

.....

# Schede di regolazione emotiva

.....





## Obiettivi della regolazione emotiva

### COMPRENDERE E DOMINARE LE EMOZIONI

- ☐ Identifica (osserva e descrivi) le tue emozioni.
- ☐ Conosci ciò che le emozioni fanno per te.
- ☐ Altro: \_\_\_\_\_

### RIDURRE LA FREQUENZA DELLE EMOZIONI INDESIDERATE

- ☐ Ferma le emozioni indesiderate prima ancora che inizino.
- ☐ Cambia le emozioni indesiderate una volta che sono iniziate.
- ☐ Altro: \_\_\_\_\_

### RIDURRE LA VULNERABILITÀ EMOTIVA

- ☐ Riduci la vulnerabilità alla mente emotiva.
- ☐ Aumenta la resilienza, la tua abilità di affrontare cose difficili, e le emozioni positive.
- ☐ Altro: \_\_\_\_\_

### RIDURRE LA SOFFERENZA EMOTIVA

- ☐ Riduci la sofferenza quando le emozioni dolorose ti sopraffanno.
- ☐ Gestisci le emozioni estreme così da non peggiorare le cose.
- ☐ Altro: \_\_\_\_\_



.....

*Schede per comprendere  
e denominare le emozioni*

.....



## **Panoramica.**

### **Comprendere e denominare le emozioni**

#### **COSA FANNO LE EMOZIONI PER TE**

Ci sono dei motivi per cui proviamo emozioni.

Ne abbiamo bisogno!

#### **FATTORI CHE RENDONO DIFFICILE REGOLARE LE EMOZIONI**

Mancanza di abilità, conseguenze rinforzanti, umore basso, rimuginazioni/preoccupazioni, miti sulle emozioni e anche fenomeni biologici possono interferire quando cerchi di cambiare le emozioni.

#### **UN MODELLO PER DESCRIVERE LE EMOZIONI**

Le emozioni sono risposte complesse.

Cambiare una parte qualsiasi del sistema può cambiare l'intera risposta.

#### **MODI PER DESCRIVERE LE EMOZIONI**

Imparare a osservare, descrivere e denominare l'emozione può aiutarti a regolare le tue emozioni.

## **Cosa fanno le emozioni per te**

### **LE EMOZIONI CI MOTIVANO (E CI PREPARANO) ALL'AZIONE**

- Le emozioni motivano il nostro comportamento. Le emozioni ci preparano all'azione. L'impulso specifico di ciascuna emozione è spesso direttamente collegato alla nostra biologia.
- Le emozioni abbreviano i nostri tempi di reazione in situazioni importanti. Le emozioni possono essere particolarmente importanti quando non abbiamo il tempo di ragionare per bene sulle cose.
- Le emozioni forti ci aiutano a superare gli ostacoli – quelli nella nostra mente e nell'ambiente esterno.

### **LE EMOZIONI COMUNICANO AGLI ALTRI (E LI INFLUENZANO)**

- Le espressioni facciali sono direttamente collegate alle emozioni. Le espressioni facciali comunicano più velocemente delle parole.
- Il nostro linguaggio non verbale e il tono della voce possono anch'essi esservi direttamente collegati. Che ti piaccia o no, comunicano le nostre emozioni anche agli altri.
- Quando è importante comunicare con gli altri, o mandargli un messaggio, può essere molto difficile cambiare le nostre emozioni.
- Volenti o nolenti, comunicare le nostre emozioni influenza gli altri.

### **LE EMOZIONI COMUNICANO A NOI STESSI**

- Le reazioni emotive possono darci informazioni importanti su una situazione. Le emozioni possono essere segnali o allarmi che indicano che sta succedendo qualcosa.
- Le sensazioni di pancia possono funzionare come l'intuito – una reazione a qualcosa di importante che avviene nella situazione. Questo aspetto può essere utile nel caso in cui le nostre emozioni ci spingano a controllare i fatti.
- **Attenzione:** A volte trattiamo le emozioni come se fossero fatti concreti: più forte è l'emozione, più forte sarà la nostra convinzione che l'emozione sia basata sui fatti. (Esempio: “Se mi sento insicuro, sono un incompetente”, “Se mi sento insicuro quando sono da solo, non dovrei essere lasciato da solo”, “Se mi sento sicuro di qualcosa allora è vera”, “Se sono spaventato, deve esserci un pericolo”, “Lo amo quindi lui deve essere un tipo a posto”.)
- Se assumiamo che le nostre emozioni rappresentano fatti sul mondo, allora potremmo usarle come giustificazioni ai nostri pensieri o alle nostre azioni. Questo può essere un problema se le nostre emozioni ci portano a ignorare i fatti.

