

Collana diretta da Paolo Moderato

Matthieu Villatte
Jennifer L. Villatte
Steven C. Hayes

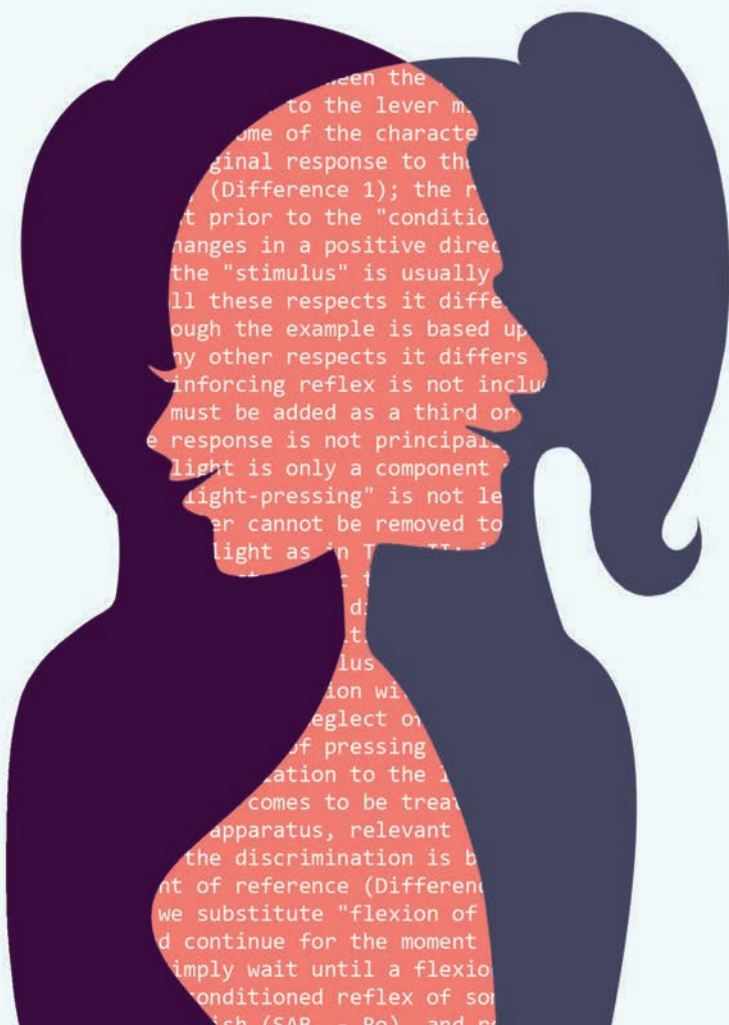
Il dialogo clinico

Funzione, valore e centralità
del linguaggio in psicoterapia

Edizione italiana a cura di
Giovambattista Presti

PRATICHE COMPORTAMENTALI E COGNITIVE

FrancoAngeli



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



PRATICHE COMPORTAMENTALI E COGNITIVE

Direzione: Paolo Moderato

Comitato Scientifico:

Roberto Anchisi (*Università degli Studi di Parma*),
Maurizio Cardaci (*Università degli Studi di Palermo*),
Roberto Cavagnola (*Fondazione Sospiro*),
Fabio Celi (*Università degli Studi di Parma*),
Serafino Corti (*Fondazione Sospiro*),
Rosalba Larcán (*Università degli Studi di Messina*),
Gabriella Pravettoni (*Università degli Studi di Milano*),
Giovambattista Presti (*Università degli Studi di Enna – Kore*),
Francesco Rovetto (*Università degli Studi di Pavia*),
Vincenzo Russo (*Libera Università di Lingue e Comunicazione – IULM*).

La necessità e la richiesta sempre maggiore di psicoterapie brevi basate su evidenze (EBI) ha contribuito alla crescente diffusione delle terapie cognitive comportamentali (CBT). Tali terapie sono presenti nel mondo scientifico e professionale da 50 anni e hanno conosciuto importanti evoluzioni, pur mantenendo il forte radicamento nella visione scientifica della terapia.

