

# Terapia Metacognitiva



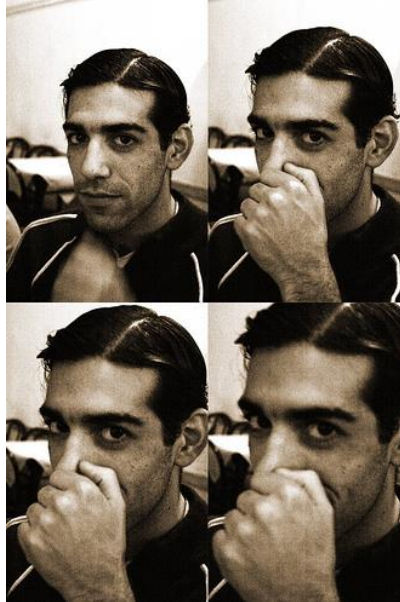
## **MODULO 7: EMPATIZZARE**

# Espressioni facciali e comportamenti sono spesso ambigui!

Esempio: Una persona si gratta il naso.

**Perché?** Prurito al naso, gesto dispregiativo (in alcune culture), indica mensogna o imbarazzo?

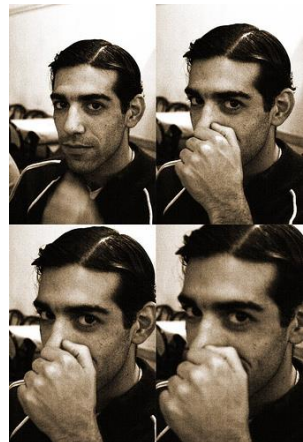
**Cosa può aiutare a rispondere alla domanda?**



# Espressioni facciali e comportamenti sono spesso ambigui!

## Cosa può aiutare a rispondere alla domanda?

- Conoscere la persona → es. Questa persona ha il raffreddore?
- Considerare la situazione → es. Questa persona ha un'allergia e c'è polline nell'aria?
- Auto-osservazione → In quale situazione mi tocco il naso? (Attenzione! Non puoi sempre intuire gli altri da te stesso!)
- Espressione facciale → La persona sembra irritata, imbarazzata, etc.?



## Perché lo facciamo?

Gli studi dimostrano che molte persone (ma non tutte!) con problemi psichiatrici (in particolare affette da psicosi):

- o hanno difficoltà a rilevare e valutare le espressioni del viso degli altri (es. se qualcuno si sente triste o felice).
- o hanno difficoltà a dedurre le motivazioni di altre persone dal loro continuo comportamento.
- o tendono ad essere eccessivamente sicure di false conclusioni (es. che qualcuno nel treno le sta guardando in modo ostile).

## Non riuscire a riconoscere le emozioni conduce a interpretazioni errate (es. durante una psicosi) – esempi

Il sentimento di essere costantemente in pericolo porta ad avere percezioni distorte nei confronti degli altri:

- L'espressione triste di un amico viene interpretata come una simpatia finta.
- Un amico che controlla freneticamente l'orologio durante una conversazione viene interpretato chiaramente come segno di indifferenza.
- In un negozio, un venditore che offre aiuto è la prova che si è sospettati di essere dei ladri.

# Nomina alcune emozioni basilari

---

???

## Nomina alcune emozioni basilari

---

- o gioia
- o sorpresa
- o paura
- o tristezza/lutto
- o rabbia
- o disgusto
- o colpa/vergogna

A volte è facile capire come qualcuno si sente, specialmente se conosci il contesto...

???



???



???



???



???



???





# A volte è facile capire come qualcuno si sente, specialmente se conosci il contesto...

disgusto



gioia



paura



sorpresa



tristezza



rabbia



È più difficile quando vedi solo la faccia ma non conosci la persona o le circostanze!



Gioia ?

Sorpresa ?

Disgusto ?

Paura ?

La sorpresa e la paura possono facilmente essere confuse: Gli occhi sono ben aperti

# Possiamo dedurre il carattere o la professione delle persone unicamente in base alla loro apparenza?

Quale di questi 4 uomini è un attore, un atleta, uno psicologo o un serial killer?



# Possiamo fare deduzioni sul carattere o sulla professione delle persone solo in base al loro aspetto?

Spesso, gli stereotipi dominano le nostre prime impressioni. Ad esempio, non tutti gli attori sono attraenti e non tutti gli assassini sembrano violenti etc.!

