

Schema Therapy Kit

75 carte per la pratica clinica

Gitta Jacob e Andrea Hauer

Edizione italiana a cura di
Irene Castellani, Duccio Baroni e Nicola Marsigli



CONSULENZA SCIENTIFICA
GABRIELE MELLI

PROGETTAZIONE/EDITING
ROBERTA TANZI
NICCOLÒ LUCCHETTI

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE
MIRKO PAU

COPERTINA
LUCA BATTAINI

DIREZIONE ARTISTICA
GIORDANO PACENZA

Schematherapie: 75 Therapiekarten
© 2017 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in the publishing group Beltz – Weinheim Basel

© 2023 Edizioni Centro Studi Erickson S.p.A.
Via del Pioppeto 24
38121 TRENTO
Tel. 0461 951500
www.erickson.it
info@erickson.it

ISBN: 978-88-590-3366-0

Tutti i diritti riservati. Vietata la riproduzione con qualsiasi mezzo effettuata, se non previa autorizzazione dell'Editore.



Finito di stampare nel mese di giugno 2023
in Cina per conto di Leo Paper Products Ltd

Schema Therapy Kit

75 carte per la pratica clinica

Gitta Jacob e Andrea Hauer

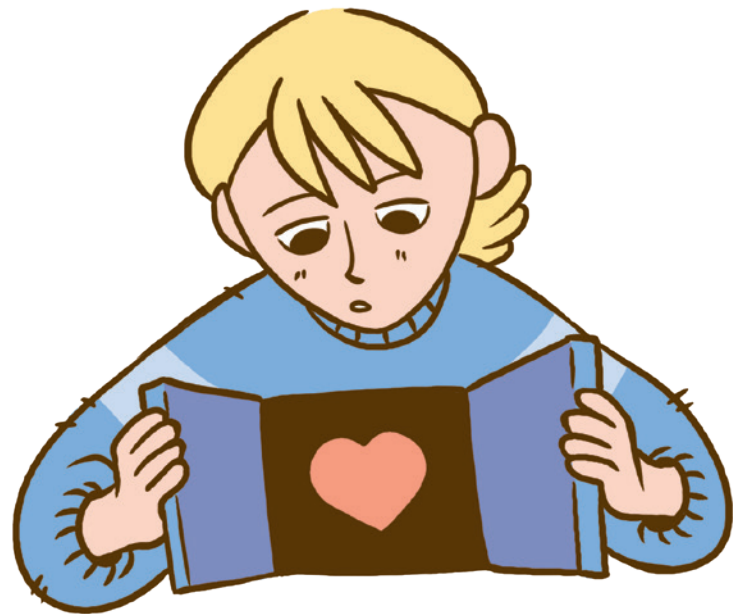
Edizione italiana a cura di
Irene Castellani, Duccio Baroni e Nicola Marsigli

STRUMENTI
PSICOLOGIA

 Erickson

Indice

Presentazione all'edizione italiana	5
Introduzione	7
Il kit di carte	8
Illustrazioni	9
Indice delle carte	13
Utilizzo del kit nella pratica clinica	16
Le carte	19
Bibliografia di approfondimento	30



Presentazione all'edizione italiana

A cura di Irene Castellani, Duccio Baroni e Nicola Marsigli

Il contesto della psicoterapia cognitivo-comportamentale è profondamente mutato nell'ultimo ventennio. Si sono aperte porte verso l'oriente con la mindfulness e verso l'integrazione di interventi *bottom-up*; l'elemento esperienziale è sempre stato al centro di questo approccio e sarebbe scorretto non riconoscerlo. A oggi, tuttavia, si assiste a un nuovo interesse per l'«esperienza incarnata» e le possibilità di guarigione e cambiamento derivanti dalla modifica delle strutture emotive profonde. Ne sono esempi la terapia senso motoria (Fisher & Ogden, 2009) e la *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR) (Shapiro & Solomon, 1995).

