

3° CONGRESSO NAZIONALE SIMPeSV / 70° Congresso FIMMG

DALLA MEDICINA DI PREVENZIONE ALL'AMBULATORIO DEGLI STILI DI VITA

Il MMG nell'alimentazione e nelle patologie correlate



**Le abilità di base del counseling:
accrescere
l'autostima e l'autoefficacia**

6 – 11 ottobre 2014

Santa Margherita di Pula (CA) - Forte Village

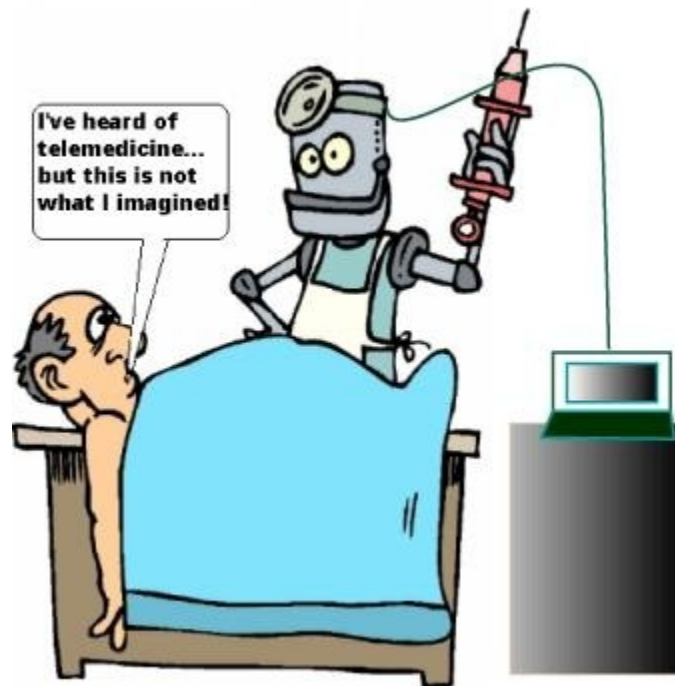
SIMP^eSV
Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

FIMMG
Federazione Italiana
Medici di Famiglia



Accrescere l'autostima e l'autoefficacia

Evoluzione del rapporto medico-paziente Dal modello medico paternalistico all'empowerment



Accrescere l'autostima e l'autoefficacia

Modello dell'empowerment

Oggi il modello è quello dell'EMPOWERMENT, del potenziamento dei fattori di protezione individuali, dello stimolo dei determinanti di salute e delle abilità di base (life skills).

Modello empowerment:

- Indica la capacità attiva di problem solving
- Indica sia il processo che sviluppa consapevolezza e potenzialità sia il risultato ottenuto
- Si tratta di porsi obiettivi ed elaborare strategie per raggiungerli utilizzando le risorse esistenti.

Principio dell'empowerment: sostenere e non sostituirsi.

Accrescere l'autostima e l'autoefficacia

Empowerment

Acquisizione di potere, ovvero incremento delle capacità delle persone a controllare attivamente la propria vita

Reazioni agli eventi stressanti

Learned helplessness

Learned hopefulness

Passività appresa, impotenza acquisita

Fiducia in sé, apprendimento dell'efficacia come risultato della sensazione di controllo sugli eventi tramite la partecipazione e l'impegno

Accrescere l'autostima e l'autoefficacia

Soggettività e stressors

Ciascuno risponde in maniera diversa agli eventi stressanti della vita (difficoltà, malattia..) in base alla propria

Vulnerabilità'

Resilienza

su cui incidono

Fattori di rischio

Fattori protettivi

Accrescere l'autostima e l'autoefficacia

I fattori protettivi nell'ottica della promozione della salute

Quei fattori che esercitano un ruolo di tutela degli equilibri psicologici e comportamentali in situazioni di stress e che aumentano le capacità degli individui di resistere all'impatto degli eventi penosi della vita (capacità di coping):

capacità di interazione sociale

capacità di problem-solving

competenza emozionale (intelligenza emotiva)

autocontrollo

percezione di controllabilità (locus of control interno)

autoregolazione supporto sociale

buona autostima

autoefficacia

Accrescere l'autostima e l'autoefficacia

I fattori protettivi nell'ottica della promozione della salute

Una strategia educativa di promozione della salute dovrebbe porsi come obiettivo positivo l'incremento e il rinforzo di tali fattori (empowerment), inteso come aumento delle capacità dei soggetti di rispondere in modo sano agli eventi della vita

