

Benvenuti al

Training Metacognitivo per Disturbi Borderline di Personalità (B-MCT)

01/19

© Moritz, Köther, Viel, Sanzovo & Schilling

www.uke.de/borderline

Cos'è il training metacognitivo?

???

Cos'è il training metacognitivo?

meta →

deriva dal Greco, significa «sul»

Cos'è il training metacognitivo?

meta →

deriva dal Greco, significa «sul»

cognitivo →

deriva dal latino, significa «pensare»

Cos'è il training metacognitivo?

meta →

deriva dal Greco, significa «sul»

cognitivo →

deriva dal latino, significa «pensare»

metacognitivo →

«pensare sul pensare»

Cos'è il training metacognitivo?

E' un approccio terapeutico che ha a che fare con i pensieri e i processi di pensiero.

Il training serve a ...

- farti conoscere i tuoi processi mentali
- metterti al corrente delle tue distorsioni di pensiero e aiutarti a cambiarle

Distorsioni del pensiero: un modo sfavorevole di apprendere e processare l'informazione dall'ambiente che può portare a sviluppare e mantenere problemi mentali (ad esempio, maledire sempre e solo se stessi).

Un evento, molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

Sull'autostrada, l'auto dietro di te ti infastidisce lampeggiandoti gli abbaglianti.

Quali possibili pensieri ti possono venire?

Un evento, molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

Sull'autostrada, l'auto dietro di te ti infastidisce lampeggiandoti gli abbaglianti.

Possibili pensieri

reazione /
pensieri?

reazione /
pensieri?

reazione /
pensieri?

Un evento, molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

Sull'autostrada, l'auto dietro di te ti infastidisce lampeggiandoti gli abbaglianti.

Possibili pensieri

Chi si crede di essere? Gli darò una lezione: andrò ancora più piano!

Il mondo è pieno di persone come lui. Agitarsi non serve.

Sto andando davvero piano e non me n'ero accorto! Forse dovrei smettere di guidare!

Un evento, molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

Sull'autostrada, l'auto dietro di te ti infastidisce lampeggiandoti gli abbaglianti.

Possibili pensieri

Chi si crede di essere? Gli darò una lezione: andrò ancora più piano!

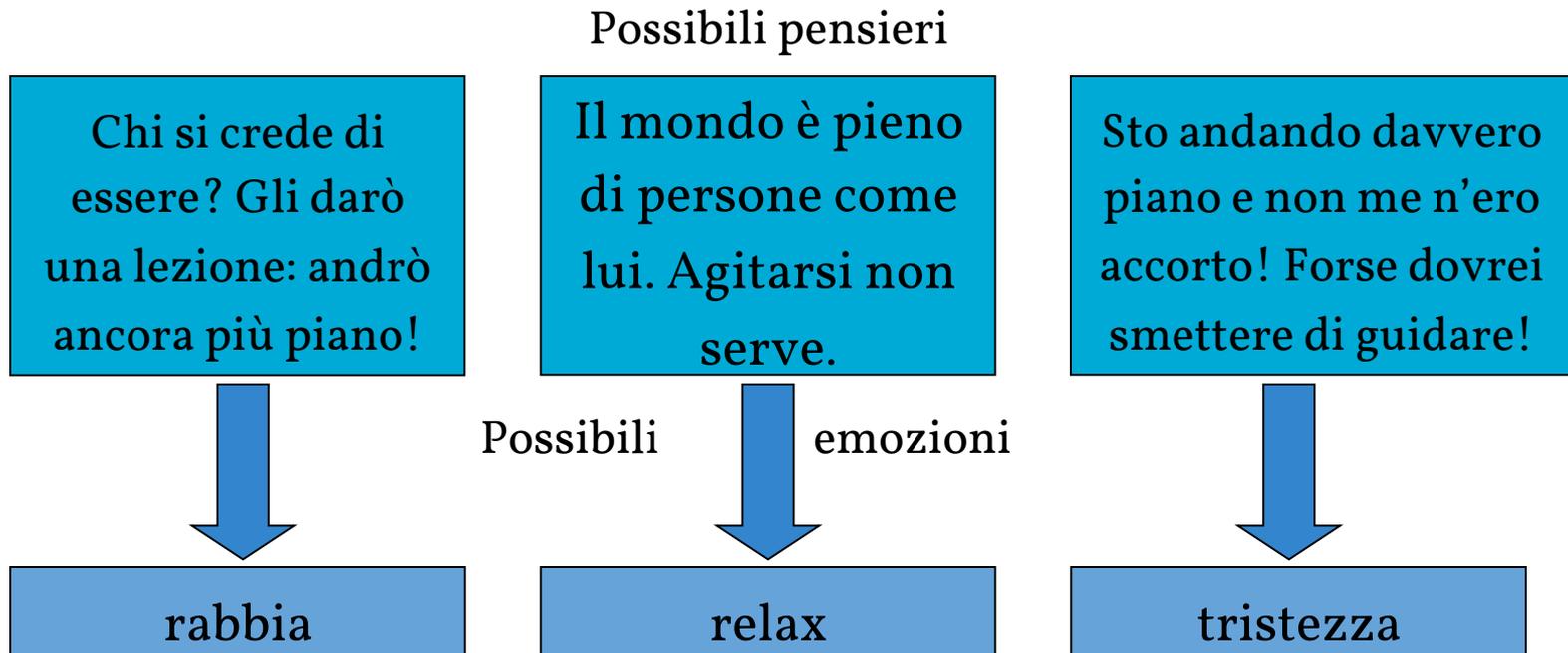
Il mondo è pieno di persone come lui. Agitarsi non serve.