Il modello della Schema Therapy sin dai primi anni Duemila intuì la necessità di ampliare i livelli di intervento non limitandosi a interventi *top-down*. L'elemento esperienziale assume il ruolo di *modificatore di esperienze emotive profonde* che sono alla base della sofferenza individuale. Nella formulazione Schema Therapy, la formazione di nuclei patogeni origina dall'incarnarsi di esperienze di frustrazione dei bisogni psicologici di base in strutture denominate *Schemi Maladattivi Precoci*. Il cuore della Schema Therapy è modificare tali schemi maladattivi, così da sviluppare nuove capacità di

regolazione che permettano il soddisfacimento nel presente dei bisogni primari.

La letteratura indica che una via imprescindibile per modificare la vulnerabilità schematica è l'inclusione di elementi *bottom-up*, ovvero l'utilizzo di interventi esperienziali che alterino le conoscenze procedurali (schemi) della persona rispetto a sé stessa, gli altri e il mondo. Agire attraverso il corpo e l'immaginazione permette la ristrutturazione dei significati personali a livello non solo semantico, ma emotivo.

La Schema Therapy utilizza diffusamente tecniche esperienziali come il *chair-work* (dialogo con le sedie) e l'*imagery rescripting*, ma nel corso del tempo ha integrato l'utilizzo di una molteplicità di significanti, volti a indurre cambiamenti schematici profondi: ne sono esempi le audio-flash card e gli oggetti transazionali di varia natura come pupazzi, lacci, colori o disegni.

Le evidenze (Calzoni, 2015) inducono a sollecitare i terapeuti che usano la Schema Therapy a integrare *tecniche esperienziali* nella loro pratica quotidiana, mettendo al servizio del paziente la propria *creatività*. Infatti, è compito del terapeuta creare un contesto fisico e relazionale che favorisca l'esperienza emotiva correttiva facendo uso di tecniche che siano pensate e create per la specificità della singola persona.

In tale contesto si inserisce l'utilità delle *carte* qui presentate, il cui valore risiede nella loro ampia *flessibilità di utilizzo* e nella possibilità di configurarsi come un prezioso *strumento* per lo psicoterapeuta.

Ogni professionista potrà infatti declinarne l'uso a seconda del paziente specifico e della fase terapeutica, promuovendo la possibilità di strutturare un percorso che sia il più possibile individualizzato. Ad esempio, esse permettono un *impiego psico-educativo* rispetto al modello e all'individuazione dei *mode* prevalenti e delle loro caratteristiche. Questo può promuovere una più rapida identificazione dei *mode* e la possibilità di prendere le distanze da essi, sia durante le sessioni terapeutiche che, fuori dalla stanza di terapia, nella vita quotidiana. Altresì le carte si configurano come un *elemento esperienziale tangibile* qualora siano associate al dialogo con le sedie: ad esempio poggiandole sulle sedie per promuovere ancora di più l'identificazione, la differenziazione e il distanziamento dai *mode* stessi.

In aggiunta alla possibilità di promuovere la consapevolezza rispetto al proprio funzionamento, le carte si configurano anche come strumento utile per la *fase di cambiamento*: infatti, un'apposita sezione propone strategie pratiche, semplici e utilizzabili in caso di necessità, al fine di gestire l'attivazione dei *mode*, facilitare l'identificazione dei bisogni sottostanti e adottare comportamenti coerenti alla loro soddisfazione mediante modalità sane, anziché protettive e non funzionali.

Infine, come indicato dalle stesse autrici, a differenza di un libro, le carte possono essere fotografate, sovrapposte, maneggiate, mescolate e offrono così la possibilità di presentare contenuti terapeutici dosati, di promuovere il focus su certi aspetti piuttosto che su altri e anche l'occasione per il paziente di sperimentare una percezione

di maggiore padroneggiamento: è infatti egli stesso, guidato dal terapeuta, che può maneggiare e gestire le carte. La loro natura concreta e flessibile ne permette quindi un utilizzo intuitivo, immediato, efficace e declinabile nelle diverse fasi del percorso psicoterapeutico.