Accrescere l'autostima e l'autoefficacia

Autostima

diversa dal concetto di sé

Concetto di sé: *“La costellazione di elementi a cui una persona fa riferimento per descrivere sé stessa” (Pope)*

Autostima: *È una valutazione circa le informazioni contenute nel concetto di sé.*

Accrescere l'autostima e l'autoefficacia

Autostima

Incide su:

- successi e fallimenti
- capacità di perseguire gli obiettivi
- complessivo benessere psicofisico

Accrescere l'autostima e l'autoefficacia

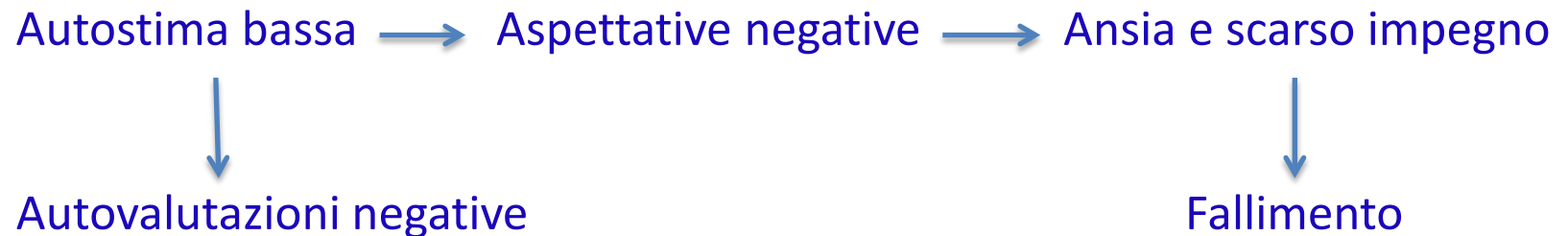
Autostima

Concetto dinamico, non statico

Si costituisce fin dalla prima infanzia (interiorizzazione di ciò che gli adulti di riferimento gli rimandano)

È in relazione con le esperienze di successi/fallimenti vissuti

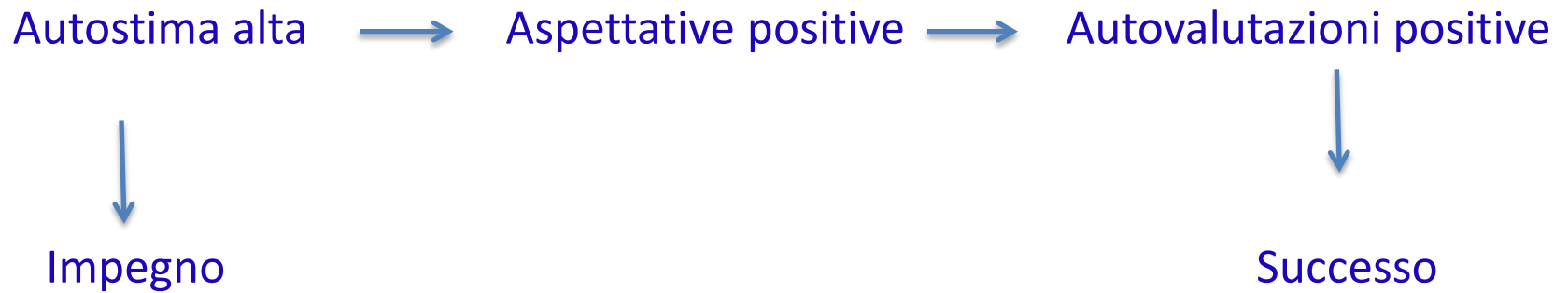
Accrescere l'autostima e l'autoefficacia



*“Non ce la farò mai. Non è per me..Sono fatto così...”
(profezia che si autodetermina)*

In ambito clinico: soggetti depressi, con disturbi alimentari ...

Accrescere l'autostima e l'autoefficacia



In ambito clinico: soggetti narcisisti..



Accrescere l'autostima e l'autoefficacia

Autostima

E' il rapporto tra sé percepito e sé ideale (*James*)

Sé percepito: equivale al concetto di sé: "una visione oggettiva di quelle abilità, caratteristiche e qualità che sono presenti e assenti", mentre

Sé ideale: è "l'immagine della persona che ci piacerebbe essere (...)"

