

Benvenuti!

# **Presentazione dei partecipanti**

# Introduzione

# Regole del gruppo

1. Per favore, sii rispettoso (ad esempio, lasciando che gli altri finiscano di parlare)
2. Puoi decidere tu cosa vuoi condividere con il gruppo
3. Per favore, se hai bisogno di una pausa o necessiti di andare via, lascia la stanza silenziosamente senza disturbare il gruppo

# Training Metacognitivo (MCT)



# Training Metacognitivo (MCT)



**Meta:** deriva dal greco e significa “oltre”

**Cognizione:** deriva dal latino e significa “pensiero”

**Metacognitivo:** pensiero sul pensiero, “oltre il pensiero”

# Perché MCT?

- Vivere dei momenti difficili per la propria salute mentale può rafforzare modelli di pensiero negativi. L'esperienza di gravi crisi psicologiche può rafforzare modelli di pensiero sfavorevoli.
- Molti di questi modelli di pensiero possono essere modificati.

**Modulo del training di oggi**  
**Trovare spiegazioni**  
**(plausibili)**

# Esercizio

Obiettivo:

Trovare quante più spiegazioni possibili per un evento

Lisa e Maria avevano progettato di vedersi oggi.  
Lisa non si è presentata.

Perché Lisa non è venuta?

???

# Motivi

Perché Lisa non è venuta?

Possibili spiegazioni pensate da Maria...

- Maria non è importante per Lisa. Questo non sarebbe successo con qualcun altro.
- Lisa è smemorata: ha perso la cognizione del tempo.
- La macchina di Lisa si è rotta.

# Motivi

Perchè Lisa non è venuta?

Possibili spiegazioni pensate da Maria...

- Maria non è importante per Lisa. Questo non sarebbe successo con qualcun altro → **Maria stessa**
- Lisa è smemorata: ha perso la cognizione del tempo → **gli altri**
- La macchina di Lisa si è rotta → **situazione o coincidenza**

# Dunque

- Ci sono molte possibili spiegazioni per la situazione appena descritta.
- Quando non abbiamo abbastanza informazioni, non dovremmo trarre conclusioni affrettate.

Contesto

Trovare spiegazioni plausibili

# Trovare spiegazioni plausibili

Alcune persone tendono a dare sempre la colpa a se stesse

→ causa = me stesso

# Trovare spiegazioni plausibili

Alcune persone tendono a dare sempre la colpa a se stesse

→ causa = me stesso

Altri hanno la tendenza ad incolpare sempre gli altri.

→ causa = gli altri

# Trovare spiegazioni plausibili

Alcune persone tendono a dare sempre la colpa a se stesse

→ causa = me stesso

Altri hanno la tendenza ad incolpare sempre gli altri.

→ causa = gli altri

**Lo sapevi?**

# Trovare spiegazioni plausibili

Alcune persone tendono a dare sempre la colpa a se stesse

→ causa = me stesso

Altri hanno la tendenza ad incolpare sempre gli altri.

→ causa = gli altri

Questo viene chiamato **stile attributivo**

# Trovare spiegazioni plausibili

Alcune persone tendono a dare sempre la colpa a se stesse

→ causa = me stesso

Altri hanno la tendenza ad incolpare sempre gli altri.

→ causa = gli altri

Questo viene chiamato **stile attributivo**

**Possono esserci molte cause differenti per un singolo evento!**

Obiettivo del modulo di training

# Obiettivi del modulo

- Pensa alle cause che possono contribuire a determinare certe situazioni.
- Cerca di non scegliere una spiegazione troppo velocemente.
- Fai attenzione: spesso più cause contribuiscono insieme a creare una stessa situazione.
- Prova a discutere delle possibili conseguenze di certi stili attributivi.

# Esercizio

Obiettivo:

Proviamo ad esercitarci a cercare spiegazioni diverse per un singolo evento

Alex non ha superato l'esame.

Individua le spiegazioni possibili per questo evento:

# Alex non ha superato l'esame.

Individua le spiegazioni possibili per questo evento:

- **Alex stesso?**
- **Un'altra persona o altre persone?**
- **Circostanze o coincidenze?**

# Alex non ha superato l'esame.

Possibile spiegazione:

Alex non ha studiato abbastanza per l'esame. Oltre a questo, l'insegnante è stato molto severo e ha fatto delle domande veramente difficili. Per lo più, Alex non ha dormito la sera prima, non è riuscito a concentrarsi bene.

