

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITA'



**IL COUNSELLING PER LA
PROMOZIONE DI STILI DI VITA
SALUTARI**

Roma, 28-30 marzo 2011

MOTIVAZIONE E CAMBIAMENTO



**IL MODELLO TRANSTEORICO:
STADI, STRATEGIE E INTERVENTO**

Prof. Marco Bellani
*Università degli Studi dell'Insubria
Varese*

I FONDAMENTI: IL MODELLO TRANSTEORICO



• I FONDAMENTI

- Il “*Modello Transteorico degli Stadi di Cambiamento*” di Prochaska e DiClemente (1982; 1992; 1993):
 - sei distinti stadi di cambiamento
 - dodici strategie di cambiamento



● I FONDAMENTI

Dal punto di vista eziologico, il concetto di processo di cambiamento esposto e teorizzato da DiClemente e Prochaska trova le sue "radici" in una analisi comparativa delle teorie psicoterapeutiche e di modificazione del comportamento (Prochaska, 1979; Prochaska, Velicer, DiClemente e Fava,1988):

- il costrutto di bilancia decisionale deriva dal modello di presa di decisioni di Janis e Mann (1977),
- la centralità dell'individuo è tipica dei principi Rogersiani,
- le tecniche brevi per la modificazione del comportamento sono ispirate ai concetti di Locus of Control, Motivazione e Self-efficacy,
- il concetto di aumento della consapevolezza è tipicamente freudiano,
- il concetto di contrattazione delle contingenze è Skinneriano,



● I FONDAMENTI

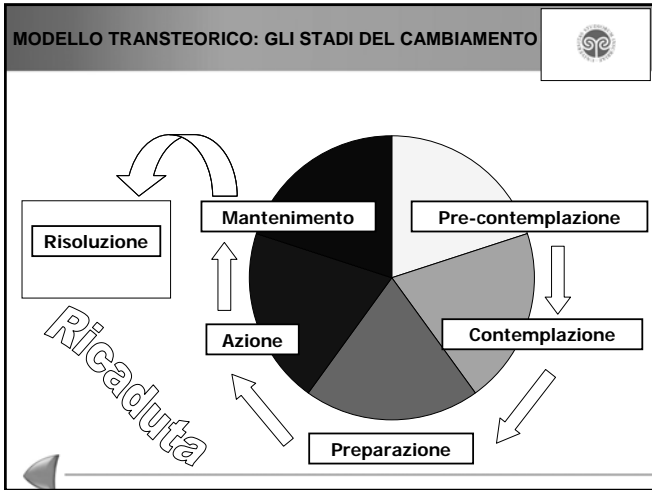
Il Modello Transteorico si propone di essere un modello esplicativo completo e multilivello in quanto tiene conto degli aspetti temporali⁶ e dinamici del cambiamento. L'originalità del modello consiste appunto nel non considerare i precursori, gli antecedenti del cambiamento ma solo il suo divenire nel tempo. Infatti tale modello definisce il cambiamento comportamentale come un processo dinamico che avviene secondo una sequenza ciclica, dove il progresso da una fase all'altra è guidato da 10 processi specifici.



● I FONDAMENTI

Gli assunti di base del Modello Transteorico sono:

- non è sufficiente una singola teoria per spiegare la complessità del processo di cambiamento. Un modello adeguato può nascere solo dall'integrazione tra le principali teorizzazioni in ambito psicologico;
- il cambiamento comportamentale è un processo che si articola nel tempo attraverso una sequenza di stadi;
- gli stadi sono stabili e aperti, come i fattori di rischio comportamentale sono stabili e nello stesso tempo aperti al cambiamento;
- la maggior parte dei soggetti appartenenti ad una determinata popolazione a rischio non sono pronti per una fase di determinazione o di azione verso il cambiamento e per questo motivo i tradizionali programmi preventivi orientati all'azione risultano inefficaci;
- per ogni stadio di propensione al cambiamento vanno applicati specifici processi e specifici principi di modificazione comportamentale.