Sto andando davvero piano e non me n'ero accorto! Forse dovrei smettere di guidare!

Quali possibili emozioni possono nascere da questi pensieri?

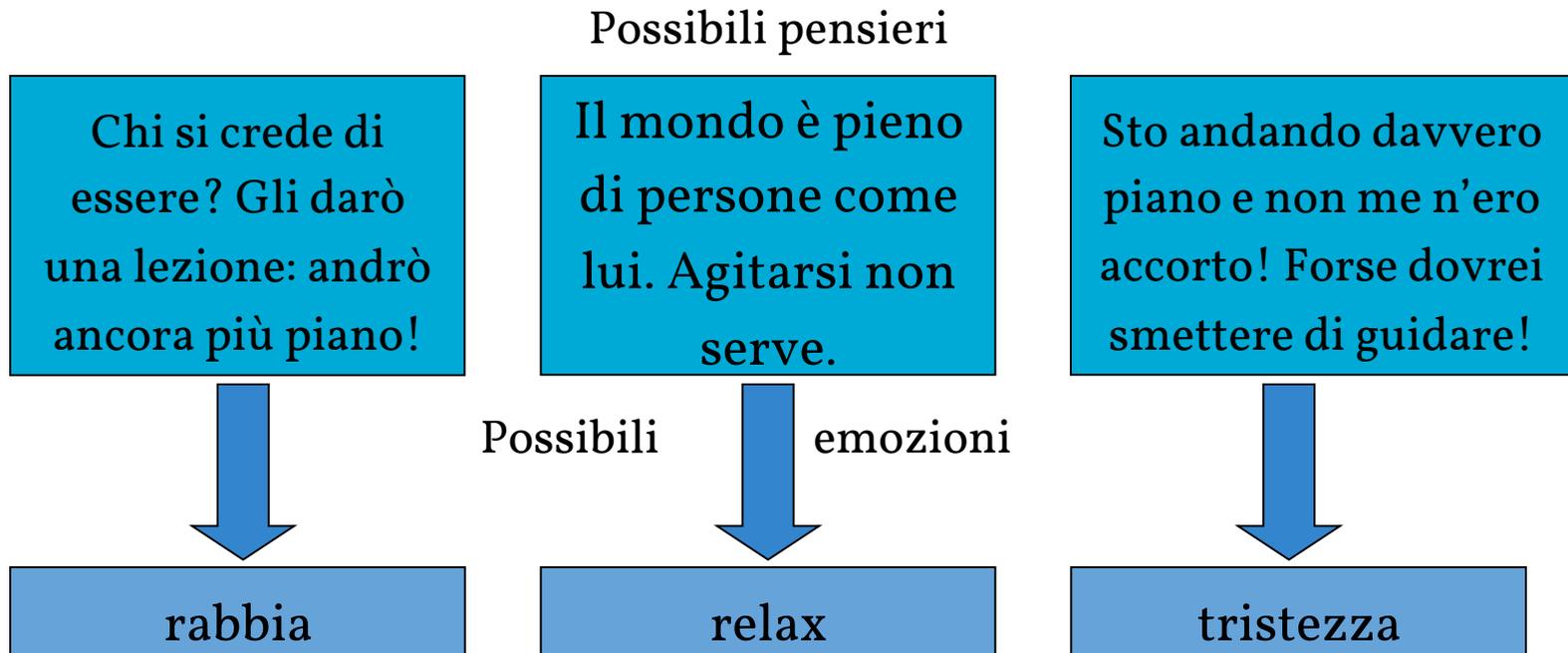
Un evento, molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

Sull'autostrada, l'auto dietro di te ti infastidisce lampeggiandoti gli abbaglianti.



