

Benvenuti nel

**Training Metacognitivo  
per la Depressione (D-MCT)**

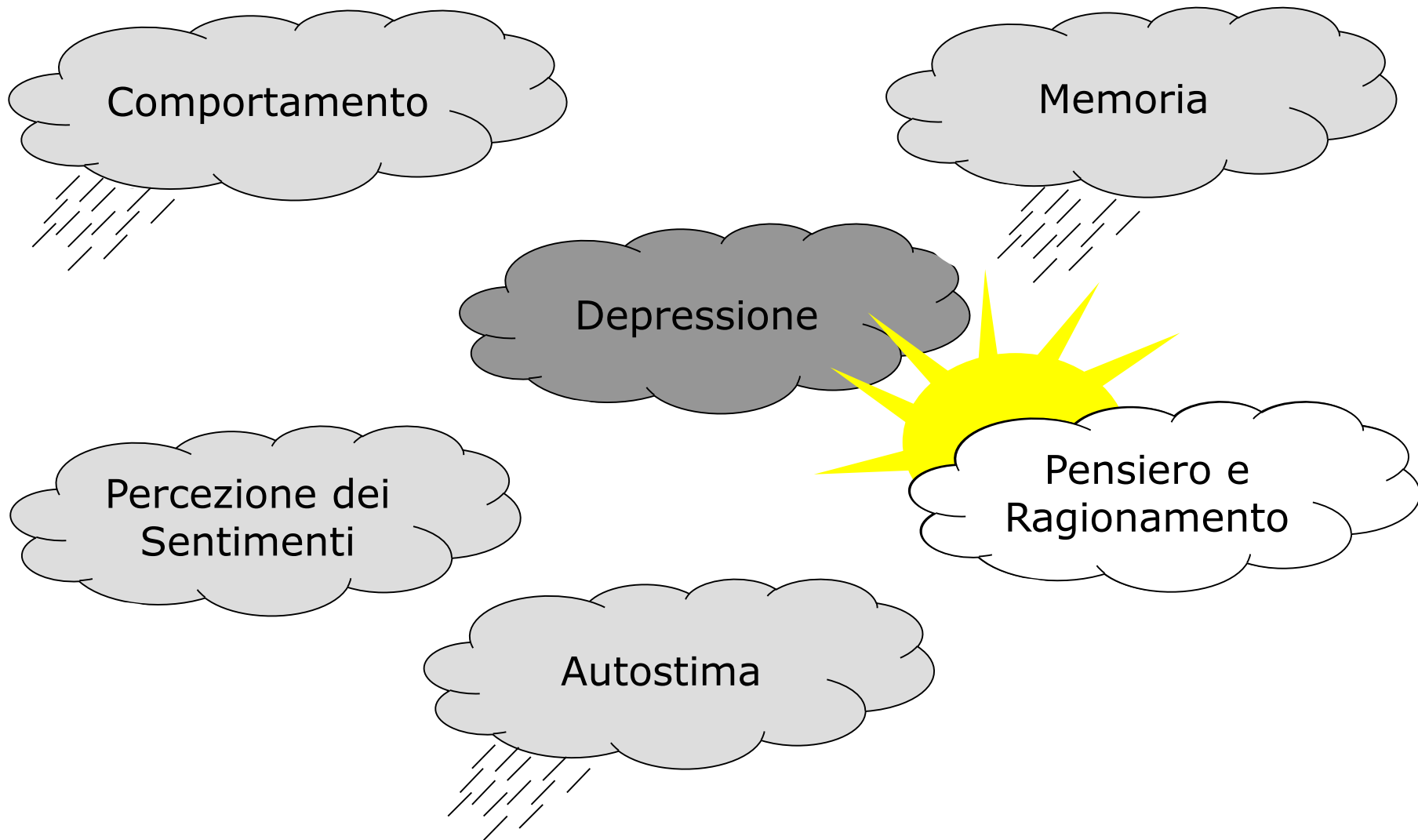
02/17

© Jelinek, Hauschildt,  
Moritz & Di Michele;  
ljelinek@uke.de

# MCT-D: Posizionarsi su un satellite



# Tema di oggi



# Il Tema della MCT-D:



## **Pensiero e Ragionamento 4**

# Com'è il "pensiero e il ragionamento" correlato alla depressione?

- Molte persone con depressione elaborano le informazioni in maniera diversa.

