



Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

08 Giugno 2024

Difesa e resistenza del cliente (3°parte)

Dr.ssa Ilaria Visentin

© Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta è vietata.



QUANDO L'ESPERIENZA SUPERA LA RESISTENZA

ANSIA, DIFESE ED EMOZIONI
NEL COUNSELLING

3° Sessione Master di Counselling To Mind
Montecchio Maggiore (Vi) - 08 Giugno 2024

Dr.ssa Ilaria Visentin
Psicologa Psicoterapeuta Counsellor

mail: ilaria.visentin@libero.it

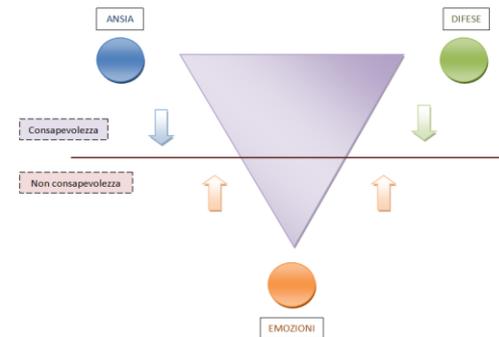
QUANDO L'ESPERIENZA SUPERA LA RESISTENZA

**DOVE ERAVAMO RIMASTI?
Riassumiamo insieme...**



QUANDO L'ESPERIENZA SUPERA LA RESISTENZA

TRIANGOLO DEL CONFLITTO



Dr.ssa Ilaria Visentin - Psicologa Psicoterapeuta

QUANDO L'ESPERIENZA SUPERA LA RESISTENZA

LAVORIAMO SU:



IO OSSERVANTE

SONO IN ANSIA
MI SENTO AGITATO/A



IO ATTENTIVO

LA BOCCA E' SECCA, LE SPALLE
SONO TESE, LE MIE GAMBE SONO
RIGIDE...

MANIFESTAZIONI D'ANSIA

ANSIA SITUAZIONALE GESTIBILE 🟢	ANSIA MODERATA DA GESTIRE 🟡	ANSIA PREVARICANTE ATTENZIONE! 🔴
SISTEMA MUSCOLO-SCHELETRICO: <ul style="list-style-type: none">- dita delle mani serrate o in tensione o in movimento- movimenti di strozzamento degli occhi- braccia in tensione o in movimento- spalle in tensione o in movimento- collo in tensione- bocca, lingua, viso- gola (corde vocali)- addome (muscolatura esterna) in tensione- bacino (il soggetto non sta comodo e sente di doversi muovere)- gambe in tensione o in movimento- piedi in tensione o in movimento	SISTEMA ENDOCRINO E SNA: SIMPATICO <ul style="list-style-type: none">- Bocca e gola secche- Secchezza oculare "granelli di sabbia negli occhi"- Secchezza e prurito vaginale- Battito cardiaco accelerato e aumento della forza cardiaca- Mani fredde- Sudorazione palmi delle mani e sotto ascelle e braccia- Rossore in volto- Tremori- Dilatazione pupille- Brividi e sbalzi di temperatura PARASIMPATICO <ul style="list-style-type: none">- Sensazione di testa vuota (Lightheadedness)- Vertigini e capogiri- Sensazioni di svenimento- Nausea- Acidità di stomaco- Menzione urgente- Costipazione- Diarrea- "Jelly legs" - la sensazione che le gambe non reggano il peso del corpo- Sonnolenza	SISTEMA COGNITIVO-PERCETTIVO: DISTURBI DEL PENSIERO <ul style="list-style-type: none">- pensiero ritardato- pensiero accelerato- pensiero incoerente DISTURBI NEL CONTENUTO DEI PENSIERI: <ul style="list-style-type: none">- contenuto disturbato verso il tempo- contenuto dist. Verso lo spazio e il luogo- contenuto dist. Verso le persone DISTURBI DELLA PERCEZIONE: <ul style="list-style-type: none">- alterazione nella percezione visiva e uditiva- visione a tunnel- acufene- allucinazioni- dissociazione

QUANDO L'ESPERIENZA SUPERA LA RESISTENZA

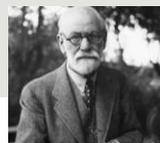


COSA ACCADE SE L'ANSIA AUMENTA?

QUANDO L'ESPERIENZA SUPERA LA RESISTENZA

MECCANISMI DI DIFESA

(IN PSICOTERAPIA)



Meccanismi intrapsichici che moderano, regolano, proteggono la persona dalla sofferenza interiore.