John Wayne Gacy:  
Serial killer  
uomo d'affari che spesso  
si esibisce da clown-  
non corrisponde con la  
nostra immagine di  
*Mostro*



Thorsten Voß:  
Atleta

Sven Nagel:  
Attore



Stefan Behrens:  
Psicologo  
risposta sbagliata  
ma frequente: serial  
killer, dovuta alla  
sua espressione  
ostile e alla sua  
posa(nel tempo  
libero, Mr. Behrens)  
è il cantante di una  
rock band

## Esercizio 1

---

Nella pagina seguente, vedrete un'immagine (o la parte di un'immagine).

Cercate di scoprire cosa sta succedendo con la persona o le persone nell'immagine.

Quanto sei sicuro del tuo giudizio?



## Cosa viene mostrato nella foto? Quanto ne sei sicuro?

*ritaglio!*



1. Vincitore alla cerimonia di premiazione
2. Dopo il rilascio dal carcere
3. Un fotografo concentrato
4. Un uomo che ascolta il suo avversario a un dibattito

# Le prime impressioni possono deludere...

Spesso è solo dopo aver considerato altre informazioni aggiuntive che possiamo dedurre qualcosa di una persona.

concentrazione!



1. Vincitore alla cerimonia di premiazione
2. Dopo il rilascio dal carcere
- 3. Un fotografo concentrato**
4. Un uomo che ascolta il suo avversario a un dibattito

## Cosa viene mostrato nella foto? Quanto ne sei sicuro?

*ritaglio!*



1. Dopo il verdetto
2. Un cuoco durante una degustazione
3. Un ragazzo che viene preso in giro
4. Un uomo d'affari a una conferenza



# Le prime impressioni possono deludere...

Spesso è solo dopo aver considerato altre informazioni aggiuntive che possiamo dedurre qualcosa di una persona.

concentrazione!



1. Dopo il verdetto
2. **Un cuoco durante una degustazione**
3. Un ragazzo che viene preso in giro
4. Un uomo d'affari a una conferenza



Come ti senti quando guardi l'uomo nella foto?  
Ti sentiresti uguale se fossi di buon umore, triste, o ansioso?

# I nostri stati d'animo influenzano la nostra percezione e la nostra valutazione!

## situazione:



## Il tuo stato d'animo:



felice



triste



sospettoso

## possibile valutazione:

???

???

???

# I nostri stati d'animo influenzano la nostra percezione e la nostra valutazione!

## situazione:



## Il tuo stato d'animo:



felice



triste



sospettoso

## possibile valutazione:

*... è carino, vorrei parlare con lui...*

*... uno come lui sicuramente pensa che sono noiosa...*

*... probabilmente starà spettegolandolo su di me...*

# I nostri stati d'animo influenzano la nostra percezione e la nostra valutazione!

---

- I sentimenti non sempre devono essere “veri”!
  - Solo perché sono spaventato, non significa che ci sia un reale pericolo.
  - Pertanto, i sentimenti non sono sempre attendibili!
- Le persone con problemi psichiatrici, spesso tendono a dare una “**prova emotiva**”, ad es. ritengono che i sentimenti negativi riflettano ciò che realmente sta accadendo (“Mi sento offeso– quindi devi avermi insultato!”).

I fattori seguenti possono facilmente promuovere giudizi errati:

1. Stress/esposizione: Quando siamo stressati, spesso piccoli problemi ci appaiono molto fastidiosi o offensivi(ad es. una lunga fila alla cassa del supermercato)!
2. Insonnia/droghe/caffè: Spesso male interpretiamo l'origine della nostra tensione fisica ed erroneamente viene attribuita ad altre cause (ad es. un collega fastidioso)!
3. Musica/rumore: Alcuni rumori o musica ci possono agitare, portandoci più facilmente a interpretazioni sbagliate!