Quindi:

L'autostima è la valutazione della discrepanza tra ciò che si pensa di sé (abilità, caratteristiche, qualità,...) e ciò che si desidererebbe essere

Accrescere l'autostima e l'autoefficacia

Autostima

L'autostima viene determinata da informazioni oggettive e soggettive, riferite a diversi tipi di sé:

- *Il sé reale*: ciò che crediamo di essere ...
- *Il sé ideale*: ciò che desideriamo essere ...
- *Il sé imperativo*: ciò che sentiamo di dover essere ...

Quando sorgono i problemi?

I problemi legati all'autostima emergono quando c'è un alterato rapporto tra Sé reale, Sé ideale e Sé imperativo

Accrescere l'autostima e l'autoefficacia

Autostima: quando sorgono i problemi?

Rapporto alterato	Sé reale – Sé ideale	Sé reale – Sé imperativo
Risposte emotive	Tristezza Delusione Riduzione dell'attività fisiologica	Senso di colpa Imbarazzo Aumento dell'attività fisiologica
Effetti a lungo termine	Minore autostima Depressione Alterazione del sistema immunitario Malattia	Minore autostima Ansia Alterazione del sistema immunitario Malattia

(Higgins, 1998)

Accrescere l'autostima e l'autoefficacia

Come accrescere l'autostima

Riportare i fatti che vanno a contrastare le false credenze

Stimolare l'utilizzo di un linguaggio che circoscriva il giudizio a comportamenti specifici e non alla completa persona

Valorizzare i successi confutando la selezione percettiva degli insuccessi

Stimolare l'assertività



es. anoressica che si vede grassa: lavorare sulla corretta percezione dell'immagine corporea

Accrescere l'autostima e l'autoefficacia

Autostima e assertività

Assertività' = Affermare con convinzione, con tenacia

Passivo	Assertivo	Aggressivo
Mette da parte le proprie esigenze e diritti in funzione degli altri	Porta avanti i propri diritti e bisogni senza calpestare gli altri	Fa in modo che le proprie esigenze siano soddisfatte a ogni costo, senza tener conto degli altri

Accrescere l'autostima e l'autoefficacia

L'autoefficacia

Definizione: convinzioni che le persone hanno circa la loro efficacia personale di organizzare e dirigere la loro abilità e risorse per mettere in atto un'azione che li condurrà alla conseguenza desiderata (*Bandura, 1977*)

Ovvero:

Le convinzioni di una persona di essere in grado di superare gli ostacoli che via via si frappongono alla messa in atto di un comportamento



Accrescere l'autostima e l'autoefficacia

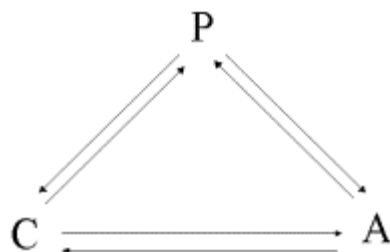
Bandura e la teoria social-cognitiva

Fattori personali (costituzionali, cognitivi ed emotivi), influenze ambientali e comportamenti interagiscono ed instaurano tra loro relazioni di influenza reciproca.

Persona-Comportamento (P-C): interazione tra pensiero, affetti e azione.

Ambiente-Persona (A-P): relazione tra ambiente e caratteristiche personali.

Comportamento-Ambiente (C-A) : influsso tra i comportamenti e l'ambiente.



Accrescere l'autostima e l'autoefficacia

Autoefficacia e Agency

La teoria socialcognitiva propone una concezione “agentica” dello sviluppo Psicosociale.

Le persone non sono il “risultato” di eventi ma soggetti attivi, capaci di autoregolarsi, auto-organizzarsi e riflettere su se stessi e agire consapevolmente nel proprio ambiente sociale

(Bandura, 1986; 1997)

Accrescere l'autostima e l'autoefficacia

Fattori che contribuiscono a determinare il nostro senso di Autoefficacia

1. Esperienze personali: *“In passato ci sono riuscito? Quante volte?”*; *“Ci sono riuscito grazie alle mie capacità?”*
2. Esperienze vicarie: *“Altri ci sono riusciti?”*; *“Come hanno fatto?”* ; *“Se ci sono riusciti loro ci riuscirò anch'io?”*
3. Persuasione e influenze sociali: *“Secondo gli altri ci riuscirò?”*; *“Cosa dicono delle mie capacità pertinenti?”*
4. Stati fisiologici e affettivi: *“Mi sento in forma?”*; *“Il compito richiede molta efficienza?”*; *“In questo stato sono in grado di funzionare al livello richiesto?”*

Accrescere l'autostima e l'autoefficacia

Locus of control: sono in pasto al destino o lo controllo?

