

**Glossario per i manuali italiani di Clinical EFT o Clinical Tapping**

di Andrea Bassanini e Ingrid Gerrits

*Certified Clinical EFT Practitioners*

*Traduzione Autorizzata da EFT Universe*

## GLOSSARIO

### **AGOPUNTI o PUNTI** - (nome abbreviato di Punti di Agopuntura)

Sono punti situati lungo i canali di energia o percorsi energetici nel corpo, chiamati meridiani nella Medicina Tradizionale Cinese. Gli agopunti possono essere stimolati da aghi di agopuntura o, tramite pressione, tramite massaggio o picchiettamento (o tapping). La Clinical Tapping è una tecnica di “agopuntura senza aghi”, bensì tramite picchiettamento o tapping.

### **AFFERMAZIONE**

La seconda metà della SETUP PHRASE della Clinical Tapping.

Affermazione: “... Io mi accetto profondamente e completamente”. Questa è la parte che riguarda l'accettazione, perciò è chiamata un'affermazione. A differenza dell'uso convenzionale di affermazioni, tuttavia, Clinical Tapping non cerca di indurre il pensiero positivo. Non si tratta di convincerci che le cose andranno meglio, o che miglioreremo. Semplicemente, si tratta di esprimere l'intenzione di accettarci, così come siamo e ciò che stiamo provando, e partire da qui per il cambiamento.

### **ASPETTI**

“Questioni all'interno delle questioni”, o diverse sfaccettature o pezzi di un problema che sono collegati ma separati. Quando appaiono nuovi aspetti, può sembrare che Clinical Tapping smetta di funzionare. In realtà, il trattamento originale di Clinical Tapping continua a funzionare ri-attivando ulteriori aspetti e, talvolta, una nuova serie di sintomi. In alcuni casi, molti aspetti di una situazione o problema richiedono di essere trattati separatamente con Clinical Tapping, tramite l'utilizzo di target differenti.

### **BASIC RECIPE - o GIRO DI TAPPING DI BASE**

Il protocollo di base di Clinical Tapping, che consiste in picchiettare sul lato del punto della mano o strofinare il Sore Spot mentre si afferma, per tre volte: "Anche se ho questo [problema], mi accetto pienamente e completamente" (SETUP PHRASE), seguita dalla procedura chiamata Sequenza di Tapping, con una o più frasi di promemoria appropriate. Vedi anche GIRO DI TAPPING COMPLETO o FULL BASIC RECIPE.

## **BENEFICI VICARI o BENEFICI IN PRESTITO**

Il fenomeno per il quale guardare qualcun altro fare Clinical Tapping sui propri problemi e picchiettare insieme a loro può aiutare a ridurre l'intensità emotiva dei propri problemi.

## **CHASING THE PAIN**

Una delle tre “tecniche trauma-sensitive” in Clinical Tapping. Dopo aver applicato Clinical Tapping, i disagi fisici possono spostarsi in altri punti del corpo e/o cambiare di intensità o qualità. Lo spostamento del dolore può essere un'indice che Clinical Tapping sta funzionando.

## **CLINICAL TAPPING o Clinical EFT**

Il metodo Clinical Tapping o Clinical EFT, è una tecnica *evidence-based*, validato e misurato nell'efficacia ormai da centinaia di studi clinici. Ci sono varianti di Clinical Tapping, ma il Clinical Tapping è il metodo originale, che utilizza cioè la BASIC RECIPE come fondamento delle varie procedure.

## **CONTRACCOLPI - o TAIL ENDERS**

Affermazioni della tipologia “sì..ma” che creano un discorso di sé negativo e contrastano le affermazioni o le intenzioni personali. Per esempio, potreste dire: "Mantengo senza sforzo il mio obiettivo di peso" e una voce interna sussurra all'orecchio: “... nei tuoi sogni" (quest'intimo si definisce il contraccolpo o il Tail Ender). Altri esempi comuni di tail-enders sono: "Che risate" - “Chi stai cercando di ingannare?” - “Come non hai mai fatto prima?” - “Stai scherzando?” - “e se poi sbagli?” I tail-enders indicano target per indagare I Nuclei di Fondo o Core Beliefs. Quando si desensitizzano i Core Issue, spesso i tail enders scompaiono.

