

Psicoeducazione Familiare

Manuale breve



A cura di F. Starace per il Gruppo di Lavoro “Esordi Psicotici”¹

DSM-DP, AUSL Modena

¹ F. Mazzi, S. Baraldi F. Kusmann, K. Lukacs, F. Mungai, V. Musella, V. Scrofani, L. Sola

Introduzione

L'influenza dell'ambiente familiare sul decorso clinico e sociale dei disturbi mentali gravi è stato ampiamente esplorato nel corso degli ultimi decenni. Evidenze scientifiche provenienti dalla letteratura internazionale hanno ampiamente dimostrato che gli interventi psicoeducativi rivolti ai familiari di persone affette da un disturbo mentale grave sono efficaci nel produrre una riduzione del carico familiare ed un miglioramento della qualità di vita. In Italia, a partire dal processo di deistituzionalizzazione iniziato negli anni '70, è maturata una consapevolezza crescente rispetto all'importante ruolo ricoperto dalle famiglie in termini di cure fornite, carico assistenziale sostenuto e del relativo potenziale terapeutico, così come della loro progressiva influenza sulle politiche di salute mentale.

L'intervento psicoeducativo integrato messo a punto dal gruppo dello psichiatra neozelandese Ian Falloon, nasce dalla constatazione di come i familiari, ma anche le persone significative, gli amici, ("gruppo-risorsa") possano essere direttamente coinvolti nella cura del paziente.

Spesso i familiari sono logorati dalle richieste e dalle esigenze del paziente e per questo possono mettere in atto modalità espulsive verso il congiunto.

In realtà se la famiglia viene opportunamente informata e formata può diventare assieme ai curanti, una fonte preziosa di informazioni ed essere una parte fondamentale del percorso di cura.

Il metodo psicoeducazionale pone una attenzione particolare al benessere dei familiari e al conseguente miglioramento della loro qualità di vita attraverso l'apprendimento di abilità interpersonali.

Il metodo psicoeducazionale integrato

L'intervento psicoeducazionale integrato consiste di tre parti così schematizzabili:

una prima parte **diagnostica**, una seconda parte **informativa** ed una terza parte **formativa** con training sulle **abilità di comunicazione** e di **soluzione dei problemi** (“problem solving”).

Nella prima parte “**diagnostica**” si pone attenzione alle esigenze e agli obiettivi dei familiari, non soltanto in qualità di “care givers”, ma anche di persone con propri vissuti, desideri e scopi.

Nella seconda parte “**informativa**” si forniscono informazioni sul disturbo, spesso misconosciuto dai familiari e dagli stessi pazienti, allo scopo di permettere a tutti, attraverso una maggiore conoscenza, di affrontare con consapevolezza il disturbo.

A questo scopo vengono fornite informazioni su:

- sintomi principali
- cause del disturbo (modello stress-vulnerabilità)
- interventi farmacologici e non farmacologici
- riconoscimento dei segni precoci di crisi

Nella terza parte “**formativa**” vengono forniti alcuni strumenti che permettono l’apprendimento e il miglioramento di abilità interpersonali come la **comunicazione** e il **problem solving**.

La comunicazione è essenziale nei rapporti interpersonali. Possedere adeguate abilità di comunicazione, esprimere le proprie idee ed i propri stati d'animo in modo chiaro, evitando espressioni ostili, permette lo svilupparsi di relazioni non conflittuali, costruttive e favorisce la riduzione di condizioni stressanti.

Nel programma che viene proposto ci si sofferma su quattro fondamentali abilità di comunicazione :

- esprimere sentimenti piacevoli
- esprimere sentimenti spiacevoli
- fare richieste in modo positivo
- ascolto attivo (che sarà trattato in altra fase del programma)

Alcuni studi hanno evidenziato che nelle famiglie che vivono situazioni di stress (quali possono essere quelle in cui un familiare è affetto da un disturbo mentale) queste abilità sono apparse carenti. Spesso tendiamo a sottolineare più facilmente i comportamenti spiacevoli (errori, incompetenze) piuttosto che rimarcare quelli piacevoli o ritenuti “positivi” (comportamenti utili, graditi). Si è rilevato che questa tendenza risulta ancora più elevata nelle famiglie che vivono condizioni di stress.

L'obiettivo di questa fase del programma è aiutare i familiari ed il paziente ad acquisire abilità di comunicazione utili a permettere relazioni costruttive e non conflittuali.

Occorrerà del tempo ed un esercizio continuo per fare in modo che ciascuno faccia propria l'abilità comunicativa e riesca ad utilizzarla con naturalezza anche in situazioni di stress emotivo.

L'operatore che conduce le sedute è un esperto che faciliterà il processo di acquisizione o rafforzamento delle abilità menzionate.