La Collana si propone di presentare un panorama di queste buone “pratiche”, prima di tutto in ambito clinico; ma non solo in quello, data la versatilità dimostrata dal modello cognitivo comportamentale anche in ambito evolutivo, organizzativo e nella prevenzione.

I volumi della Collana si rivolgono principalmente ai professionisti del settore, ma si ritengono utili anche a studenti in formazione e specializzandi.

Tutti i volumi della Collana vengono sottoposti a referaggio tra pari.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

Matthieu Villatte
Jennifer L. Villatte
Steven C. Hayes

Il dialogo clinico

Funzione, valore e centralità
del linguaggio in psicoterapia

Edizione italiana a cura di
Giovambattista Presti

FrancoAngeli

PRATICHE COMPORTAMENTALI
E COGNITIVE

Grafica della copertina: Elena Pellegrini

Immagine di copertina: Anna Volcan, *Framing*

Titolo originale: “Mastering the Clinical Conversation. Language as Intervention”

© 2016 The Guilford Press

A Division of Guilford Publications, Inc.

Published by arrangement with The Guilford Press

Traduzione italiana di Simone Napolitano

Revisione della traduzione a cura di Giovambattista Presti

Copyright © 2020 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Ai miei genitori, Michèle e Jean Villatte
M.V.

Al mio compagno in tutte le cose,
Matthieu
J.L.V.

A mia moglie e anima gemella,
Jacqueline Pistorello
S.C.H.

Indice

| | | |
|--|------|----|
| Presentazione all'edizione italiana , di <i>Giovambattista Presti</i> , <i>Simone Napolitano</i> | pag. | 11 |
| Prefazione | » | 15 |
| Come usare questo manuale | » | 19 |
| Ringraziamenti | » | 23 |
| 1. Il potere del linguaggio | » | 25 |
| Gli approcci tradizionali al linguaggio in psicoterapia | » | 27 |
| Un approccio comportamentale contestualista al linguaggio | » | 28 |
| Il linguaggio è un comportamento appreso | » | 31 |
| L'evoluzione del linguaggio | » | 36 |
| Il linguaggio è una forma d'apprendimento | » | 38 |
| Come si apprende il linguaggio | » | 44 |
| ▶ In breve | » | 60 |
| 2. Linguaggio e psicopatologia | » | 62 |
| Problemi legati alla fluenza e alla flessibilità del repertorio di <i>relational framing</i> | » | 62 |
| Problemi collegati all'evitamento esperienziale | » | 65 |
| Problemi derivanti dal seguire regole e dal continuare a perseverare in mancanza di risultati | » | 74 |
| Problemi collegati all'attribuzione di significato e alla coe- renza | » | 83 |
| Problemi legati alla motivazione | » | 86 |
| Implicazioni del linguaggio per gli psicoterapeuti | » | 91 |
| ▶ In breve | » | 97 |