# L'impatto con i fattori esterni sullo stato mentale e sui pensieri



## Modulo 7: Empatizzare

### Scheda di lavoro 7.2 L'impatto dei fattori esterni sullo stato mentale e sui pensieri

Fattori	Impatto? Divento aggressivo, triste, nervoso, felice, etc.? Altre possibili reazioni...? (ad es.: "Quando non dormo abbastanza, il giorno seguente mi sento spesso agitato o nervoso")
Stress	
Alcol	
Droghe	
Meteo/luce	
Farmaci	
Carenza di sonno	
Altro	

foglio di lavoro



→ foglio di lavoro 7.2

- Non sempre è possibile interpretare chiaramente i gesti e le espressioni del viso!
- **Attenzione:** Molte persone – naturalmente o a causa di condizioni di salute (ad es. il morbo di Parkinson) – difficilmente mostrano delle espressioni facciali peculiari , ciò ci impedisce di dedurre le loro emozioni.
- Ulteriori informazioni (situazione, conoscenza della persona, richiesta diretta) dovrebbero essere considerate, prima di interpretare le espressioni del viso e i gesti delle persone.
- **Attenzione:** Fattori come lo stress, emozioni (paura, tristezza) e alcol/droghe possono influenzare la nostra percezione e di conseguenza condurci a interpretazioni sbagliate.



# Empatia/valutazione di una persona

Quando incontri qualcuno, cosa guardi per prima? Quanto sono affidabili questi segnali?



# Empatia/valutazione di una persona

Quando incontri qualcuno, cosa guardi per prima? Quanto sono affidabili questi segnali?



*altro?...*

# Empatia/valutazione di una persona

Quando incontri qualcuno, cosa guardi per prima? Quanto sono affidabili questi segnali?

- o precedente conoscenza di una persona( per sentito dire): ad es. l'osservazione di un amico
- o precedente conoscenza di persone simili/gruppi: ad esempio, gli hippy, rapper
- o "sensazione di pancia"/intuizione
- o qualcosa di scritto: es. email, chat su internet



... non possiamo dare completa fiducia a nessuno di questi segnali(es. lingua, linguaggio del corpo, sensazione di pancia etc.)!

*Più aspetti possibili dovrebbero essere considerati!*

In combinazione però, aiutano a giudicare in modo affidabile una situazione complessa...