STADI DI CAMBIAMENTO	
A	PRE CONTEMPLAZIONE 40-60% ES: "fumo e intendo continuare a farlo"
B	CONTEMPLAZIONE 30-40% ES: "forse dovrei cominciare a pensare di smettere"
C	PREPARAZIONE 5-10% ES: "voglio smettere e ho ridotto il numero di sigarette"
D	AZIONE 5-10% ES: "ho smesso di fumare" (6 mesi)
E	MANTENIMENTO 1% ES: "è più di sei mesi che ho smesso"

RICADUTE
ritorno ad una fase precedente

RISOLUZIONE
ES: "ormai non fumo più" – ed è vero !

GLI STADI DEL CAMBIAMENTO

• **PRE-CONTEMPLAZIONE**

The slide features three black and white photographs. The first shows a person sitting on a bed, looking down. The second shows a person drinking through a straw. The third shows a person exhaling a plume of smoke. A small logo is visible in the top right corner of the slide.



• PRE-CONTEMPLAZIONE

➤ La persona:

- non intende smettere il comportamento problematico in un futuro prevedibile (prossimi 6 mesi)
- non è consapevole del problema o non è informata dei danni che ne conseguono
- non si sente capace di affrontare il problema
- minimizza il rischio e rifugge da consigli e raccomandazioni



• PRE-CONTEMPLAZIONE

➤ Questa resistenza della persona al cambiamento può essere riassunta nella *“formula delle quattro R”*:

- Riluttanza
- Ribellione
- Rassegnazione
- Razionalizzazione



• CONTEMPLAZIONE





• CONTEMPLAZIONE

- La persona:
 - è consapevole del problema e pensa seriamente a come risolverlo
 - soppesa costi e benefici
 - pensa seriamente di cambiare a breve (entro i sei mesi) ma non ha intrapreso alcuna azione concreta nell'immediato



• CONTEMPLAZIONE

- La bilancia decisionale (Janis e Mann, 1977) :
 - è uno strumento per favorire il superamento dell'ambivalenza

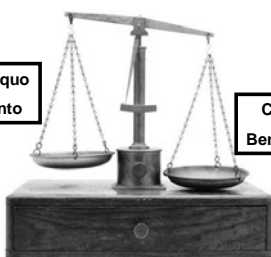




• CONTEMPLAZIONE

- La bilancia decisionale: ponderare costi/benefici

Benefici dello status quo
Costi del cambiamento



Costi dello status quo
Benefici del cambiamento



• CONTEMPLAZIONE

➤ La bilancia decisionale: ponderare costi/benefici

CONTINUARE A FUMARE		SMETTERE DI FUMARE	
Benefici	Costi	Costi	Benefici



• PREPARAZIONE





• PREPARAZIONE

➤ La persona:

- è determinata a smettere nell'immediato il comportamento problematico
- ha un piano d'azione
- ha già intrapreso qualche azione concreta

GLI STADI DEL CAMBIAMENTO



• AZIONE



GLI STADI DEL CAMBIAMENTO



• AZIONE

➢ La persona:

- ha smesso il comportamento problematico da meno di 6 mesi
- ha modificato attivamente il proprio atteggiamento e il proprio stile di vita
- è determinata a mantenere il cambiamento

GLI STADI DEL CAMBIAMENTO



• MANTENIMENTO



THE
END



• **MANTENIMENTO**

➤ **La persona:**

- ha smesso il comportamento problematico da oltre 6 mesi
- mantiene e consolida il cambiamento acquisito e la fiducia in se stessa
- previene possibili ricadute



• **RISOLUZIONE**





• **RISOLUZIONE**

➤ **La persona:**

- ha smesso il comportamento problematico da lungo tempo
- non è più tentata di riprenderlo
- ha un'elevata fiducia in se stessa
- ha attuato un cambiamento completo



• RICADUTA





• RICADUTA

- **La persona:**
 - ha ripreso il comportamento problematico – anche una sola volta - ritornando in un precedente stadio del processo di cambiamento (precontemplazione, contemplazione, azione)



☞ Ricorda che:

