

# Terapia Metacognitiva



## **MODULO 4: STILI ATTRIBUZIONALI**

Attribuzione = dedurre le cause degli eventi (ad esempio, incolpare gli altri per eventi negativi)

Spesso sottovalutiamo la possibilità di come lo stesso evento possa avere cause molto diverse.

**Quali cause possono aver contribuito alla seguente situazione?**

Non ha superato l'esame della patente.

Perché non ha superato l'esame della patente?

## Possibili cause...

**... se stesso**

nervosismo, la mancanza di  
esperienza di guida

**... gli altri**

esaminatore esigente

**... una situazione o un  
caso**

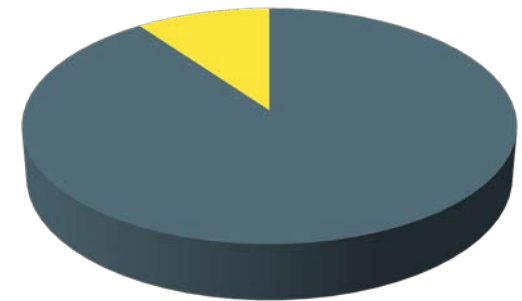
maltempo, strada difficoltosa, traffico

## Perché lo stiamo facendo?

Gli studi dimostrano che molte persone (ma non tutte!) con **depressione**:

- tendono a incolpare se stessi per il fallimento
- tendono a dare merito ad altri o a circostanze per il loro successo

**Questo stile attribuzionale può contribuire alla bassa autostima!**



■ me

## Perché lo facciamo?

Studi dimostrano che molte persone (ma non tutte!) affette da **psicosi**:

- tendono a dare spiegazioni unilaterali; tendono a incolpare gli altri per eventi negativi o fallimenti
- mostrano la tendenza a pensare che gli eventi positivi così come quelli negativi, siano sotto il loro controllo

**Lo stile attribuzionale rivolto a incolpare gli altri può portare a problemi interpersonali!**

(Si dice: "Gli occhi vedono tutto – tranne se stessi!").

# Persone che ridono mentre sta parlando

Cosa può aver fatto ridere la gente, mentre sta parlando?

Qual è la principale ragione di questo evento?

Pensi ai possibili effetti o alle tue attribuzioni.

**Te stesso?**

**Un'altra persona o più persone?**

**Circonstanze o casualità?**



# Un amico ti ha comprato un regalo

Cosa ha spinto il suo amico a farle un regalo?

Qual è la principale ragione di questo evento?

Pensi ai possibili effetti o alle tue attribuzioni.

**Te stesso?**

**Un'altra persona o più persone?**

**Circonstanze o casualità?**



Come le attribuzioni unilaterali possono promuovere interpretazioni errate, ad esempio durante una crisi psicotica - esempi



Modulo 4: Stili Attribuzionali

Scheda di Lavoro 4.1 Le attribuzioni unilaterali promuovono interpretazioni errate, ad es. durante la psicosi– esempi personali

Evento (ad es. l'auto non parte)	Spiegazione in corso di psicosi (ad es. "nei film, le auto manomesse con dispositivi esplosivi non partono mai ")	Altre spiegazioni (ad es. "la mia auto è vecchia e non l'ho guidata da tanto tempo"; gelo)

foglio di lavoro



→ foglio di lavoro 4.1



# Effetti di alcuni stili di attribuzione sugli eventi negativi



Mi dispiace Sig.  
Miller, ma non  
rinnoverò il Suo  
contratto di lavoro



<b>Attribuzione: se stesso</b> (es. "È tutta colpa mia. Non ho lavorato abbastanza!")	<b>Svantaggio: ???</b>  <b>Vantaggio: ???</b>
<b>Attribuzione: gli altri/circostanze</b> (es. "Non piacevo al capo già dall'inizio— Sono vittima di mobbing.")	<b>Svantaggio: ???</b>  <b>Vantaggio: ???</b>

# Effetti di alcuni stili di attribuzione sugli eventi negativi



Mi dispiace Sig.  
Miller, ma non  
rinnoverò il Suo  
contratto di lavoro



## **Attribuzione: se stesso**

(es. "È tutta colpa mia. Non ho lavorato abbastanza!")

