo, iniziando da 2.
- Risolto il primo, passare ai successivi.

3. Vincoli da osservare

- Condizioni, vincoli e regole che si vogliono rispettare nell'attuare qualsiasi tipo di soluzione

4. Generazione di alternative (“tempesta mentale” o *brain storming*)

- Contemplare, formulare ed elencare il numero più ampio possibile (>20) di idee (“tempesta di idee”), tenendo presente che:
 1. **La critica deve essere sospesa:**
qualunque idea è accettabile, nessuna esclusa, anche le più stravaganti e bizzarre
 2. **Trascrivere in un elenco tutte le idee:**
la quantità genera la qualità!

5. Selezione, scelta e attuazione (*decision making*)

- Si selezionano le idee (soluzioni possibili):
 - Si eliminano prima quelle chiaramente improbabili, inattuabili o inaccettabili
 - Si evidenziano quelle che sembrano più promettenti
 - Se ne scelgono una, oppure più (se compatibili tra loro), tra quelle evidenziate.
- Si sviluppa un piano di attuazione dell'idea/idee prescelte e si decide di attuarlo.

6. Verifica dell'effetto

- Si attua il piano nel modo in cui è stato sviluppato
- Dopo un periodo adeguato di tempo, o al termine prefissato, si valuta l'efficacia del piano attuato, rispetto al problema, così come formulato all'inizio.

7. Estensione o modifica

- Se risultate efficaci, le soluzioni attuate si estendono a problemi simili.
- Se non sono risultate efficaci:
 - Si modificano le soluzioni, oppure si torna alla fase di “decisione” precedente e:
 - Si aggiungono scelte nuove, oppure
 - Si selezionano scelte diverse da quelle attuate
 - Si riparte dal punto 6.

TERAPIA DEL PROBLEM SOLVING

PROBLEM SOLVING THERAPY (PST)

Arthur M NEZU & Christine M NEZU, Psychology Department, Drexel University, Philadelphia PA 19102, USA; & Thomas J 'ZURILLA, SUNY at Stony Brook NY.

Definizione. La *terapia del problem solving* è una procedura con molteplici componenti utilizzata per aiutare le persone ad inquadrare ed affrontare le situazioni problematiche e stressanti della vita in modo efficace.

Elementi fondamentali. La *terapia del problem solving* mira ad insegnare competenze generali per gestire i problemi attuali e futuri. I clienti imparano ad inquadrare e reagire ai problemi in modo efficace esercitandosi a: modificare le barriere emotive e di atteggiamento che ostacolano la soluzione dei problemi, definire con precisione i problemi e determinare obiettivi realistici, suddividere i problemi in sotto-problemi più gestibili, fare *brainstorming* su molteplici possibili alternative atte a raggiungere gli obiettivi, identificare i probabili compromessi necessari per ciascuna opzione al fine di decidere quali sembrino poter funzionare meglio per tutti gli individui coinvolti, provare a mettere in atto le alternative apparentemente migliori per valutarne la reale efficacia.

Tali competenze servono ad aiutare i clienti a ridurre le modalità inefficaci di reagire ai problemi, come l'evitamento, l'impulsività, il comportamento superficiale o eccessivo, l'intolleranza emotiva, il procrastinare, la passività e l'eccessiva dipendenza dagli altri. I clienti apprendono invece ad utilizzare il *problem solving* come modalità di fronteggiamento. Ciò avviene attraverso spiegazioni (ad es. su come la mancanza di capacità di *problem solving* contribuisca al loro attuale disagio), addestramento alle abilità (ad es. come visualizzare il successo ed utilizzare le emozioni negative come indizi per definire i problemi), esercizi di *role playing* e compiti a casa.

Procedure correlate. *Ristrutturazione cognitiva, determinazione degli obiettivi (goal setting), role playing/prova (rehearsal), reinquadramento (reframing), validazione emotiva, promozione dell'accettazione.*

Terapia del Problem Solving

In: Borgo S., Sibilìa L., Marks I. (2015).

Dizionario Clinico di Psicoterapia. Roma: Alpes Italia.

Bibliografia:

1. D’Zurilla TJ, Goldfried MR (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78, 107-126.
2. Mynors-Wallis LM, Gath DH (1995). Randomised controlled trial comparing problem solving treatment with amitriptyline and placebo for major depression in primary care. *British Medical Journal*, 310, 441-445.
3. Nezu AM, Nezu CM, Lombardo E (2003). Problem-solving therapy. In W O’Donohue, JE Fisher, SC Hayes (Eds.), *Cognitive behavior therapy: Applying empirically supported techniques in your practice* (pp. 301-307). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.

Illustrazione del Caso

Jennifer, una donna di 40 anni, si sentiva depressa, inutile, senza speranze ed incapace di gestire i comportamenti di suo marito e della sua figlia adolescente. Essi si rifiutarono di partecipare al trattamento, per cui ella intraprese una terapia cognitivo-comportamentale individuale. Inizialmente interpretava i suoi problemi come segni del suo fallimento come moglie e come madre. Spesso affrontava i problemi in modo impulsivo oppure evitava di pensarci, ad esempio arrendendosi di fronte alle spese irragionevoli di suo marito e fantasticando di andare via. Jennifer teneva a bada la sua rabbia e le sue paure bevendo vino o chiamando un’amica che aveva sempre bisogno di lei, piuttosto che soffermarsi sui propri problemi. Il timore di affrontare i problemi la induceva ad ignorare i voti bassi della figlia e le sue violazioni del coprifuoco serale.