Un evento, molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

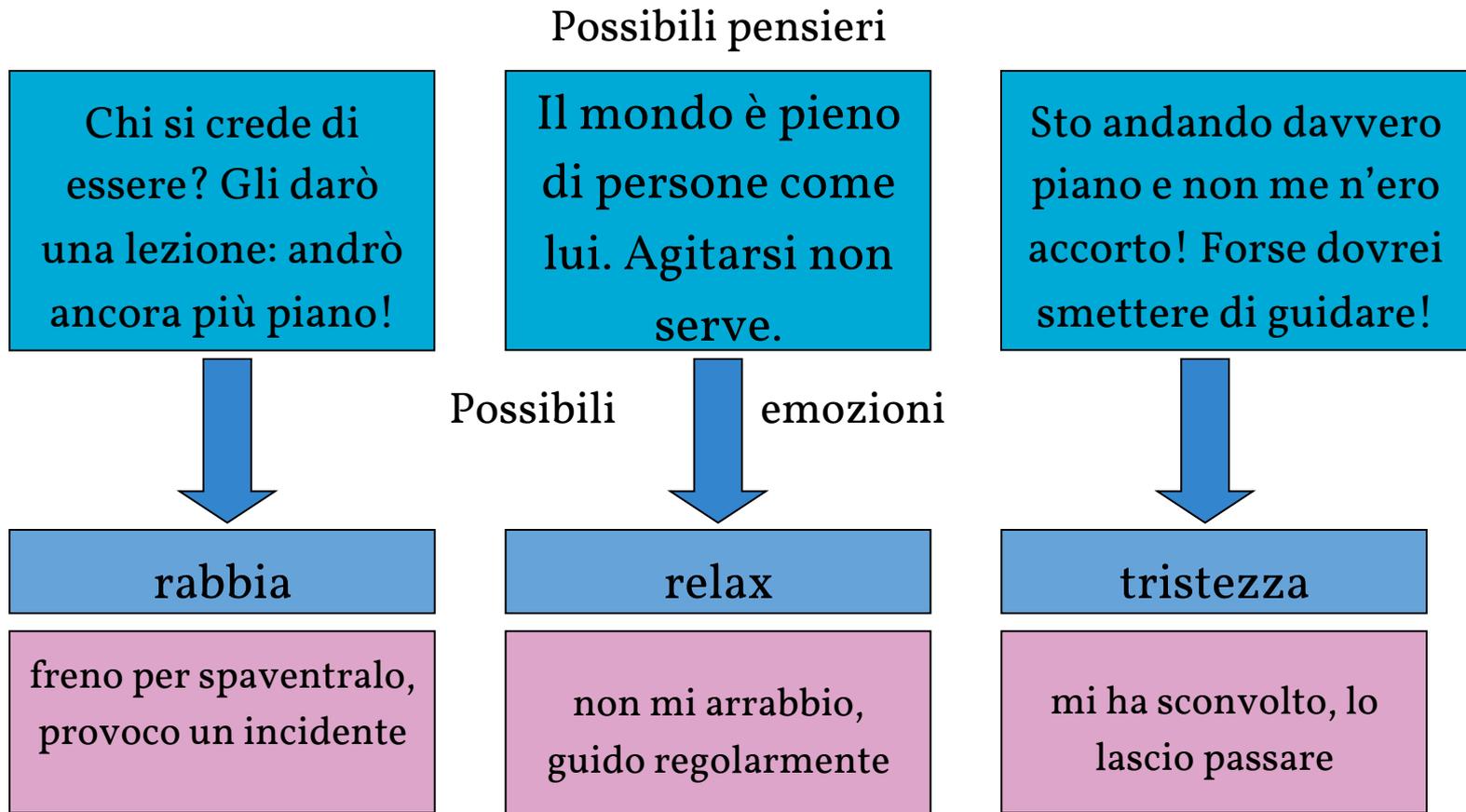
Sull'autostrada, l'auto dietro di te ti infastidisce lampeggiandoti gli abbaglianti.



E quali possibili comportamenti possono derivare da ogni singolo caso?

Un evento, molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

Sull'autostrada, l'auto dietro di te ti infastidisce lampeggiandoti gli abbaglianti.



Benvenuti al

Modulo del training:

Think Pink -

Scoprire il Positivo

Respingere il positivo

Hautzinger, 2003

???

Respingere il positivo

Hautzinger, 2003

- rifiuto delle esperienze positive
- Ridefinire le esperienze positive come eventi eccezionali





Respingere il positivo: feedback

Evento	Respingimento del positivo Risposta più utile
Vieni encomiato per la tua prestazione!	??? ???



Respingere il positivo: feedback

Evento	Respingimento del positivo Risposta più utile
Vieni encomiato per la tua prestazione!	“L'altra persona sta solo cercando di lusingarmi. Ciò è falso.” “Solo lui/lei la vede in questo modo.” ???



Respingere il positivo: feedback

Evento	Respingimento del positivo Risposta più utile
Vieni encomiato per la tua prestazione!	“L'altra persona sta solo cercando di lusingarmi. Ciò è falso.” “Solo lui/lei la vede in questo modo.” “E' bello sapere che qualcuno riconosce I miei traguardi!”



Respingere il positivo: feedback

Evento	Respingimento del positivo Risposta più utile
Vieni encomiato per la tua prestazione!	“L'altra persona sta solo cercando di lusingarmi. Ciò è falso.” “Solo lui/lei la vede in questo modo.” “E' bello sapere che qualcuno riconosce I miei traguardi!”

Accettare I complimenti può essere molto difficile, soprattutto se non abbiamo la stessa percezione di come sono andate le cose.



Quando fai I complimenti agli altri?

- ... quando qualcuno ha fatto bene un compito
- ... quando qualcuno ce l'ha messa tutta, indipendentemente dal risultato
- ... quando vuoi motivare qualcuno su ulteriori obiettivi
- ... quando vuoi rendere migliore la giornata a qualcuno
- ...

Come posso migliorarmi nell'accettare i complimenti?

- Ricorda: in generale, le persone quando ti fanno i complimenti vogliono essere gentili e renderti felice.



Come posso migliorarmi nell'accettare i complimenti?