# Com'è il "pensiero e il ragionamento" correlato alla depressione?

- Molte persone con depressione elaborano le informazioni in maniera diversa.
- Questi schemi di pensiero depressivo spesso non sono basati sulla realtà o tendono ad essere unilaterali (cioè si fanno interpretazioni negative affrettate, ecc.).

# Com'è il "pensiero e il ragionamento" correlato alla depressione?

- Molte persone con depressione elaborano le informazioni in maniera diversa.
- Questi schemi di pensiero depressivo spesso non sono basati sulla realtà o tendono ad essere unilaterali (cioè si fanno interpretazioni negative affrettate, ecc.).
- Ci si riferisce a questo come "pensiero distorto", il quale può contribuire allo sviluppo o al mantenimento della depressione.

Saltare alle Conclusioni



# Saltare alle Conclusioni

Saltare alle Conclusioni =

Le decisioni vengono prese sulla base di poche informazioni.

# Saltare alle Conclusioni e Depressione

adattato da Beck et al., 1979; Burns, 1989

# Saltare alle Conclusioni e Depressione

adattato da Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Formulare delle **interpretazioni negative** anche se non vi sono evidenze che le sostengano.

# Saltare alle Conclusioni e Depressione

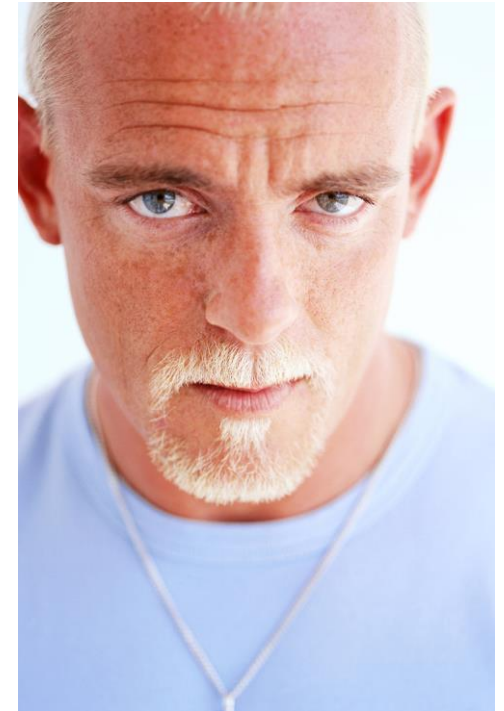
adattato da Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Formulare delle **interpretazioni negative** anche se non vi sono evidenze che le sostengano.
- Le strategie tipiche del pensiero depressivo sono
  1. lettura della mente e
  2. La fortuna.

# Saltare alle Conclusioni e Depressione

adattato da Beck et al., 1979; Burns, 1989

## 1. Lettura della mente:

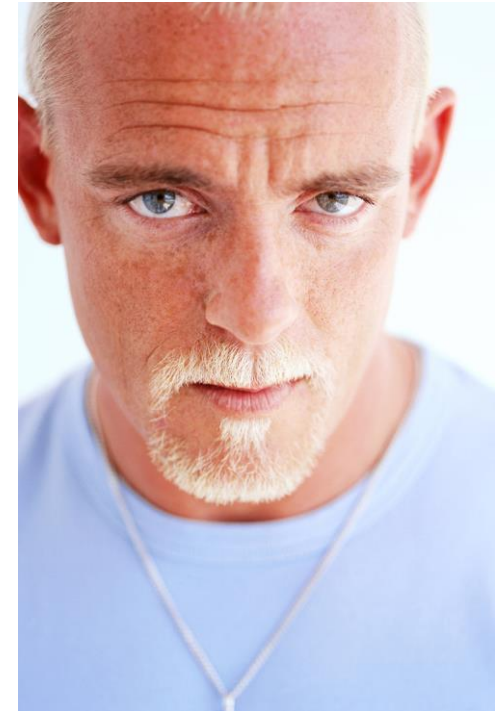


# Saltare alle Conclusioni e Depressione

adattato da Beck et al., 1979; Burns, 1989

## 1. Lettura della mente:

- "Lettura dentro" o assumere pensieri negativi.