## **Cosa rende difficile regolare le tue emozioni**

### **BIOLOGIA**

- ☐ Alcuni fattori biologici possono rendere più difficile la regolazione emotiva.

### **MANCANZA DI ABILITÀ**

- ☐ Non sai cosa fare per regolare le tue emozioni.

### **RINFORZO DEL COMPORTAMENTO EMOTIVO**

- ☐ Il tuo ambiente ti rinforza quando ti comporti in modo molto emotivo.

### **UMORE BASSO**

- ☐ Il tuo umore attuale controlla cosa farai al posto della mente saggia.
- ☐ Proprio non ti va di impiegare tempo ed energie per regolare le tue emozioni.

### **SOVRACCARICO EMOTIVO**

- ☐ Forti attivazioni emotive ti possono portare al punto di rottura delle tue abilità. Non riesci a seguire le istruzioni delle abilità per capire cosa fare.

### **MITI SULLE EMOZIONI**

- ☐ I miti (cioè convinzioni errate) sulle emozioni possono intralciare la tua abilità di regolare le emozioni.
- ☐ Il mito secondo il quale le emozioni sono cattive o dimostrano debolezza porta a evitare le emozioni.
- ☐ Il mito secondo il quale le emozioni estreme sono necessarie o sono parte di chi sei ti impedisce di provare a regolare le tue emozioni.

## Miti e convinzioni comuni sulle emozioni

1. C'è un modo giusto di sentirsi per ogni situazione.  
*Confutalo:* \_\_\_\_\_
2. Far sapere agli altri che sto male è segno di debolezza.  
*Confutalo:* \_\_\_\_\_
3. Le emozioni negative sono cattive e distruttive.  
*Confutalo:* \_\_\_\_\_
4. Essere emotivi vuol dire essere fuori controllo.  
*Confutalo:* \_\_\_\_\_
5. Alcune emozioni sono stupide.  
*Confutalo:* \_\_\_\_\_
6. Tutte le emozioni dolorose sono il risultato di un cattivo comportamento.  
*Confutalo:* \_\_\_\_\_
7. Se gli altri non approvano i miei sentimenti, ovviamente non dovrei sentirmi come mi sento.  
*Confutalo:* \_\_\_\_\_
8. Le altre persone sono i migliori giudici di come mi sento.  
*Confutalo:* \_\_\_\_\_
9. Le emozioni dolorose non sono importanti e dovrebbero essere ignorate.  
*Confutalo:* \_\_\_\_\_
10. Le emozioni estreme possono portarti molto più lontano di quanto non possa il regolare.  
*Confutalo:* \_\_\_\_\_
11. La creatività necessita di emozioni intense, che vanno spesso fuori controllo.  
*Confutalo:* \_\_\_\_\_
12. Drammatizzare è bello.  
*Confutalo:* \_\_\_\_\_
13. È da persone false cercare di cambiare le proprie emozioni.  
*Confutalo:* \_\_\_\_\_
14. Come mi sento dice ciò che è vero, non importano i fatti.  
*Confutalo:* \_\_\_\_\_
15. Le persone dovrebbero fare tutto quello che si sentono di fare.  
*Confutalo:* \_\_\_\_\_
16. Agire seguendo le emozioni vuol dire essere una persona davvero libera.  
*Confutalo:* \_\_\_\_\_
17. Io sono le mie emozioni.  
*Confutalo:* \_\_\_\_\_
18. Le mie emozioni sono il motivo per cui le persone mi amano.  
*Confutalo:* \_\_\_\_\_
19. Le emozioni capitano senza ragione.  
*Confutalo:* \_\_\_\_\_
20. Bisognerebbe sempre fidarsi delle proprie emozioni.  
*Confutalo:* \_\_\_\_\_
21. Altro mito:  
*Confutalo:* \_\_\_\_\_