Mediazione tra le aspettative sociali introiettate dal Superio e le forze dell'Es che spingono verso l'Io.



I meccanismi di difesa servono a gestire e "controllare" l'ansia che si crea in seguito a pressioni interne/esterne.

L'ansia ha origine quando la persona prende contatto con pensieri, emozioni e/o impulsi inaccettabili o dolorosi dentro sé.

Cosa si intende quindi per meccanismo di difesa? Si tratta di "*stratagemmi*", processi inconsci e automatici che:

- ci consentono di affrontare ciò che ci accade in modo più accettabile;
- ci permettono di abbassare i livelli di angoscia qualora ci sentissimo minacciati o in pericolo;
- essi attivano determinate reazioni come conseguenza di qualche evento, interno o esterno, percepito come particolarmente intollerabile o inaccettabile per la coscienza.



TUTTO CIO' AVVIENE INCONSAPEVOLMENTE!

I MECCANISMI DI DIFESA SONO PARTE DELLA NOSTRA PERSONALITA'.

Ma se il counsellor non lavora sulla personalità del cliente, perchè ne parliamo?

Perché possono divenire degli ostacoli alla comunicazione;
perché fanno parte della persona e una volta osservate ci aiutano ad entrare più in profondità;
perché talvolta è necessario gestirle per comunicare in modo efficace e far emergere il sentire;
perché se ci "accontentiamo" di ciò che vediamo, ci perdiamo un mondo speciale colorato nell'altro.



DIFESE MATURE (maggior funzione adattiva)



- **anticipazione:** si immagina una situazione ansiogena e si pensa ai vari modi per risolverla (es colloquio di lavoro). Fantasticando su di essa, si sperimenta già angoscia, tanto che questa sarà minore quando il soggetto si troverà nella situazione reale, poiché l'emozione è stata già vissuta nell'immaginario.
- **umorismo:** si autoironizza sui propri difetti, ridendoci su.
- **autoaffermazione:** consapevole del disagio che crea una certa situazione, la persona ha il coraggio di esprimerlo a se e agli altri.
- **autoservazione:** data una situazione ansiogena, la persona osserva e cerca di far emergere le cause di questa angoscia e consapevole senza filtri.
- **sublimazione:** desideri e pulsioni inconse non desiderabili vengono incanalate in maniera accettabile.
- **altruismo:** con questo meccanismo che si manifesta con subordinazione dei propri interessi a quelli altrui, la persona, con consapevolezza cerca di svolgere azioni positive che gratificano i propri specifici bisogni delusi. In pratica consolando gli altri consola se stessa.
- **affiliazione:** tendenza a legarsi e a cooperare con gli altri.
- **repressione:** "eliminare" consciamente pensieri o sentimenti inaccettabili.

DIFESE OSSESSIVE

- **isolamento dell'affetto:** si separa l'affetto dall'ideazione, dal pensiero (ad es., una persona che subisce un evento traumatico ha la consapevolezza dei fatti, tuttavia relega nell'inconscio il dolore e l'angoscia legato a questa).
- **annullamento retroattivo:** un'azione simbolica viene agita per capovolgere o cancellare un pensiero o un'azione inaccettabile portata a termine precedentemente.
- **intellettualizzazione:** la persona fa discorsi molto intellettuali, nel tentativo di nascondere i suoi veri desideri e bisogni.



DIFESE NEVROTICHE

- **rimozione:** la persona elimina dalla coscienza desideri, pensieri e fantasie inaccettabili.
- **formazione reattiva:** consiste nel tenere lontano un desiderio o un impulso inaccettabile adottando un tratto di carattere opposto (ad es., ci si relaziona in modo molto disponibile e generoso con una persona di cui non abbiamo stima, reprimendo una forte aggressività).
- **spostamento:** le emozioni provate verso una persona o situazione, vengono spostate verso "altro" (da qui, si formano le fobie). Per es., mi sento in conflitto con i genitori e questo viene spostato verso un'entità percepita come superiore, come un professore, lo "stato", il datore di lavoro (ecc..).

QUANDO L'ESPERIENZA SUPERA LA RESISTENZA

DIFESE NARCISISTICHE

- **onnipotenza:** il soggetto affronta le situazioni come se possedesse poteri o capacità "speciali" e con "superiorità".
- **idealizzazione:** il soggetto tende ad elevare se stesso o gli altri a standard idealizzati o eccessivi, esagerando caratteristiche e comportamenti.
- **svalutazione:** il soggetto tende a squalificare e denigrare se stesso o gli altri.