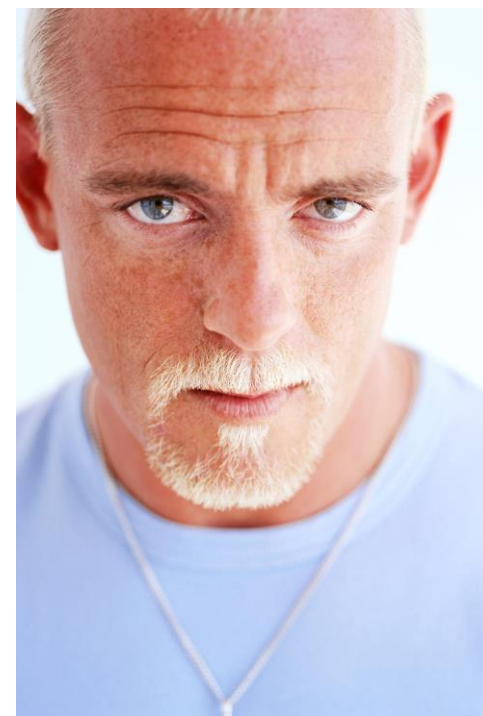


# Saltare alle Conclusioni e Depressione

adattato da Beck et al., 1979; Burns, 1989

## 1. Lettura della mente:

- "Lettura dentro" o assumere pensieri negativi.
- Presumere che qualcuno ti disapprovi, senza verificare questo pensiero.

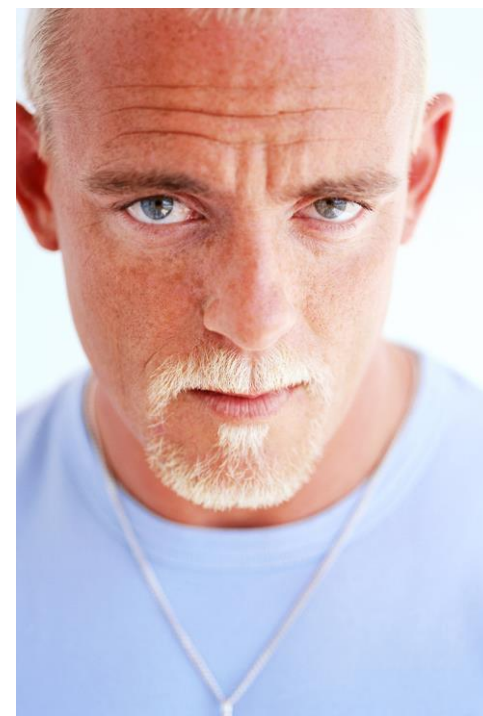


# Saltare alle Conclusioni e Depressione

adattato da Beck et al., 1979; Burns, 1989

## 1. Lettura della mente:

- "Lettura dentro" o assumere pensieri negativi.
- Presumere che qualcuno ti disapprovi, senza verificare questo pensiero.



Ti è familiare questo?





# Letture della mente

Quale potrebbe essere un pensiero più utile?

<b>Evento</b>	<b>Assumere pensieri negativi</b>	<b>Assumere pensieri positivi o neutri</b>
Le persone stanno insieme e ridono. Li guardi.	???	???



# Letture della mente

Quale potrebbe essere un pensiero più utile?

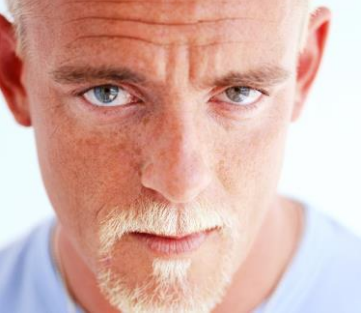
<b>Evento</b>	<b>Assumere pensieri negativi</b>	<b>Assumere pensieri positivi o neutri</b>
Le persone stanno insieme e ridono. Li guardi.	"Loro ridono di me perchè non piaccio."	???