| | | |
|---|------|-----|
| 3. Strumenti simbolici di cambiamento | pag. | 101 |
| Applicare il linguaggio in psicoterapia: una cornice di riferimento | » | 102 |
| Usare i vari tipi di <i>relational framing</i> come strumento terapeutico | » | 123 |
| Esempio clinico | » | 138 |
| ▶ In breve | » | 143 |
| 4. Assessment psicologico | » | 145 |
| Creare un contesto esperienziale per l'assessment | » | 145 |
| Valutare la sensibilità al contesto | » | 153 |
| Valutare la coerenza | » | 159 |
| Come adattare l'RFT a specifici modelli di psicoterapia | » | 176 |
| Esempio clinico | » | 177 |
| ▶ In breve | » | 184 |
| 5. Promuovere e modellare nuovi comportamenti | » | 186 |
| Usare il linguaggio per attivare il cambiamento comportamentale | » | 186 |
| Il linguaggio per lo shaping del cambiamento comportamentale | » | 229 |
| Esempio clinico | » | 241 |
| ▶ In breve | » | 246 |
| 6. Costruire un sé flessibile | » | 248 |
| Il concetto del Sé | » | 248 |
| Problemi collegati alla concettualizzazione del Sé | » | 250 |
| Il Sé da una prospettiva RFT | » | 253 |
| Il Sé flessibile | » | 259 |
| Esempio clinico | » | 289 |
| ▶ In breve | » | 292 |
| 7. Promuovere la motivazione e il processo di attribuzione di significato | » | 295 |
| Attribuire valore alle esperienze e aumentare la motivazione usando il linguaggio | » | 295 |
| Significato e motivazione nella pratica clinica | » | 307 |
| Esempio clinico | » | 348 |
| ▶ In breve | » | 350 |
| 8. Costruire e proporre metafore esperienziali | » | 353 |
| Le metafore come storie per promuovere il cambiamento comportamentale | » | 353 |

| | |
|--|----------|
| Creare e selezionare efficaci metafore cliniche efficaci | pag. 355 |
| Come proporre una metafora | » 377 |
| Usare metafore “standard” | » 386 |
| Esempio clinico | » 388 |
| ▶ In breve | » 393 |
| 9. Sviluppare competenze esperienziali con esercizi formali | » 395 |
| Una panoramica | » 395 |
| Gli esercizi esperienziali nella pratica clinica | » 408 |
| Esempio clinico | » 434 |
| ▶ In breve | » 436 |
| 10. Potenziare la relazione terapeutica | » 438 |
| Come applicare i principi dell’RFT al terapeuta | » 438 |
| Costruire una relazione terapeutica flessibile | » 446 |
| Esempio clinico | » 466 |
| ▶ In breve | » 469 |
| Conclusioni | » 471 |
| Guida all’utilizzo dell’RFT in psicoterapia | » 477 |
| Glossario | » 503 |
| Bibliografia | » 509 |
| Gli Autori | » 517 |

Presentazione all'edizione italiana

Ogni volume è il riflesso della storia e delle esperienze dell'Autore o degli Autori. In fin dei conti, anche Flaubert lo aveva ammesso, rispondendo col famoso motto "Madame Bovary, c'est moi!", a chi gli aveva chiesto se la protagonista del suo romanzo fosse mai esistita. E, al contempo, ciò che è più personale è appunto più generale. Anche questo volume riflette qualcosa di personale, per gli Autori e per noi che lo abbiamo tradotto e curato l'edizione italiana: è una sintesi, un punto di arrivo e di partenza. Immaginiamo lo sia anche per te lettore, che ti accingi a sfogliarlo, leggerlo, studiarlo e provare ad applicarne i percorsi che suggerisce.

È un punto di arrivo di storie diverse, personali e generali. La prima riguarda la Relational Frame Theory, una visione integrata della cognizione e del linguaggio frutto di 35 anni di studi sperimentali ed applicativi, su cui il volume è basato. Nessuno agli inizi degli anni '80, quando Sidman e Tailby (1982) pubblicarono l'articolo seminale sull'apprendimento dell'equivalenza simbolica e la derivazione della funzione stimolo, si sarebbe mai immaginato che, fra i tanti sviluppi ipotizzabili ci sarebbe stata una solida teoria della cognizione umana e, men che meno, la sua applicazione anche alla psicoterapia. Una seconda storia riguarda il curatore di questa edizione e l'intreccio di interessi di ricerca e rapporti umani che dagli anni '80 in poi ha sviluppato con vari ricercatori e autori, fra cui lo stesso Hayes e, qualche anno più tardi, con i coniugi Villatte.