**Svantaggio:** riduce l'autostima

**Vantaggio:** considerato nobile e coraggioso nell'assumersi la responsabilità

## **Attribuzione: gli altri/circostanze**

(es. "Non piacevo al capo già dall'inizio— Sono vittima di mobbing.")

**Svantaggio:** respingendo completamente la responsabilità, viene considerato immaturo (che la rende facile per se stessi)

**Vantaggio:** l'autostima non è minacciata

# Effetti di alcuni stili di attribuzione sugli eventi negativi

*“La vittoria ha mille padri, ma la sconfitta è orfana”*



Mi dispiace Sig.  
Miller, ma non  
rinnoverò il Suo  
contratto di lavoro



**Risposte più equilibrate (es. mescolare le influenze del sé, degli altri, o della situazione; offre diverse spiegazioni):**

“L’azienda sta tagliando posti di lavoro. Io stesso ho notato che la mia posizione attuale non combacia con le mie abilità e con i miei interessi, e che la collaborazione con i miei colleghi non sempre funziona così bene.”

# Effetti di alcuni stili di attribuzione sugli eventi positivi



L'appartamento è Suo!  
Siamo lieti di darLe il  
benvenuto come nostro  
nuovo inquilino!



<b>Attribuzione: sé stesso</b>	<b>Svantaggio: ???</b>
(es. "Ho fatto buona impressione. Sicuramente la mia domanda sarà accettata!")	<b>Vantaggio: ???</b>
<b>Attribuzione: gli altri/circostanze</b>	<b>Svantaggio: ???</b>
(es. "Devo essere stata l'unica persona interessata. Che coincidenza fortunata!")	<b>Vantaggio: ???</b>

# Effetti di alcuni stili di attribuzione sugli eventi positivi



L'appartamento è Suo!  
Siamo lieti di darLe il  
benvenuto come nostro  
nuovo inquilino!

**Attribuzione: sé stesso**

(es. "Ho fatto buona impressione. Sicuramente la mia domanda sarà accettata!")

**Svantaggio:** l'auto-elogio lascia un'impressione arrogante agli occhi degli altri

**Vantaggio:** l'auto-elogio aumenta l'autostima

**Attribuzione: gli altri/circostanze**

(es. "Devo essere stata l'unica persona interessata. Che coincidenza fortunata!")

**Svantaggio:** l'autostima non aumenta

**Vantaggio:** sei considerato una persona modesta con un buon galateo sociale

# Effetti di alcuni stili di attribuzione sugli eventi positivi



L'appartamento è Suo!  
Siamo lieti di darLe il  
benvenuto come nostro  
nuovo inquilino!



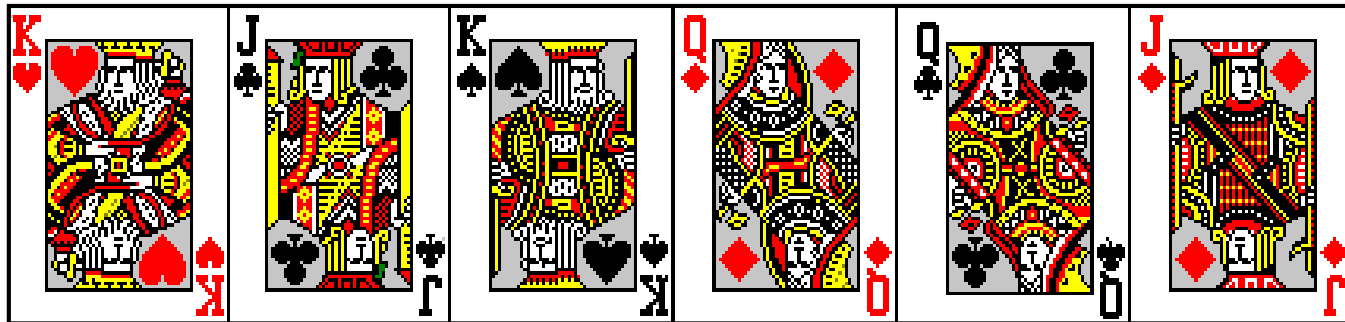
**Risposte più equilibrate (es. mescolare le influenze del sé, degli altri, o della situazione; offre diverse spiegazioni):**

"Devo aver fatto una buona impressione sul padrone di casa. Siamo stati d'accordo fin dall'inizio. Inoltre, va sicuramente a suo vantaggio il fatto che mi faccio carico dei mobili della cucina!"

