



ATARA HILLER

TECNICHE EFFICACI PER RAGAZZI ANSIOSI

Strategie pratiche per potenziare
la resilienza emotiva e gestire stress,
attacchi di panico e fobie

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Atara Hiller

**TECNICHE
EFFICACI
PER
RAGAZZI
ANSIOSI**

**STRATEGIE PRATICHE
PER POTENZIARE LA RESILIENZA
EMOTIVA E GESTIRE STRESS,
ATTACCHI DI PANICO E FOBIE**

Questo testo contiene le opinioni e le idee della sua autrice. Ha lo scopo di fornire materiale utile e informativo sull'argomento trattato. Viene venduto con la consapevolezza che l'autrice e gli editori non intendono fornirvi servizi professionali. Qualora il lettore necessitasse di assistenza o consulenza personale, dovrà rivolgersi a un professionista competente. L'autrice e gli editori declinano espressamente qualunque responsabilità per eventuali danni, perdite o rischi, personali o di altro tipo, sostenuti come conseguenza, diretta o indiretta, dell'uso e dell'applicazione di un qualsivoglia contenuto di questo libro.

Atara Hiller

Tecniche efficaci per ragazzi ansiosi

Titolo originale: *DBT Skills for Teens With Anxiety*

Traduzione di Fabrizio Andreella

Copyright © 2023 Penguin Random House LLC

This edition published by arrangement with Zeitgeist, an imprint of Zeitgeist™, a division of Penguin Random House LLC, through Berla & Griffini Rights Agency
Copyright © 2024 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale pubblicata nel 2023 da Zeitgeist

Prima edizione italiana pubblicata nell'agosto 2024 da Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nell'agosto 2024 presso LegoDigit, Lavis (TN).

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 979-12-5594-046-3

SOMMARIO

Come questo libro può essere d'aiuto..... 9

Introduzione - LE BASI DELLA DBT 11

PARTE 1 - LE ABILITÀ DBT

Capitolo 1

VEDERE CHIARAMENTE CON LA MINDFULNESS..... 17

Capitolo 2

RINFORZARE LA TUA TOLLERANZA DELLA SOFFERENZA 35

Capitolo 3

GESTIRE ABILMENTE LE TUE EMOZIONI 57

Capitolo 4

PRATICARE UTILI ABILITÀ INTERPERSONALI 91

Capitolo 5

PERCORRERE LA VIA DI MEZZO 113

PARTE 2 - METTERE TUTTO INSIEME

Capitolo 6

COME AFFRONTARE GLI SCENARI CHE PROVOCANO ANSIA 137

CONCLUSIONE 155

Appendice - I TUOI ATTREZZI DBT

Appendice - FOGLI DI LAVORO	165
Risorse	175
Fonti	177
Ringraziamenti	179
Sull'autrice	181
Indice	183

Ai molti adolescenti che ho trattato con la DBT nel corso degli anni. Il vostro impegno a costruire una vita degna di essere vissuta malgrado gli ostacoli mi ispira a continuare questo lavoro difficile e incredibilmente gratificante.

COME QUESTO LIBRO PUÒ ESSERE D'AIUTO

Negli ultimi trent'anni, la terapia dialettico-comportamentale (DBT¹) ha aiutato milioni di adulti, adolescenti e bambini a imparare a gestire le proprie emozioni in modo più efficace.

Se stai leggendo questo libro, probabilmente stai lottando contro l'ansia. Forse ti senti stressato e sopraffatto, hai attacchi di panico, eviti determinati luoghi o situazioni, soffri di altri sintomi legati all'ansia. In qualunque modo lo stress e l'ansia si manifestino, le abilità DBT contenute in questo libro possono aiutarti ad acquisire il controllo delle tue emozioni, in modo che non siano loro a controllare te!

