

# ***PSICOTERAPIA E COMPETENZE SOCIALI: DAI SOCIAL SKILLS TRAINING ALLE TERAPIE DI TERZA GENERAZIONE***

*Luigi Gastaldo, Antonella Bressa, Romina Castaldo,  
Viola Galleano, Elvezio Pirfo*

Dipartimento di Salute Mentale "Giulio Maccacaro" ASL TO2





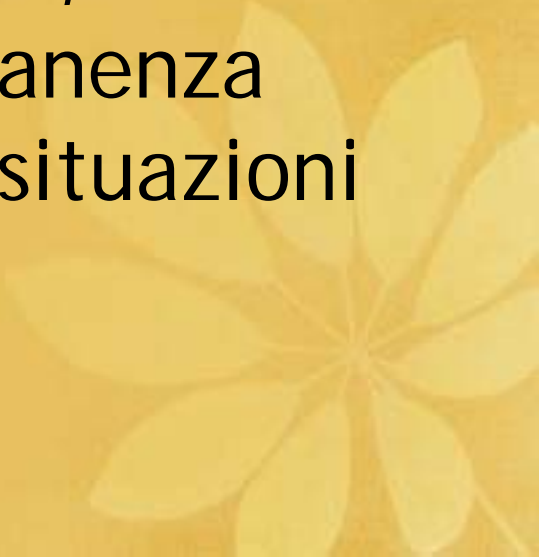
# LA STORIA





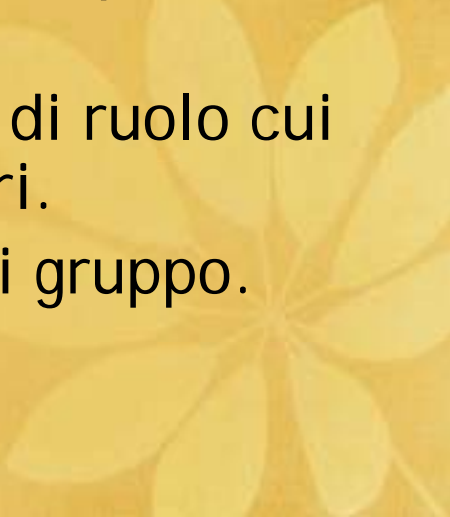
# SOCIAL SKILLS TRAINING

Insieme di quei metodi che utilizzano i principi della teoria dell'apprendimento allo scopo di promuovere l'acquisizione, la generalizzazione e la permanenza delle abilità necessarie nelle situazioni interpersonali






# Che cos'è un gruppo di SST?

- E' composto da 8/10 pazienti e 2 operatori-conduttori.
  - Si riunisce per circa 1 ora e mezza per due volte la settimana.
  - E' centrato sulle abilità che vengono interpretate ciascuno secondo le proprie modalità
  - Lavora adoperando i role play o giochi di ruolo cui partecipano tutti, pazienti ed operatori.
  - Utilizzo di compiti a casa e di griglie di gruppo.
- 



# APPLICAZIONI SST

- **SCHIZOFRENIA**
  - **DISTURBO BORDERLINE DI PERSONALITA'**  
(acting-out; ipervalutazione e svalutazione).
  - **DISTURBI D'ANSIA.**  
(es. fobia sociale, Gestione sintomi).
  - **DISTURBI AFFETTIVI MAGGIORI.**
  - **ABUSO DI SOSTANZE.**
  - **DEFICIT ATTENTIVI.**
- 



# Struttura della seduta



Il verbale



I Role play



Il break

# La costituzione del gruppo

Riunioni di equipe



Scelta di **pazienti** con livelli di abilità cognitive, emotive e sociali differenti



È consigliabile individuare un **soggetto "trainante"**



## Aggancio motivazionale

- colloquio individuale con il medico inviante
- colloquio individuale con i conduttori del gruppo
- colloquio con i familiari
- incontro motivazionale di gruppo



# Il verbale


## La nostra griglia:

- ▶ Cosa significa per voi .... ?
- ▶ Esempi concreti sull'abilità
- ▶ Perché è importante ..... ?
- ▶ Quali sono i vantaggi .....?
- ▶ Quali sono gli svantaggi del non mettere in atto quell'abilità?
- ▶ In quale modo, usualmente mettiamo in pratica l'abilità...?





# I Role Play

- ▶ Definire il ruolo di chi darà il ciak.
  - ▶ Il racconto del role play è attinente al tema ma libero.
  - ▶ Il primo role play viene fatto dai conduttori.
  - ▶ Il secondo role play da un operatore e da un partecipante.
  - ▶ Soprattutto nelle fasi iniziali è utile che un conduttore organizzi il role play con la coppia che farà la scenetta.
  - ▶ Personalizzazione del role play:
    - Conduttore e paziente.
    - Suggestori.
    - Volontari.
    - Partecipante più attivo e propositivo con un partecipante più in difficoltà.
- 



# Le osservazioni post-Role Play


## Le nostre domande

Cosa avete visto?

Riassunto del role play.

Analisi dei punti di osservazione.


Alle persone coinvolte nel role play:  
come vi siete sentiti?








# PROGRAMMI DI ABILITA' SOCIALI

- Abilità di conversazione
  - Abilità di gestione dei conflitti
  - Abilità di assertività
  - Abilità di gestione della vita quotidiana
  - Abilità di amicizia e corteggiamento
  - Abilità di gestione dei farmaci
  - Abilità lavorative e di qualificazione professionale
- 



# COMPETENZA EMOTIVA

L'insieme delle capacità che consentono di riconoscere, comprendere e rispondere coerentemente alle emozioni altrui e di regolare l'espressione delle proprie.