## Gioco di carte

Scegli una di queste carte e concentrati su di essa.

Non indicarla, non nominarla e non dirmi quale carta hai scelto.  
Quando l'avrai memorizzata, volterò la pagina...



# Gioco di carte

---

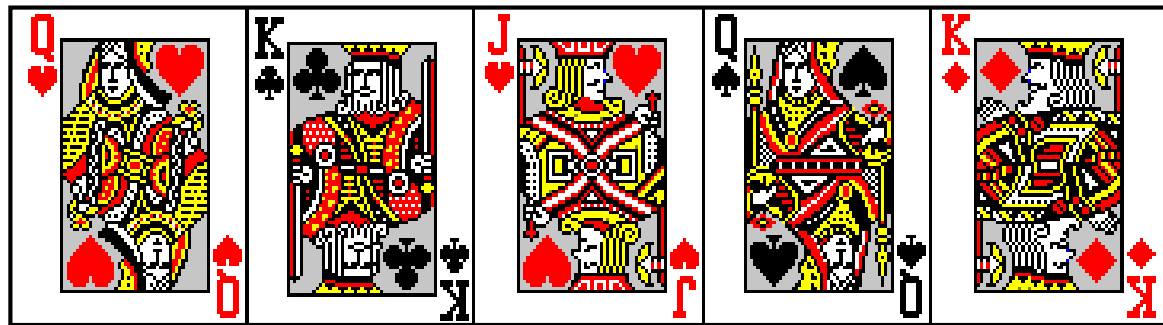
La carta che hai scelto verrà selezionata e rimossa dal mazzo.

Andiamo avanti....





## Gioco di carte



La tua carta è stata rimossa?

Secondo te, com'è stato possibile?

**Come pensi che sia accaduto?**



Telepatia?

Magia?

...

**No:** Si tratta di un gioco di prestigio!

A volte nella vita di tutti i giorni, si verificano dei fenomeni strani o delle situazioni che sembrano aver delle cause soprannaturali. Considera:  
Spesso ci sono semplici spiegazioni ad eventi strani.



# Persecuzione/strani odori

## Pro e contro?

### Esempio:

Tina nota puzza di gas lacrimogeno nelle strade di Bangkok.

### Interpretazione/ Attribuzione:

È convinta che il suo vicino l'abbia seguita a Bangkok e stia cercando di avvelenarla, proprio come aveva cercato di fare quando era a casa.

Quali spiegazioni alternative/cause potrebbero essere possibili

???



# Persecuzione/strani odori

## Pro e contro?

### Esempio: strani odori

Quali spiegazioni alternative/cause potrebbero essere possibili?

**Dovuto a situazione/circostanze:**

**Dovuto ad altri:**

**Dovuto a Tina stessa:**



# Persecuzione/strani odori

## Pro e contro?

### Esempio: strani odori

Quali spiegazioni alternative/cause potrebbero essere possibili?

**Dovuto a situazione/circostanze:** Ci sono tanti odori sconosciuti a Tina e tanto smog a Bangkok.

**Dovuto ad altri:** C'è stata un'operazione di polizia nella quale è stato usato gas lacrimogeno (improbabile).

**Dovuto a Tina stessa:** Tina aveva il jetlag e quindi si sentiva nervosa e stanca. Per di più, ha un olfatto molto sensibile. Precedentemente, Tina ha vissuto una psicosi accompagnata da percezioni errate.



→ foglio di lavoro 4.2

# Persecuzione/strani odori

## Pro e contro?

### Esempio: strani odori

Quale sarebbe un'interpretazione più bilanciata, tenendo conto delle diverse cause?

### Tina stessa/altri/situazione:

A causa di un lungo viaggio e del jetlag, Tina era stressata e nervosa. Gli odori sconosciuti, il suo olfatto sensibile e la paura del suo vicino di casa ha rafforzato le percezioni e promosso lo sviluppo di interpretazioni errate.



# Evento negativo della scorsa settimana (stress, litigio, dolore, delusione...)

**Cos'è accaduto?**



Quale causa ha attribuito all'avvento?

Quali conseguenze sono risultate dalla sua spiegazione?