Bibliografia

- Calzoni, R. (2015). Interventi con le tecniche «Impact» nella Schema Therapy. *Cognitivismo Clinico*, 12, 123-133.
- Fisher, J., & Ogden, P. (2009). *Sensorimotor psychotherapy*. In C. A. Courtois & J. D. Ford (Eds.), *Treating complex traumatic stress disorders: An evidence-based guide*. New York, NY: The Guilford Press.
- Shapiro, F., & Solomon, R. (1995). *Eye movement desensitization and reprocessing: Neurocognitive information processing*. In G. Everley & J. Mitchell (Eds.), *Critical incident stress management*. Ticehurst: Chevron.

Introduzione

La Schema Therapy

La Schema Therapy, rivolta principalmente a pazienti con disturbi di personalità e altri problemi psicopatologici, è un metodo integrato che combina l'approccio strutturato e orientato agli obiettivi della terapia cognitivo-comportamentale standard con concetti provenienti da altre scuole:

- ▶ dalla psicologia del profondo recupera il focus sui modelli disfunzionali anziché su sintomi specifici e quindi sull'importanza di affrontare le origini di questi schemi nel proprio passato;
- ▶ dalle terapie esperienziali e umanistiche, come la Gestalt o la psicoterapia conversazionale, riprende molti dei metodi focalizzati sulle emozioni;
- ▶ la concettualizzazione del caso attraverso i mode ha inoltre stretti legami con gli «approcci sugli stati dell'Io», come l'analisi transazionale.

In particolare, in letteratura si trovano numerose evidenze scientifiche dell'efficacia del lavoro attraverso i mode (cioè le modalità di vedere il mondo e gli eventi e di reagire a essi), che costituiscono il nucleo centrale di questo approccio terapeutico. Il lavoro consiste

infatti nella classificazione attraverso i mode dei complessi schemi comportamentali ed esperienziali del paziente. Questo processo offre una cornice ideale per l'utilizzo delle carte, che presentano una struttura particolarmente adatta a lavorare con i mode che possono essere identificati direttamente dal paziente, selezionati e associati tra loro.

Le carte in psicoterapia

Le carte di questo kit si pongono come obiettivo quello di rendere la psicoterapia ancora più efficace in termini operativi, fornendo a pazienti e terapeuti un mezzo innovativo, ma allo stesso tempo intuitivo, per far diventare più concrete le modalità di pensiero, e più facili da nominare e da descrivere le emozioni e i comportamenti. Al lavoro psicoterapeutico più tradizionale può così essere affiancato uno strumento dall'aspetto simile a un gioco, che fornisce spunti per far emergere elementi utili e porre le basi per un confronto. Le carte forniscono infatti al paziente «stimoli visivi» che possono aiutarlo a strutturare il proprio processo terapeutico, e a renderlo più concreto e duraturo.

La forma stessa delle carte consente una varietà di utilizzi: possono essere messe a faccia in giù o a faccia in su, ordinate o mescolate, e il paziente può selezionarle, disporle e combinarle, favorendo la riflessione. Attraverso l'utilizzo delle carte, con gli esempi, gli eser-

cizi, le tabelle e le illustrazioni, il paziente ha inoltre la possibilità di approcciare anche gli argomenti più delicati in modo più «protetto» rispetto al confronto diretto.

A differenza di un libro, infine, le carte permettono di affrontare i contenuti terapeutici per passi graduali, lasciando la scelta del focus al paziente che — guidato dal terapeuta — può concentrarsi sugli argomenti che desidera trattare con l'aiuto delle carte corrispondenti, mettendo momentaneamente da parte altri argomenti, ed evitando così richieste eccessive.