Questo libro ti insegnerà a:

- Affrontare situazioni stressanti come i conflitti relazionali, compiti ed esami, i colloqui di lavoro, le domande di ammissione all'università e i problemi della vita quotidiana
- Fare scelte sagge ed efficaci anche in presenza di emozioni forti
- Concentrarti più facilmente
- Vivere le emozioni senza agire in base a esse in modo problematico
- Identificare obiettivi a breve e lungo termine e sforzarti per raggiungerli

1 Acronimo di Dialectical Behavior Therapy (n.d.t.).

- Costruire esperienze più positive
- Ridurre il rischio di emozioni negative mantenendo il benessere fisico
- Comunicare meglio
- Pensare e rispondere alle situazioni in modo più flessibile
- Superare i rifiuti e i fallimenti aumentando l'autostima e la compassione per te stesso

Tieni un quaderno a parte per fare gli esercizi e le attività contenuti in questo libro. In questo modo, se c'è qualcosa del libro che vorrai mostrare ai tuoi genitori, a chi si prende cura di te o a chiunque altro, loro non vedranno le tue riflessioni private.

Anche se gli anni dell'adolescenza possono essere duri, il tuo futuro non è già scritto ed è pieno di potenzialità. Con la DBT puoi liberarti dallo stress e dall'ansia permanenti e andare avanti con maggiore serenità.

INTRODUZIONE

LE BASI DELLA DBT

La terapia dialettico-comportamentale (DBT) è una cura efficace per le persone che hanno problemi con le emozioni, tra cui l'ansia, la depressione, la rabbia e la vergogna. La DBT è stata sviluppata da una psicologa di nome Marsha Linehan ed è una terapia basata sulle evidenze. Significa che molte ricerche ne hanno dimostrato l'utilità per le persone con disturbo borderline di personalità, caratterizzato da difficoltà croniche con i pensieri, le emozioni, i comportamenti, l'identità e le relazioni con gli altri.

Le persone con disturbo borderline di personalità spesso affrontano inoltre altri problemi, tra cui l'ansia.

È stato dimostrato che la DBT aiuta a trattare queste difficoltà negli adulti e negli adolescenti anche se non presentano il disturbo borderline di personalità.

Cosa rende la DBT così utile? Per molti dipende dalle abilità DBT, che insegnano a controllare le emozioni e a gestire la propria vita in modo più efficace. Di fatto, la DBT comprende cinque moduli di abilità che possono essere particolarmente utili se si è spesso stressati:

MINDFULNESS - Ci aiuta a rimanere presenti nel momento, che spesso è meno stressante di ciò che ci preoccupa!

TOLLERANZA DELLA SOFFERENZA - Ci aiuta ad affrontare situazioni difficili senza reagire in un modo che a lungo termine rende le cose più difficili.

REGOLAZIONE EMOTIVA - Ci aiuta a ridurre le probabilità di provare emozioni intense e ci permette di diminuire quelle indesiderate dopo che sono iniziate.

EFFICACIA INTERPERSONALE - Ci aiuta ad avere più successo nelle interazioni con gli altri in modo che sia più probabile ottenere ciò che vogliamo, costruire e mantenere relazioni e sentirci bene con noi stessi!

PERCORRERE LA VIA DI MEZZO - Ci aiuta a pensare e a sentire in modo più flessibile e ad avere una mentalità più aperta affrontando le situazioni per poter essere più efficaci.

Personalmente trovo che le abilità DBT siano straordinariamente utili e ho studiato i lavori della dottoressa Linehan, della dottoressa Jill Rathus e del dottor Alex Miller – che hanno adattato la DBT alla cura degli adolescenti – per poter condividere la DBT con i miei clienti. In qualità di psicologa abilitata, tratto adolescenti e giovani adulti in difficoltà con le proprie emozioni utilizzando esclusivamente la DBT e istruisco altri professionisti della salute mentale su come somministrarla. In tutti i miei anni di pratica della DBT, ho visto la vita delle persone migliorare radicalmente!