Quali sono le altre possibili spiegazioni dell'evento?

# Evento positivo della scorsa settimana (un complimento, una conoscenza, un invito...)

## Cos'è accaduto?



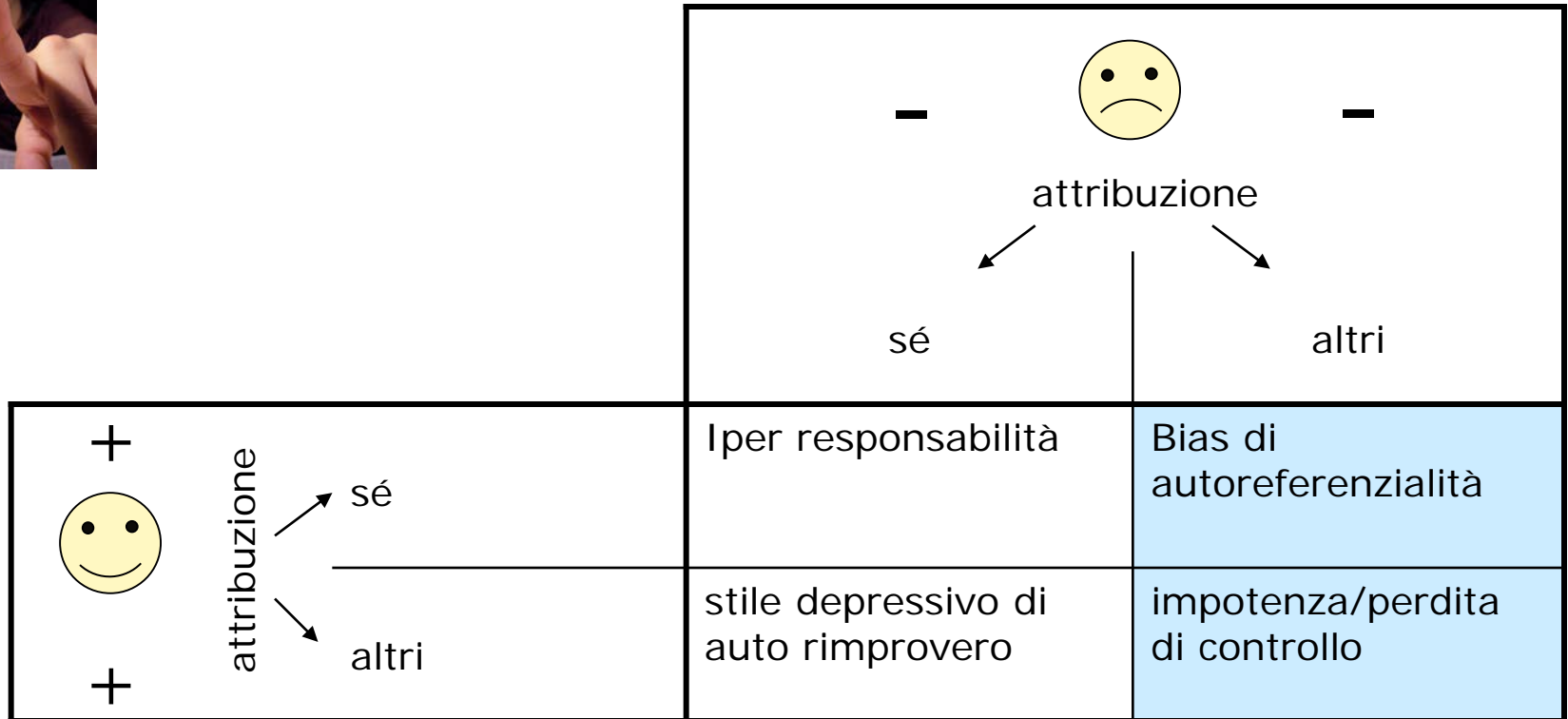
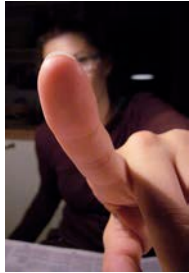
Quale causa ha attribuito all'avvento?

Quali conseguenze sono risultate dalla sua spiegazione?

Quali sono le altre possibili spiegazioni dell'evento?