- Ricorda: in generale, le persone quando ti fanno i complimenti vogliono essere gentili e renderti felice.
- Se non accetti il complimento è come se dicessi loro: “Non mi piace il tuo regalo – non lo voglio.”





Come posso migliorarmi nell'accettare i complimenti?

Quando ricevi un complimento, esprimi contentezza

- Anche se non ti sembra di essere così bravo al momento – pare invece che qualcun'altro lo pensi!



Come posso migliorarmi nell'accettare i complimenti?

Quando ricevi un complimento, esprimi contentezza

- Anche se non ti sembra di essere così bravo al momento – pare invece che qualcun'altro lo pensi!

Non rifiutare mai un complimento

- Non reagire rimarcando i tuoi difetti, o complimentandoti a tua volta con la persona, togliendo l'attenzione da te stesso. Invece: “Sostieni il complimento.”



Come posso migliorarmi nell'accettare i complimenti?

Quando ricevi un complimento, esprimi contentezza

- Anche se non ti sembra di essere così bravo al momento – pare invece che qualcun'altro lo pensi!

Non rifiutare mai un complimento

- Non reagire rimarcando i tuoi difetti, o complimentandoti a tua volta con la persona, togliendo l'attenzione da te stesso. Invece: “Sostieni il complimento.”

Coerenza

- Le tue parole rispecchiano il tono, l'espressione del volto e i gesti?

Video clip: “Validation” (Kurt Kuenne)



<http://www.youtube.com/user/AGNeuropsychologie>



Fai i complimenti alle altre persone!

Rallegra la giornata di altre persone facendo loro i complimenti di proposito.
(e.g.: “Complimenti per il modo in cui hai preso in carico il problema...” , “Apprezzo molto il modo in cui continui a impegnarti su...” , “Ti ammiro molto per...”)



Fai i complimenti alle altre persone!

Rallegra la giornata di altre persone facendo loro i complimenti di proposito.

(e.g.: “Complimenti per il modo in cui hai preso in carico il problema...” , “Apprezzo molto il modo in cui continui a impegnarti su...” , “Ti ammiro molto per...”

Ciò potrebbe anche migliorare il tuo umore?!

Cosa dovremmo tenere a mente su ciò?



Fai i complimenti alle altre persone!

Rallegra la giornata di altre persone facendo loro i complimenti di proposito.

(e.g.: “Complimenti per il modo in cui hai preso in carico il problema...” , “Apprezzo molto il modo in cui continui a impegnarti su...” , “Ti ammiro molto per...”

Ciò potrebbe anche migliorare il tuo umore?!

Cosa dovremmo tenere a mente su ciò?

I complimenti sono più efficaci quando...

... fai i complimenti alla persona il più presto possibile in relazione alla situazione attuale

... sono legati a un evento concreto

... sono complimenti ragionevoli e fondati



Fai i complimenti alle altre persone!

Rallegra la giornata di altre persone facendo loro i complimenti di proposito.

(e.g.: “Complimenti per il modo in cui hai preso in carico il problema...”, “Apprezzo molto il modo in cui continui a impegnarti su...”, “Ti ammiro molto per...”)

Ciò potrebbe anche migliorare il tuo umore?!

Cosa dovremmo tenere a mente su ciò?

I complimenti sono più efficaci quando...

... fai i complimenti alla persona il più presto possibile in relazione alla situazione attuale

... sono legati a un evento concreto

... sono complimenti ragionevoli e fondati

Esercitati su un utilizzo dei complimenti più consapevole.

E, come passo successivo, evidenzia le cose positive che ti riguardano .



Fai i complimenti alle altre persone!

Rallegra la giornata di altre persone facendo loro i complimenti di proposito.

(e.g.: “Complimenti per il modo in cui hai preso in carico il problema...”, “Apprezzo molto il modo in cui continui a impegnarti su...”, “Ti ammiro molto per...”)

Ciò potrebbe anche migliorare il tuo umore?!

Cosa dovremmo tenere a mente su ciò?

I complimenti sono più efficaci quando...

- ... fai i complimenti alla persona il più presto possibile
- ... sono legati a un evento concreto
- ... sono complimenti ragionevoli

Esercitati su un utilizzo consapevole dei complimenti più cosapevole.

E, come passo successivo, evidenzia le cose positive che ti riguardano .

Rinforzi auto-elogianti!



Accettare i feedback negativi

???



Accettare i feedback negativi

Evento	Subire il negativo Risposta più efficace
Vieni criticato per qualcosa!	??? ???



Accettare i feedback negativi

Evento	Subire il negativo Risposta più efficace
Vieni criticato per qualcosa!	“Mi hanno scoperto, sono proprio un miserabile...” ???



Accettare i feedback negativi

Evento	Subire il negativo Risposta più efficace
Vieni criticato per qualcosa!	“Mi hanno scoperto, sono proprio un miserabile...” “L'altra persona deve aver avuto proprio una brutta giornata.”; “Questo feedback potrebbe essere utile per migliorarmi?”

Come posso migliorare la gestione dei feedback negativi?



Come posso migliorare la gestione dei feedback negativi?

- *Adotta un punto di vista bilanciato*
Probabilmente alcuni aspetti della critica sono reali e li riconosco in me stesso. Ma cosa posso imparare da essi?



