

GRUPPI DI SKILLS TRAINING

Qual è l'obiettivo generale?

Imparare a cambiare i comportamenti, le emozioni e i pensieri che causano e alimentano la sofferenza attraverso l'acquisizione di abilità in grado di sostituire o arrestare reazioni e tentativi di soluzione disfunzionali.

Tra questi vi sono:

- i comportamenti impulsivi come guidare in modo spericolato, giocare d'azzardo, abusare di sostanze o di alcool, coinvolgersi in attività sessuali non sicure, spendere soldi in modo irresponsabile, abbuffarsi, evitare situazioni difficili;
- i conflitti interpersonali;
- l'incapacità di accettare gli aspetti della vita che non si possono cambiare.

Perché il gruppo?

È un acceleratore del processo terapeutico per diversi motivi:

- facilita l'apprendimento
- sostiene la motivazione al cambiamento
- aumenta la flessibilità permettendo di esplorare letture alternative in contemporanea
- consente di cogliere alcuni aspetti di sé per comunanza o differenza rispetto ad altri partecipanti
- incrementa la capacità metacognitiva di riflettere sui propri stati mentali
- crea le condizioni favorevoli per esercitarsi in vivo sulle abilità di efficacia interpersonale
- permette di esporsi in condizioni protette.

INFORMAZIONI PRATICHE

Lo Skills Training di gruppo si svolge lungo l'arco di un semestre ed è strutturato in 28 incontri a cadenza settimanale della durata di un'ora e mezza circa. L'apprendimento delle abilità richiede, come tutti gli apprendimenti, esercizio ed impegno tra una seduta e l'altra. Ad ogni incontro si verificano insieme l'utilizzo delle abilità, gli ostacoli e le difficoltà incontrate in settimana nell'utilizzarle al fine di padroneggiarle al meglio. Lo Skills Training è in affiancamento, non in sostituzione, ad un percorso di terapia individuale. I due percorsi hanno obiettivi e focus di intervento diversi: si integrano e si rafforzano, ma non si sostituiscono; per questo motivo non è possibile partecipare allo skills training in assenza di una terapia individuale. I moduli non possono essere frequentati singolarmente in quanto tappe di un percorso non frammentabile: la partecipazione allo skills training deve prevedere quindi l'intero ciclo.

DOVE E QUANDO

Gli incontri si tengono il lunedì dalle 18.30 alle 20.00 presso "Variazioni - Spazio di Psicoterapia", primo piano, via Carroccio 8, fermata M2 M4 Sant'Ambrogio, Milano.

COSTI DEI MODULI

(se 28 incontri totali)

<i>Mindfulness</i>	4 incontri	320 €
<i>Regolazione emotiva</i>	8 incontri	640 €
<i>Tolleranza sofferenza e accettazione</i>	8 incontri	640 €
<i>Efficacia interpersonale</i>	8 incontri	640 €

CONTATTI

Dottor Alessandro Pace - psicologo, psicoterapeuta
pace@unipv.it | 328 9549784
Dottoressa Carola Benelli - psicologa, psicoterapeuta
carola_benelli@yahoo.it | 339 2117916

Abilità di Mindfulness

Porre attenzione al momento presente in modo non giudicante permette di conoscere i propri pensieri, le proprie emozioni ed i propri impulsi senza identificarsi con essi. È così possibile superare e gestire in modo funzionale i momenti in cui si sperimentano emozioni dolorose, permettendosi di mettere in atto azioni più utili nel lungo termine. Imparando ad “osservare” (emozioni, pensieri, sensazioni..), “descrivere”, “partecipare”, “non giudicare”, “fare una cosa per volta” ed “agire in modo efficace” si può iniziare un percorso di cambiamento.

La pratica delle abilità di Mindfulness consente di trovare un equilibrio tra emotività (Mente Emotiva) e razionalità (Mente Razionale) facilitando l'accesso della persona alla propria saggezza interiore (Mente Saggia). Trovare il giusto equilibrio tra questi stati non è sempre facile o immediato.

La Mente Razionale è quello stato mentale in cui prendono il sopravvento la logica, i fatti, la ragione, il senso pratico, senza tenere in considerazione i vissuti emotivi.

La Mente Emotiva è quello stato mentale in cui ci facciamo guidare solo dalle emozioni, che prendono il controllo e ci impediscono di ragionare, a volte allontanandoci dal raggiungimento dei nostri scopi.

La Mente Saggia è lo stato mentale che integra la Mente Razionale e quella Emotiva: ci consente di sapere qual è il comportamento più utile da mettere in atto per vivere pienamente.

Abilità di Regolazione emotiva

Il primo passo per una regolazione emotiva adattiva è conoscere e dare un nome alle emozioni; si insegna alla persona ad avere un rapporto più funzionale con le proprie emozioni.

Le abilità proposte forniscono le competenze necessarie per regolare l'intensità dell'emozione attraverso la conoscenza del modello secondo cui le emozioni sono risposte complesse che derivano dal modo in cui si interpretano le situazioni. In questa fase è importante imparare a distinguere tra dolore emotivo (emozioni primarie in risposta ad un evento) e sofferenza (emozioni secondarie che conseguono a giudizi o aspettative riguardo a ciò che proviamo o su chi siamo).

Di seguito, accantonate le emozioni secondarie, si dispiegano le abilità che servono a modificare o regolare le risposte emotive, a prevenire la vulnerabilità emotiva, a gestire le emozioni difficili, a creare le condizioni per vivere una vita degna di essere vissuta.

Abilità di Tolleranza della Sofferenza

Le abilità di questo modulo insegnano alla persona a tollerare la sofferenza evitando di peggiorare le cose quando l'emozione è molto intensa e ci si trova di fronte a situazioni che non possono essere modificate immediatamente. L'abilità PRO E CONTRO aiuta a riflettere sui vantaggi e gli svantaggi di assecondare l'impulso ad agire. L'abilità di STOP consente di fare un passo indietro nelle situazioni in cui ci si potrebbe mettere in pericolo. Le abilità di TIP utilizzano la respirazione, l'esercizio fisico e la riduzione della temperatura corporea per gestire il dolore emotivo.

Altre abilità del modulo prevedono la possibilità di focalizzare l'attenzione su una serie di attività che permettono di distrarsi, migliorare il momento presente e auto-consolarsi.

Accettazione della realtà

Queste abilità servono quando un fatto non può essere modificato, sia esso una situazione attuale, un evento del passato o una limitazione per il futuro (per esempio una malattia, un lutto, aver subito dei maltrattamenti o un abuso). Promuovono un atteggiamento interiore di accettazione attiva della realtà. L'accettazione è il presupposto per il cambiamento; è l'opposto dell'ostinazione; non è arrendersi o rassegnarsi.

Abilità di Efficacia Interpersonale

Sono utili per essere efficaci e per raggiungere i propri obiettivi, preservando le relazioni con gli altri e il rispetto di sé.

Oltre al dispiegamento delle abilità relative a ciascuna delle tre aree, si esaminano gli aspetti che rendono difficile essere efficaci: la mancata chiarezza degli obiettivi, gli ostacoli emotivi, le nostre convinzioni disfunzionali, i limiti dell'ambiente che ci circonda. Si dispiegano abilità per costruire e mantenere relazioni o per chiudere relazioni che creano sofferenza.