

## ALIMENTAZIONE E COUNSELING

**Le abilità di base del counseling:  
lavorare con l'ambivalenza  
e gestire la resistenza**

Gallieno Marri

Roma, 04-09 novembre 2013

## Le abilità di base del counseling: lavorare con l' ambivalenza e gestire la resistenza

### Il cambiamento

La vita è cambiamento

Le persone non sono propense a cambiare e creano delle barriere

Tutti i cambiamenti generalmente provocano delle resistenze

La resistenza al cambiamento non è eliminabile: ciò che si può fare è gestirla

*La vita appartiene ai viventi, e chi vive deve essere preparato ai cambiamenti.*

*Johann Wolfgang von Goethe*

## Le abilità di base del counseling: lavorare con l' ambivalenza e gestire la resistenza

### Il cambiamento

"Nulla è permanente tranne il cambiamento."

*Eraclito*

"Cambiamento significa movimento.

Movimento significa frizione.

Il movimento o il cambiamento senza frizioni o conflitti appartiene solamente al vuoto rappresentato da un mondo astratto che non esiste"

*Saul Alinsky*

## **Le abilità di base del counseling: lavorare con l' ambivalenza e gestire la resistenza**

### **Il cambiamento**

Il cambiamento può essere visto come una situazione desiderabile, un'opportunità di miglioramento e di trasformazione ma che è contemporaneamente qualcosa da cui stare in guardia, da cui proteggersi, da ostacolare e alla fine da rifiutare.

Non si può proporre alcun cambiamento senza pensare alle resistenze che ci potranno essere.

## Le abilità di base del counseling: lavorare con l' ambivalenza e gestire la resistenza

### Il cambiamento

Il cambiamento può essere interpretato come precarietà, provvisorietà e vulnerabilità.

Queste situazioni possono essere vissute come pericolo per cui tendono a far mettere in atto comportamenti difensivi finalizzati a proteggere e mettere in sicurezza rispetto al nuovo che si presenta o che viene proposto.

## Le abilità di base del counseling: lavorare con l' ambivalenza e gestire la resistenza

### Il cambiamento

Il cambiamento può essere accettato e accompagnato, oppure può far mettere in atto resistenze e difese a seconda del tipo di risposta che viene data a domande del tipo:

Conosco la natura del cambiamento?

Comprendo la ragione del cambiamento

Il cambiamento si presenta come un guadagno o una perdita?

Ho fiducia in colui/coloro che lo propone?

## Le abilità di base del counseling: lavorare con l' ambivalenza e gestire la resistenza

### Resistenza al cambiamento

Per Freud la resistenza è, sia quella conscia che quella inconscia, la forza che si oppone al lavoro analitico, alla guarigione e al superamento della nevrosi, quasi che il paziente preferisse convivere col proprio male.

## Le abilità di base del counseling: lavorare con l' ambivalenza e gestire la resistenza

### Resistenza al cambiamento

Desiderio di mantenere lo status quo

Incapacità di cambiamento

Positività della situazione del momento

Bisogno di mantenimento della situazione del momento

### Affermazioni orientate al mantenimento

*Miller, Moyers, Amrhein e Rollnic (2006)*



## **Le abilità di base del counseling: lavorare con l' ambivalenza e gestire la resistenza**

### **Desiderio di mantenere lo status quo**

Ragazzo alla fine di un ciclo scolastico

### **Incapacità di cambiamento**

Tossicodipendente

### **Positività della situazione**

I moderni Peter Pan

### **Bisogno di mantenimento della situazione**

Donna maltrattata e possibilità di abbandonare il marito

## Le abilità di base del counseling: lavorare con l' ambivalenza e gestire la resistenza

### Comportamenti di resistenza

L' Oregon Research Institute ha sviluppato un sistema di osservazione che ha sistematizzato la resistenza dei soggetti in quattro principali categorie.