A Jennifer venne chiesto di vedere sé stessa come una risolutrice di problemi che sapeva come lavorare in direzione del cambiamento a dispetto degli ostacoli. Venne aiutata a vedere i problemi come sfide piuttosto che catastrofi e a reinquadrare le emozioni negative come segnali di un problema da gestire piuttosto che da temere (ad es. considerare le difficoltà della figlia come comportamenti da modificare, non come prove che lei fosse una cattiva madre). Apprese a ridurre il dialogo interno negativo differenziando i fatti dalle supposizioni, ad es. le fu chiesto di descrivere delle foto, scelte dal terapeuta da una rivista, e poi fare affermazioni che distinguessero fatti noti, come “*questa foto mostra due donne ed un uomo seduti ad un tavolo*”, dalle supposizioni, come “*l’uomo pare arrabbiato*”, che necessitavano di maggiori informazioni per essere verificate. Utilizzando il *role playing* inverso, il terapeuta interpretò Jennifer che esprimeva le sue convinzioni, come “*il mio matrimonio è senza speranza in quanto ci sono dei problemi*”, e le chiese di produrre argomentazioni contro di esse. Poi apprese ad utilizzare il disagio emotivo come segnale per cominciare il *problem solving*, ad es. la sensazione di ansia quando il marito alzava la voce divenne il segnale per FERMARSI e PENSARE, definire il problema, fare *brainstorming* e

Terapia del Problem Solving

In: Borgo S., Sibilia L., Marks I. (2015). *Dizionario Clinico di Psicoterapia*. Roma: Alpes Italia.

valutare le opzioni. In tal modo Jennifer si rese conto che, nel momento in cui l'ansia aumentava, lei cercava di controllare le emozioni del marito; quindi passò in rassegna i possibili modi per accettare le emozioni altrui e modificare i problemi futuri in modo costruttivo. Questo la aiutò a migliorare, piuttosto che evitare, le difficoltà coniugali e a non preoccuparsi che il marito non la amasse.

Divenne meno autocritica e meno depressa man mano che applicava le capacità di *problem solving* al problema delle spese eccessive che il marito faceva sotto stress, trovando modi per sostenerlo ed aiutarlo ad affrontare meglio le difficoltà, ad esempio quello di portarlo a fare lunghe passeggiate insieme. Stabili per sua figlia delle semplici contingenze per gestire il suo comportamento, ad es. rispettando il coprifuoco e portando a termine incarichi domestici e compiti scolastici si guadagnava sempre una paghetta, mentre la disobbedienza a queste regole comportava il divieto di usare il cellulare e Internet. Dopo venticinque sedute, Jennifer si sentiva più sicura di essere in grado di risolvere i problemi futuri e di riconoscere ed accettare quelli che non poteva o non doveva risolvere: ad es., quando sua zia scoprì di avere un cancro, Jennifer trovò un modo per fornirle aiuto pratico accettando al contempo la diagnosi.

(Trad. di Susanna Volterri)

Terapia del Problem Solving

In: Borgo S., Sibilia L., Marks I. (2015). *Dizionario Clinico di Psicoterapia*. Roma: Alpes Italia.

Scelta delle procedure CC

Le procedure devono essere scelte:

- All'interno di una relazione terapeutica, (ovvero di un programma psicoeducativo).
- Successiva all'identificazione di un obiettivo (ovvero la esplicitazione di un contratto).
- In base all'analisi CC del problema-bersaglio (conseguenzialità).
- In modo condiviso (per quanto possibile).

Tecniche CC autogestite

- Molte delle procedure di TCC, una volta apprese, possono essere applicate dal pz. stesso, con sostegno e guida del terapeuta gradualmente decrescenti.
- Il pz., quindi, assume gradualmente un ruolo di terapeuta di se stesso, applicando le procedure CC in modo auto-gestito...
- ...finché la procedura si automatizza, cioè non richiede più un'attenzione focalizzata.

Direttive generali per le Tecniche CC autogestite (da F. H. Kanfer)

- Pensa positivo: considera una difficoltà o un problema come un *obiettivo da perseguire* (sfida), piuttosto che un aspetto negativo (minaccia o perdita).
- Pensa a piccoli passi: *scomponi* un grande problema in elementi più piccoli e più facilmente gestibili.

[da: F.H. Kanfer & B.K. Schefft, *Guiding the process of therapeutic change*, Champaign, IL, 1988]

Direttive generali per le Tecniche CC autogestite (da F. H. Kanfer)

- Pensa in termini di comportamento: in una situazione difficile, è più importante ciò che puoi o non puoi *fare*, di ciò che *sei* o *non sei*.
- Pensa al futuro: considera le conseguenze delle scelte che puoi fare *ora*, piuttosto che delle *scelte mancate o errate* del passato.

[da: F.H. Kanfer & B.K. Schefft, *Guiding the process of therapeutic change*, Champaign, IL, 1988]

Problem Solving nel progetto Common Language for Psychotherapy

- Il *Problem Solving* è presente in una varietà di procedure nel Progetto CLP, pubblicate nel Dizionario Clinico di Psicoterapia: v. nn. 26, 34, 44, 54, 64, 86, 96, 99, 136, 151, 156, 159, 176, 180, 211, 216, 224-226, 237, 238, 250, 253, 259, 261, 268, 274.