Come posso migliorare la gestione dei feedback negativi?

- *Adotta un punto di vista bilanciato*
Probabilmente alcuni aspetti della critica sono reali e li riconosco in me stesso. Ma cosa posso imparare da essi?
- *No alla ipergeneralizzazione*
Ci si riferisce ad un aspetto del mio comportamento - non alla mia persona nella sua interezza.



Come posso migliorare la gestione dei feedback negativi?

- *Adotta un punto di vista bilanciato*
Probabilmente alcuni aspetti della critica sono reali e li riconosco in me stesso. Ma cosa posso imparare da essi?
- *No alla ipergeneralizzazione*
Ci si riferisce ad un aspetto del mio comportamento - non alla mia persona nella sua interezza.
- *Diamo un'occhiata al futuro*
Se la situazione si ripresentasse- in che modo vorresti gestirla?



Perchè facciamo questo?

Molte persone con BPD [ma non tutte!] tendono a concentrare la propria attenzione soltanto sugli aspetti negativi delle informazioni.

Ciò può peggiorare significativamente l'umore e la qualità della vita.

Sii consapevole delle tue qualità



- Al posto di focalizzarti sui punti deboli, sottolinea le tue qualità.
- Ogni essere umano possiede qualità importanti e non comuni...
Non devono per forza essere record mondiali o famose invenzioni!

Sii consapevole delle tue qualità



I. Pensa alle tue qualità:

Che abilità possiedo? Su cosa ho ricevuto i complimenti in passato?

e.g., “Sono un tecnico molto capace...”

Sii consapevole delle tue qualità



1. *Pensa alle tue qualità:*

Che abilità possiedo? Su cosa ho ricevuto i complimenti in passato?

e.g., “Sono un tecnico molto capace...”

2. *Pensa a situazioni ben precise.*

Quando e dove? Che cosa ho fatto e chi mi ha dato il feedback?

e.g., “La settimana scorsa ho aiutato una mia amica a dipingere il suo appartamento. Penso di esserle stato molto di aiuto...”

Sii consapevole delle tue qualità



1. *Pensa alle tue qualità:*

Che abilità possiedo? Su cosa ho ricevuto i complimenti in passato?

e.g., “Sono un tecnico molto capace...”

2. *Pensa a situazioni ben precise.*

Quando e dove? Che cosa ho fatto e chi mi ha dato il feedback?

e.g., “La settimana scorsa ho aiutato una mia amica a dipingere il suo appartamento. Penso di esserle stato molto di aiuto...”

3. *Annotale da qualche parte!*

Rileggi gli appunti regolarmente e aggiungi particolari. Quando sei in crisi richiama alla memoria queste situazioni (e.g., quando pensi di essere inutile).

Scrivi le cose che sono andate bene o i complimenti che hai ricevuto...

Sii consapevole delle tue qualità



In alternativa:

- Quali qualità in noi potrebbero riconoscere le altre persone?
- Chiedi ai tuoi buoni amici quali sono le tue qualità (preferibilmente fà in modo che le scrivano su un foglio).

E ora, qualcosa di diverso!



“Dissonanza cognitiva”

According to Festinger

= Stato emotivo di disagio in cui i pensieri, le credenze, i desideri o le intenzioni esplicitati contemporaneamente nella persona, sono in contrasto tra loro .



“Dissonanza cognitiva”

According to Festinger

= Stato emotivo di disagio in cui i pensieri, le credenze, i desideri o le intenzioni esplicitati contemporaneamente nella persona, sono in contrasto tra loro .

→ Si sviluppa un “senso di inquietudine”

(Latino: dis = “differente, separato” e sonare = “suonare”)



Esempio

A: Pratico molti sport.

B: Mi piace molto praticare sport.

→ A e B corrispondono (= consonanza).

A: Fumo molte sigarette.

B: Fumare danneggia la mia salute.

→ A e B non corrispondono (= dissonanza).

“Dissonanza cognitiva”

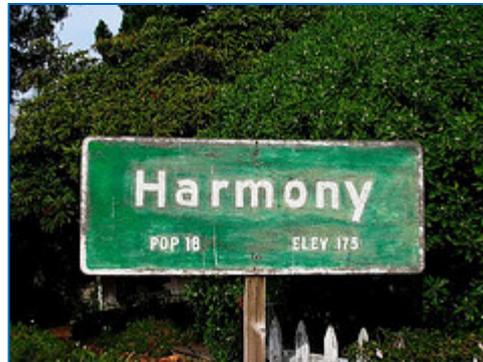
Sorge anche quando...