## **CORE ISSUE - o NUCLEO DI FONDO**

Fattore centrale, alla base del problema che viene presentato dal cliente. Un problema centrale è il nocciolo del problema, la sua torre e il suo cuore, e di solito si è sviluppato e si è rinforzato in risposta a un evento traumatico o a una serie di eventi. I Core Beliefs non sono sempre consapevoli, un attento lavoro di approfondimento può spesso renderle consapevoli e, una volta emerse, possono essere suddivisi in specifici eventi specifici e trattati di routine con il Clinical Tapping o Clinical EFT.

## **CREDENZA LIMITANTE**

Una credenza, di solito appresa nell'infanzia nella propria storia di apprendimento, dai genitori, dagli insegnanti o da altre persone importanti nella vita, che rimane attiva e agente nella vita adulta. Spesso non siamo consapevoli di queste convinzioni nascoste o dei loro effetti su di noi. Esempi di convinzioni limitanti sono: "Non importa quanto lavori duramente, non farai mai carriera", "La felicità è un lusso" e "Sono senza speranza negli sport, quindi non ha senso provarci".

## **DAISY CHAINING - "la Margherita"**

La procedura secondo la quale si indaga passando da un problema a un altro durante una sessione di Clinical Tapping. Il centro della margherita rappresenta ogni ricordo o evento e i petali intorno ad ogni centro sono gli aspetti correlati di quel memoria o evento. La risoluzione di un problema richiama un altro problema, offrendo all'individuo un rapido processo di desensitizzazione attraverso una lunga "catena a margherita" di problemi.

## **DISSOCIAZIONE**

Letteralmente, separarsi dalle proprie emozioni. L'abitudine alla dissociazione si forma spesso nell'infanzia e nella storia di apprendimento come mezzo per "sopravvivere" o proteggersi da traumi insopportabili e emotivamente sovrastanti; in questo modo, nasce come utile strategia di coping. In età adulta, tuttavia, la continuazione dell'abitudine può essere la fonte di problemi nelle prestazioni personali e nelle relazioni.

## **EFFETTO APEX**

Termine coniato da Roger Callahan, fondatore della Thought Field Therapy (TFT), per riferirsi ad un fenomeno osservato frequentemente nella pratica della psicologia energetica, cioè la tendenza a scartare l'efficacia del Tapping perché, una volta che il problema è risolto, può essere difficile credere o ricordare la precedente gravità e/o intensità del problema.

## **ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE DELLE CLAVICOLE**

Tecnica sviluppata da Roger Callahan, fondatore della Thought Field Therapy, che consiste in una sequenza di Tapping combinato con la respirazione; usato nei casi in cui la FULL BASIC REPICE non produce una riduzione del livello di SUD.

## **ESSERE SPECIFICI**

Concentrarsi su eventi specifici è fondamentale per il successo in Clinical Tapping. Per desensitizzare vecchi schemi di emozioni e comportamenti, nella maggior parte dei casi è vitale identificare e neutralizzare l'intensità degli eventi specifici che hanno dato origine ai problemi stessi. Spesso, Practitioner inesperti tendono a proporre come target della procedura di Tapping temi o argomenti troppo generali, e ciò rende il Clinical Tapping meno efficace e significativo. Esempi di genericità, o problemi globali, sono "autostima" o "depressione". Sottesa a queste genericità c'è un raccolta di eventi specifici. Avere come target questi eventi specifici per desensitizzare la carica emotiva associata è (ovvero la reazione da stress nel presente) sembra essere la chiave per desensitizzarsi del problema globale.

## **ESSERE TROPPO GENERICI**

Anche se il termine "generico" di solito si riferisce a qualcosa di universale o sperimentato in tutto il mondo, in Clinical Tapping si riferisce a problemi dichiarati in termini e non specifici, specialmente nelle Setup Phrase. Un principio fondamentale del Clinical Tapping è che essere specifici nell'espone i problemi porta a risultati migliori rispetto all'enunciazione di problemi in termini generali. Vedi Essere Specifici.

## **FRASE PROMEMORIA - REMINDER PHRASE**

Una parola, una frase o un'espressione che aiuta l'attenzione a mantenersi concentrata sul problema da trattare. La Frase Promemoria viene ripetuta durante il Giro di Tapping. Lo scopo è quello di mantenere il problema vividamente nella propria esperienza, anche se la situazione emotivamente scatenante potrebbe non essere presente nel qui e ora della sessione.