# Letture della mente

Quale potrebbe essere un pensiero più utile?

<b>Evento</b>	<b>Assumere pensieri negativi</b>	<b>Assumere pensieri positivi o neutri</b>
Le persone stanno insieme e ridono. Li guardi.	"Loro ridono di me perchè non piaccio."	"Stanno parlando di qualcosa di divertente.", "Sono felici di vedermi!"



# Saltare alle Conclusioni: Lettura della mente

OPPURE: "proiettare" voi stessi sugli altri



# Saltare alle Conclusioni: Lettura della mente

OPPURE: "proiettare" voi stessi sugli altri

C'è una differenza tra il modo in cui vedo me stesso  
e il modo in cui gli altri mi vedono!

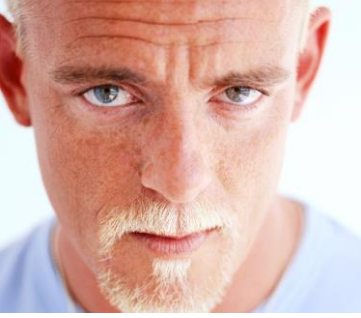


# Saltare alle Conclusioni: Lettura della mente

OPPURE: "proiettare" voi stessi sugli altri

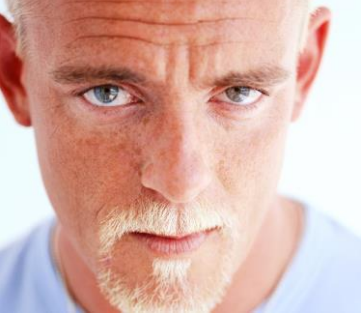
C'è una differenza tra il modo in cui vedo me stesso e il modo in cui gli altri mi vedono!

- Anche se ci si sente inutili, brutti, ecc., gli altri potrebbero non considerarci allo stesso modo.



# Saltare alle Conclusioni: Lettura della mente

- È utile provare a leggere i pensieri degli altri?



# Saltare alle Conclusioni: Lettura della mente

- È utile provare a leggere i pensieri degli altri?
  - Benefici? Costi?





# Saltare alle Conclusioni: Lettura della mente

- È utile provare a leggere i pensieri degli altri?
  - **Benefici? Costi?**
  - Se abbiamo ragione, possiamo adattare il nostro comportamento se necessario (cioè stare lontano dai "nemici"). Comunque, se siamo nel torto, ci preoccupiano e ci stressiamo inutilmente.



# Saltare alle Conclusioni: Lettura della mente

- È utile provare a leggere i pensieri degli altri?
  - **Benefici? Costi?**
  - Se abbiamo ragione, possiamo adattare il nostro comportamento se necessario (cioè stare lontano dai "nemici"). Comunque, se siamo nel torto, ci preoccupiano e ci stressiamo inutilmente.
- **Si può conoscere il pensiero altrui?**



# Saltare alle Conclusioni: Lettura della mente

- È utile provare a leggere i pensieri degli altri?
  - **Benefici? Costi?**
  - Se abbiamo ragione, possiamo adattare il nostro comportamento se necessario (cioè stare lontano dai "nemici"). Comunque, se siamo nel torto, ci preoccupano e ci stressiamo inutilmente.
- **Si può conoscere il pensiero altrui?**
  - La probabilità è alta quando si conosce bene qualcuno. In realtà, non si può essere certo al 100% di cosa pensa l'altro.

Esercizio: "Cosa pensa l'artista?"

# Esercizio: "Cosa pensa l'artista?"

- Prova a scegliere il titolo corretto del dipinto classico ed escludi il titolo non corretto.
- Discuti le ragioni per i *pro e contro* dei titoli suggeriti.
- Presta attenzione ai detteghi che chiaramente non si adattano con i titoli possibili.