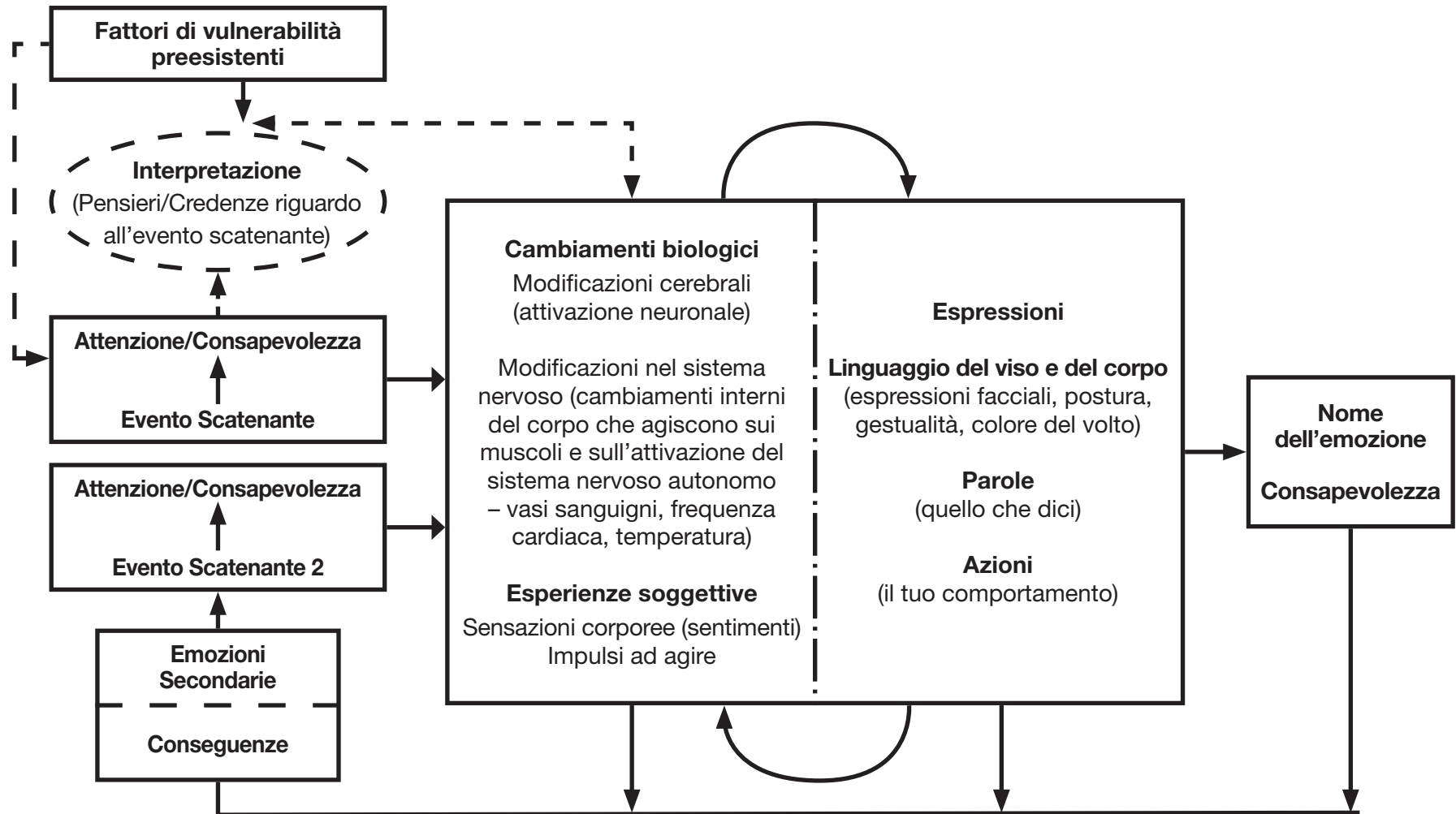
Marsha Linehan, *DBT® Skills Training. Schede e fogli di lavoro*