## **FRASE DI SETUP - o SETUP**

Dichiarazione di apertura pronunciata all'inizio di ogni procedura di Clinical Tapping che definisce e aiuta a desensitizzare il problema. In Clinical Tapping, la frase di setup standard, dopo diverse riformulazioni, è: "Anche se ho questo [problema/disagio/difficoltà], accetto come mi sento" o "Anche se ho questo [problema/disagio/difficoltà], mi accetto e mi accolgo completamente". (In inglese, la frase standard usata è "even though ... I completely love and accept myself").

## **FULL BASIC RECIPE - o GIRO DI TAPPING COMPLETO**

Procedura in fasi che consiste in SETUP PHRASE, Sequenza (facendo tapping sugli agopunti in ordine), Sequenza 9 Gamut. Questo era il protocollo originale di EFT.

## **GENERALIZZAZIONE**

Processo secondo cui quando i problemi correlati sono desensitizzati con Clinical Tapping, spesso l'effetto si allarga ai problemi che sono correlati nella mente e nella reti associative (o Default Mode Network) della persona. In questo modo, diversi problemi possono essere affrontati anche se uno solo viene scelto come target della procedura di tapping.

## **INTENSITA' DEL PROBLEMA/DISAGIO/DIFFICOLTA'**

La scala da 0 a 10 che misura il dolore, rabbia, frustrazione e altri sintomi fisici o sintomi fisici o emotivi; conosciuta anche come scala SUD. L'intensità può essere indicata anche da gesti come le mani (piccolo disagio o enorme angoscia). **Vedi SCALA SUD.**

## **MEDICINA ENERGETICA (EM)**

Il campo della medicina che si concentra sull'aspetto energetico della malattia e della guarigione, impiega un approccio integrato mente-corpo nella valutazione la funzione delle energie elettromagnetiche e più sottili del corpo e utilizza metodi basati sul movimento delle energie del corpo (ad es, agopuntura e digitopressione) per correggere squilibri e disfunzioni.

## **MERIDIANI**

Canali invisibili o percorsi nel corpo attraverso i quali scorre, secondo la medicina tradizionale cinese, l'energia vitale (*chi*). Vengono riconosciuti 8 meridiani primari che passano attraverso cinque coppie di organi vitali, e 12 meridiani secondari che collegano le estremità. Lo stress, compreso il turbamento emotivo, interrompe il flusso di energia lungo uno o più dei meridiani, contribuendo a problemi fisici, emotivi e problemi psicologici. Il Clinical Tapping, fermando lo stress risposta allo stress, allevia il problema presentato. (Vedere **RISPOSTA DA STRESS**).

## **METODO DELLA SCELTA**

Tecnica Clinical Tapping sviluppata da Patricia Carrington, PhD, che comporta l'inserimento di affermazioni e soluzioni in Setup e frasi promemoria correlate al tema della Scelta ("io scelgo"), come ad esempio "Anche se non credere che questo dolore all'artrite andrà mai via, mi accetto pienamente e completamente me stesso e scelgo di essere aperto alla possibilità che questo tapping possa funzionare e che io possa essere libero dal dolore".

## **ONE-MINUTE WONDER**

Si riferisce al raggiungimento di risultati rapidi con il tapping di Clinical Tapping, quando un giro o pochi di tapping risolve il problema. Le fobie sono un'area in cui si verifica questo fenomeno. Altre condizioni psicologiche e le malattie gravi di solito richiedono più persistenza e ulteriori sessioni di Tapping.

## **ORIENTAMENTO TRAMITE GLI OCCHI**

Tecnica sviluppata da Roger Callahan (fondatore della Thought Field Therapy (TFT)) che può ridurre rapidamente l'alta intensità emotiva. Per fare l'eye roll, ripeti la Frase Promemoria per il tuo problema mentre picchietti continuamente sul punto Gamut e, senza tenere la testa immobile, muovi gli occhi lentamente dal basso verso il pavimento in alto verso il soffitto.

## **PIANI E GAMBE DEL TAVOLO - TABLE & LEGS**

Metafora usata in Clinical Tapping per esplorare e organizzare le cause che contribuiscono a un problema. Il ripiano del tavolo rappresenta un problema generico come "autostima" o "procrastinazione". Gli eventi specifici che hanno contribuito a creare quel problema sono le gambe del tavolo. Un problema attuale può contenere più di un piano del tavolo.

## **PICCHIETTARE**

Termine usato in alternativa al più diffuso "fare tapping".