Ho lavorato con un'adolescente affetta da una grave sociofobia. Era costantemente preoccupata di ciò che la gente pensava di lei, di come parlare con gli altri e di non dire la cosa sbagliata. Desiderava avere un ruolo importante nell'annuale spettacolo teatrale della

sua scuola, ma era sempre stata troppo ansiosa per provarci. Apprendendo e utilizzando varie abilità DBT, ha imparato a controllare le sue emozioni e le sue preoccupazioni in modo più efficace ed è stata in grado di concentrarsi maggiormente sui compiti scolastici, sviluppare con fiducia amicizie significative e, cosa più impressionante, attrarre l'attenzione con un ruolo di primo piano nella recita della scuola.

Un'altra adolescente faceva fatica a concentrarsi su qualsiasi cosa, perché era sempre impensierita da qualcosa: la salute della sua famiglia, l'attualità, esami imminenti o che degli amici fossero arrabbiati con lei. Le abilità DBT l'hanno aiutata a tenere a freno la sua angoscia in modo che non la consumasse e le hanno anche permesso di concentrarsi più sui suoi obiettivi e sulle sue relazioni che sulle sue preoccupazioni.

Per l'ansia grave o persistente, esistono programmi completi di DBT per adolescenti, ma generalmente richiedono un minimo di sei mesi di terapia individuale e di gruppo. Tuttavia, anche le abilità DBT contenute in questo libro possono aiutarti a gestire in casa lo stress.

In quanto adolescente, hai molte cose da gestire, come i compiti a scuola, le attività extracurricolari, lavori e relazioni. Quando hai a che fare con l'ansia, tutto questo diventa ancora più difficile ed estenuante. Ma dedicare tempo ed energia ad apprendere e mettere in pratica queste abilità può rendere la tua vita molto più semplice e piacevole senza il fardello dello stress cronico e dell'ansia che ti opprimono.

PARTE 1

LE ABILITÀ DBT

I prossimi cinque capitoli introdurranno le serie di abilità DBT basate sui cinque moduli di cui hai letto alle pagine 11-12. Ogni capitolo include varie attività che puoi fare per mettere in pratica le abilità e aggiungerle alla tua cassetta degli attrezzi per affrontare le situazioni. Più ti eserciterai, più sarà facile implementarle ogni volta che ne avrai bisogno!

Il materiale contenuto in questi capitoli si basa sul lavoro di Marsha Linehan e su quello di Alec Miller e Jill Rathus, che hanno adeguato la DBT agli adolescenti. Le abilità e le relative descrizioni sono state riadattate per concentrarsi sugli adolescenti ansiosi e sono state rese più abordabili per chi in questo momento non può accedere a un terapeuta DBT. Le abilità sono elencate in un ordine particolare per un motivo preciso, ma sentiti libero di leggere e utilizzare questo libro nel modo che più ti aggrada! Non sentirti obbligato a leggerlo nell'ordine che gli ho dato.



CAPITOLO 1

VEDERE CHIARAMENTE CON LA MINDFULNESS

Quando ci sentiamo ansiosi e stressati, spesso stiamo pensando al passato o ci stiamo preoccupando del futuro. La mindfulness² ci aiuta a restare presenti nel momento *proprio adesso*. Rallentando ed essendo consapevoli dei nostri pensieri, delle nostre emozioni, delle nostre sensazioni e dei nostri impulsi senza giudicarli, possiamo reagire con accortezza anziché con impulsività. Le abilità di mindfulness sono il fondamento di tutte le altre abilità di questo libro perché, come ha sagacemente osservato la dottoressa Linehan sviluppando la DBT, per identificare ciò che si prova e il motivo è necessaria un'attenzione cosciente. Se non sei conscio di cosa sta causando la tua sofferenza, non puoi utilizzare le abilità per affrontarla. Per cui cerchiamo di diventare coscienti!