# Alex non ha superato l'esame.

## Possibile spiegazione:

Alex non ha studiato abbastanza per l'esame. Oltre a questo, l'insegnante è stato molto severo e ha fatto delle domande veramente difficili. Per di più, siccome Alex non ha dormito la sera prima, non è riuscito a concentrarsi bene.

**→ Alex stesso, l'insegnante e le circostanze hanno avuto un ruolo nel determinare la situazione.**

Sofia non è riuscita a dormire bene la notte scorsa.

Individua le spiegazioni possibili per questo evento.

**Sofia stessa?**

**Un'altra persona o altre persone?**

**Circostanze o coincidenze?**

Sofia non è riuscita a dormire bene la notte scorsa.

**Spiegazioni possibili (diverse cause nello stesso momento):**

Sofia non è riuscita a dormire bene la notte scorsa.

Possibili spiegazioni:

Sofia ha molte cose per la testa ultimamente, ad esempio è preoccupata per il future, inoltre, la sua coinquilina ha fatto molto rumore durante la notte. In più c'era anche un forte temporale.

→ **Sofia stessa, la sua coinquilina e le circostanze hanno avuto un ruolo.**

Anna ha comprato un regalo a John.

Individua le spiegazioni possibili per questo evento.

**Anna stessa?**

**John?**

**Circostanze o coincidenze?**

Anna ha comprato un regalo a John.

**Spiegazioni possibili (diverse cause nello stesso momento):**

Le persone hanno smesso di parlare quando Ben è entrato nella stanza.

Individua le spiegazioni possibili per questo evento.

**Ben stesso?**

**Un'altra persona o altre persone?**

**Circostanze o coincidenze?**

Le persone hanno smesso di parlare quando Ben è entrato nella stanza.

**Spiegazioni possibili (diverse cause nello stesso momento):**

Qualcuno dice a John che sembra esausto.

Individua le spiegazioni possibili per questo evento.

**John stesso?**

**Un'altra persona o altre persone?**

**Circostanze o coincidenze?**

**Qualcuno dice a John che sembra esausto.**

**Spiegazioni possibili (diverse cause nello stesso momento):**

Jasmine vince un gioco.

Individua le spiegazioni possibili per questo evento.

**Jasmine stessa?**

**Un'altra persona o altre persone?**

**Circostanze o coincidenze?**

Jasmine vince un gioco.

**Spiegazioni possibili (diverse cause nello stesso momento):**

Contesto

# Conclusione

Come abbiamo visto, le situazioni possono avere svariate cause.

# Conclusione

Come abbiamo visto, le situazioni possono avere svariate cause.

Inoltre, alla stessa situazione possono contribuire molte cause differenti.

# Conclusione

Come abbiamo visto, le situazioni possono avere svariate cause.

Inoltre, alla stessa situazione possono contribuire molte cause differenti.

Tuttavia, molte persone tendono ad utilizzare spiegazioni univoche (ad esempio, incolpare gli altri piuttosto che se stessi, o viceversa).

# Conclusione

Come abbiamo visto, le situazioni possono avere svariate cause.

Inoltre, alla stessa situazione possono contribuire molte cause differenti.

Tuttavia, molte persone tendono ad utilizzare spiegazioni univoche  
(ad esempio, incolpare gli altri piuttosto che se stessi, o viceversa).

**= Stile attributivo**

# Spiegazioni inutili

Essere abituati a trovare **sempre** spiegazioni univoche può portare problemi a lungo termine, per esempio:

# Spiegazioni inutili

Essere abituati a trovare **sempre** spiegazioni univoche può portare problemi a lungo termine, per esempio:

- Dare sempre la colpa agli altri quando le cose vanno male può causare conflitti con altre persone.

# Spiegazioni inutili

Essere abituati a trovare **sempre** spiegazioni univoche può portare problemi a lungo termine, per esempio:

- Dare sempre la colpa agli altri quando le cose vanno male può causare conflitti con altre persone.
- Dare la colpa a se stessi quando le cose vanno male può portare ad una bassa autostima.

# Esercizi

## (Esempi della vita quotidiana)

Obiettivo: Esplorare spiegazioni diverse in situazioni frequenti.