*Chamberlain, Patterson, Reid, Kavanagh e Forgatch (1984)*

## Le abilità di base del counseling: lavorare con l' ambivalenza e gestire la resistenza

### Categorie di manifestazione di comportamenti di resistenza

#### 1

**Discutere:** contestare l' accuratezza, la capacità o l' integrità del counselor

**Sfidare:** contestare l' esattezza di quel che ha detto il counselor

**Screditare:** mettere in discussione l' autorità e la competenza del counselor

**Manifestare ostilità:** esprimere diretta ostilità nei confronti del counselor

## Le abilità di base del counseling: lavorare con l' ambivalenza e gestire la resistenza

### Categorie di manifestazione di comportamenti di resistenza 2

*Interrompere*: disturbare e interrompere il counselor in maniera difensiva

*Parlare sopra*: interloquire mentre il counselor sta parlando, senza aspettare che abbia finito di svolgere la propria argomentazione

*Bloccare*: inserirsi con parole che intendono zittire il counselor  
“ora aspetti un attimo” – “ho sentito abbastanza”

## Le abilità di base del counseling: lavorare con l' ambivalenza e gestire la resistenza

### Categorie di manifestazione di comportamenti di resistenza 3

**Negare:** esprimere l' indisponibilità a riconoscere i problemi, cooperare, assumersi le proprie responsabilità o ricevere consigli

**Incolpare:** cercare di addossare ad altri la colpa dei propri problemi

**Dissentire:** discordare dal suggerimento del counselor, senza offrire un' alternativa costruttiva – “si, ma...”

**Scusarsi:** scusarsi del proprio comportamento

## Le abilità di base del counseling: lavorare con l' ambivalenza e gestire la resistenza

### Categorie di manifestazione di comportamenti di resistenza 3

*Proclamare la propria impunità:* affermare di non correre pericolo (per es. a causa di una dipendenza)

*Minimizzare:* affermare che il counselor sta esagerando i rischi e i pericoli

*Esprimere pessimismo:* fare su se stessi o altri affermazioni generali di tono pessimistico o negativo

*Mostrare riluttanza:* esprimere riserve riguardo alle informazioni o consigli ricevuti

*Manifestare indisponibilità al cambiamento:* esprimere una vera e propria indisponibilità al cambiamento o l' intenzione di non cambiare

## Le abilità di base del counseling: lavorare con l' ambivalenza e gestire la resistenza

### Categorie di manifestazione di comportamenti di resistenza

#### 4

*Ignorare:* dare prova di non seguire o ignorare il counselor

*Distrarsi:* rispondere in modo da indicare che non ha seguito o che non ha prestato attenzione al counselor

*Non rispondere correttamente:* formulare una risposta che non corrisponde alla domanda

*Non rispondere affatto:* dare una risposta non udibile o non verbale alla domanda

*Divagare:* cambiare la direzione della conversazione svolta fino a quel punto dal counselor.

*Adattato dal sistema di codificazione del comportamento di Chamberlain, Patterson, Reid, Kavanagh e Fogat (1984)*

## Le abilità di base del counseling: lavorare con l' ambivalenza e gestire la resistenza

### Tecniche per gestire la resistenza

**Riflessioni semplici:** ci si attiene ai contenuti delle affermazioni del soggetto, considerando gli elementi da evidenziare

*P. voglio abbuffarmi fino a scoppiare*

*M. vuole mangiare fino a morire?*

**Riflessioni amplificate:** aggiungono intensità alla parte dell' affermazione che corrisponde alla resistenza

*M. Questa è l' unica cosa che da senso alla sua vita?*

**Riflessioni a due facce:** comprendono entrambi gli aspetti che compongono una posizione ambivalente

*M. ora fa questa affermazione, ma in altri tempi non l' han fatta*



## Le abilità di base del counseling: lavorare con l' ambivalenza e gestire la resistenza

### Tecniche per gestire la resistenza

***Spostamento dell'attenzione:*** ci si sposta verso aspetti che potrebbero essere più utili per il soggetto; da utilizzare quando si è invischiati in una situazione improduttiva

M. ora lei la pensa così e sa che è l' unico che può decidere se mettersi a dieta o meno e allora mi chiedo quale sarebbe la cosa utile da fare

***Riformulazione:*** rimodellamento dell' elemento di resistenza o dell' affermazione orientata al mantenimento

M. Lei continuerà ad abbuffarsi?

P. penso di sì

M. Lei è uno di quelli che può decidere in un senso o nell' altro anche se questa scelta potrà avere effetti negativi

## Le abilità di base del counseling: lavorare con l' ambivalenza e gestire la resistenza

### Tecniche per gestire la resistenza

*Concordanza con l'introduzione di un cambiamento:* riflessione o affermazione cui segue una riformulazione