LE ABILITÀ DI MINDFULNESS IN AZIONE

La mente di Olivia era sempre piena di giudizi negativi su se stessa che le provocavano stress cronico e mal di testa. Per porre fine ai continui pensieri negativi, Olivia ha imparato a osservare consa-

² La parola mindfulness si è ormai imposta anche in italiano per descrivere una pratica meditativa occidentale ispirata da elementi e principi del buddismo. Tuttavia è da tener presente anche il suo significato letterale, ovvero consapevolezza, coscienza di sé, attenzione cosciente (n.d.t.).

pevolmente i suoi pensieri e a notare quando valuta un pensiero negativo come un dato di fatto. Quando ha visto delle foto dei suoi amici che uscivano senza di lei, si è accorta che pensava: *Mi sa che a loro non piaccio*. Invece di credere a quel pensiero, lo ha riformulato: Ho il pensiero di non piacere a nessuno. Questo approccio ha aiutato Olivia a reagire in modo diverso e a vedersi in maniera più positiva. Ha usato altre abilità DBT per chiedere ai suoi amici informazioni su quelle foto. Ha scoperto che c'era un motivo valido per cui non era stata coinvolta.

Elijah lottava con la procrastinazione. Per molto tempo aveva attribuito quel comportamento alla pigrizia. Recentemente ha imparato a osservare consapevolmente le sue emozioni, le sue sensazioni fisiche, i suoi impulsi e i fatti concreti e a descrivere tutto senza giudicare. Quando non è riuscito a creare una lista di università da prendere in considerazione, automaticamente ha deciso che era dovuto alla pigrizia. La mindfulness gli ha insegnato a osservare: *Mi sento a terra perché non so cosa voglio fare della mia vita*. Evito la cosa per non doverci pensare. Descrivendo i fatti della situazione reale, è riuscito a capire come portare a termine il suo compito invece di eluderlo.

In entrambi gli esempi, una volta che i fatti sono diventati il centro dell'attenzione e i giudizi sono stati rimossi, ciò che stava accadendo è risultato meno problematico e più risolvibile. Praticando la mindfulness, puoi accedere alla tua Mente Saggia, un concetto sviluppato dalla dottoressa Linehan che si riferisce alla capacità di integrare in una situazione le proprie emozioni, la logica e la ragione per poter fare tutto ciò che è più conveniente per i propri obiettivi.

A CHE PUNTO SEI?

Secondo la DBT, la mindfulness è molto utile per controllare la propria mente e, di conseguenza, acquisire un maggior controllo sulle proprie emozioni e azioni e sulla propria vita. Scopri quanto sei consapevole di te stesso rispondendo a queste domande nel tuo diario o quaderno DBT. Dopo un po' di pratica di mindfulness, rivaluta te stesso e guarda quanti progressi hai fatto!

- Agisci con il pilota automatico? Per esempio vai dal punto A al punto B senza ricordare come ci sei arrivato?
- Quando socializzi con la famiglia o gli amici, ti distrai o pensi ad altre cose?
- Quando sei impegnato in attività piacevoli, passi quel tempo a pensare ad altro?
- Fai più cose contemporaneamente, come guardare la TV o fare i compiti mentre mangi oppure mandare messaggi a qualcun altro mentre parli con un amico?
- Quando fai i compiti, vieni distratto da altri pensieri?
- Dici certe cose o ti comporti in un certo modo – come urlare contro qualcuno o sbottare – senza renderti conto che stai per farlo?

Se hai risposto sì anche solo ad alcune di queste domande, le seguenti pratiche di mindfulness ti aiuteranno! La ricerca dimostra che dieci minuti di pratica di mindfulness al giorno sono sufficienti per aiutare le persone a controllare le proprie emozioni in modo più efficace.

LA MINDFULNESS DELLE ATTIVITÀ

Ovunque tu vada, tu sei lì

DI COSA AVRAI BISOGNO

- Un orologio o un timer
- Tutto ciò che serve per svolgere un'attività a tua scelta. Può essere qualsiasi cosa: lavarti i denti o i capelli, fare una passeggiata, suonare uno strumento o fare un'attività sportiva.