Il kit di carte

Struttura

Le 75 carte per la Schema Therapy sono suddivise in cinque sezioni.

1. **Tipologie di mode** (23 carte): i diversi mode sono raggruppati per categorie e presentati singolarmente (un mode per scheda), brevemente descritti e illustrati;
2. **Psicoeducazione** (14 carte): riassumono brevemente le basi teoriche della Schema Therapy e ne presentano gli aspetti rilevanti;
3. **Configurazioni specifiche dei mode** (8 carte): presentano e descrivono brevemente le configurazioni tipiche dei mode dei diversi disturbi di personalità;
4. **Affrontare i mode disfunzionali** (15 carte): presentano i sentimenti, i pensieri, i bisogni e i modelli di comportamento tipici dei singoli mode e forniscono brevi istruzioni su come affrontarli in modo funzionale;
5. **Carte attività** (15 carte): complementari alla sezione 4, forniscono esempi concreti di strategie di coping sane per affrontare i mode disfunzionali e per aiutare i pazienti a trasferirli nella vita quotidiana.

Le sezioni e le carte sono numerate progressivamente e collegate tra di loro (si veda la tabella 1.1 a pagina 14). Anche i diversi colori del contorno delle carte per le varie sezioni facilitano l'orientamento e sono stati scelti per riflettere i collegamenti: i contenuti delle sezioni 1 e 3 e delle sezioni 4 e 5 sono collegati tra loro, per cui i colori del bordo delle carte di queste sezioni sono simili.

Illustrazioni

Il personaggio principale

Come protagonista delle 75 carte è stato scelto un personaggio dall'aspetto neutro per consentire la migliore identificazione possibile sia dei pazienti di sesso maschile che di sesso femminile. La rappresentazione del personaggio, del suo comportamento e dei suoi stati emotivi è stata in parte astratta e «banalizzata» o addirittura illustrata in modo comico per evitare resistenze da parte del paziente e per stimolare un esame dei propri mode attraverso la sintonizzazione con il protagonista.

N.B. Per una maggiore fluidità di lettura, nelle carte si usa sempre il genere maschile, tuttavia le carte e le attività sono rivolte a maschi e a femmine senza distinzione.

I mode

L'illustrazione dei diversi mode è stata pensata sulla base delle diverse tipologie e funzioni:

- ▶ i mode *Bambino* sono rappresentati come sentimenti interni o comportamenti messi in atto dalla persona (sono infatti rappresentati come comportamenti del protagonista);
- ▶ i mode *Genitore* sono concepiti come «azioni dall'esterno» (sono infatti rappresentati come l'azione che un altro personaggio compie nei confronti del protagonista);
- ▶ i mode di *Coping* sono rappresentati attraverso un «elemento aggiuntivo» o «accessorio» del personaggio principale (sono infatti rappresentati tramite degli oggetti che il protagonista utilizza, come la coperta, il vestito da cameriere o la corona).

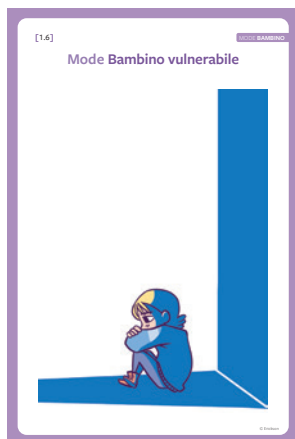
La modalità di illustrazione può infatti supportare gli obiettivi terapeutici specifici per i diversi mode:

