

Nome Paziente:	data 1° colloquio:	data compilazione:
Cosa il paziente descrive come problema/i principale/i?		
<p><b>Cosa si aspetta il paziente dalla terapia?</b></p> <p><b>Obiettivi di controllo emozionale:</b> Cosa e come vorrebbe sentire diversamente il paziente? Di quali pensieri, immagini, sentimenti, emozioni, sensazioni, ricordi, impulsi, vorrebbe avere di meno o di più? (<i>*NB: In terapia cerchiamo di minare questi obiettivi di controllo emozionale e aiutare il paziente a difendersi e accettare il loro pensieri ed emozioni indesiderati.*</i>)</p> <p><b>Obiettivi comportamentali:</b> Cosa vorrebbe interrompere/iniziare il paziente? Fare di più/di meno? Come vorrebbe trattare se stesso, gli altri, la vita, il mondo in modo diverso? Quali obiettivi vorrebbe raggiungere? Quali attività vorrebbe iniziare o sviluppare? Quali persone, luoghi, eventi, attività, sfide vorrebbe intraprendere piuttosto che evitare? Quali relazioni vuole migliorare e come??</p>		
<p><b>BARRIERE ESTERNE.</b> Ci sono delle barriere esterne (che non riguardano barriere psicologiche) che impediscono di vivere una vita ricca e piena . es. legali, sociali, mediche, economiche, problemi di lavoro che richiedono allenamento di capacità di problem solving o altre abilità e competenze?</p>		
<p><b>AZIONI CHE NON FUNZIONANO / CONTROVALORIALI</b></p> <p>Cosa sta facendo che peggiora o blocca la sua vita, accresce i problemi, inibisce la crescita, preclude soluzioni sane, danneggia la salute, compromette i rapporti, ecc.? (Cosa vedremmo e/o sentiremmo se il paziente venisse ripreso con la telecamera?)</p> <p>Da quali IMPORTANTI o SIGNIFICATIVE persone, luoghi, eventi, attività, situazioni, obiettivi, problemi e sfide il paziente fugge (es. isolarsi, abbandonare, procrastinare, rinunciare o stare lontano)?</p>		

**FUSIONE:** Includi esempi di pensieri specifici relativamente alle strategie mentali, come ad es. il "rimuginio"

**PASSATO E FUTURO:** (ruminare e rimuginare, preoccuparsi, fantasticare, colpevolizzare, predire il peggio, ravvivare vecchie ferite, idealizzare il passato o il futuro, flashback, "se solo ...", perché è successo?, catastrofizzare, risentimenti, rimpianti ecc. .)

**DESCRIZIONE DI SE STESSO:** giudizi personali, idee auto-limitanti su "chi sono" o "cosa posso e cosa non posso fare", etichette su di sé

**GIUSTIFICAZIONI:** motivi forniti dal paziente sul perché non può, non vuole o non deve cambiare, o perché la sua vita non può essere migliorata.

**REGOLE:** su come dovrei essere io, gli altri, la vita: cercare parole chiave come: "dovrei/dovrebbe", "devo/deve", "giusto", "sbagliato", "sempre", "mai", "impossibile perché", "non fino a quando", "non dovrebbe a meno che" ecc.

**GIUDIZI:** per lo più questi saranno negativi, ma a volte positivi; possono riguardare chiunque o qualsiasi cosa: altre persone, se stessi, il proprio lavoro, il proprio corpo, i propri pensieri e sentimenti, il passato, il futuro o persino la vita stessa

**ALTRO:** qualsiasi altro evento mentale che non aiuta: credenze, idee, atteggiamenti, assunzioni, schemi, narrazioni...

**EVITAMENTO ESPERIENZIALE:** Esperienze private che il paziente sta cercando di evitare, di sbarazzarsi o non è disposto ad avere, per es. PENSIERI, IMMAGINI, RICORDI, EMOZIONI, SENSAZIONI, SOLLECITAZIONI, IMPULSI E SINTOMI DI RITIRO:

**PERDITA DI CONTATTO CON IL MOMENTO PRESENTE:**

Le 4 D: Distraibilità, Disimpegno, Disconnessione, Dissociazione?

Carenze nelle abilità di restringere, espandere, mantenere o spostare l'attenzione?

**VALORI E AZIONI IMPEGNATE**

**IMPORTANTI DOMINI DELLA VITA:** Quali aree di vita sembrano maggiormente importanti per questo paziente: ad esempio lavoro, studio, salute, genitorialità, relazioni intime, amici, famiglia, spiritualità, comunità, ambiente

**VALORI:** Quali valori sembrano importanti all'interno di queste aree?

**OBIETTIVI E AZIONI:** Quali obiettivi e attività congruenti ai valori a) ha già; b) vuole ottenere?

**BISOGNO DI ALLENARE ABILITA' E COMPETENZE:** Quali competenze importanti sono carenti o non riesce ad usare adeguatamente il paziente: ad es. risoluzione dei problemi, definizione degli obiettivi, auto-cura, assertività, comunicazione, risoluzione dei conflitti, rilassamento, empatia?

**RISORSE:** Quali punti di forza, competenze e altre risorse personali ha già il paziente, che possono essere utilizzate? Quali risorse esterne sono accessibili?

**MIE BARRIERE PERSONALI:** Quali pensieri e sentimenti difficili si presentano per me terapeuta, riguardo questo paziente?

**BRAINSTORMING:** Quali domande, esercizi, fogli di lavoro, metafore, strumenti, tecniche e strategie posso usare nella prossima sessione? Quale approfondimento della formazione professionale può essere richiesto? E' necessaria la risoluzione dei problemi basata sui valori per le barriere esterne?

