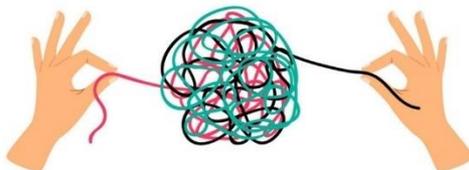


# ALCUNE DELLE TECNICHE COMPORTAMENTALI E PARTE DELLE TECNICHE COGNITIVE PIÙ UTILIZZATE NEL TRATTAMENTO DELLE FOBIE

## Cinque brevi esempi



Esistono molte tecniche e strumenti per aiutare le persone nel controllo e nel consolidamento di abilità e comportamenti (utili anche nella gestione delle fobie), vedremo di seguito quelle più utilizzate.

La psicologia comportamentale si è sviluppata a partire dall'opera di John Watson con la pubblicazione dell'articolo *Psychology as the Behaviorist Views It* su *Psychological Review* (1913).

Secondo questo approccio tutto ciò che è manifesto o osservabile rappresenta l'unica unità di studio immediatamente riconoscibile e misurabile e per questo oggetto di ricerca empirica.

L'aspetto più importante che viene ricercato dal Terapeuta è il comportamento disadattivo che costituisce l'oggetto della terapia e per questo dovrà essere modificato attraverso il trattamento in modo da attivare il cambiamento richiesto.

### Modeling (il modellamento)

Questa tecnica consiste nell' "apprendere osservando". Vengono proposte al soggetto delle esperienze, dei video, dei racconti da cui prendere spunto per imparare un comportamento funzionale.

### Prompting (Aiuto)

È una tecnica che favorisce l'apprendimento di un individuo attraverso "prompts" (aiuti) di tre tipi: gestuali (utilizzo di gesti per coordinare il movimento altrui, es. fare "no" con la testa per far cessare il comportamento errato di qualcuno), verbali (utilizzo delle parole per coordinare le azioni di un'altra persona, es. suggerire di guardare a destra e a sinistra prima di attraversare la strada), fisici (utilizzo del contatto fisico per coordinare i comportamenti di qualcuno, es. aiutare una persona a camminare sorreggendola).

### Fading (aiuto e riduzione dell'aiuto)

È una tecnica direttamente collegata al prompting, poiché tiene conto degli aiuti gestuali, verbali e fisici e tenta di ridurli in modo da rendere la persona più autosufficiente possibile.

### Shaping (il modellaggio)

Questa tecnica viene utilizzata per favorire l'apprendimento di azioni complesse (anche di tipo emotivo e relazionale) che un soggetto non riesce a imparare solo attraverso l'imitazione. Consiste nel rinforzare tutti quei comportamenti che si avvicinano all'obiettivo prefissato (scomponendolo quindi in sotto-obiettivi più semplici). Permette di imparare cose nuove senza sentimenti negativi o frustrazioni.

### Chaining (il concatenamento)

Questa tecnica serve a insegnare strategie complesse attraverso due tipologie di rinforzi: continuo e intermittente. Per rinforzo continuo si intende il fatto di dare feedback positivi tutte le volte che un soggetto mette in atto un determinato comportamento. Il rinforzo intermittente invece si divide a sua volta in quattro tipologie a seconda dello scopo dell'intervento. Si parla di concatenamento, perché anche questa tecnica scompone il comportamento complesso nelle sue componenti più semplici, in modo da considerarne una per una fino al raggiungimento dell'obiettivo.

Queste tecniche spesso vengono utilizzate in associazione in modo da garantire il più possibile un risultato positivo.

*Dott. Stefano Cosi*

*Dott.ssa Irene Certini*