- a. Devastazione del cimitero
- b. Assassino di vampiri
- c. Gli uomini che contemplano la luna
- d. Eclisse di sole



- a. Devastazione del cimitero
- b. Assassino di vampiri
- c. Gli uomini che contemplano la luna  
(Caspar David Friedrich, 1819)
- d. Eclisse di sole



- a. L'avvelenatore di Salamanca
- b. L'acquaiolo di Siviglia
- c. Degustazione a Malaga
- d. L'alcolista di Madrid





- a. L'avvelenatore di Salamanca
- b. L'acquaiolo di Siviglia  
(Diego Velázquez, 1623)
- c. Degustazione a Malaga
- d. L'alcolista di Madrid



- a. Pedicure
- b. La consultazione
- c. L'amputazione
- d. L'ammiratore





- a. Pedicure (Edgar Degas, 1873)
- b. La consultazione
- c. L'amputazione
- d. L'ammiratore





- a. Assorto negli studi
- b. Una visita
- c. Il poeta
- d. La biblioteca del nonno





- a. Assorto negli studi
- b. Una visita  
(Carl Spitzweg, 1849)
- c. Il poeta
- d. La biblioteca del nonno



# Saltare alle conclusioni e Depressione

adattato da Beck e al., 1979; Burns, 1989

## 2. La fortuna:



# Saltare alle conclusioni e Depressione

adattato da Beck e al., 1979; Burns, 1989

## 2. La fortuna:

Prevedere che le cose non andranno bene – fare "previsioni" cupe o catastrofiche



# Saltare alle conclusioni e Depressione

adattato da Beck e al., 1979; Burns, 1989

## 2. La fortuna:

Prevedere che le cose non andranno bene – fare "previsioni" cupe o catastrofiche

Ti è familiare questo?







# Previsioni catastrofiche

Situazione: Vuoi andare a fare shopping. Hai il pensiero "potrei cadere".



# Previsioni catastrofiche

Situazione: Vuoi andare a fare shopping. Hai il pensiero "potrei cadere".

Catastrofe:

- "Potrei cadere e sbattere la testa." ➤
- "La mia testa potrebbe colpire su una pietra" ➤
- "Potrei perdere i sensi." ➤
- "Nessuno mi troverebbe." ➤

Previsione Alternativa?



# Previsioni catastrofiche

Situazione: Vuoi andare a fare shopping. Hai il pensiero "potrei cadere".

## Catastrofe:

- "Potrei cadere e sbattere la testa."
- "La mia testa potrebbe colpire su una pietra"
- "Potrei perdere i sensi."
- "Nessuno mi troverebbe."

## Previsione Alternativa?

- "Potrei inciampare e cadere a terra"
- 
- 
-



# Previsioni catastrofiche

Situazione: Vuoi andare a fare shopping. Hai il pensiero "potrei cadere".

## Catastrofe:

- "Potrei cadere e sbattere la testa."
- "La mia testa potrebbe colpire su una pietra"
- "Potrei perdere i sensi."
- "Nessuno mi troverebbe."

## Previsione Alternativa?

- "Potrei inciampare e cadere a terra"
- "Potrei sbattere la testa"
- 
-



# Previsioni catastrofiche

Situazione: Vuoi andare a fare shopping. Hai il pensiero "potrei cadere".

## Catastrofe:

- "Potrei cadere e sbattere la testa."
- "La mia testa potrebbe colpire su una pietra"
- "Potrei perdere i sensi."
- "Nessuno mi troverebbe."

## Previsione Alternativa?

- "Potrei inciampare e cadere a terra"
- "Potrei sbattere la testa"
- "Potrei essere stordito per qualche minuto."
-



# Previsioni catastrofiche

Situazione: Vuoi andare a fare shopping. Hai il pensiero "potrei cadere".

## Catastrofe:

- "Potrei cadere e sbattere la testa."
- "La mia testa potrebbe colpire su una pietra"
- "Potrei perdere i sensi."
- "Nessuno mi troverebbe."

## Previsione Alternativa?

- "Potrei inciampare e cadere a terra"
- "Potrei sbattere la testa"
- "Potrei essere stordito per qualche minuto."
- "Forse potrei alzarmi o chiedere aiuto."



# Previsioni catastrofiche

Situazione: Vuoi andare a fare shopping. Hai il pensiero "potrei cadere".

## Catastrofe:

- "Potrei cadere e sbattere la testa."
- "La mia testa potrebbe colpire su una pietra"
- "Potrei perdere i sensi."
- "Nessuno mi troverebbe."