Non è detto che queste abilità siano carenti, né che lo siano in egual misura in tutti i componenti della famiglia. Per questo motivo, i primi incontri aiuteranno l'operatore a valutare i punti di forza e di debolezza di ciascun partecipante (relativamente a dette abilità), per individuare quelle sulle quali è opportuno lavorare. Verranno svolte delle esercitazioni sotto forma di “simulate” che aiuteranno i singoli partecipanti a padroneggiare ed esprimere al meglio le abilità che stanno acquisendo o rafforzando.

Saranno fornite informazioni e suggeriti i vantaggi che si possono trarre da una comunicazione costruttiva, in termini sia di benessere soggettivo (con riduzione dello stress) che in termini di capacità di ricercare soluzioni ai problemi.

Durante gli incontri tutti i partecipanti saranno invitati a proporre situazioni familiari in cui hanno utilizzato o avrebbero potuto utilizzare una abilità comunicativa trattata. Possono essere suggerite situazioni con domande da parte dell'operatore. Andrebbe evitato, almeno nelle fasi iniziali del processo, di trattare situazioni fortemente conflittuali.

E' utile un rimando positivo all'impegno e ai risultati ottenuti in seduta, che da un lato sottolinei il lavoro da tutti svolto, dall'altro rappresenti esso stesso un esempio dell'abilità di “esprimere sentimenti piacevoli”.

In genere, l'operatore ed i partecipanti si dedicheranno ad una abilità per volta, e quando avranno raggiunto un sufficiente livello di padronanza dell'abilità, si potrà passare a quella successiva.

Ciascuna abilità viene “suddivisa” nelle sue componenti (verbali e di atteggiamento), cosicchè sarà possibile lavorare ed esercitarsi su ciascuna delle componenti.

Saranno assegnate poi delle “esercitazioni” da svolgere nel contesto reale, prevalentemente quello familiare, fuori dalla seduta, tenendo un “diario” e registrandole su un apposito foglio. Di queste si parlerà nella seduta successiva, elogiando gli sforzi e l'impegno e valutando le difficoltà o le carenze residue.

PROGRAMMA per MODULI

I MODULO

ABILITA' COMUNICATIVA: ESPRIMERE SENTIMENTI PIACEVOLI

Il modulo focalizza l'attenzione sulla capacità di esprimere apprezzamenti positivi, gratificazioni, ed altri sentimenti piacevoli nella relazione.

I sentimenti espressi devono essere sinceri, sentiti.

E' importante rivolgersi alla persona con cui si parla ed alla quale si esprimono tali sentimenti guardandola in viso. Bisogna imparare a dire esattamente cosa ci è piaciuto e come ci ha fatto sentire, cosa abbiamo esattamente provato.

Inizialmente è utile promuovere l'acquisizione dell'abilità tramite simulate che saranno svolte durante gli incontri. Saranno inoltre predisposti dei “compiti a casa” ovvero si promuoverà l'esercizio quotidiano di tale abilità.

E' previsto l'utilizzo di una scheda di annotazione ove saranno riportati la data, la persona che ha fatto qualcosa di piacevole, cosa ha fatto e/o che comportamento ha avuto che ha suscitato una emozione piacevole, il modo in cui è stato espresso alla persona il sentimento provato.

II MODULO

ABILITA' COMUNICATIVA: SAPER FARE RICHIESTE

Il modulo focalizza l'attenzione sulla capacità di fare richieste in modo da ottenere quanto richiesto più facilmente, piuttosto che minacciare o pretendere.

Le richieste devono essere espresse evitando atteggiamenti irritanti, minacciosi, prepotenti; e' utile proporsi in modo calmo, amichevole.

E' importante rivolgersi alla persona guardandola in viso, dicendole:

a) esattamente cosa vorremmo che facesse

b) come ci farebbe sentire se lo facesse.

Inizialmente è utile promuovere l'acquisizione dell'abilità tramite simulate che saranno svolte durante gli incontri. Saranno inoltre predisposti dei “compiti a casa” ovvero si promuoverà l'esercizio quotidiano di tale abilità.

E' previsto l'utilizzo di una scheda di annotazione ove saranno riportati la data, la persona alla quale ci si è rivolti, in che modo abbiamo espresso la richiesta.

III MODULO

ABILITA' COMUNICATIVA: ESPRIMERE SENTIMENTI SPIACEVOLI

Il modulo focalizza l'attenzione sulla capacità di esprimere apprezzamenti non piacevoli nella relazione, evitando atteggiamenti e/o verbalizzazioni aggressive, ironiche, colpevolizzanti.

I sentimenti spiacevoli provati non devono essere espressi nei riguardi della persona quanto piuttosto verso precise azioni o condotte della persona che hanno suscitato tali sentimenti.