- hai preso una decisione anche se vi erano alternative allettanti (e.g., al ristorante, facendo la spesa)
- hai preso una decisione che si è rivelata sbagliata
- ti sei impegnato molto ma hai scoperto che quello che hai ottenuto non corrisponde alle tue aspettative

“Dissonanza cognitiva”

Siccome la dissonanza cognitiva viene percepita come spiacevole, cerchi di riconciliare le informazioni in conflitto tra loro:

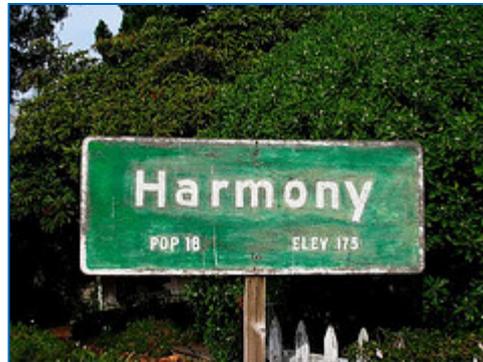
- O cambiando la tua convinzione affinché segua il comportamento (“Fumare non è poi così pericoloso”) oppure
- Oppure cambiando il comportamento per soddisfare la tua convinzione (e.g., smettendo di fumare)



“Dissonanza cognitiva”

Siccome la dissonanza cognitiva viene percepita come spiacevole, cerchi di riconciliare le informazioni in conflitto tra loro:

- O cambiando la tua convinzione affinché segua il comportamento (“Fumare non è poi così pericoloso”) oppure
- Oppure cambiando il comportamento per soddisfare la tua convinzione (e.g., smettendo di fumare)



La “riconciliazione” del pensiero riduce la tensione e aumenta il benessere.

Pensieri contrastanti – esempio I

Situazione: Inizio di un nuovo lavoro

Pensieri	Emozioni	Comportamento	Effetti a lungo termine
<p>“Mi stanno lanciando occhiate. Pare che non gli piaccio.”</p> <p>e allo stesso tempo:</p> <p>“Ho bisogno del loro supporto, Ho bisogno di piacergli.”</p>	???	???	???

Pensieri contrastanti – esempio I

Situazione: Inizio di un nuovo lavoro

Pensieri	Emozioni	Comportamento	Effetti a lungo termine
<p>“Mi stanno lanciando occhiate. Pare che non gli piaccio.”</p> <p>e allo stesso tempo:</p> <p>“Ho bisogno del loro supporto, Ho bisogno di piacerli.”</p>	<p>Incertezza, tristezza, rabbia, sospettosità</p>	<p>???</p>	<p>???</p>

Pensieri contrastanti – esempio I

Situazione: Inizio di un nuovo lavoro

Pensieri	Emozioni	Comportamento	Effetti a lungo termine
<p>“Mi stanno lanciando occhiate. Pare che non gli piaccio.”</p> <p>e allo stesso tempo:</p> <p>“Ho bisogno del loro supporto, Ho bisogno di piacerli.”</p>	<p>Incertezza, tristezza, rabbia, sospettosità</p>	<p>Sei indeciso tra avvicinarti e isolarti</p>	<p>???</p>

Pensieri contrastanti – esempio I

Situazione: Inizio di un nuovo lavoro

Pensieri	Emozioni	Comportamento	Effetti a lungo termine
<p>“Mi stanno lanciando occhiate. Pare che non gli piaccio.”</p> <p>e allo stesso tempo:</p> <p>“Ho bisogno del loro supporto, Ho bisogno di piacergli.”</p>	<p>Incertezza, tristezza, rabbia, sospettosità</p>	<p>Sei indeciso tra avvicinarti e isolarti</p>	<p>Stai ancora cercando di presentarti in modo da piacere agli altri, e per questo motivo costantemente stressato e/o con difficoltà a socializzare</p>

Risolvere i conflitti – Che cosa fare?

- **Chiedersi se i pensieri contrastanti sono realistici!**
(e.g. , “Sono veramente certo che non piacerò a nessuno?”)

Risolvere i conflitti – Che cosa fare?

- **Chiedersi se i pensieri contrastanti sono realistici!**
(e.g. , “Sono veramente certo che non piacerò a nessuno?”)
- **Aggiungi pensieri positivi!**

Risolvere i conflitti – Che cosa fare?

- **Chiedersi se i pensieri contrastanti sono realistici!**
(e.g. , “Sono veramente certo che non piacerò a nessuno?”)
- **Aggiungi pensieri positivi!**
Esempi: ???

Risolvere i conflitti – Che cosa fare?

- **Chiedersi se i pensieri contrastanti sono realistici!**

(e.g. , “Sono veramente certo che non piacerò a nessuno?”)

- **Aggiungi pensieri positivi!**

Esempi: “Non conosco nessuno adesso è vero, tuttavia la cosa cambierà .
Ci deve pur essere qualcuno con cui andare d’accordo. In passato queste situazioni si sono sempre risolte .”

Risolvere i conflitti – Che cosa fare?

- **Chiedersi se i pensieri contrastanti sono realistici!**
(e.g. , “Sono veramente certo che non piacerò a nessuno?”)

- **Aggiungi pensieri positivi!**

Esempi: “Non conosco nessuno adesso è vero, tuttavia la cosa cambierà . Ci deve pur essere qualcuno con cui andare d’accordo. In passato queste situazioni si sono sempre risolte .”

- **Scoprire volontariamente ciò che c’è di positivo nella situazione!**

Risolvere i conflitti – Che cosa fare?

- **Chiedersi se i pensieri contrastanti sono realistici!**

(e.g. , “Sono veramente certo che non piacerò a nessuno?”)