E c'è qualcosa di personale anche nella collaborazione a quattro mani, per la realizzazione di questa edizione italiana, che germogliò tanti anni fa in forma di rapporto fra supervisore e supervisionato, e che si è trasformata poi in amicizia ed esplorazione di territori nuovi come quelli dell'RFT clinico (e non solo). Esplorazione che è fiorita ed è stata alimentata dalle reciproche curiosità, ai tempi dei primi casi clinici portati in supervisione.

La curiosità rappresenta una spinta fortissima nelle nostre vite, ed è un nostro valore. È ciò per cui impieghiamo tempo per “entrare” nelle pagine di un libro, nelle note di un brano musicale, nella vita dei nostri pazienti. La curiosità, in quest’ultimo caso, non ha toni di morbosità, ma è un invito che rivolgiamo a loro a esplorare insieme ciò che la mente e le emozioni ci suggeriscono, senza farsene travolgere, ma per osservarsi e notare, per apprendere qualcosa su di noi che possa rivelarsi utile a dare un senso alle nostre vite e alla direzione che vorremmo prendessero.

È questo il motivo per cui ci incuriosisce così tanto l’essere umano, il motivo per cui il tempo, nello studio di uno psicoterapeuta, si ferma. Perché ogni vita è una meravigliosa avventura, mai vissuta prima, ogni esperienza può avere un significato diverso da qualsiasi aspettativa e da qualsiasi previsione. Siamo in grado, da esseri umani, di dare un significato totalmente personale a tutte le esperienze vissute direttamente e indirettamente. Grazie al nostro linguaggio, ogni cosa può diventare qualcos’altra: i medesimi processi sono in grado di trasformare un successo o un traguardo raggiunto in fonte di sofferenza, che lentamente contamina contesti di vita sempre più ampi e significativi oppure convertire un fallimento o un risultato mancato in una fonte di motivazione capace di spingerli con maggiore forza verso una vita piena di valore.

Nello studio clinico e nella vita, le storie si intrecciano e prendono forma e senso, e siamo noi a dar loro forma e senso. Nel 2009 Matt Villatte era reduce dal suo dottorato di ricerca con Louise McHugh sul *perspective taking* e l’anedonia. Insieme al curatore di questa edizione italiana, partecipava al convegno mondiale dell’Association for Contextual Behavioral Science a Enschede in Olanda. Lì incontrò quella che sarebbe diventata, qualche anno più tardi, sua moglie, Jennifer. Matt fece domanda per un post-doc a Reno, Nevada, con Steve Hayes per poter coltivare la loro storia e ci ha raccontato di come insieme, anche con Steve Hayes, hanno man mano sviluppato l’idea di poter usare l’RFT in ambito clinico, provando giorno dopo giorno piccoli pezzettini che hanno composto prima i workshop che tenevano in giro per il mondo e, infine, questo volume. Ogni storia personale è, appunto, generale.

In questo viaggio per aprire una nuova rotta, in tante occasioni, gli siamo stati compagni di avventura. La curiosità nella ricerca e nella terapia ci ha portato a partecipare ai suoi workshop, a conversare, a scambiarsi ipotesi e pratiche, e a osservare come prendevano forma in un corpus organizzato e chiaro. Quando il volume è stato pubblicato l’abbiamo letto, studiato, tradotto e studiato ancora una volta. Quello che questo libro ci offre, come professionisti, ma ancor prima come esseri umani, è proprio la possibilità di comprendere i principi del linguaggio – in effetti non così numerosi nella funzione, seppur capaci di prendere innumerevoli forme – su

cui si fondano questi stessi processi capaci di bloccare un essere umano o di spingerlo verso importanti cambiamenti.