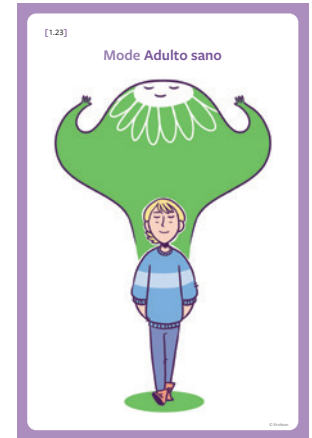
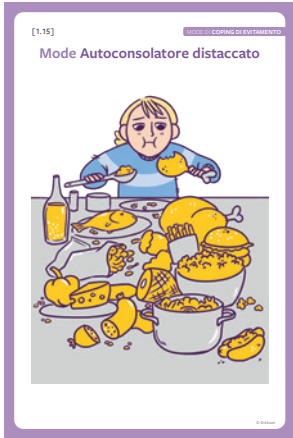
- ▶ i mode *Bambino* devono essere accuditi, azione che può essere illustrata come diretta alla persona stessa;
- ▶ i mode *Genitore* devono essere arginati e combattuti, il che è reso possibile dalla rappresentazione separata dal personaggio;
- ▶ la riduzione dei mode di *Coping* può essere presentata simbolicamente come «togliersi una corona» o «togliersi un mantello/coperta»: questo è possibile presentando le modalità di coping come gli «accessori» che il protagonista usa nell'illustrazione.

I colori dominanti che caratterizzano i diversi mode (vulnerabilità = blu, rabbia = rosso, coping = grigio, ecc.) servono soprattutto a orientarsi all'interno delle carte.

Ad esempio, le illustrazioni di colore blu scuro sono sempre collegate al mode *Bambino vulnerabile*. Insieme al paziente, guardando tutte le carte con illustrazioni di colore blu, si può quindi non solo definire meglio il mode *Bambino vulnerabile* (carta 1.6), ma anche classificarlo in uno specifico disturbo (si vedano le carte della sezione 3), allenarne il riconoscimento sulla base dei vari pensieri, sentimenti e bisogni tipici e imparare a gestirli meglio (carta 4.1). Inoltre, è possibile pianificare cambiamenti comportamentali concreti (usando le carte 5.1, 5.3, 5.13, 5.14, 5.15).

Illustrazioni dei mode





Indice delle carte



Sezione 1 – Tipologie di mode

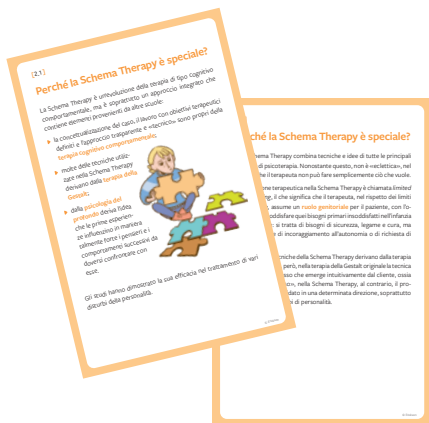
- Carta 1.1 I mode
- Carta 1.2 I mode *Bambino*
- Carta 1.3 I mode *Genitore*
- Carta 1.4 I mode di *Coping*
- Carta 1.5 I mode *Bambino felice* e *Adulto sano*
- Carta 1.6 Mode *Bambino vulnerabile*
- Carta 1.7 Mode *Bambino arrabbiato* o *furioso*
- Carta 1.8 Mode *Bambino impulsivo* o *indisciplinato*
- Carta 1.9 Mode *Bambino dipendente*
- Carta 1.10 Mode *Genitore punitivo*
- Carta 1.11 Mode *Genitore esigente*
- Carta 1.12 Mode di *Coping di Evitamento*
- Carta 1.13 Mode *Protettore distaccato* o *Protettore evitante*
- Carta 1.14 Mode *Protettore arrabbiato* o *lamentoso*
- Carta 1.15 Mode *Autoconsolatore distaccato*
- Carta 1.16 Mode *Arreso compiacente*
- Carta 1.17 Mode di *Coping di Ipercompensazione*
- Carta 1.18 Mode *Autoesaltatore*
- Carta 1.19 Mode *Ricerca di attenzione e approvazione*
- Carta 1.20 Mode *Perfezionista ipercontrollante* e *Paranoico ipercontrollante*
- Carta 1.21 Mode *Aggressivi*
- Carta 1.22 Mode *Bambino felice*
- Carta 1.23 Mode *Adulto sano*