# Quale è il suo stile attribuzionale?



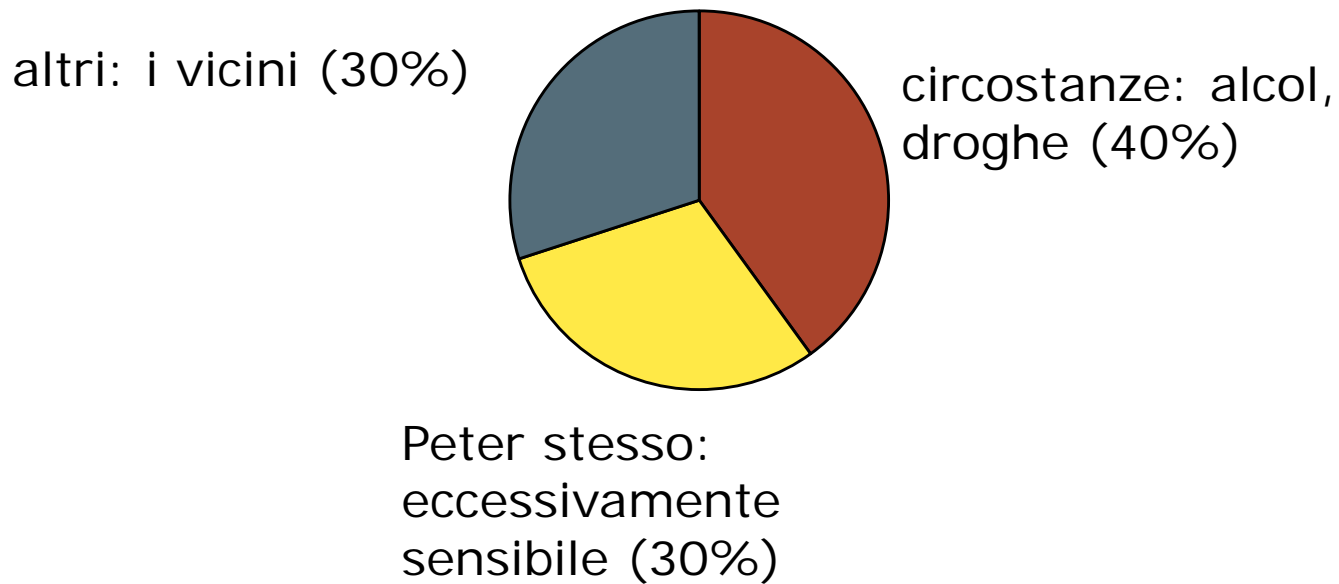
evento positivo



Evento negativo

## Persecuzione: Circostanze, altri, me stesso!

Esempio: Peter pensa che i suoi vicini vogliano mandarlo via dal suo appartamento. Il conflitto aumenta quando Peter chiama la polizia mentre era sotto l'effetto di droghe. Quali fattori hanno contribuito all'acutizzazione?



→ foglio di lavoro 4.5

# Una voce interiore le dice che è un poco di buono

## Possibili attribuzioni...

...se stesso

...altri

...situazione/circostanze



# Una voce interiore le dice che è un poco di buono

## Possibili attribuzioni...

### ... dovute a se stesso:

- auto-accusazioni, sottostante odio di sé
- sintomo di malattia mentale
- scarica spontanea del cervello (es. nel centro del linguaggio)
- i tuoi pensieri, semplicemente percepiti in modo intenso

### ... dovute ad altri:

- qualcosa è stato impiantato nel tuo cervello (trasmettitore, elettrodo) o è trasmesso da fuori
- qualcuno ha preso il controllo dei tuoi pensieri
- altro

### ... dovute ad una situazione o casualità:

- stress
- canzone fissata nella testa, ruminazione, rimuginare sui pensieri ad es. dopo una discussione



## Attribuzioni tipiche durante una psicosi:

- o qualcosa è stato impiantato nel mio cervello (trasmettitore, elettrodo) o è trasmesso da fuori
- o qualcuno ha preso il controllo sui miei pensieri
- o altro



→ foglio di lavoro 4.6

# Sentire le voci

Questi pensieri sono i suoi pensieri o sono controllati da una fonte esterna?  
Pro e contro



Controllate dall'esterno?	Ci sono forse altre spiegazioni?
"Le posso sentire chiaramente. Al contrario, i miei pensieri non li sento!"	???
"Questi pensieri sono incontrollabili. Quando cerco di fermarli, va peggio. Ciò dimostra che qualcuno vuole veramente screditarmi."	???
"Non avrei mai potuto pensare a delle cose così cattive. Non potrei mai ferire nessuno. Ma sento ancora costantemente delle voci aggressive."	???