DIFESE DI DINIEGO

- **negazione:** una realtà spiacevole viene completamente negata, come se non esistesse.
- **proiezione:** fantasie inconscie inaccettabili, desideri o sentimenti sono proiettati su un'altra persona, che perde la sua identità agli occhi di chi agisce la difesa e ne diventa espressione di una realtà distorta (es. rabbia negata e proiettata: "ma ce l'hai con me oggi? Ti sento nervoso!" ma in realtà l'altro è molto sereno).
- **razionalizzazione:** si razionalizza tutto, cercando una spiegazione a tutto, per evitare di focalizzarsi sul vero motivo dei propri comportamenti. Talvolta si cerca di razionalizzare anche per ridurre l'ansia di un insuccesso o di una forte delusione, svaloriando elementi esterni (per es. ho perso il concorso perché hanno scelto dei raccomandati ed eravamo più di 3000 candidati!).

QUANDO L'ESPERIENZA SUPERA LA RESISTENZA

ALTRI TIPI DI DIFESA

- **identificazione proiettiva:** la persona attribuisce o proietta parti indesiderate di sé su un altro individuo e spinge quest'ultimo a identificarsi con esse, spingendolo a comportarsi in modo conforme ad esso. Per es., una persona proietta su un collega superiore intenzioni ostili o incompetenze che riflettono le proprie insicurezze. Essa poi si agisce spingendo l'altra persona ad esprimere queste caratteristiche "Vedi che ce l'ha con me?".
- **acting out:** il soggetto agisce impulsivamente l'emozione o il desiderio inconsci.
- **aggressione passiva:** l'aggressività viene agita indirettamente. La persona prova ostilità verso qualcuno, ma non osa esprimere tale rabbia. Agisce quindi in modo sabotante, rallentando un processo, facendo qualcosa che contraddice il compito dell'altro, rendendo inutile e vano il lavoro dell'altro, o danneggiando se stesso quando è l'oggetto delle cure dell'altro (in questo modo svaluta e vanifica il lavoro dell'altro).
- **somatizzazione:** sentimenti dolorosi vengono trasferiti a parti del corpo.
- **conversione:** vi è la rappresentazione simbolica di un conflitto psichico in termini fisici (es. paralisi alle mani. Bloccate in posizione adunca, come nell'atto di afferrare).



QUANDO L'ESPERIENZA SUPERA LA RESISTENZA

DIFESE DISSOCIATIVE

- **derealizzazione:** sensazione di sentirsi staccati dalla realtà e dall'ambiente circostante, di osservarsi dall'esterno.
- **depersonalizzazione:** sentirsi staccato dal proprio corpo, dai propri pensieri ed emozioni ("involucro vuoto privo di sentimenti"). il soggetto agisce impulsivamente l'emozione o il desiderio inconsci.



QUANDO L'ESPERIENZA SUPERA LA RESISTENZA

E IL COUNSELLOR? Quali sono i suoi compiti?

Il ruolo del *counselor* è molto *importante* per diversi motivi:

- Riconoscere le difese e cercare di andare oltre, al fine di lavorare sulle emozioni e i bisogni più profondi del cliente;
- Aiutare il cliente a riconoscere e accettare, senza giudizio e sensi di colpa, il proprio funzionamento e le emozioni più dolorose;
- Accompagnare la persona nel qui ed ora alla scoperta dei desideri inespressi, nascosti dietro le difese;
- Individuare le difese meno mature e poco evolutive, in modo da collaborare e/o inviare il cliente a un collega che si occupa di salute mentale (es. psicologo, psichiatra, neuropsichiatra..).



QUANDO L'ESPERIENZA SUPERA LA RESISTENZA

...IO COME FUNZIONO?

ESERCIZIO SOGGETTIVO: prendiamoci ora un momento per ascoltarci e osservare, senza giudizio, il modo in cui spesso reagiamo quando proviamo ansia e forti emozioni.

Partiamo da noi, perché "la consapevolezza porta alla libertà di scelta e, di conseguenza, alla responsabilità" (Toneguzzi D., 2007).