© 2015 Marsha Linehan/The Guilford Press

© 2015 Raffaello Cortina Editore



## Modello per descrivere le emozioni





## Modi per descrivere le emozioni

### LE PAROLE DELLA RABBIA

|            |               |              |              |               |
|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| rabbia     | esasperazione | furia        | irritabilità | ostilità      |
| agitazione | fastidio      | furore       | irritazione  | vendicatività |
| amarezza   | ferocia       | indignazione | lamentosità  |               |
| collera    | frustrazione  | ira          | oltraggio    |               |

### Eventi che stimolano il sentimento di rabbia

- Impossibilità a raggiungere un obiettivo importante.
- Attacco o minaccia a te o a qualcuno a cui tieni.
- Perdita di potere, status o rispetto.
- Le cose non sono andate come ti aspettavi.
- Dolore fisico o emotivo.
- Altro: \_\_\_\_\_

### Interpretazioni degli eventi che stimolano i sentimenti di rabbia

- Credere di essere stato trattato ingiustamente.
- Incolpare.
- Credere che obiettivi importanti siano stati ostacolati o fermati.
- Credere che le cose “dovrebbero” essere diverse da come sono.
- Pensare rigidamente, “Sono nel giusto”.
- Giudicare la situazione illegittima o sbagliata.
- Rimuginare sull’evento che ha scatenato la rabbia.
- Altro: \_\_\_\_\_

### Cambiamenti biologici ed esperienze della rabbia

- Tensione muscolare.
- Denti serrati.
- Pugni stretti.
- Sentire la tua faccia arrossire o diventare calda.
- Sentirti come se stessi per esplodere.
- Non riuscire a fermare le lacrime.
- Voler picchiare qualcuno, prendere a pugni il muro, lanciare qualcosa, esplodere.
- Voler ferire qualcuno.
- Altro: \_\_\_\_\_

### Espressioni e azioni della rabbia

- Attacchi fisici o verbali.
- Fare gesti aggressivi o minacciosi.
- Colpire, lanciare o rompere cose.
- Camminare pesantemente, pestare i piedi a terra, sbattere le porte.
- Andarsene.
- Usare un tono di voce alto, litigioso o sarcastico.
- Dire oscenità o imprecazioni.
- Criticare o lamentarsi.
- Serrare le mani o i pugni.
- Avere un’espressione corrucciata, non sorridente, cattiva.
- Covare rancore o allontanarsi dagli altri.
- Piangere.
- Ghignare.
- Viso arrossato o paonazzo.
- Altro: \_\_\_\_\_

### Conseguenze della rabbia

- Diminuzione dell’attenzione.
- Essere presente solo nella situazione che ti ha fatto arrabbiare.
- Rimuginare sulla situazione che ti ha fatto arrabbiare o su situazioni del passato.
- Immaginare situazioni future che ti faranno arrabbiare.
- Depersonalizzazione, esperienze dissociative, ottundimento.
- Altro: \_\_\_\_\_

**(continua nella pagina successiva)**

*Nota.* Adattato con il permesso da P. Shaver, J. Schwartz, D. Kirson, C. O'Connor, “Emotion knowledge: Further exploration of a prototype approach”, in *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1987, pp. 1061-1086, tabella 3. © 1987 The American Psychological Association

Marsha Linehan, *DBT® Skills Training. Schede e fogli di lavoro*

© 2015 Marsha Linehan/The Guilford Press

© 2015 Raffaello Cortina Editore

**LE PAROLE DEL DISGUSTO**

|            |             |           |             |            |              |             |
|------------|-------------|-----------|-------------|------------|--------------|-------------|
| disgusto   | avversività | dispetto  | nauseabondo | renitenza  | ripicca      | sdegno      |
| antipatia  | derisione   | disprezzo | odio        | repellenza | ripugnanza   | spregevole  |
| avversione | disdegno    | nausea    | rancore     | repulsione | risentimento | sufficienza |