## Esempi nella vita quotidiana: spiegazioni univoche

**Evento:** Gli altri ridono mentre stai parlando.

**Spiegazione univoca:** Stanno ridendo di me.

**Spiegazione alternativa?**

## Esempi nella vita quotidiana: spiegazioni univoche

**Evento:** Gli altri ridono mentre stai parlando.

**Spiegazione univoca:** Stanno ridendo di me.

**Spiegazione alternativa:** è una coincidenza– qualcuno ha raccontato una barzelletta mentre stavo parlando.

## Esempi nella vita quotidiana: spiegazioni univoche

**Evento:** Gli altri ridono mentre stai parlando.

**Spiegazione univoca:** Stanno ridendo di me.

**Spiegazione alternativa:** è una coincidenza– qualcuno ha raccontato una barzelletta mentre stavo parlando.

**Ti è mai capitato?**

**Vuoi condividere con il gruppo un'esperienza simile?**

## Esempi nella vita quotidiana: spiegazioni univoche

**Evento:** Non trovi più l'orologio nella tua stanza.

**Spiegazione univoca:** Qualcuno ha rubato l'orologio.

**Spiegazioni alternative?**

## Esempi nella vita quotidiana: spiegazioni univoche

**Evento:** Non trovi più l'orologio nella tua stanza.

**Spiegazione univoca:** Qualcuno ha rubato l'orologio.

**Spiegazioni alternative:** Hai nascosto l'orologio nel tuo armadio in modo che nessuno potesse trovarlo e ti sei dimenticato di averlo nascosto.

**Ti è mai capitato?**

## Esempi nella vita quotidiana: spiegazioni univoche

**Evento:** Mentre sei in autobus, uno sconosciuto ti dice qualcosa di scortese.

**Spiegazione univoca:** Questa persona vuole farti del male.

**Spiegazione alternativa?**

## Esempi nella vita quotidiana: spiegazioni univoche

**Evento:** Mentre sei in autobus, uno sconosciuto ti dice qualcosa di scortese.

**Spiegazione univoca:** Questa persona vuole farti del male.

**Spiegazione alternativa:** Questa persona è sempre scortese.  
**Oppure:** è solo una coincidenza - magari è molto stressata.

## Esempi nella vita quotidiana: spiegazioni univoche

**Evento:** Mentre sei in autobus, uno sconosciuto ti dice qualcosa di scortese.

**Spiegazione univoca:** Questa persona vuole farti del male.

**Spiegazione alternativa:** Questa persona è sempre scortese.  
**Oppure:** è solo una coincidenza - magari è molto stressata.

**Ti è mai capitato?**

# Esempi nella vita quotidiana: spiegazioni univoche

**Evento:** un paziente ti dà una caramella.

**Spiegazione univoca:** L'ha fatto soltanto perché è gentile e premuroso.

**Spiegazioni alternative?**

## Esempi nella vita quotidiana: spiegazioni univoche

**Evento:** un paziente ti dà una caramella.

**Spiegazione univoca:** L'ha fatto soltanto perché è gentile e premuroso.

**Spiegazioni alternative:** anche tu sei sempre stato gentile nei suoi confronti e lo hai sempre aiutato.

**Oppure:** è solo una coincidenza - sei arrivato esattamente nello stesso momento in cui ha aperto il pacchetto di caramelle.

## Esempi nella vita quotidiana: spiegazioni univoche

**Evento:** un paziente ti dà una caramella.

**Spiegazione univoca:** L'ha fatto soltanto perché è gentile e premuroso.

**Spiegazioni alternative:** anche tu sei sempre stato gentile nei suoi confronti e lo hai sempre aiutato.

**Oppure:** è solo una coincidenza - sei arrivato esattamente nello stesso momento in cui ha aperto il pacchetto di caramelle.

**Ti è mai capitato?**

Obiettivi formativi

# Obiettivi formativi

- Pensa sempre alle diverse cause che potrebbero contribuire a una situazione o un evento (specialmente se stessi / gli altri / le circostanze).

# Obiettivi formativi

- Pensa sempre alle diverse cause che potrebbero contribuire a una situazione o un evento (specialmente se stessi / gli altri / le circostanze).
- Nella vita quotidiana, dovremmo cercare di giudicare le situazioni in modo realistico: gli altri non sono **sempre** da incolpare se qualcosa va storto, così come non dobbiamo **sempre** rimproverare noi stessi se qualcosa non funziona!

## Obiettivi formativi

- Pensa sempre alle diverse cause che potrebbero contribuire a una situazione o un evento (specialmente se stessi / gli altri / le circostanze)
- Nella vita quotidiana, dovremmo cercare di giudicare le situazioni in modo realistico: gli altri non sono **sempre** da incolpare se qualcosa va storto, così come non dobbiamo **sempre** rimproverare noi stessi se qualcosa non funziona!
- Di solito vari fattori contribuiscono a un evento o un avvenimento.

# Conclusio ne

Quale messaggio porterai a casa dal training di oggi?

**Grazie per la partecipazione!**