## **PROCEDURA GAMUT**

Tecnica che consiste in nove azioni eseguite toccando un agopunto denominato PUNTO GAMUT, che si trova sul dorso della mano nella depressione tra l'anulare e il mignolo. La

procedura include movimenti oculari movimenti degli occhi, picchiettare, canticchiare e contare. L'occhio movimenti oculari includono il tracciare un cerchio lento all'estrema periferia della visione. La procedura Gamut sembra coinvolgere parti del cervello coinvolte nella risoluzione non verbale degli eventi di natura traumatica, come viene sostenuto anche da molteplici studi scientifici nell'ambito della EMDR - Eye Movement Desensitization and Reprocessing.

### **PROCEDURA DI PACE PERSONALE**

Esercizio in cui si desensitizzano problemi e eventi difficili. Consiste nello scrivere tutti gli eventi problematici che si riescono a ricordare e poi fare tapping su ognuno, così da neutralizzare la reazione da stress a tale bagaglio di eventi. Desensitizzando almeno un ricordo scomodo al giorno (un programma molto prudente) è possibile, secondo il Clinical Tapping, rimuovere almeno 90 eventi disturbanti in tre mesi.

### **PSICOLOGIA ENERGETICA (EP)**

Una suddivisione della medicina energetica. La EP comprende metodi psicoterapeutici e metodi di auto-aiuto che realizzano cambiamenti positivi nell'individuo attraverso la miscela di tecniche cognitive (come l'esposizione immaginativa e comportamentale e la ristrutturazione cognitiva di credenze) e tecniche somatiche (come la digitopressione attraverso il tapping). Clinical Tapping è la forma più popolare di EP.

### **PSYCHOLOGICAL REVERSAL (PR) - EQUILIBRAZIONE**

Termine usato nelle terapie energetiche per riferirsi al concetto secondo cui, quando le energie del corpo sono bloccate ("o invertite"), si sviluppano la possibilità di esacerbare sintomi psichici e fisiologici. Il modo in cui il PR si manifesta nella Clinical Tapping e in altre terapie energetiche è legato alla manifestazione di uno o diversi blocchi nel processo di cambiamento, ad esempio, un fallimento nel fare progressi nella risoluzione del problema. È particolarmente prevalente nelle malattie croniche, nelle dipendenze, e condizioni che "resistono" alla guarigione. L'impostazione della Clinical Tapping è progettato per "correggere" o "sbloccare" il PR.



## **PUNTO GAMUT**

Agopunto situato sul dorso della mano nella depressione tra l'anulare e il mignolo. Il punto Gamut viene "picchiettato" durante la procedura 9 Gamut e l'Esercizio Di Respirazione Delle Clavicole.

## **PUNTO CLAVICOLA - PUNTO CL (Collarbone)**

Agopunto usato nel round di tapping. Per localizzare questo punto, metti un dito nell'incavo tra le tue clavicole. Muovi il dito verso il basso circa 2 centimetri per sentire una cavità nello sterno, poi spostarlo di lato di circa 2-3 centimetri fino a una profonda cavità sotto la clavicola.

## **PUNTO KARATE CHOP - Vedi PUNTO FM (Side of the Hand).**

### **PUNTO FM (Side of the Hand)**

Punto del lato della mano (FM): precedentemente conosciuto come il punto Karate Chop, questo agopunto si trova sulla parte esterna carnosa della mano. Il protocollo Clinical Tapping richiede fare tapping sul punto SH o strofinare il Sore Spot (**VEDI voce glossario**) mentre si ripete la Setup Phrase.

## **REFRAMING - RIFORMULARE**

Cambiare la cornice attraverso la quale si interpreta o si vive un evento. Non si possono cambiare gli eventi passati, ma tali eventi possono essere letti e vissuti attraverso lenti diverse. Le persone spesso spontaneamente riformulano un vecchio evento dopo aver svolto le procedure di tapping.

## **REGOLE DEL GIOCO - WRITINGS ON YOUR WALL**

Credenze e atteggiamenti limitanti che derivano dalla propria storia di apprendimento, dal condizionamento culturale o da atteggiamenti familiari appresi. Queste sono spesso illogiche, arbitrari e dannose e influenzano in modo molto significativo gli individui.