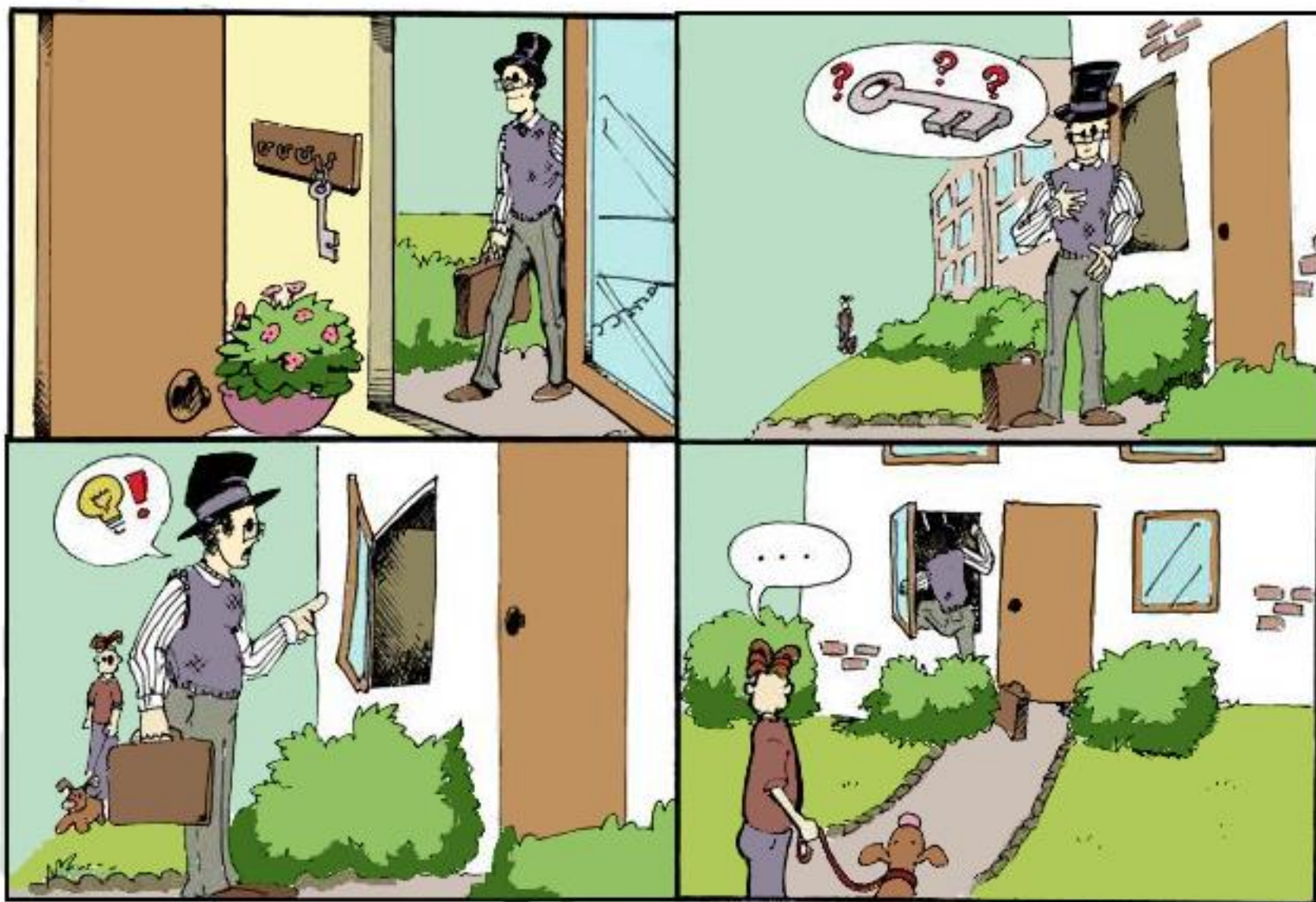
## Esercizio 2

- Nella prossima pagina, vi sarà mostrata un'immagine. Considerate cosa possono pensare, l'uno dell'altro, i personaggi della storia.

### **Importante:**

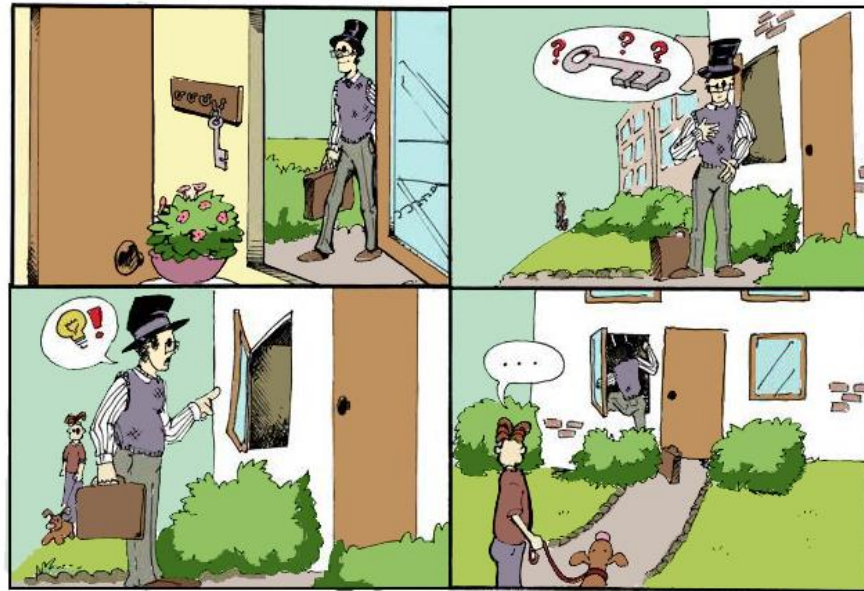
- Dovete distinguere tra le informazioni disponibili e le informazioni che i personaggi hanno l'uno dell'altro.
- Considerate di quale informazioni in più ci sia bisogno per arrivare a una risposta definitiva.





Cosa potrebbe pensare l'uomo con il cane?

## Cosa potrebbe pensare l'uomo con il cane?



Probabilmente (ma è sbagliato): L'uomo con il cappello è un ladro!

**Sembra improbabile– ma è corretto:** L'uomo ha dimenticato le chiavi di casa e sta cercando di prenderle tramite la finestra aperta.

In più: non è chiaro se l'uomo con il cane lo conosca – se non fosse così, probabilmente sta pensando che sia un ladro.