La mindfulness può evocare immagini di monaci buddisti che meditano sulla cima di una montagna. La DBT ci invita a concentrarci sul vivere una vita consapevole, a praticare la mindfulness nelle nostre attività ed esperienze quotidiane per trarne beneficio. Ecco due possibilità per praticare la mindfulness e farti iniziare.

ISTRUZIONI

Opzione 1: Osservare e descrivere un'attività

1. Imposta l'orologio o il timer su due minuti.
2. Usa i sensi per notare cosa accade mentre ti impegni nell'attività prescelta. Cosa vedi, annusi, ascolti, assapori e senti?
3. Descrivi ciò che stai notando senza giudicare e attieniti ai fatti. Per esempio: "Sento il sapore di menta del dentifricio", "sento l'odore dell'erba e vedo dei fiori rosa sbocciare su un albero", "sento delle protuberanze su un pallone da basket arancione".
4. Se noti che la tua attenzione divaga, riportala sui tuoi sensi.

Opzione 2: Partecipare a un'attività

1. Imposta l'orologio o il timer su due minuti.
2. Dedicati completamente all'attività che hai scelto. Lascia andare ogni imbarazzo o giudizio e immergiti in qualunque cosa tu stia facendo.
3. Se noti che la tua attenzione divaga o che nella tua testa appaiono dei giudizi, riporta l'attenzione sul partecipare pienamente all'attività del momento presente.

PUNTI CHIAVE

Come è stata per te questa esperienza? È stata più divertente o interessante rispetto al passato? Come ti sei sentito? Meno ansioso? Eri concentrato per tutto il tempo o la tua mente divagava? Sei riuscito a recuperare la tua attenzione? Se sì, stai praticando la mindfulness con successo! Come puoi vedere, le opportunità di praticare la mindfulness si possono trovare ovunque e in qualsiasi momento. Aumentando i momenti di consapevolezza nella tua vita, puoi ridurre la sofferenza emotiva e provare più piacere e maggior benessere.

5-4-3-2-1

Radiciarsi nei propri sensi

DI COSA AVRAI BISOGNO

- Qualcosa da mangiare o da bere (facoltativo)

Quando siamo in preda al panico, possiamo perdere il contatto con il presente e rimanere intrappolati nelle nostre paure e sensazioni corporee. Questo può fare paura! In tali situazioni, radicati nel momento presente ed esci dal tuo corpo e dalla tua testa. È fantastico perché può essere fatto in qualsiasi momento, ovunque e per tutto il tempo necessario.

ISTRUZIONI

1. Osserva **5** cose che puoi vedere e che non avevi mai notato prima. *Esempi: il quadro su una parete, le tue mani, il colore di un libro, le nuvole nel cielo.*
2. Nota **4** cose che puoi sentire con le mani o con il corpo. *Esempi: la sensazione del sedere sulla sedia, dei piedi a terra, delle mani giunte, di una coperta morbida, di un animale domestico peloso.*
3. Ascolta **3** cose che puoi udire. Espandi la tua consapevolezza a suoni cui normalmente non presteresti attenzione. *Esempi: il tuo respiro, il ticchettio di un orologio, il clacson di un'auto, il ronzio di un condizionatore d'aria.*
4. Nota **2** cose che puoi annusare. Possono essere odori gradevoli o sgradevoli, su di te o intorno a te. *Esempi: shampoo, profumo, caffè, spazzatura.*

5. Nota **1** cosa che puoi assaggiare. Se non hai nulla a disposizione, che sapori hai in bocca? Oppure apri la bocca e assapora l'aria.

PUNTI CHIAVE

Sei riuscito a spostare la tua attenzione dalle sensazioni interne, dai pensieri e dalle emozioni a queste sensazioni esterne? Ti senti un po' più radicato? Meno ansioso? Ti sei concentrato su cose che non avevi notato in precedenza? Questa pratica di mindfulness è un ottimo esempio di come possa aiutarti a sentirti meno ansioso o almeno ad avere più controllo del momento ed espandere la consapevolezza del momento presente. Questa finestra di controllo ti lascia libero di fare la prossima scelta efficace o "saggia".