Fra le storie che si intrecciano e ritornano, proprio a livello di linguaggio, c'è anche quella relativa alla traduzione. Il contributo della comunità ACT italiana è invisibile, ma presente. Lo è anche di coloro che ci hanno offerto dei feedback in questi anni nei workshop di formazione, nei convegni e nelle lezioni universitarie. E a tutti loro vanno i nostri ringraziamenti. A Enschede ci fu un seminario storico sulla difficoltà di tradurre i testi inglesi sull'ACT nelle varie lingue, curato fra gli altri proprio dal gruppo francese e quello italiano. Con Matt si discuteva della necessità di un nuovo linguaggio e di come superare diversi ostacoli. Allora si erano impiegati due anni per tradurre il volume di Steve Hayes, *Get out of your mind*, che fu il primo volume sull'ACT ad essere pubblicato in Italia, da FrancoAngeli, col titolo di *Smetti di soffrire e inizia a vivere*. Dieci anni dopo l'impresa si ripete. E la fatica è stata uguale a quella. In questi due anni di lavoro Matt ci aveva preannunciato, in scampoli di conversazione che ricordavano quelli del simposio di Enschede, la difficoltà personale che lui, autore e madrelingua francese, aveva avuto nella realizzazione della versione cugina transalpina. Come per *Get out*, abbiamo dovuto costruire un linguaggio e termini che non esistono nella nostra lingua, rendere fluido il pensiero sincopato tipico della scrittura scientifica inglese, e di Hayes in particolare. E qui occorre ringraziare la casa Editrice Franco Angeli e la pazienza di Chiara Colombo, per averci concesso il tempo necessario a lavorare con serenità e aprire una strada nuova nel panorama cognitivo-comportamentale italiano che, speriamo, i lettori avranno voglia di percorrere con curiosità¹.

Anche per te lettore questo volume sarà, probabilmente, un punto di arrivo. Apri queste pagine con un bagaglio di esperienze cliniche e con una formazione che può anche non essere di matrice cognitivo-comportamentale, perché questo libro può parlare anche a chi non sa nulla di comportamentismo, di RFT e degli sviluppi che l'analisi del comportamento ha avuto dagli anni '80 in poi. Parla di relazione terapeutica e parla della parola nella relazione terapeutica. Parla di elementi che sono comuni a tutte le tradizioni psicoterapeutiche, e lo fa da un punto di vista specifico e comprensibile a tutti.

Vorremmo estendere anche a te, che ti appresti a leggere le pagine che seguono, l'invito a essere curioso come noi, a provare ad applicare nella

1. Per chi volesse approfondire l'ACT, FrancoAngeli ha numerose pubblicazioni su temi generali e specifici nella collana *Pratiche Comportamentali e Cognitive*. Altri riferimenti possono essere i siti web di ACT-Italia (act-italia.org) e Iescum (iescum.org e interazioniumane.it). Sul sito di ACT-Italia il lettore può trovare materiale aggiuntivo al volume pensato specificatamente per il contesto italiano.

conversazione terapeutica col tuo paziente i suggerimenti che si sviluppano pagina dopo pagina, e verificare, di prima mano, come viene modificata la relazione terapeutica e a quali risultati porta. Nel pilotare lungo la strada che ti verrà indicata, affrontando curve e manovre più o meno ardite, la curiosità ti porterà ad esplorare differenti panorami. L'augurio è che da pilota tu possa acquisire le conoscenze per aumentare la consapevolezza rispetto a tutti quei principi e tutti quei processi necessari per preparare al meglio la tua vettura ad affrontare ogni percorso, ogni tragitto, ogni fuori pista e in tutte quelle situazioni per cui, soprattutto in clinica, non è possibile fare affidamento su mappe, gps, protocolli e procedure d'emergenza.

Quello che si nasconde dietro gli occhi di una persona è sempre, meravigliosamente, imprevedibile. L'unica strada percorribile è quella della curiosità, che può guidarci a ritroso lungo la storia che porta fino al presente e da cui può partire una nuova direzione. Una direzione per cui ogni passo, ogni singolo chilometro, al di là di quanta fatica esso richieda, sarà solo l'ennesima conferma di essere finalmente impegnati in qualcosa di veramente importante, qualcosa di valore. Per clienti, terapeuti ed esseri umani.