E' importante rivolgersi alla persona con cui si parla ed alla quale si esprimono tali sentimenti guardandola in viso, in modo non minaccioso né aggressivo. Bisogna imparare a dire esattamente cosa non ci è piaciuto e come ci ha fatto sentire, cosa abbiamo provato esattamente ed esprimendoci in prima persona (per esempio:... quando tu hai fatto ... , IO MI SONO SENTITO ...).

E' inoltre fondamentale acquisire la capacità di esprimere all'altra persona in che modo potremmo aiutarla a non farci provare quei sentimenti spiacevoli.

Inizialmente è utile promuovere l'acquisizione dell'abilità tramite simulate che saranno svolte durante gli incontri. Saranno inoltre predisposti dei “compiti a casa” ovvero si promuoverà l'esercizio quotidiano di tale abilità.

E' previsto l'utilizzo di una scheda di annotazione ove saranno riportati la data, la persona che ha fatto qualcosa di spiacevole, cosa esattamente ha fatto e/o che comportamento ha avuto che ha suscitato una emozione spiacevole, il modo in cui è stato espresso alla persona il sentimento provato.

I MODULO

ABILITA' COMUNICATIVA: ESPRIMERE SENTIMENTI PIACEVOLI

E' importante rivolgersi alla persona con cui si parla ed alla quale si esprimono tali sentimenti guardandola in viso, dicendole:

- Dire esattamente cosa ci è piaciuto
- Dire esattamente come ci ha fatto sentire, cosa abbiamo provato.

II MODULO

ABILITA' COMUNICATIVA: SAPER FARE RICHIESTE

Le richieste devono essere espresse evitando atteggiamenti irritanti, minacciosi, prepotenti; e' utile proporsi in modo calmo, amichevole.

E' importante rivolgersi alla persona guardandola in viso, dicendole:

- Esattamente cosa vorremmo che facesse
- Come ci farebbe sentire se lo facesse.

III MODULO

ABILITA' COMUNICATIVA: ESPRIMERE SENTIMENTI SPIACEVOLI

I sentimenti spiacevoli provati non devono essere espressi nei riguardi della persona quanto piuttosto verso precise azioni o condotte della persona che hanno suscitato tali sentimenti.

E' importante rivolgersi alla persona con cui si parla ed alla quale si esprimono tali sentimenti guardandola in viso, in modo non minaccioso né aggressivo.

- Dire esattamente cosa non ci è piaciuto
- Dire esattamente come ci ha fatto sentire, cosa abbiamo esattamente provato, esprimendoci in prima persona (per esempio:... quando tu hai fatto ..., IO MI SONO SENTITO...).
- Suggestire all'altra persona in che modo potremmo aiutarla a non farci provare quei sentimenti spiacevoli.

SCHEDA DI ANNOTAZIONE/ESERCITAZIONE

I MODULO

ABILITA' COMUNICATIVA: ESPRIMERE SENTIMENTI PIACEVOLI

Data	Persona che ha fatto qualcosa che mi è piaciuto	Cosa ha fatto esattamente	Cosa esattamente le ho detto per esprimere i sentimenti piacevoli che ho provato

SCHEDA DI ANNOTAZIONE/ESERCITAZIONE

II MODULO

ABILITA' COMUNICATIVA: SAPER FARE RICHIESTE

Data	Persona alla quale ho fatto una richiesta in modo positivo	Come e cosa le ho chiesto esattamente

SCHEDA DI ANNOTAZIONE/ESERCITAZIONE

III MODULO

ABILITA' COMUNICATIVA: ESPRIMERE SENTIMENTI SPIACEVOLI

Data	Persona che ha fatto qualcosa che mi è dispiaciuto	Cosa ha fatto esattamente che mi è dispiaciuto	Cosa esattamente le ho detto per esprimere i sentimenti spiacevoli che ho provato e cosa esattamente le ho detto per aiutare la persona a non farmi provare quei sentimenti spiacevoli

PROBLEM SOLVING

Il **problem solving** è un processo attraverso il quale una persona cerca di identificare soluzioni efficaci o adattative da applicare ai problemi che si presentano nella vita quotidiana. È una tecnica di addestramento alla risoluzione di problemi che tende ad aumentare i comportamenti funzionali in situazioni difficili, incrementando la possibilità di selezionare, fra le alternative possibili, quelle più efficaci. Tale tecnica può essere applicata a qualsiasi individuo che nel suo contesto sociale che si trovi ad affrontare un problema.

In particolare, ci sono evidenze scientifiche che hanno mostrato che il problem solving può essere una strategia utile e fondamentale nel controllare gli eventi stressanti sperimentati da persone che soffrono di psicosi e dai loro famigliari (Falloon, 2000).

