

COUNSELING e ALIMENTAZIONE

Frascati, 15-16 giugno 2013

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

G. Marri



SIMPeSV
Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

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

La vita è cambiamento

Tutti i cambiamenti generalmente provocano delle resistenze

Le persone non sono propense a cambiare e creano delle barriere

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

"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.

L'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?

L'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.

L'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

Bisogno di mantenimento della situazione

Affermazioni orientate al mantenimento

Miller, Moyers, Amrhein e Rollnic (2006)

L'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 divorzio



L'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)

L'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

L'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”

L'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 – “sì, ma...”

Scusarsi: scusarsi del proprio comportamento

L'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

L'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: 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.

L'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

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

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

Spostamento dell'attenzione: ci si sposta verso aspetti che potrebbero essere più utili per il soggetto

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

Tecniche per gestire la resistenza

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

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

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

L'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.

Enciclopedia italiana Treccani



L'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

L'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

L'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



L'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	

L'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.

L'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

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

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

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

Le cose non cambiano: siamo noi a cambiare.

Henry David Thoreau