P. non sopporto che mi si dica quello che devo fare

M. le da fastidio perché Lei sa fare buone scelte e sa qual' è il comportamento adatto a lei senza bisogno di suggerimenti

*Schieramento con il non cambiamento:* quando si capisce che non è il momento adatto al cambiamento

*Enfaticizzazione delle capacità di scelta e di controllo individuali:* ricordare alla persona che solo loro possono cambiare il proprio comportamento

*D.B. Rosengren, Guida pratica al counseling motivazionale*

## Le abilità di base del counseling: lavorare con l' ambivalenza e gestire la resistenza

### Ambivalenza

Dal latino *ambi* (entrambi) e *valentia* (forza, capacità)

\*

1. In senso ampio, carattere o proprietà di ciò che si presenta sotto due aspetti diversi (non necessariamente in opposizione), o con due diversi valori o funzioni, che ha duplice effetto o serve a duplice scopo.
2. In psicopatologia, comportamento di chi rivolge verso una stessa persona o oggetto, contemporaneamente o alternativamente, due sentimenti o due impulsi antitetici.

## Le abilità di base del counseling: lavorare con l' ambivalenza e gestire la resistenza

### Ambivalenza

#### Counseling motivazionale:

Metodo orientato, centrato sul cliente, volto a rafforzare la motivazione intrinseca al cambiamento attraverso l' esplorazione e la risoluzione dell' ambivalenza

*Miller e Rollnick, 2002*

## Le abilità di base del counseling: lavorare con l' ambivalenza e gestire la resistenza

### Conflitto di ambivalenza

*Approccio-approccio*: scelta tra alternative entrambe allettanti

*Evitamento-evitamento*: scelta tra alternative entrambe negative

*Approccio-evitamento*: scelta tra alternative una positiva e una negativa

*Approccio-evitamento doppio*: scelta tra due alternative che hanno entrambe aspetti sia positivi che negativi

## Le abilità di base del counseling: lavorare con l' ambivalenza e gestire la resistenza

### Come affrontare l' ambivalenza

#### La bilancia decisionale

La bilancia è un efficace metafora dell' ambivalenza.

Su ogni piatto della bilancia il costo e il beneficio dello status quo, sull' altro quelli del cambiamento



## Le abilità di base del counseling: lavorare con l' ambivalenza e gestire la resistenza Bilancia decisionale di un fumatore di cannabis

Continuare a “fumare”		Smettere di “fumare”	
Benefici	Costi	Benefici	Costi
Mi rilasso	Contrasto con la famiglia	Meno conflitti in famiglia	Mi piace andare fuori di testa
Mi piace stare con gli amici	Sono un cattivo esempio per mio fratello	Posso tornare a essere “l' idolo” di mio fratello	Potrei non essere più accettato dal gruppo
	Danneggia le mie capacità mentali	La mia salute ne gioverebbe	Non saprei gestire ansia e stress
	Mi costa troppi soldi	Risparmierei e potrei soddisfare qualche desiderio	

## Le abilità di base del counseling: lavorare con l' ambivalenza e gestire la resistenza

### Risposte paradossali

Alcuni autori ritengono problematico l'uso della tecnica della bilancia decisionale, perché possono evocare affermazioni orientate al mantenimento dello status quo. *(Miller e Rollnick. 2009)*

Forzare la situazione nella direzione della positività può dare adito a una risposta paradossale, rafforzando il comportamento negativo.



## Le abilità di base del counseling: lavorare con l' ambivalenza e gestire la resistenza

### Metafora di Miller

Raccogliere i fiori = ascolto riflessivo

Preparare il bouquet = riassunto: di riordino  
di collegamento  
di transizione

## Le abilità di base del counseling: lavorare con l' ambivalenza e gestire la resistenza

### Ambivalenza

L' ambivalenza è una comune esperienza umana e uno stadio del processo di cambiamento

Risolvere l' ambivalenza significa fare un significativo passo verso l' induzione del cambiamento

*Le cose non cambiano: siamo noi a cambiare.*

*Henry David Thoreau*