## Previsione Alternativa?

- "Potrei inciampare e cadere a terra"
- "Potrei sbattere la testa"
- "Potrei essere stordito per qualche minuto."
- "Forse potrei alzarmi o chiedere aiuto."

Posso interrompere uno di questi pensieri!



## Possibili conseguenze

Con questi pensieri accresci le tue aspettative negative così tanto da farle avverare (→ **profezia che si autoavvera**). Esempio: prima di iniziare un progetto dici sempre a te stesso che non lo terminerai in tempo.





## Possibili conseguenze

Con questi pensieri accresci le tue aspettative negative così tanto da farle avverare (→ **profezia che si autoavvera**). Esempio: prima di iniziare un progetto dici sempre a te stesso che non lo terminerai in tempo.

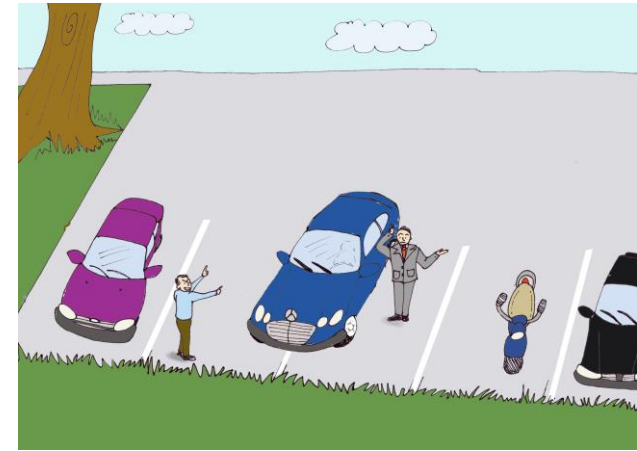
Successivamente si conferma la previsione che non si sarebbe stati in grado di farlo (→ **pregiudizio di conferma**).

# Esercizio

# Esercizio

- Ti verranno mostrate tre immagini che raccontano una storia. Ognuna di queste immagini ha diverse possibili spiegazioni.
- Le immagini della storia sono mostrate in ordine inverso (vale a dire l'ultima immagine è mostrata prima).
- Al termine di ogni immagine, valuta le spiegazioni per la loro probabilità/possibilità e discuti i tuoi pensieri con i membri del gruppo!

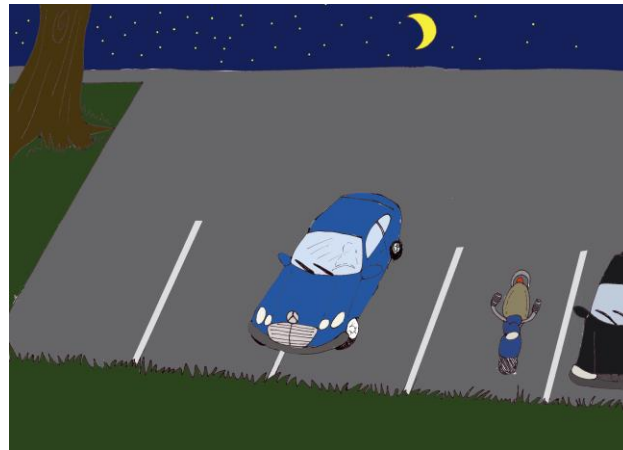
# Per favore valuta le possibili risposte



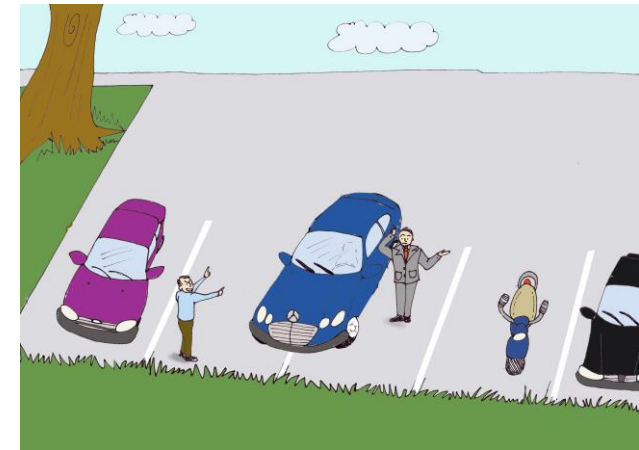
3

- (1) Gli uomini discutono per un posto auto all'ombra.
- (2) Un uomo rimprovera l'altro perchè ha preso due posti auto.
- (3) Il conducente della Mercedes blu viene ingiustamente criticato.
- (4) I due uomini non sono d'accordo sulla vendita dell'auto.