**Eventi che stimolano il sentimento di disgusto**

- Vedere/Annusare deiezioni umane o animali.
- L'avvicinarsi di una persona o di un animale sporco, viscido o sudicio.
- Assaggiare o essere obbligato a ingoiare qualcosa che non vuoi.
- Vedere o essere vicino a un cadavere.
- Toccare o indossare oggetti appartenuti a un estraneo, a un morto o a una persona sgradevole.
- Osservare o sentire una persona che si umilia o che priva qualcun altro della sua dignità.
- Vedere il sangue; farsi prelevare il sangue.
- Osservare o sentire di una persona che ha agito con estrema ipocrisia/adulazione
- Osservare o venire a conoscenza di un tradimento, di un abuso su minori, di razzismo o altri tipi di crudeltà.
- Essere obbligato a guardare qualcosa che viola profondamente i valori della tua mente saggia.
- Confrontarsi con qualcuno che sta profondamente violando i valori della tua mente saggia.
- Essere obbligato a prendere parte o a guardare un rapporto sessuale non voluto.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Interpretazioni degli eventi che stimolano i sentimenti di disgusto**

- Credere che:
  - Tu stia ingoiando qualcosa di velenoso.
  - La tua pelle o la tua mente siano state contaminate.
  - Tutto il tuo corpo o parte di esso sia brutto.
  - Gli altri siano cattivi o la "feccia" della terra, o che manchino di rispetto all'autorità o al gruppo.
- Non approvare o sentirsi moralmente superiore a qualcuno.
- Estrema disapprovazione di te stesso o dei tuoi sentimenti, pensieri o comportamenti.
- Giudicare che una persona sia profondamente immorale o abbia commesso un peccato o violato l'ordine naturale delle cose.
- Giudicare il corpo di qualcuno estremamente brutto.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Cambiamenti biologici ed esperienze del disgusto**

- Nausea, sentirsi male.
- Impulso al vomito, vomitare, far fatica a deglutire, sensazione di soffocamento.
- Sentire un nodo alla gola.
- Avversione a bere o mangiare.
- Impulso intenso a distruggere o sbarazzarsi di qualcosa.
- Urgenza di fare una doccia.
- Urgenza di scappare o tenere lontano.
- Sentirsi contaminato, sporco o sudicio.
- Sentirsi mentalmente inquinato.
- Svenire.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Espressioni e azioni del disgusto**

- Vomitare, sputare.
- Chiudere gli occhi, guardare altrove.
- Lavarsi, strofinarsi, fare un bagno.
- Cambiarsi i vestiti; pulire gli ambienti.
- Evitare di mangiare o bere.
- Spingere o calciare lontano; correre via.
- Trattare con sdegno o senza rispetto.
- Evitare; escludere qualcuno.
- Attaccare fisicamente le cause del disgusto.
- Usare oscenità o imprecazioni.
- Serrare le mani o i pugni.
- Corrucciarsi o non sorridere.
- Avere un'espressione facciale cattiva o spiacevole.
- Parlare con un tono di voce sarcastico.
- Irrigidire il naso e il labbro superiore; fare un sorrisetto.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Conseguenze del disgusto**

- Diminuzione dell'attenzione.
- Essere presente solo nella situazione che ti ha disgustato.
- Diventare ipersensibile allo sporco.
- Altro: \_\_\_\_\_

*(continua nella pagina successiva)*

**LE PAROLE DELL'INVIDIA**

|         |               |             |              |                   |
|---------|---------------|-------------|--------------|-------------------|
| invidia | brama         | malcontento | risentimento | smanioso          |
| avidità | contrariato   | meschinità  | scontento    | speranzoso        |
| avido   | insoddisfatto | rancore     | scoraggiato  | “verde d'invidia” |

**Eventi che stimolano il sentimento di invidia**

- Qualcuno ha qualcosa che tu vuoi molto o di cui hai bisogno, ma che non hai o non puoi avere.
- Non fai parte del gruppo “giusto”.
- Qualcuno sembra avere tutto.
- Sei da solo mentre altri si stanno divertendo.
- Qualcun altro si vanta di qualcosa che hai fatto tu.
- Qualcuno ha un riconoscimento positivo per qualcosa e tu no.
- Altri ottengono qualcosa che tu vuoi molto e tu no.
- Stare con persone che hanno molto più di te.
- Qualcuno con cui sei in competizione ha più successo di te in un settore importante per te.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Interpretazioni degli eventi che stimolano i sentimenti di invidia**