## **RISPOSTA DA STRESS**

La mobilitazione del corpo in presenza di un fattore di stress per combattere o fuggire; chiamata anche risposta di lotta o di fuga, o la risposta di lotta-fuga-congelamento risposta. Quando siamo biologicamente stressati, il ramo simpatico del sistema nervoso

autonomo (ANS) attiva e invia segnali di allarme. Parte di questa risposta allo stress è il rilascio di ormoni dello stress, in particolare cortisolo e adrenalina. Si noti che il solo pensare pensieri inquietanti può innescare la risposta allo stress perché il corpo non riesce a distinguere tra un pensiero stressante e un evento stressante reale e presente. Si produce, in questo modo, tutta la neurofisiologia dello stress nel corpo mentre non è presente alcuna ragione oggettiva che renderebbe opportuno e utile un stato di massima allerta. Clinical Tapping rimodula tale risposta allo stress segnalando al corpo che non c'è nessuna minaccia, calmando biologicamente il corpo il SNA (Sistema Nervoso Autonomo).

**RISPOSTA FIGHT-OR-FLIGHT:** vedi **RISPOSTA ATTACCO-FUGA-CONGELAMENTO, RISPOSTA DA STRESS.**

### **SEQUENZA DI TAPPING - o ROUND DI TAPPING - o GIRO DI TAPPING**

La serie di punti usati in Clinical Tapping nel round standard di tapping, dopo la SETUP PHRASE.

I punti in ordine sono:

- (1) all'inizio del sopracciglio, dove si unisce al ponte del naso - **PUNTO SC**
- (2) sul bordo esterno dell'orbita oculare - **PUNTO FO**
- (3) sulla cresta ossea dell'orbita sotto la pupilla - **PUNTO SO**
- (4) sotto il naso - **PUNTO SN**
- (5) tra il labbro inferiore e il mento - **PUNTO SM**
- (6) il punto della clavicola (vedi Punto della clavicola) - **PUNTO CL**
- (7) il punto sotto il braccio (circa 5 cm sotto l'ascella) - **PUNTO SB**
- (8) il punto al centro della testa - **PUNTO ST**

### **SNEAKING UP**

Una delle tre “tecniche trauma-sensitive” in Clinical Tapping. Questa tecnica è volta a minimizzare il livello di angoscia quando si fa Clinical Tapping. Nei casi di esperienze personali intense e profondamente disturbanti, questo viene considerato un approccio “più gentile”, graduale, in quanto l'individuo si riferisce al trauma solo in termini generali nella Setup Phrase e nelle frasi di promemoria, usando ad esempio termini come: “quel terribile evento”. Si noti che la specificità solitamente raccomandata in Clinical Tapping è intesa a ricollegare una persona con le emozioni di un evento, sostenendo in questo

modo, il processo di Clinical Tapping, ma in casi di grande angoscia e di grave disregolazione, questo non è necessario, in particolare modo nelle prime fasi del processo.

### **SNEAKING AWAY**

Una tecnica per concludere una sessione di Clinical Tapping, quando è evidente che il lavoro risulta incompleto parziale. Nomina e descrive il problema in modo da onorare il processo del cliente e affermare che ci sarà tempo per affrontare il problema in modo adeguato.

### **SORE SPOT**

Punto sulla parte superiore del petto appena sotto il punto in cui la clavicola si unisce allo sterno (uno su ogni lato) usato come alternativa al Punto SH durante la Setup Phrase, strofinando su di esso piuttosto che facendo tapping. Per localizzarlo: dalla tacca a forma di U nella parte superiore dello sterno, scendere di 4-5 cm verso l'ombelico e lateralmente 4-5 cm a sinistra (o a destra). Premendo vigorosamente in quell'area (entro un raggio di 2-3 cm), si trova un punto, dolente o tenero. Sembra che in questo punto, secondo la medicina tradizionale cinese, si verifichi una congestione linfatica. Strofinando, sembra possibile modulare tale congestione.

### **SUD (SUBJECTIVE UNITS OF DISTRESS)**

Unità soggettive di distress (o alternativamente, disagio), una scala da 0 a 10 usata in Clinical Tapping per valutare il grado di disagio emotivo o fisico (da 0, nessuna angoscia, a 10, il massimo possibile di distress percepito). Un calo del punteggio indica una modulazione della reazione da stress (Vedi Glossario).

La scala SUD è stata sviluppata dallo psichiatra Joseph Wolpe negli anni '50.