Sezione 2 – Psicoeducazione

- Carta 2.1 Perché la Schema Therapy è speciale?
- Carta 2.2 In che cosa si differenzia la Schema Therapy dalle altre terapie? / Che cosa funziona nella Schema Therapy come nelle altre psicoterapie?
- Carta 2.3 Che cosa sono gli schemi? / A che cosa si associano gli schemi?
- Carta 2.4 Quanti schemi ci sono? / I 18 schemi secondo Jeffrey Young
- Carta 2.5 Che cosa sono i mode?
- Carta 2.6 Bisogni di base nell'infanzia / Quale relazione c'è tra bisogni dei bambini e schemi?
- Carta 2.7 Perché tutte le persone con esperienze simili non sviluppano gli stessi schemi e mode? / Semplicemente non riesco a spiegarmi i miei problemi con ciò che ho vissuto durante l'infanzia
- Carta 2.8 I miei genitori non erano così male... / A volte è difficile ammettere gli errori dei propri genitori
- Carta 2.9 Qual è l'approccio di base della Schema Therapy? / Esiste una sequenza specifica del processo terapeutico?
- Carta 2.10 Quali sono gli obiettivi del lavoro sui mode? / Una panoramica degli obiettivi della terapia
- Carta 2.11 Come funzionano le tecniche centrate sulle emozioni? / Quali sono le tecniche centrate sulle emozioni?
- Carta 2.12 Che cos'è l'imagery rescripting? / Ho delle riserve sull'imagery rescripting

Carta 2.13 Che cos'è il dialogo con le sedie? / I dialoghi con le sedie si possono fare anche con altre persone?

Carta 2.14 Come posso trarre il massimo beneficio dalla Schema Therapy? / Quali effetti collaterali negativi possono verificarsi?



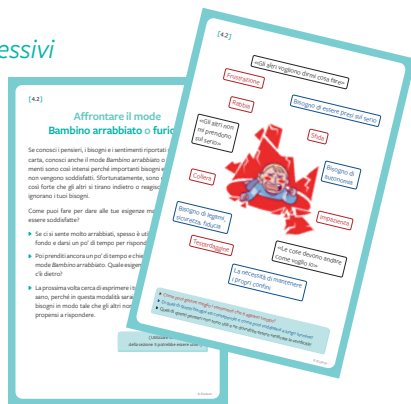
Sezione 3 – Configurazioni specifiche dei mode

- Carta 3.1 Mode tipici del disturbo borderline di personalità
- Carta 3.2 Mode tipici del disturbo narcisistico di personalità
- Carta 3.3 Mode tipici del disturbo istrionico di personalità
- Carta 3.4 Mode tipici del disturbo evitante di personalità
- Carta 3.5 Mode tipici del disturbo dipendente di personalità
- Carta 3.6 Mode tipici del disturbo ossessivo-compulsivo di personalità
- Carta 3.7 Mode tipici del disturbo paranoide di personalità
- Carta 3.8 Mode tipici del disturbo antisociale di personalità



Sezione 4 – Affrontare i mode disfunzionali

- Carta 4.1 Affrontare il mode *Bambino vulnerabile*
- Carta 4.2 Affrontare il mode *Bambino arrabbiato o furioso*
- Carta 4.3 Affrontare il mode *Bambino dipendente*
- Carta 4.4 Affrontare il mode *Bambino impulsivo o indisciplinato*
- Carta 4.5 Affrontare il mode *Genitore punitivo*
- Carta 4.6 Affrontare il mode *Genitore esigente*
- Carta 4.7 Affrontare il mode *Protettore distaccato*
- Carta 4.8 Affrontare il mode *Protettore evitante*
- Carta 4.9 Affrontare il mode *Protettore arrabbiato o lamentoso*
- Carta 4.10 Affrontare il mode *Autoconsolatore distaccato*
- Carta 4.11 Affrontare il mode *Arreso compiacente*
- Carta 4.12 Affrontare il mode *Autoesaltatore*
- Carta 4.13 Affrontare il mode *Ricerca di attenzione e approvazione*
- Carta 4.14 Affrontare il mode *Perfezionista ipercontrollante o Paranoico ipercontrollante*
- Carta 4.15 Affrontare i mode *Aggressivi*