EMOZIONI DI BASE (Insegnare a riconoscere uno stato d'animo positivo da uno negativo dell'interlocutore)

5 emozioni fondamentali :

*Felicità;*

*Paura* (associata alla cognizione "sono minacciato");

*Tristezza* ( " " " "ho perso qualcosa);

*Rabbia* ( " " " "qualcosa di male mi è stato fatto");

*Vergogna* ( " " " "ho fatto qualcosa di sbagliato").

Usare le 5 emozioni e poi invitare i pazienti ad individuarne altre (emozioni = 1 parola per descriverle ; cognizioni = più parole per descriverle)  
Spesso vengono utilizzate fotografie di giornali invitando i pazienti a descrivere le emozioni che vedono, oppure spezzoni di filmati televisivi con volti, e ricerche delle emozioni corrispondenti alle facce.

In una fase iniziale di un training di percezione sociale, limitarsi ad individuare se si tratta di un'emozione positiva o negativa.

# La regolazione delle emozioni (Marsha Linehan)

## Obiettivi dell' apprendimento della regolazione emozionale

### A) Comprendere le proprie emozioni

- Imparare a *identificare le emozioni*
- Analizzare le *funzioni delle emozioni*

### B) Ridurre la vulnerabilità emotiva

- Ridurre la *vulnerabilità negativa* (vulnerabilità alla mente emotiva)
- *Incrementare le emozioni positive*

### C) Ridurre la sofferenza emotiva


- Lasciare libero corso alle emozioni dolorose attraverso la mindfulness
- Modificare le emozioni dolorose attuando comportamenti di segno opposto





# METACOGNIZIONE

*Capacità dell' individuo di compiere operazioni cognitive..... sulle proprie e altrui condotte psicologiche, nonché la capacità di utilizzare tali conoscenze a fini strategici per la soluzione di compiti e per padroneggiare specifici stati mentali fonte di sofferenza soggettiva" .*



# Componenti della funzione metarappresentazionale

(tratto, modificato, da Semerari, 2003)

Autoreflessività

Identificazione

Differenziazione

Comprensione della mente altrui

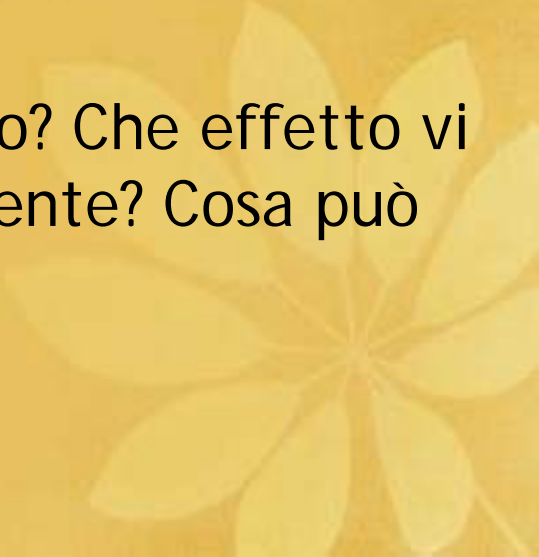
Decentramento

Integrazione

Mastery



# DOMANDE POST-ROLE PLAY

- Cosa avete visto?
  - Secondo voi, come vi sono sentiti x e y?
  - A chi vi siete avvicinati di più? Come vi sareste sentiti al posto loro?
  - Avete vissuto esperienze simili? Cosa è successo?
  - Cosa avreste fatto di diverso? Quali consigli potremmo dare a x e y?
  - A x e y: avete ascoltato i rimandi del gruppo? Che effetto vi hanno fatto? Che cosa vi è rimasto più in mente? Cosa può essere utile a voi per il futuro?
- 





**COMPETENZA SOCIALE =**


**Abilita' Sociali**

**+ Competenza Emotiva**

**+ Competenza Metacognitiva**

---

Con il termine di “Competenza Sociale” vorremmo definire il possesso di capacità complesse derivanti non solo dalla somma di singole abilità sociali, ma comprendenti, in una dimensione olistica, la capacità di esperire e gestire le relazioni sociali ed interpersonali attraverso l’acquisizione della conoscenza, coscienza e padronanza dei significati dei vissuti e delle reazioni emotive (competenza emotiva), ed attraverso lo sviluppo delle capacità e delle funzioni metacognitive (competenza metacognitiva).





**IL CORSO DIVENTA ESPERIENZA**




# MINDFULNESS

E' una modalit  di prestare attenzione, momento per momento, nel qui e ora, intenzionalmente e in modo non giudicante, al fine di risolvere (o prevenire) la sofferenza interiore e raggiungere un' accettazione di s  attraverso una maggiore consapevolezza della propria esperienza che comprende: sensazioni, emozioni, pensieri, parole, azioni e relazioni.





# “Le influenze”

- Il gruppo rilassamento.
  - Respirazione.
  - Come ti senti in questo momento (colore, sensazione, immagine...)?
  - Siamo su questo ora: che cos'è? Com'è?
  - E' un pensiero...
- 



# Riflessioni

- Abbiamo cambiato look ma non abbiamo perso la nostra identità.
  - Gli interventi sono maggiormente centrati sulla persona.
  - Lo sguardo verso le abilità sociali è arricchito dal significato che ciascuno dà alla sua storia, alle sue esperienze e su come questo ricade sull'abilità stessa.
  - Il paziente riflette sulle difficoltà, su ciò che ostacola vivere al meglio una determinata esperienza.
  - Non solo apprendo ma mi conosco, divento consapevole di come sono, e, se lo ritengo opportuno, cerco di riflettere su cosa posso migliorare ed eventualmente modificare per vivere serenamente quell'esperienza.
- 