- la valutazione dello stadio di cambiamento deve sempre precedere qualsiasi tipo di intervento
- il cambiamento è un processo graduale, continuo e dinamico
- non ci sono regole assolute e il percorso varia ampiamente da persona a persona
- la valutazione deve essere condotta in modo *non giudicante*
- si devono considerare: gli ostacoli al cambiamento, le situazioni facilitanti, il supporto sociale, i precedenti tentativi



• I PASSI DELL'INTERVENTO

- Predisporre il Setting
- Accogliere il Cliente
- Definire il problema
- Procedere secondo lo stadio di cambiamento



La persona sta pensando seriamente di cambiare?

SI

NO

PRECONTEMPLAZIONE

La persona ha già fatto qualcosa per cambiare?

SI

NO

PREPARAZIONE

CONTEMPLAZIONE



Da quanto tempo la persona ha attuato il cambiamento?

1- 6
mesi

> 6
mesi

> 12
mesi

AZIONE

MANTENIMENTO

"RISOLUZIONE"



➤ **Costruire con il soggetto le strategie per il cambiamento**

- ✓ Prochaska e DiClemente hanno identificato dieci differenti passi dell'intervento denominati "processi di cambiamento".
- ✓ Un "processo" può essere considerato come la strategia che facilita il passaggio da uno stadio all'altro (attività intrapresa o vissuta).
- ✓ A questi ne sono stati aggiunti altri due (bilancio decisionale ed auto-efficacia) che si sono dimostrati importanti per il cambiamento.
- ✓ Complessivamente, si hanno **12 strategie** ciascuna delle quali assume importanza diversa all'interno di ciascuna fase di cambiamento.



- ✓ Accrescere la consapevolezza
- ✓ Mobilitare le emozioni
- ✓ Ridefinire l'immagine di sé
- ✓ Considerare l'impatto sugli altri
- ✓ Favorire il processo decisionale
- ✓ Rinforzare gli effetti positivi del cambiamento
- ✓ Accrescere l'auto-efficacia
- ✓ Ridurre le pressioni ambientali
- ✓ Attuare un decondizionamento
- ✓ Ricercare il supporto dagli altri significativi
- ✓ Individuare rinforzi positivi
- ✓ Liberarsi dalle influenze sociali

**COSTRUIRE
E
MANTENERE
LA
RELAZIONE**



• **Accrescere la consapevolezza**

- Senza entrare in conflitto o in contrapposizione, si aiuta la persona ad aumentare la propria consapevolezza circa i rischi e i problemi connessi al mantenimento delle proprie abitudini.
- E' importante l'*informazione personalizzata* che è in grado di insinuare "dubbi" circa l'adeguatezza del comportamento.



• **Mobilizzare le emozioni**

- Prevede la sperimentazione e l'espressione delle emozioni (attivazione emozionale) associate con lo status quo ("evidenza drammatica") e con l'eventuale cambiamento.
- L'ansia che ne deriva può essere contenuta attraverso la rivalutazione del proprio comportamento e la pianificazione del cambiamento.



• **Ridefinire l'immagine di sé**

- Il processo di rivalutazione di sé aiuta la persona a considerare come e quanto lo status quo e il cambiamento siano in accordo o in contrasto con i valori personali e con l'immagine di sé.
- La valutazione personale porta ad una riorganizzazione dell'immagine di sé a livello cognitivo ed emotivo.



• **Considerare l'impatto sugli altri**

- E' il processo attraverso il quale si aiuta la persona a cogliere i significati e le implicazioni del suo comportamento all'interno del suo sistema personale, familiare e sociale.
- Comprende anche l'acquisizione di consapevolezza circa il proprio ruolo di modello per gli altri.



• **Favorire il processo decisionale**

- Con questa strategia la persona è aiutata a:
 - ✓ considerare i pro e i contro del proprio comportamento
 - ✓ valutare svantaggi e vantaggi connessi con il cambiamento.