Sezione 5 – Carte attività

- Carta 5.1 Rendere felice il bambino
- Carta 5.2 Controllare la rabbia
- Carta 5.3 Rinforzare l'Adulto sano
- Carta 5.4 Soddisfare i propri bisogni
- Carta 5.5 Affrontare le avversità
- Carta 5.6 Superare i conflitti
- Carta 5.7 Adempiere ai propri doveri
- Carta 5.8 Viaggio di immaginazione
- Carta 5.9 Arginare i mode *Genitore disfunzionali*
- Carta 5.10 Pro e contro dei mode di *Coping di Evitamento*
- Carta 5.11 Pro e contro del mode di *Coping di Sottomissione*
- Carta 5.12 Pro e contro dei mode di *Coping di Ipercompensazione*
- Carta 5.13 La scatola del conforto
- Carta 5.14 Consolare il *Bambino vulnerabile*
- Carta 5.15 Andare in un posto sicuro



Utilizzo del kit nella pratica clinica

Istruzioni generali

Come già sottolineato, le carte per la Schema Therapy sono suddivise in cinque sezioni e possono essere identificate rapidamente grazie ai diversi colori della cornice. Questa suddivisione è funzionale alla loro integrazione durante tutto il processo terapeutico, per cui le diverse sezioni possono essere introdotte in diverse fasi della terapia in base alle esigenze.

Alcune carte sono collegate ad altre all'interno di una stessa sezione o in sezioni diverse. Questi collegamenti, indicati sulle carte stesse e nella tabella 1, possono quindi essere utilizzati per orientarsi all'interno del kit.

Ad esempio, la carta 1.23 (mode *Adulto sano*) rimanda alle carte da 5.3 a 5.7, con l'aiuto delle quali le attività del mode *Adulto sano* possono essere rese concrete e approfondite mediante esempi.

TABELLA 1
Collegamenti tra le carte

Carta	Collegata a
1.2	Da 1.6 a 1.9
1.3	1.10 e 1.11
1.4	Da 1.12 a 1.21
1.5	1.22 e 1.23
1.12	Da 1.13 a 1.15
1.17	Da 1.18 a 1.21
1.23	Da 5.3 a 5.7
2.5	1.1
4.5	5.3 e 5.9
4.6	5.3 e 5.9
4.7	5.10
4.8	5.10
4.9	5.10
4.10	5.10
4.11	5.11
4.12	5.12
4.13	5.12
4.14	5.12
4.15	5.12
5.10	Da 4.7 a 4.10
5.11	4.11
5.12	Da 4.12 a 4.15
5.14	5.13

Creare concettualizzazioni basate sui mode

Uno dei grandi vantaggi delle carte, in termini di formato, è che possono essere scritte e illustrate su entrambi i lati, e che il fronte e il retro di ognuna di esse può essere utilizzato indipendentemente.

Carte sezione 1, in alternativa carte sezione 4, in aggiunta carte sezione 3

Queste caratteristiche si prestano bene alla definizione delle configurazioni dei mode del paziente. A questo scopo si suggerisce di disporre sul tavolo o sul pavimento le diverse carte dei mode (sezione 1) con il fronte (il lato con il nome del mode e l'immagine) rivolto verso l'alto o addirittura di farle disporre al paziente. In questo modo, è possibile creare facilmente una configurazione di mode individualizzata e concreta e, ad esempio, fotografarla. Capovolgendo le carte si può poi procedere a un esame più approfondito delle caratteristiche dei singoli mode.