- Pensare che ti meriti ciò che gli altri hanno.
- Pensare che gli altri abbiano più di te.
- Pensare quanto sia ingiusto che a te le cose siano andate male nella vita se paragonata ad altri.
- Pensare che tu sia stato trattato ingiustamente dalla vita.
- Pensare che tu sia stato sfortunato.
- Pensare che tu sia inferiore, un fallimento o mediocre se paragonato ad altri cui vuoi assomigliare.
- Paragonare te stesso ad altri che hanno più di te.
- Paragonare te stesso a persone che hanno caratteristiche che desideri avere.
- Pensare che tu non sia apprezzato.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Cambiamenti biologici ed esperienze dell'invidia**

- I muscoli si tendono.
- Denti stretti, bocca serrata.
- Senti che la tua faccia arrossisce o diventa bollente.
- Senti la rigidità nel tuo corpo.
- Dolore allo stomaco.
- Senti l'urgenza di vendicarti.
- Odi l'altra persona.
- Vuoi fare del male alle persone che invidi.
- Vuoi che le persone che invidi perdano ciò che hanno, abbiano sfortuna o venga fatto loro del male.
- Senti piacere quando gli altri falliscono o perdono ciò che hanno.
- Ti senti triste se un'altra persona ha un po' di fortuna.
- Ti senti motivato a perfezionarti.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Espressioni e azioni dell'invidia**

- Fare qualsiasi cosa tu possa per ottenere ciò che ha l'altra persona.
- Lavorare molto più duramente di prima per ottenere ciò che vuoi.
- Provare a migliorare te stesso e la tua situazione.
- Portare via o rovinare ciò che l'altra persona possiede.
- Attaccare o criticare l'altra persona.
- Fare qualcosa per vendicarti.
- Fare qualcosa per far sì che l'altra persona fallisca o perda quello che ha.
- Dire cose meschine riguardo all'altra persona o fare in modo che l'altra persona venga vista male dagli altri.
- Provare a mettersi in mostra con l'altra persona, per sembrare migliore dell'altro.
- Evitare persone che hanno quello che vuoi.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Conseguenze dell'invidia**

- Diminuzione dell'attenzione.
- Fare attenzione solo a ciò che gli altri hanno che tu non hai.
- Rimuginare quando gli altri hanno più di te.
- Non considerare quello che hai; non apprezzare le cose che hai o le cose che gli altri fanno per te.
- Rimuginare su quello che non hai.
- Decidere di cambiare.
- Altro: \_\_\_\_\_

*(continua nella pagina successiva)*

**LE PAROLE DELLA PAURA**

|             |              |            |                |          |        |
|-------------|--------------|------------|----------------|----------|--------|
| paura       | inquietudine | nervosismo | preoccupazione | spavento | timore |
| ansia       | irritabilità | orrore     | shock          | tensione |        |
| apprensione | isteria      | panico     | sopraffazione  | terrore  |        |

**Eventi che stimolano il sentimento di paura**

- La tua vita, la tua salute, il tuo benessere sono minacciati.
- Trovarsi nella stessa situazione (o in una simile) di quando sei stato minacciato o ferito nel passato, o di quando sono accadute cose spaventose.
- Flashback.
- Trovarsi nella stessa situazione di quando hai visto altri minacciati o feriti.
- Silenzio.
- Trovarsi in una situazione nuova o sconosciuta.
- Trovarsi da soli (per es., camminare da soli, stare a casa da soli, vivere da soli).
- Trovarsi al buio.
- Trovarsi tra la folla.
- Lasciare la tua casa.
- Doversi esibire in pubblico.
- Perseguire i tuoi sogni.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Interpretazioni degli eventi che stimolano i sentimenti di paura**

- Credere che:
  - potresti morire o stai per morire.
  - potresti essere colpito o ferito.
  - potresti perdere qualcosa di valore.
  - qualcuno potrebbe rifiutarti, criticarti o non apprezzarti.
  - ti senti a disagio con te stesso.
  - il fallimento sia possibile; stai per fallire.
- non avrai l'aiuto che desideri o di cui hai bisogno.
- perderai l'aiuto che già hai.
- perderai qualcuno di importante.
- perderai qualcosa che vuoi.
- tu sia senza aiuto o stia perdendo il controllo.
- tu sia incompetente o stia perdendo competenza.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Cambiamenti biologici ed esperienze della paura**