- **Aggiungi pensieri positivi!**

Esempi: “Non conosco nessuno adesso è vero, tuttavia la cosa cambierà . Ci deve pur essere qualcuno con cui andare d’accordo. In passato queste situazioni si sono sempre risolte .”

- **Scoprire volontariamente ciò che c’è di positivo nella situazione!**

Esempi: ???

Risolvere i conflitti – Che cosa fare?

- **Chiedersi se i pensieri contrastanti sono realistici!**

(e.g. , “Sono veramente certo che non piacerò a nessuno?”)

- **Aggiungi pensieri positivi!**

Esempi: “Non conosco nessuno adesso è vero, tuttavia la cosa cambierà . Ci deve pur essere qualcuno con cui andare d’accordo. In passato queste situazioni si sono sempre risolte .”

- **Scoprire volontariamente ciò che c’è di positivo nella situazione!**

Esempi: “La situazione è una eccitante novità, ho l’opportunità di conoscere persone mai incontrate prima. Posso esercitarmi nel cercare di essere più sicuro in questo.”

Risolvere i conflitti – Che cosa fare?

- **Chiedersi se i pensieri contrastanti sono realistici!**

(e.g. , “Sono veramente certo che non piacerò a nessuno?”)

- **Aggiungi pensieri positivi!**

Esempi: “Non conosco nessuno adesso è vero, tuttavia la cosa cambierà . Ci deve pur essere qualcuno con cui andare d’accordo. In passato queste situazioni si sono sempre risolte .”

- **Scoprire volontariamente ciò che c’è di positivo nella situazione!**

Esempi: “La situazione è una eccitante novità, ho l’opportunità di conoscere persone mai incontrate prima. Posso esercitarmi nel cercare di essere più sicuro in questo.”

➤ La forza del conflitto decresce e perciò migliora il disagio emotivo .

Pensieri contrastanti – esempio 2

Situazione: Non sei capace di risolvere un problema al computer.

Pensieri	Emozioni	Comportamento	Effetti a lungo termine
<p>“Sono bravo con I computers.”</p> <p>e allo stesso tempo:</p> <p>“non sono in grado di risolvere questo problema.”</p>	???	???	???

Pensieri contrastanti – esempio 2

Situazione: Non sei capace di risolvere un problema al computer.

Pensieri	Emozioni	Comportamento	Effetti a lungo termine
<p>“Sono bravo con I computers.”</p> <p>e allo stesso tempo:</p> <p>“non sono in grado di risolvere questo problema.”</p>	<p>rabbia o frustrazione</p>	<p>???</p>	<p>???</p>

Pensieri contrastanti – esempio 2

Situazione: Non sei capace di risolvere un problema al computer.

Pensieri	Emozioni	Comportamento	Effetti a lungo termine
<p>“Sono bravo con I computers.”</p> <p>e allo stesso tempo:</p> <p>“non sono in grado di risolvere questo problema.”</p>	<p>rabbia o frustrazione</p>	<p>e.g., urlare a qualcuno o nemmeno tentare di risolvere il problema fin da subito</p>	<p>???</p>

Pensieri contrastanti – esempio 2

Situazione: Non sei capace di risolvere un problema al computer.

Pensieri	Emozioni	Comportamento	Effetti a lungo termine
<p>“Sono bravo con I computers.”</p> <p>e allo stesso tempo:</p> <p>“non sono in grado di risolvere questo problema.”</p>	<p>rabbia o frustrazione</p>	<p>e.g., urlare a qualcuno o nemmeno tentare di risolvere il problema fin da subito</p>	<p>La percezione di sé viene condizionata interamente dall’evento corrente (“sono un completo incapace perchè non riesco a risolvere ora questo problema.”)</p> <p>→ non vi è una percezione stabile del proprio sé perchè ci si continua a percepire diversamente in ogni situazione</p>

Risolvere i conflitti!

- Aggiungi pensieri positivi e ricorda a te stesso gli eventi che in passato hai risolto positivamente!
Esempio: ???

Risolvere i conflitti!

- Aggiungi pensieri positivi e ricorda a te stesso gli eventi che in passato hai risolto positivamente!
Esempio: “Stavolta non ha funzionato. Beh, e allora?”; “in passato sono stato capace di risolvere problemi molto complicati, come quella volta che sono riuscito a recuperare l’hard disk di mia sorella.”

Risolvere i conflitti!

- Aggiungi pensieri positivi e ricorda a te stesso gli eventi che in passato hai risolto positivamente!
Esempio: “Stavolta non ha funzionato. Beh, e allora?”; “in passato sono stato capace di risolvere problemi molto complicati, come quella volta che sono riuscito a recuperare l’hard disk di mia sorella.”
- Cerca di dare significato alla situazione e di scoprire gli aspetti positivi della stessa!
Esempio: ???

Risolvere i conflitti!

- **Aggiungi pensieri positivi e ricorda a te stesso gli eventi che in passato hai risolto positivamente!**
Esempio: “Stavolta non ha funzionato. Beh, e allora?”; “in passato sono stato capace di risolvere problemi molto complicati, come quella volta che sono riuscito a recuperare l’hard disk di mia sorella.”
- **Cerca di dare significato alla situazione e di scoprire gli aspetti positivi della stessa!**
Esempio: Chiederò un consiglio a un amico esperto in questo campo. Facendolo , imparerò qualcosa di nuovo e sarò in grado di risolvere il problema da solo la prossima volta (aumento delle competenze personali).”