In alternativa, o come aggiunta, può essere utile l'impiego delle carte della sezione 4, che non contengono il nome del mode, ma i sentimenti, i pensieri, i bisogni e i comportamenti tipici che li caratterizzano.

Le concettualizzazioni in termini di mode specifici per i disturbi di personalità riportati sul fronte delle carte della sezione 3 possono servire come una sorta di «modello».

Spiegare la Schema Therapy

Sulla base delle domande più frequenti, la sezione 2 riassume e articola i temi più importanti della Schema Therapy in termini psicoeducativi.

Carte Sezione 2

I diversi contenuti sono presentati e descritti in modo semplice, così da rendere la psicoeducazione efficace e interattiva. Può essere utile visionare le schede una accanto all'altra durante la spiegazione, per poter disporre i contenuti secondo diversi punti di vista e per rendere più comprensibili i passaggi mentali.

Migliorare la percezione di sé

Come indicato in precedenza, le carte della sezione 4 riportano le caratteristiche specifiche dei diversi mode, resi ancora più chiari da un disegno. Poiché il fronte di queste carte non contiene il nome del mode, possono essere utilizzate anche per stimolare e allenare la percezione di sé e la «consapevolezza del mode» nel paziente.

Carte Sezione 4

Le frasi e le credenze associate a ciascun mode sul fronte delle carte di questa sezione sono raggruppate in base ai sentimenti, ai bisogni, ai pensieri o al comportamento, e sono codificate per colore in modo da potersi concentrare ulteriormente su una sola categoria (ad esempio, i sentimenti).

La tecnica del dialogo con le sedie

Il fronte e il retro delle carte possono inoltre essere di supporto nel «dialogo con le sedie», una tecnica che prevede un dialogo del paziente con sé stesso e con i suoi diversi mode.

Carte Sezione 1

Ad esempio, si possono distribuire sulle sedie le carte con il nome del mode e le immagini rivolte verso l'alto, in modo che il paziente e il terapeuta abbiano una buona panoramica dei mode coinvolti nel dialogo. Inoltre, il paziente può tenere in mano la carta corrispondente quando deve sentirsi in uno specifico mode. Se ha bisogno di ulteriori informazioni specifiche sul mode, il paziente le trova facilmente sul retro della carta e può farvi riferimento quando necessario.

Attività e responsabilità personale

Un'intera sezione è dedicata alle carte che contengono suggerimenti concreti per attività che i pazienti possono svolgere al fine di pianificare e attuare strategie di coping sane (si vedano in particolare le carte da 5.3 a 5.7, che si concentrano in modo specifico sulle competenze e sui comportamenti tipici del mode *Adulto sano* che rappresenta la parte funzionale del Sé).

Carte Sezione 5

Questa è una componente centrale della Schema Therapy, pertanto un terzo delle *Carte attività* mira a stabilire e ad allenare la responsabilità personale del paziente nel mode *Adulto Sano*.

Anche la *Carta di emergenza* (5.15) può essere utilizzata in terapia per allenare la responsabilità personale del paziente. Il terapeuta può dare la Carta di emergenza al paziente in modo che abbia l'opportunità di indicare i propri limiti (ad esempio, tenendo la carta alzata) e quindi imparare a valutare meglio la propria tensione interna.

Stimolare l'immaginazione

La carta 5.8 e la già citata carta 5.15 contengono brevi testi per facilitare gli esercizi di immaginazione.

Carte 5.8 e 5.15, in aggiunta
carte sezione 4

Queste possono essere lette direttamente dal terapeuta o date al paziente per esercitarsi da solo.

Inoltre, le carte della sezione 4, riportando le parole tipiche per esprimere le emozioni, sono utili per identificare chiaramente gli stati d'animo del paziente, in modo da favorire la riscrittura immaginativa.