# Cambio di prospettiva



Non tutte le persone hanno la stessa conoscenza o pensano allo stesso modo. Ciò può portare a incomprensioni e conflitti!

Perciò è importante:

- prendere in considerazione le prospettive delle altre persone, in modo da capire perché agiscono a modo loro.
- comunicare, in modo da rendere chiare agli altri le ragioni del nostro comportamento.

### **Immagina la situazione seguente:**

Sei stanco e stai tornando dal lavoro. Ti fermi a fare un po' di spesa veloce e il supermercato è affollato. Hai messo tutto nel carrello e stai aspettando in fila. Proprio di fronte a te, un uomo anziano porta la sua spesa alla cassa, insicuro e molto lentamente. Quando la cassiera gli dice il prezzo, l'anziano non trova il suo portafoglio e cerca a lungo nella sua borsa. Mentre cerca, maldestramente urta una bottiglia di olio. La bottiglia cade a terra e si rompe.





## Cambio di prospettiva

Cosa pensi/provi in questa situazione?	Esempio: Mi fa arrabbiare perché sono molto stanco ed esausto, voglio solo andare a casa. Oppure: Provo compassione e simpatia per l'anziano.
Cosa pensa/prova la cassiera?	Esempio: È infastidita perché la fila è sempre più lunga e ora deve pensare a raccogliere la bottiglia. Oppure: Prova simpatia perché conosce l'anziano.
Cosa pensa/prova l'anziano?	Esempio: Si vergogna ed è arrabbiato con se stesso. Si sente imbarazzato.
Cosa potrebbe aiutarti a considerare la prospettiva dell'anziano?	Esempio: Penso ai miei nonni e rifletto sul diventare più lenti e insicuri con l'età. Oppure: Mi chiedo come mi sentirei se rompessi accidentalmente una bottiglia. Forse una cosa del genere mi è già capitata in passato e mi ricordo quanto mi abbia fatto sentire a disagio.

# Cosa ci rende dei bravi conversatori?

---

???

# Cosa ci rende dei bravi conversatori?

- Ascoltare, lasciare finire gli altri di parlare
- Fare delle domande
- Mantenere il contatto visivo senza fissare
- Rispettare le diverse opinioni
- Mostrare interesse per l'altra persona
- Evitare di parlare continuamente di sé
- Un'appropriata apertura durante la conversazione (non divulgare/raccontare dettagli intimi nella prima conversazione, non essere troppo riservati nei confronti di un vecchio amico).
- Esprimere una critica in modo appropriato, evitando insulti (ad esempio, invece di "Il tuo nuovo taglio di capelli è terribile!", preferire "Mi piacevano di più prima").



# Cosa ci rende dei bravi conversatori?

- Elogiare ma anche essere onesti e naturali (ad es. non c'è bisogno di scoppiare a ridere se non si pensa che lo scherzo sia divertente).
- Spettegolare su persone assenti è di cattivo gusto e non favorisce la fiducia.



# Cosa ci rende dei bravi conversatori?

## **Specialmente prima di conoscersi:**

- Procedere lentamente e passo dopo passo, non fare subito domande troppo personali, non insistere/spingere.
- Non raccontare questioni troppo intime prima di conoscere l'altro (ad esempio, raccontare la storia della propria vita, colpi del destino).
- Essere consapevoli dei segnali non verbali (ad es. se qualcuno controlla sempre l'ora, potrebbe non essere interessato alla conversazione o potrebbe aver dimenticato qualcosa), tuttavia, non sopravvalutare tale comportamento!
- Mantenere una distanza appropriata, non essere troppo appiccicosi/permalosi – specialmente quando si incontra una persona per la prima volta (ad esempio, stringere la mano ma non abbracciare).

# Leggi sociali implicite

---

???