Risolvere i conflitti!

- **Aggiungi pensieri positivi e ricorda a te stesso gli eventi che in passato hai risolto positivamente!**
Esempio: “Stavolta non ha funzionato. Beh, e allora?”; “in passato sono stato capace di risolvere problemi molto complicati, come quella volta che sono riuscito a recuperare l’hard disk di mia sorella.”
- **Cerca di dare significato alla situazione e di scoprire gli aspetti positivi della stessa!**
Esempio: Chiederò un consiglio a un amico esperto in questo campo. Facendolo , imparerò qualcosa di nuovo e sarò in grado di risolvere il problema da solo la prossima volta (aumento delle competenze personali).”

**Attenzione! Ciò non significa mascherare la situazione– sii realistico:
Non è tutto e sempre soltanto negativo, anche se potrebbe sembrare così,
all’inizio!**

Scoprire il positivo! Esercizio

Evento: Una tua esposizione sta per essere anticipata rispetto alla data prevista .

Pensieri: ???

Scoprire il positivo! Esercizio

Evento: Una tua esposizione sta per essere anticipata rispetto alla data prevista .

Pensieri: “Non funzionerà mai. Come farò? Sono già molto impegnato, al momento.”

Aspetti positivi: ???

Scoprire il positivo! Esercizio

Evento: Una tua esposizione sta per essere anticipata rispetto alla data prevista .

Pensieri: “Non funzionerà mai. Come farò? Sono già molto impegnato, al momento.”

Aspetti positivi: “Sarò costretto a velocizzare i tempi e a cambiare i miei piani, ma in compenso finirò prima e la prossima settimana avrò di nuovo il tempo per le altre cose.”

Scoprire il positivo!

Esempi personali: ???



Conclusione!

- Cerca attivamente gli aspetti positivi.
Che cosa ti può aiutare ad uscire da una situazione difficile?
- Crisi significa anche crescita e cambiamento.
- Sii realistico: scoprire il positive non significa fingere di non avere il problema.



Cerca le sfumature di grigio, al posto di pensare soltanto in “bianco e nero”!

Una volta BPD – non sempre BPD!

- Le ultime ricerche a lungo termine evidenziano come, col passare del tempo, molti pazienti non soddisfano più i criteri diagnostici per il disturbo di personalità borderline.
 - Sebbene permangano difficoltà in alcuni aspetti della vita, i sintomi diminuiscono col tempo.
- diventa possibile pensare a nuove strategie per gestire sé stessi e per affrontare le difficoltà.

- Modulo Scoprire il Positivo -

Applicare ciò alla vita di tutti i giorni

Obiettivi di apprendimento:

Applicare ciò alla vita di tutti i giorni

Obiettivi di apprendimento:

- Anche se è difficile, cerca di accettare i complimenti!

Applicare ciò alla vita di tutti i giorni

Obiettivi di apprendimento:

- Anche se è difficile, cerca di accettare i complimenti!
- Allenati a cercare gli aspetti positivi nelle cose di ogni giorno.

Applicare ciò alla vita di tutti i giorni

Obiettivi di apprendimento:

- Anche se è difficile, cerca di accettare i complimenti!
- Allenati a cercare gli aspetti positivi nelle cose di ogni giorno.
- Cerca gli aspetti positive anche nelle situazioni difficili. Quali insegnamenti puoi ottenere per risolvere situazioni simili in futuro?

Applicare ciò alla vita di tutti i giorni

Obiettivi di apprendimento:

- Anche se è difficile, cerca di accettare i complimenti!
- Allenati a cercare gli aspetti positivi nelle cose di ogni giorno.
- Cerca gli aspetti positive anche nelle situazioni difficili. Quali insegnamenti puoi ottenere per risolvere situazioni simili in futuro?
- Attenzione: non nascondere la realtà, ma non pensare nemmeno soltanto in bianco e nero!

Altre domande?

???

Grazie per l'attenzione!

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/MCT. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/MCT. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/ Artist Name Fotograf/ Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Kt Ann	flickr	Stop Sign	CC	Stop sign / Stoppschild
.reid.	flickr	thumbs up	CC	Thumbs up / Daumen hoch
Qmnonic	flickr	sad toronto blossoms	CC	Sad blossoms / Traurige Blumen
Treehouse1977	flickr	Blossom4	CC	blooming flowers / Blühende Blumen
Alphaundomikron	flickr	Auge in Nahaufnahme	CC	Eye in close-up / Auge in Nahaufnahme
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping /Springende Menschen
Biscarotte	http://www.flickr.com/photos/biscotte/489752654/lightbox/	vol au vent...	CC	Balloons / Luftballons
slopjop	flickr	high contrast power lines	CC	Power lines / Stromleitung
tmvogel	flickr	Harmony	CC	Harmony /Harmonie
Midnightfun	flickr	Contrast	CC	Green door / Grüne Tür
Friedrich Althausen	http://friedrichalthausen.de/?page_id=411	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	Font / Schriftart Vollkorn