# Sentire le voci

Questi pensieri sono i suoi pensieri o sono controllati da una fonte esterna?  
Pro e contro



Controllate dall'esterno?	Ci sono forse altre spiegazioni?
"Le posso sentire chiaramente. Al contrario, i miei pensieri non li sento!"	<ul style="list-style-type: none"><li>○ All'incirca il 15-20% della popolazione generale sente le voci di tanto in tanto.</li><li>○ Un pensiero intenso può essere quasi udibile (melodie orecchiabili; ruminazione; quando si legge una lettera di una persona conosciuta, alcuni "sentono" la sua voce) o può essere accompagnato da rispettive percezioni interiori.</li></ul>
"Questi pensieri sono incontrollabili. Quando cerco di fermarli, va peggio. Ciò dimostra che qualcuno vuole veramente screditarmi."	<ul style="list-style-type: none"><li>○ I nostri pensieri non sono pienamente controllabili—altrimenti non ci sarebbero eventi come ispirazioni improvvise, scambi di idee o riflessioni.</li><li>○ Se cerchiamo di contrastare questi pensieri, diventano automaticamente più forti.</li><li>○ Esperimento: Non pensare al numero 8 per i prossimi dieci minuti! – Non ci riuscirai.</li></ul>
"Non avrei mai potuto pensare a delle cose così cattive. Non potrei mai ferire nessuno. Ma sento ancora costantemente delle voci aggressive."	<ul style="list-style-type: none"><li>○ I pensieri che si oppongono al nostro solito modo di pensare sono frequenti. Pensieri ≠ Azione: il 20% della popolazione generale ha pensieri sul suicidio, tuttavia non lo fanno. Anche nei confronti delle persone che amiamo, a volte abbiamo dei pensieri (un po') aggressivi (ad esempio una madre verso il suo bambino che piange).</li></ul>

# Sentire le voci

Questi pensieri sono i suoi pensieri o sono controllati da una fonte esterna?  
Pro e contro

La supposizione di voci o pensieri telecomandati solleva più domande che risposte, ad esempio:

- È tecnicamente fattibile ?
- Quando e come è avvenuto l'impianto?
- Chi sarebbe interessato a danneggiarti in questo modo? Chi avrebbe avuto tempo e denaro per farlo?
- Ci sono modi più semplici per far del male a qualcuno. Perché dovrebbe essere scelto un metodo così complesso?





### Obiettivi formativi:

- Bisogna sempre considerare tre possibilità che potrebbero aver contribuito all'esito di un evento specifico: **me stesso, altre persone e circostanze**.
- Dobbiamo cercare di avere una visione più realistica possibile nella vita di tutti i giorni:  
Non è giustificabile dare *sempre* la colpa ad altri così come non è *sempre* colpa nostra quando le cose vanno male!
- Il più delle volte, molteplici fattori contribuiscono all'evento.

## Cosa ha a che fare con le psicosi?

Molte persone (ma non tutte!) affette da psicosi tendono a spiegare eventi complessi con una sola ragione.

Spesso, altre persone vengono incolpate per i propri fallimenti personali. Altre, al contrario, incolpano sempre e solo se stessi.

*Quali aspetti del modulo "Stile attributivo" ho trovato particolarmente utile?*

*Quando e in quale concreta situazione futura potrei applicare quanto imparato? Come potrebbe aiutarmi (ad es. a sentirmi meno teso)?*



→ foglio di lavoro 4.7

## Cosa ha a che fare con le psicosi?

---

**Esempio:** Anna soffre di un forte mal di pancia.

**Attribuzione/propria convinzione:** Anna pensa che il suo cibo sia stato avvelenato.

**Ma:** Anna ultimamente ha avuto molto stress e pressione sul lavoro. Di conseguenza non ha dormito molto né mangiato regolarmente. Anna ha spesso problemi di pancia come reazione allo stress.