### **TAP & TALK**

La tecnica di fare semplicemente tapping (anche su un solo punto) mentre si parla o descrive un problema o difficoltà, senza specifiche dichiarazioni di impostazione o frasi di richiamo. Chiamata anche "Toccare e sproloquiare" (nome originale: Tap & Rant), questa tecnica è utile quando non è possibile eseguire il protocollo standard. E' stato osservato che fare Tap & Talk offre la possibilità ai soggetti di chiarire e descrivere il problema in modo giú adeguato.

## **TAPPING SURROGATO - o TAPPING PER PROCURA**

Picchiettare su se stessi per conto di un'altra persona. La persona può essere presente oppure no. Un altro modo di eseguire un tapping surrogato è quello di utilizzare una fotografia o un'immagine al posto della persona e fare tapping su di essa.

## **TARGET**

Problema o difficoltà scelta dal practitioner e/o dal cliente su cui svolgere le procedure di Clinical Tapping. Esempi di target sono sintomi, sensazioni disturbanti, aspetti di un problema, convinzioni.

## **TEARLESS TRAUMA**

Una delle tre “tecniche trauma-sensitive” in Clinical Tapping. Questa tecnica è utile per affrontare un problema altamente attivante da un punto di vista della disregolazione emotiva. Comporta prima di tutto di “indovinare” l'intensità emotiva di un evento passato invece che sintonizzarsi su di esso e rivivere mentalmente in modo doloroso, e successivamente fare tapping usando come target solamente il “titolo dell'evento”, elemento di sintesi e riassuntivo, piuttosto che sull'evento stesso. Una volta modulata l'intensità emotiva legata all'evento, si procede con le procedure di tapping sugli aspetti specifici e sui dettagli, se necessario.

## **TECNICA DEL FILM SILENZIOSO**

In questo processo, si invita il soggetto a rivedere nella mente, come se fosse un film, un evento specifico fastidioso. Quando si presentano momenti di intensità emotiva, si ferma il processamento del film e si invita al round di tapping su tale punto di intensità. Quando l'intensità si placa, si invita di nuovo il soggetto a procedere mentalmente nel racconto dell'evento.

## **TECNICA DEL RACCONTO**

Tecnica simile alla Tecnica del Film Silenzioso, ad eccezione del fatto che nella Tecnica del Racconto, gli episodi o eventi disturbanti vengono descritti ad alta voce.

## **TECNICA DEL RESPIRO COSTRETTO**

Metodo del Clinical Tapping per migliorare la profondità del respiro. Molte persone hanno un certo grado di costrizione nella loro respirazione, che spesso è legata a istanze emotive.

## **TECNICHE TRAUMA-SENSITIVE - o TECNICHE GENTILI**

Tecniche che permettono al practitioner di procedere senza gravi turbamenti emotivi; utile per eventi altamente disturbanti e particolarmente utili in casi di disturbo post-traumatico da stress (PTSD). Le tre tecniche trauma-sensitive o gentili sono TEARLESS TRAUMA, CHASING THE PAIN e SNEAKING UP (vedi voci del glossario).

## **TESTING - o MONITORAGGIO DEI RISULTATI**

È parte integrante del Clinical Tapping. Misurare i risultati durante il processo di tapping è importante per determinare i passi successivi e per valutare l'andamento del percorso. La scala di base usata nell'Clinical Tapping è la scala SUD - (Vedi Scala SUD).

## **TOUCH & BREATHE (TAB)**

Un metodo per toccare i punti di Clinical Tapping sviluppato dai praticanti di TFT. Invece di picchiettare i punti, si usa un leggero tocco con le dita su ogni agopunto accompagnato da un respiro. TAB è utile quando un individuo è a disagio con il picchiattamento.

## **VANTAGGIO SECONDARIO**

Termine psicologico che si riferisce ai “benefici emotivi” di essere malato o di avere un problema; esempi di tali benefici sono ricevere un reddito di invalidità, ricevere attenzioni extra dai propri cari, o avere una scusa per evitare persone sgradevoli o compiti.

## **VOC - VALIDITY OF COGNITION**

Una scala per valutare il grado di credibilità personale percepita di un'affermazione per un particolare soggetto. Utilizza una scala da 0 a 10, simile alla scala SUD ma nel caso della scala VOC, lo 0 rappresenta nessun credibilità personale dell'affermazione che viene valutata e 10 rappresenta convinzione incrollabile che sia vera.