# Valuta di nuovo le possibilità



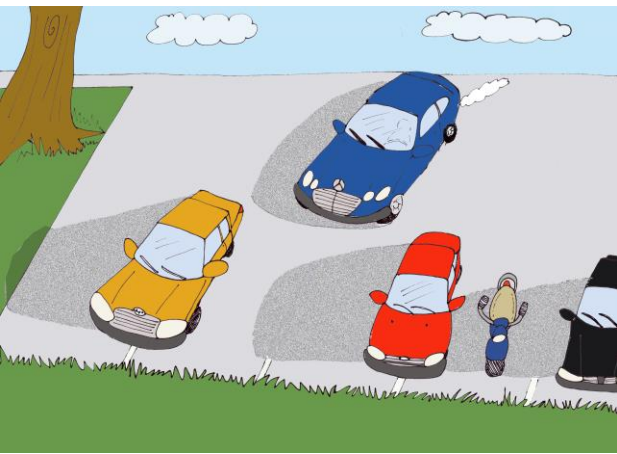
2



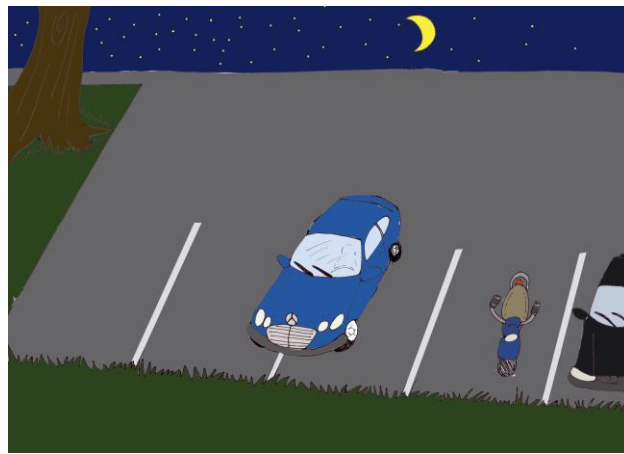
3

- (1) Gli uomini discutono per un posto auto all'ombra.
- (2) Un uomo rimprovera l'altro perchè ha preso due posti auto.
- (3) Il conducente della Mercedes blu viene ingiustamente criticato.
- (4) I due uomini non sono d'accordo sulla vendita dell'auto.