Quando le storie del terapeuta e del paziente si incontrano, quando la Scienza aiuta a coltivare questo incontro per offrire a chi soffre una diversa prospettiva di vita, quando anche il terapeuta cresce in questa esperienza, tutto ciò che è personale diviene, in ogni sessione terapeutica, generale.

*Giovambattista Presti
Simone Napolitano*

Prefazione

Il più grande vantaggio della specie umana è, senza ombra di dubbio, la singolare capacità di gestire lo strumento più potente al mondo: il linguaggio. La nostra capacità di apprendere e prosperare è cresciuta esponenzialmente con lo sviluppo del linguaggio e dei complessi processi mentali ad esso collegati. Tuttavia, questo potere non è privo di costi. Parlare, pensare e ragionare sono attività direttamente collegate a molti, se non alla stragrande maggioranza, dei problemi psicologici: ecco perché definiamo i problemi comportamentali di cui ci occupiamo, problemi di “salute mentale”.

Questa duplice natura del linguaggio crea una situazione molto delicata per gli psicoterapeuti, poiché il linguaggio è anche direttamente collegato alla maggior parte dei trattamenti psicologici. Alla luce di questa trasversalità è importante utilizzare le tecniche terapeutiche con molta consapevolezza, onde evitare risultati inaspettati e paradossali. Infatti, alcuni pensieri tendono a persistere anche in presenza di conseguenze svantaggiose o anche a dispetto della profusione di tempo ed energia impiegati per cambiarli. Pur se a volte può capitare di sconfiggere alcuni pensieri che ci provocano sofferenza, la loro importanza e l'influenza che esercitano nella nostra vita potrebbero uscirne rinforzate, quando in questa battaglia poniamo il loro contenuto in prima linea. Pazienti e terapeuti vengono completamente risucchiati in questo genere di lotta che, nonostante il dispendio di tempo ed energia, consegue risultati molto modesti. Ma, in che modo i terapeuti possono alleviare la sofferenza causata dal linguaggio e dalla cognizione, *usando* proprio il linguaggio e la cognizione? Questo volume presenta una proposta alternativa utile ai clinici per sfruttare a pieno il potere del linguaggio, dopo aver abbandonato la lotta improduttiva ai pensieri, e promuovere il benessere psicologico e la crescita personale dei clienti.

Molti libri di psicoterapia sono impostati come una sorta di ricettari: procedure che possono essere seguite da cuochi, esperti ed appassionati,

per ottenere un risultato specifico. Sono veloci e facili da usare, producono risultati generalmente affidabili e riducono il rischio di errore dell'utente, limitando il processo di analisi e di intervento. I libri di cucina sono utili, ma a volte è necessario utilizzare un approccio differente: i grandi chef, basando le loro azioni su principi ben collaudati, possono modificare, adattare e innovare le proprie ricette senza alterare i risultati desiderati. Possono modificare ricette e ingredienti in base alle risorse disponibili nell'ambiente in cui si trovano e alle preferenze delle persone per le quali cucinano. Possono anche personalizzare una ricetta secondo il proprio stile, enfatizzando così il proprio talento e creando un'esperienza ancora più personale per i propri clienti.

Lo sviluppo della psicoterapia e il modo in cui le tecniche vengono insegnate, mancano di un nucleo solido di principi comportamentali che dia ai clinici chiare indicazioni su come padroneggiare il linguaggio in modo da ottimizzare l'efficacia della conversazione clinica. Crediamo che sia giunto il momento di esplorare il potenziale della Relational Frame Theory (RFT) e proporre un modo alternativo di intendere la psicoterapia e il lavoro clinico. Piuttosto che continuare ad utilizzare il linguaggio in modo impreciso e poco consapevole, l'RFT può fornire linee guida utili a utilizzare il linguaggio clinico in modo efficace e funzionale. Non possiamo permetterci di rinunciare all'infinito potere del linguaggio e alla sua più efficace applicazione per apportare benessere e crescita personale nei nostri pazienti.