QUANDO L'ESPERIENZA SUPERA LA RESISTENZA



COSTRUIAMO LA NOSTRA FORTEZZA

QUANDO L'ESPERIENZA SUPERA LA RESISTENZA

AUTOCONSAPEVOLEZZA DEL COUNSELLOR

Ascoltiamoci e regaliamoci già prima del colloquio:

- Come mi sento ora? Cosa percepisco nel mio corpo?
- Ho dei bisogni da sanare prima dell'incontro?
- Che effetto mi fa pensare alla persona che sto per accogliere in studio?

Dopo l'arrivo del cliente, prendo di nuovo contatto con me stessa:

- Come sono seduto/a sulla sedia? (Mi sistemo se non sono comodo/a)
- Respiro profondamente
- Prendo contatto con la mia schiena, il mio bacino, le mie gambe, i piedi ben piazzati a terra
- Posso chiudere gli occhi per un momento e ascoltarmi
- Accolgo le sensazioni che provengono dal mio corpo
- Prendo consapevolezza dello spazio davanti, dietro e intorno a me
- Se sono particolarmente in ansia, posso ripetere il mio nome mentalmente sorridendo
- Questo esercizio posso dividerlo assieme al cliente.



QUANDO L'ESPERIENZA SUPERA LA RESISTENZA

CHECK LIST DELL'ANSIA

Un vero e proprio esercizio di *consapevolezza*, in cui si accompagna il cliente in ansia ad osservare lo stato di attivazione e tensione più "esterna":

- MANI (serrate, sudate o in movimento)
- BOCCA (morsicarsi o stringere le labbra)
- OCCHI (fatica a tenerli aperti, bruciano)
- SPALLE
- COLLO
- BRACCIA (braccio-avambraccio)
- MUSCOLI DEL VISO
- CORDE VOCALI (bisogno di schiarire la voce)
- MUSCOLI del BUSTO e della SCHIENA
- MUSCOLI INTERCOSTALI (respirazione alta?) e PETTO
- PANCIA\ADDOME (muscoli addominali contratti)
- GAMBE (rigide, immobili o che necessitano di muoversi)
- PIEDI (rigidi o in movimento)



QUANDO L'ESPERIENZA SUPERA LA RESISTENZA

COSA FARE?

Il counsellor, per lavorare sulle resistenze del cliente, utilizza diverse abilità e competenze (Introduzione al counselling, Toneguzzi, 2007):

- **EMPATIA** e **BENEVOLENZA** (p. 207)
- **TRASPARENZA** (p. 215)
- Consapevolezza sul **QUI ED ORA** (p. 215)
- **ASCOLTO - RIFORMULAZIONE** (p. 228, p.231)



- **DOMANDE** (p. 236)
- **DARE INFORMAZIONI** (p. 250)
- **CONFRONTARE** (p. 252)
- **FEEDBACK o RESTITUZIONI** (p. 254)
- **GUIDARE** (p. 257)

QUANDO L'ESPERIENZA SUPERA LA RESISTENZA

ROLE PLAYING E CONDIVISIONE



QUANDO L'ESPERIENZA SUPERA LA RESISTENZA

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

- **ABBASS A.** (2018). "SUPERANDO LA RESISTENZA. TECNICHE PSICOTERAPEUTICHE AVANZATE" - CLEUP
- **CRAMER, P.** (2000). "DEFENSE MECHANISMS IN PSYCHOLOGY TODAY: FURTHER PROCESSES FOR ADAPTATION". AMERICAN - PSYCHOLOGIST, 55(6), 637-646
- **DAVANLOO H.** (1997). "IL TERAPEUTA INSTANCABILE" - FRANCO ANGELI
- **OSIMO F.** (2001). "PAROLE, EMOZIONI E VIDEOTAPE. MANUALE DI PSICOTERAPIA BREVE DINAMICO-ESPERIENZIALE (PBD-E)" - FRANCO ANGELI
- **TONEGUZZI D.** (2007). "INTRODUZIONE AL COUNSELLING. UNA PRATICA E UNA PROFESSIONE ORIENTATE AL BENESSERE" - EDIGESTALT
- [HTTPS://WWW.PSICOLOGIONLINE.NET/ARTICOLI-PSICOLOGIA/ARTICOLI-PSICOLOGIA-DINTORNI/532-MECCANISMI-DIFESA](https://www.psicologionline.net/articoli-psicologia/articoli-psicologia-dintorni/532-meccanismi-difesa)

QUANDO L'ESPERIENZA SUPERA LA RESISTENZA

GRAZIE!