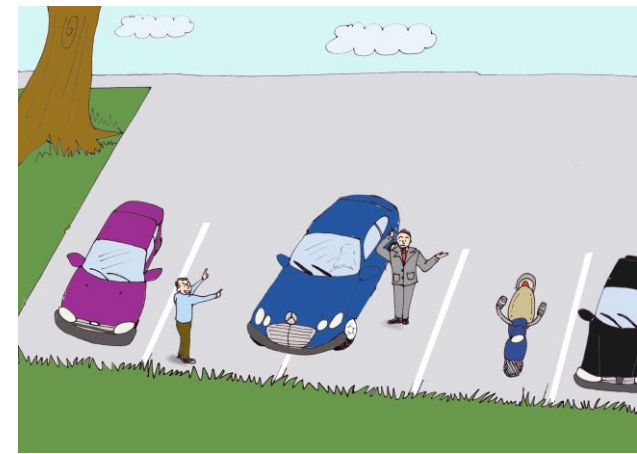
# Valuta di nuovo le possibilità



1



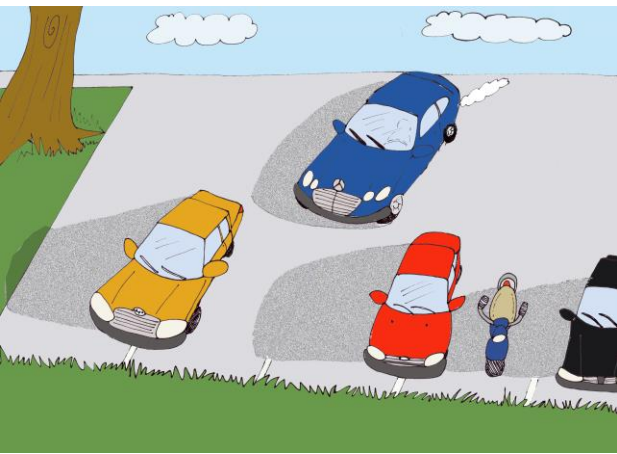
2



3

- (1) Gli uomini discutono per un posto auto all'ombra.
- (2) Un uomo rimprovera l'altro perchè ha preso due posti auto.
- (3) Il conducente della Mercedes blu viene ingiustamente criticato.
- (4) I due uomini non sono d'accordo sulla vendita dell'auto.

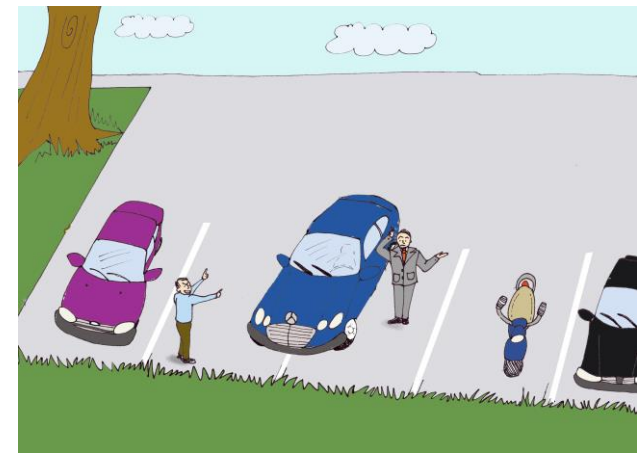
# Valuta di nuovo le possibilità



1



2



3

- (1) Gli uomini discutono per un posto auto all'ombra.
- (2) Un uomo rimprovera l'altro perchè ha preso due posti auto.
- (3) Il conducente della Mercedes blu viene ingiustamente criticato.
- (4) I due uomini non sono d'accordo sulla vendita dell'auto.



# Pensiero e Ragionamento 4

## Obiettivi Didattici





# Pensiero e Ragionamento 4

## Obiettivi Didattici

- Presta attenzione alla tendenza a saltare alle conclusioni ogni giorno della tua vita (lettura della mente, la fortuna).



# Pensiero e Ragionamento 4

## Obiettivi Didattici

- Presta attenzione alla tendenza a saltare alle conclusioni ogni giorno della tua vita (lettura della mente, la fortuna).
- Ricorda, che le decisioni affrettate spesso ci portano a sbagliare (come è illustrato dai dipinti e dalla storia).



# Pensiero e Ragionamento 4

## Obiettivi Didattici

- Presta attenzione alla tendenza a saltare alle conclusioni ogni giorno della tua vita (lettura della mente, la fortuna).
- Ricorda, che le decisioni affrettate spesso ci portano a sbagliare (come è illustrato dai dipinti e dalla storia).
- Raccogli più informazioni e possibili spiegazioni. Es: prendi in considerazioni anche pensieri positivi e neutri invece di considerare solo quelli negativi.



# Pensiero e Ragionamento 4

## Obiettivi Didattici

- Presta attenzione alla tendenza a saltare alle conclusioni ogni giorno della tua vita (lettura della mente, la fortuna).
- Ricorda, che le decisioni affrettate spesso ci portano a sbagliare (come è illustrato dai dipinti e dalla storia).
- Raccogli più informazioni e possibili spiegazioni. Es: prendi in considerazioni anche pensieri positivi e neutri invece di considerare solo quelli negativi.
- Se prevedi una catastrofe, cerca di prevedere degli scenari alternativi.

**Grazie!**



Pensiero e  
Ragionamento