# Leggi sociali implicite

- Essere puntuali
- Rivolgersi a persone anziane o che non si conosce in modo formale
- Essere cortesi: dire "prego", "grazie", "mi scusi" etc. quando è il caso
- Adattare il tono e il volume della voce alla situazione/luogo, non parlare a voce troppo alta (o troppo bassa)



# Leggi sociali implicite

- Vestire in modo adeguato alla situazione/occasione (ad es. non indossare pantaloni da tuta/scarpe da ginnastica a un funerale o a un colloquio di lavoro)
- Prendersi cura dell'igiene personale(ad esempio, lavarsi regolarmente , non indossare vestiti macchiati)





# Leggi sociali implicite

“buone maniere”, ad es.:

- Non ruttare in pubblico – altrimenti, scusarsi
- Mettere la mano davanti alla bocca quando si sbadiglia
- Allontanarsi dalle persone o dal tavolo quando ci si soffia il naso
- Non fumare mentre altri stanno mangiando
- Non parlare con la bocca piena
- Non sputare a terra
- Non dire parolacce



# "Dalla stanza del terapeuta alla vita di tutti i giorni"



## Modulo 7: Empatizzare

### Scheda di lavoro 7.5. Esercizio "Situazioni sociali"

Vorrei mettere in pratica/cercare di seguire alcune situazioni sociali (ad es. iniziare una conversazione con il mio nuovo vicino; ritrovare un amico; fare un colloquio di lavoro; dire a qualcuno che qualcosa mi da fastidio; etc.)

Facendo ciò, a cosa vorrei portare la mia attenzione (vedi l'elenco del modulo "Cosa ci rende dei bravi conversatori" e "Leggi sociali implicite")

Foglio di lavoro

Quali sono i miei timori riguardo l'esercizio?

Dopo l'esercizio: I miei timori si sono avverati? Se no, come posso spiegarlo?  
Come è stata l'esperienza - e cosa ho imparato per la prossima volta?



→ foglio di lavoro 7.5

### **Obiettivi di apprendimento:**

- Si dovrebbero trarre conclusioni definitive su un'altra persona solo se si conosce bene la persona in questione o se la si è vista da vicino.
- Le espressioni del viso e i gesti sono indizi importanti per capire cosa prova una persona, ma a volte possono essere fuorvianti!
- Quando si valutano situazioni complesse o il comportamento di altre persone, è cruciale considerare tutte le informazioni disponibili.

**Attenzione:** Il nostro attuale stato d'animo influenza il nostro modo di percepire il nostro ambiente (ad es. come si valuta una persona).

- Quando interagiamo con altre persone, ci sono molte leggi sociali (implicite) che dovrebbero essere seguite.

### **Obiettivi di apprendimento:**

- Prendere l'abitudine di considerare sempre almeno 2-3 spiegazioni quando ci sentiamo confusi, irritati, o stressati dal comportamento di altre persone.
- Considerare anche lo stile di vita di altre persone, ad esempio qualcuno è mattiniero qualcun'altro un nottambulo – o le circostanze in cui una persona si trova. Se qualcuno fa un commento sgradevole, non è necessariamente cattivo o pazzo ma forse è solo sconsiderato. Nessuno reagisce in modo giusto e adeguato in ogni momento.  
Essere onesti: non si è sempre in grado di essere giusti e adeguati.

## Cosa ha a che fare con la psicosi?

Durante una psicosi, le persone tendono a interpretare in modo sbagliato o esagerato le espressioni del viso e le azioni degli altri.

Molte cose sono negli occhi di chi guarda. Il nostro stato d'animo influisce la nostra percezione del nostro intero ambiente(ad es. i sentimenti di sospetto quando si è ansiosi; sentimenti di determinazione e di fortuna quando si è euforici).

*Quali aspetti di questo modulo trovo particolarmente utili?*

*Quando e in quali situazioni specifiche future potrei mettere in pratica quello che ho appreso? Cosa potrebbe aiutarmi (ad esempio a sentirmi meno teso)?*



→ foglio di lavoro 7.6

## Cosa ha a che fare con la psicosi?

**Esempio:** Daniel evita di usare gli autobus o la metropolitana.

**Contesto:** Daniel spesso è convinto che i passeggeri sui trasporti pubblici lo guardano con disapprovazione o che gli ridono in faccia.

**Ma!:** Durante e dopo la sua ultima psicosi Daniel si sentiva molto insicuro. Prestava molta attenzione alle reazioni delle persone. Ad esempio, mentre gli altri passeggeri erano assorti a leggere i giornali, egli interpretava le loro espressioni del viso come ostili o di rifiuto. Alcuni passeggeri lo guardavano veramente; ma questa reazione era dovuto al suo comportamento insolito (guardarsi intorno nervosamente, indossare occhiali da sole in inverno etc.).