L'autoefficacia dipende in gran parte dalle esperienze di successo e fallimento.

Non è importante, però, soltanto la percentuale di successi o fallimenti, ma soprattutto l'interpretazione delle cause che li hanno determinati (*locus of control*).

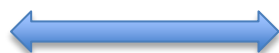
Il *locus of control* esprime la modalità d'interpretazione degli eventi che ci accadono secondo la polarità interno/esterno.

In caso di locus interno il soggetto si attribuisce la responsabilità dell'evento (in termini d'impegno o capacità personali).

Accrescere l'autostima e l'autoefficacia

Locus of control

Locus di controllo esterno



Locus di controllo interno

I risultati non dipendono da me, dal mio impegno o dalle mie decisioni: dipendono dal destino

I risultati ottenuti dipendono da me, dal mio impegno e dalle mie decisioni



*Il problema non è che siamo noi che siamo grasse, sono le taglie che sono piccole.
(Geppi Cucciari)*

Accrescere l'autostima e l'autoefficacia

Di chi è la responsabilità?

Evento positivo

Evento negativo

Stile attribuzionale

Locus esterno

Locus interno

È l'attribuzione più rischiosa perché minaccia l'autostima

Locus interno

Locus esterno

Tende a precludere possibilità di miglioramento e di crescita.

Locus esterno

Locus esterno

La persona ha alte probabilità di risultare passiva.

Locus interno

Locus interno

È la combinazione più proficua purché non generi eccessive ansie e sensi di colpa.

Se la causa dei successi viene ritenuta esterna e quella degli insuccessi interna, si verifica la situazione più rischiosa: la persona non crede nelle proprie capacità e ritiene inutile impegnarsi.

Accrescere l'autostima e l'autoefficacia

Strategie per sostenere l'autoefficacia

- richiamare precedenti successi
- richiamare esperienze vicarie (ciò che altri sono stati capaci di fare in condizioni analoghe)
- enfatizzare la responsabilità personale del soggetto nel processo di cambiamento stimola l'autoefficacia.

Accrescere l'autostima e l'autoefficacia

Costruire la motivazione anche:

- legittimando l'esperienza del paziente
- normalizzando la sua ambivalenza
- offrendo rinforzi positivi
- riassumendo:
“Vediamo se ho capito bene la situazione ... mi permette di provare a sintetizzare?”
- analizzando anche l'ambivalenza (da un lato lei pensa,.. dall'altro ,..)
- includendo le resistenze..

Accrescere l'autostima e l'autoefficacia

Costruire la motivazione attraverso:

- domande aperte
- ascolto riflessivo (effetto empatico dell'ascolto riflessivo)
- sostegno e conferma

“E' importante che abbia deciso di venire qui per affrontare il suo problema”,

Oppure

- “Se è riuscito a sopportare così a lungo il suo problema talmente grave deve essere davvero una persona con risorse e capacità (tono empatico, ma non complimentoso)”

Accrescere l'autostima e l'autoefficacia

Autoefficacia come fattore di promozione della salute

L'autoefficacia si è dimostrata un fattore importante dei comportamenti di promozione della salute. E' in grado di predire il cambiamento terapeutico in una varietà di setting (Bandura, 1997) in quanto le convinzioni di autoefficacia:

- regolano la gestione degli stressors (relazione causale tra convinzioni di efficacia e controllo sulle reazioni biologiche di stress)(Bandura, 1992, Schwarzer, 2001)
- esercitano una funzione regolativa sugli aspetti comportamentali (**regolazione degli stili di vita**).

“Mi stimo, quindi mi curo”

Accrescere l'autostima e l'autoefficacia

“L'esperienza non è ciò che succede a un uomo, ma quello che un uomo realizza utilizzando ciò che gli accade.”

(Aldous Huxley)

“Chi dice che è impossibile, non dovrebbe disturbare chi ce la sta facendo”.

(Albert Einstein)