• **Rinforzare gli aspetti positivi del cambiamento**

- Aiuta la persona a contrastare le convinzioni negative circa la possibilità di cambiamento e ad immaginare gli effetti positivi che realizzerà nella sua vita quando si sarà liberata del vecchio comportamento ("processo di auto-liberazione").
- Aumenta la probabilità che le intenzioni si traducano in un reale e dichiarato impegno.



• **Accrescere il senso di auto-efficacia**

- Si tratta di aumentare il grado di fiducia che la persona ripone nelle proprie capacità di cambiare, ovvero di mettere in pratica le azioni necessarie a modificare il proprio comportamento e ad esercitare il controllo sulle difficoltà del cambiamento (capacità di influenzare gli eventi per ottenere il risultato).



• **Ridurre le pressioni ambientali**

- L'obiettivo è quello di strutturare azioni in grado di prevenire o ridurre gli effetti contrari che le pressioni ambientali esercitano sul cambiamento ("controllo degli stimoli").



• **Attuare un decondizionamento**

- Decondizionamento e contro-condizionamento sono volti a cercare una diversa risposta allo "stimolo scatenante", così da sostituire il "vecchio" comportamento con altri comportamenti altrettanto appaganti ma non dannosi.



• **Ricerca un supporto**

- Saper cercare e ricevere supporto da altri (partner, familiari, amici) per attuare e mantenere il cambiamento.



• **Individuare rinforzi positivi**

- La persona viene incoraggiata a individuare “gratificazioni” ogni qualvolta è in grado di mettere in atto il comportamento desiderato.
- La gratificazione è un valore soggettivo.



• **Liberarsi dalle influenze sociali**

- L'influenza sociale e le norme del gruppo sociale di appartenenza sono in grado di condizionare la percezione che la persona ha di attuare e mantenere, o meno, un cambiamento nel proprio comportamento.

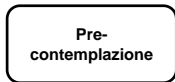


☞ **Ricorda che:**

- Il cambiamento è conseguito più facilmente quando operatore e cliente sono focalizzati sullo stesso stadio e privilegiano gli stessi processi.
- Se l'operatore applica strategie relative ad uno stadio diverso da quello in cui si trova il cliente è probabile che si verifichino resistenze.



• **L'intervento:**



1



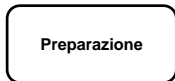
- **Accrescere la consapevolezza**
- **Mobilitare le emozioni**
- **Ridefinire l'immagine di sé**
- **Considerare l'impatto sugli altri**
- **Facilitare il processo decisionale**



• **L'intervento:**



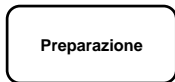
2



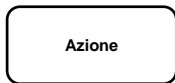
- **Accrescere la consapevolezza**
- **Mobilitare le emozioni**
- *Ridefinire l'immagine di sé*
- *Considerare l'impatto sugli altri*
- *Facilitare il processo decisionale*
- **Considerare gli effetti positivi del cambiamento**
- **Accrescere l'auto-efficacia**



• **L'intervento:**



3



- *Considerare gli effetti positivi del cambiamento*
- *Accrescere l'auto-efficacia*
- **Ridurre e contrastare le pressioni ambientali**
- **Attuare un decondizionamento**
- **Ricerca un supporto**



• **L'intervento:**

Azione

➤ *Ridurre e contrastare le pressioni ambientali*

4



Mantenimento

- *Attuare un decondizionamento*
- *Ricerca un supporto*
- **Individuare rinforzi positivi**



• **L'intervento:**

Mantenimento

➤ *Ridurre e contrastare le pressioni ambientali*

5



Risoluzione

- *Attuare un decondizionamento*
- *Ricerca un supporto*
- *Individuare rinforzi positivi*
- **Liberarsi dalle influenze sociali**



I PASSI

- **Raccogliere la storia (Ask)**
- **Valutare il desiderio di cambiare (Assess)**
- **Determinare lo stato di cambiamento (Assess)**
- **Personalizzare l'informazione rispetto al problema (Advice)**
- **Procedere con le strategie di cambiamento (Assist)**
- **Pianificare i follow-up (Arrange)**



GRAZIE
e
BUON LAVORO !!!

marco.bellani@uninsubria.it