Siamo consapevoli che l'RFT ha la reputazione di essere una teoria difficile da comprendere, probabilmente perché il lavoro della ricerca di base richiede, per studiare concetti e processi innovativi, precisione tecnica e scrupolosi paradigmi sperimentali. Tuttavia, se si comprende appieno la terminologia tecnica e la complessità metodologica è possibile applicare i dati emersi dai laboratori a molti contesti e a diverse situazioni cliniche. L'RFT prevede un approccio completamente nuovo al linguaggio e alla cognizione che, senza dubbio, rappresenta la più grande sfida per clinici e ricercatori. È un approccio che contrasta con alcune convenzioni culturali e richiede il riesame di alcuni postulati filosofici o, persino, della visione del mondo: un processo che può essere tanto sorprendente quanto liberatorio.

Abbiamo fatto del nostro meglio per non perdere di vista la dimensione pratica e applicativa. In questo libro, ci concentreremo sulle applicazioni della RFT piuttosto che sui suoi aspetti tecnici. Di sicuro, durante la lettura, a volte la confusione la farà da padrona e verrà da chiedersi come poter utilizzare nella pratica clinica alcuni concetti. Da ogni parte del mondo, i partecipanti ai nostri workshop continuano a confermare che questa confusione è anche accompagnata dalla percezione di essere "dentro" a qualcosa di nuovo, qualcosa di estremamente potente. Avremo la possibilità di

osservare e analizzare i processi linguistici nel momento stesso in cui si dispiegano. Ci auguriamo che, attraverso lo studio e l'approfondimento dei principi e dei processi collegati al linguaggio, i terapeuti siano in grado di adottare, adattare e integrare una varietà di tecniche cliniche alla propria abilità personale e professionale, ai bisogni e alle preferenze dei pazienti e, soprattutto, ci auguriamo che questo libro possa contribuire a potenziare le abilità cliniche dei terapeuti al servizio della crescita personale e del benessere psicologico dei loro pazienti.

Come usare questo manuale

Questo manuale è organizzato in due sezioni principali.

- I primi tre capitoli sono interamente dedicati alle basi teoriche e scientifiche dell'approccio clinico descritto in questo libro.
 - Il **Capitolo 1** descrive il linguaggio, fondamentale per tutti gli aspetti della psicologia umana, come comportamento appreso e spiega in che modo esso interagisce con gli altri processi d'apprendimento. Questo capitolo offre un'analisi approfondita della relazione che intercorre tra l'RFT e la scienza comportamentale di matrice contestualista, mettendo in risalto i vantaggi che questo approccio offre alla pratica clinica.
 - Il **Capitolo 2** si focalizza sull'impatto che i processi linguistici hanno nello sviluppo e nel mantenimento della maggior parte dei comportamenti maladattivi osservati nei disturbi clinici. Discuteremo di come i processi linguistici siano coinvolti nello sviluppo e nel mantenimento dei problemi psicologici e di come essi possano essere riconosciuti nel corso delle conversazioni cliniche.
 - Il **Capitolo 3** offre una panoramica esaustiva dell'uso dei principi della RFT in psicoterapia. Saranno illustrati gli obiettivi generali che guidano la conversazione clinica e una serie di strumenti e processi linguistici utili a raggiungere tali obiettivi. Questi tre capitoli sono i più teorici del libro. Ci siamo impegnati a mantenere la discussione su un livello molto pratico, con esempi concreti, applicabili alla vita quotidiana e alla pratica clinica. Tutti i principi approfonditi in questi capitoli saranno utili per la comprensione dei capitoli successivi relativi all'assessment e agli interventi clinici.
 - Il **Capitolo 4** mostra come utilizzare l'RFT nella fase di assessment psicologico. Le strategie presentate sono state studiate per essere