Il problem solving prevede 6 fasi:

Prima fase: definire il problema da affrontare o l'obiettivo da raggiungere:

- Discutere il problema e fare domande fino a che non è completamente chiaro di cosa si tratti precisamente. Evitare di proporre problemi vaghi e mal definiti “es. sono troppo pigro”
- Se il problema è troppo complicato suddividerlo in problemi più piccoli ed identificare il primo sotto-problema da risolvere
- A volte per definire meglio un problema è utile pensare all'obiettivo che si potrebbe raggiungere eliminando il problema

Seconda fase: Fare un elenco delle soluzioni possibili:

- Scrivere il maggior numero di possibili soluzioni che vengono in mente senza valutarne la validità e senza criticarle
- L'idea è di fare una lista più lunga possibile che possa includere anche qualche soluzione “stupida”, per enfatizzare l'importanza, in questa fase, di non scartare opzioni a priori

Terza fase: valutare ciascuna delle soluzioni proposte:

- Prendere in esame ciascuna soluzione proposta ed indicarne brevemente i principali vantaggi e svantaggi
- Eliminare le soluzioni meno desiderabili o irragionevoli
- Ordinare le soluzioni rimanenti in base alla preferenza

Quarta fase: scegliere una soluzione

- Preferibilmente scegliere la soluzione a miglior rapporto vantaggi/svantaggi o più facilmente realizzabile con le risorse disponibili (tempo, denaro, capacità, eccetera)

Quinta fase: programmare la messa in pratica della soluzione prescelta

- Precisare di cosa si ha bisogno (materiali, denaro, abilità, tempo...)
- Specificare le azioni da compiere e chi le metterà in atto
- Definire chi deve ricordare gli impegni e quando
- Identificare eventuali ostacoli o difficoltà a cui prepararsi
- Esercitarsi nelle cose più difficili da fare anche attraverso simulate
- Esprimere apprezzamenti per ogni sforzo fatto da chi contribuisce ad attuare il piano
- Pensare a un premio per se stessi e per gli altri se si riesce a portare a termine il piano.

Sesta fase: verificare se la soluzione scelta ha funzionato

- A distanza di un tempo prestabilito valutare l'efficacia della soluzione
- Decidere se è necessaria una revisione del progetto attuale o, piuttosto, un nuovo progetto, al fine di risolvere nel modo migliore il problema
- Ricordarsi di esprimere apprezzamenti per gli sforzi fatti

Esempio di problem solving

Anna aveva delle difficoltà con un coinquilino che la disturbava; ciò gli aveva causato un aumento dello stress, con ripercussioni sui suoi sintomi e sulle sue capacità di gestire la relazione. La tecnica del problem solving è stata usata per aiutarla a considerare le opzioni che aveva per far fronte a questa situazione e per prendere il controllo su di essa. Dopo una discussione sul problema, Anna ha generato 4 possibili soluzioni:

- rimanere nell'appartamento con l'attuale coinquilino
- trasferirsi dai propri genitori
- rimanere nell'appartamento ma chiedere al coinquilino di andarsene
- trasferirsi in un altro appartamento da sola.

Ha identificato i vantaggi e gli svantaggi delle prime 3 possibili soluzioni, dopo aver deciso che la quarta opzione era impossibile per motivi economici.

	Vantaggi	Svantaggi
1-Rimanere nell'appartamento con l'attuale inquilino	-Mantenere l'indipendenza	-Aumentata imprevedibilità -Ridotta stabilità
2-Trasferirsi dai propri genitori	-Aumentata prevedibilità -Supporto costante	-Ridotta indipendenza -Dover sottostare alle regole dei genitori
3-Rimanere nell'appartamento ma chiedere all'inquilino di andarsene	-Sarebbe possibile rimanere nell'appartamento , vivendo lì -Meno stress a lungo andare	-Non volersi confrontare col coinquilino -Preoccupazione di rovinare il rapporto di amicizia

Dopo aver letto la lista dei vantaggi e degli svantaggi, Anna ha deciso che l'opzione migliore per lei sarebbe stata quella di tornare nella casa dei suoi genitori, almeno per un primo periodo. Ha deciso che mantenere uno stile di vita più prevedibile era la cosa più importante per lei ed era compiaciuta del fatto di aver preso una decisione che pensava la avrebbe aiutato a gestire tutto al meglio.

Decise quindi di programmare il trasferimento nei dettagli chiedendo aiuto nell'organizzazione ai propri genitori.

Decise inoltre di stabilire un tempo di tre mesi per verificare gli esiti della sua decisione ed eventualmente proseguire su quella strada o cambiare strategia d'azione.