- Mancanza di respiro.
- Tachicardia.
- Senso di soffocamento, nodo in gola.
- Tensione e dolore muscolare.
- Denti serrati.
- Senti come se ti si rizzassero i capelli.
- Senti le "farfalle" nello stomaco.
- Impulso a urlare o chiamare ad alta voce.
- Ti senti nauseato.
- Hai freddo; ti senti sudato.
- Vuoi andare via o evitare le cose.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Espressioni e azioni della paura**

- Fuggire, correre via.
- Camminare o correre frettolosamente.
- Nascondersi da o evitare ciò di cui hai paura.
- Parlare in maniera nervosa, preoccupata.
- Implorare o piangere per chiedere aiuto.
- Parlare meno o restare senza parole.
- Urlare o gridare.
- Muovere gli occhi rapidamente, guardarsi attorno velocemente.
- Immobilizzarsi.
- Smettere di fare ciò di cui hai paura.
- Immobilizzarsi o cercare di non muoversi.
- Piangere o singhiozzare.
- Tremare, avere i brividi o tremori.
- Avere una voce tremante o esitante.
- Sudare.
- Diarrea, vomito.
- Capelli dritti.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Conseguenze della paura**

- Diminuzione dell'attenzione.
- Vigilanza acuita rispetto alla minaccia.
- Perdita dell'abilità di focalizzarsi, sentirsi disorientati o confusi.
- Perdita di controllo.
- Immaginare la possibilità di una maggiore perdita o fallimento.
- Isolamento.
- Rimuginazione su altre minacce.
- Altro: \_\_\_\_\_

*(continua nella pagina successiva)*

**LE PAROLE DELLA FELICITÀ**

|               |              |             |                  |              |
|---------------|--------------|-------------|------------------|--------------|
| felicità      | allegria     | appagamento | beatitudine      | beatitudine  |
| bizzarria     | contentezza  | delizia     | diletto          | divertimento |
| eccitazione   | entusiasmo   | esilarante  | estasi           | esultanza    |
| euforia       | fascinazione | fervore     | gaiezza          | gioia        |
| gioivialità   | giubilo      | godimento   | gusto della vita | ilarità      |
| incantamento  | orgoglio     | ottimismo   | piacere          | slancio      |
| soddisfazione | solievo      | speranza    | trionfo          |              |

**Eventi che stimolano il sentimento di felicità**

- Ricevere una magnifica sorpresa.
- La realtà supera le tue aspettative.
- Ottenere quello che vuoi.
- Ottenere qualcosa per cui hai lavorato duramente o a cui tieni.
- Le cose vanno meglio di come pensavi.
- Avere successo in un compito.
- Ottenere un risultato desiderabile.
- Ricevere stima, rispetto o elogi.
- Ricevere amore, apprezzamento o affetto.
- Essere accettato dagli altri.
- Sentirsi parte di un luogo, di qualcuno o di un gruppo.
- Essere in contatto con persone che ti amano o ti apprezzano.
- Provare delle sensazioni molto piacevoli.
- Fare cose che creano o portano alla mente sensazioni piacevoli.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Interpretazioni degli eventi che stimolano sentimenti di felicità**

- Gli eventi gioiosi vengono interpretati esattamente per come sono, senza aggiungere o togliere nulla.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Cambiamenti biologici ed esperienze della felicità**

- Ti senti eccitato.
- Ti senti fisicamente energico, attivo.
- Ti viene da ridacchiare o da ridere.
- Senti la tua faccia arrossire.
- Ti senti calmo in tutte le situazioni.
- Hai urgenza di fare cose connesse con la felicità.
- Ti senti in pace.
- Ti senti aperto o espansivo.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Espressioni e azioni della felicità**

- Sorridere.
- Avere una faccia vivace, raggianti.
- Essere vivace, frizzante.
- Comunicare le tue belle sensazioni.
- Condividere i sentimenti.
- Stupidità.
- Abbracciare le persone.
- Saltellare su e giù.
- Dire cose piacevoli.
- Usare una voce entusiasta o eccitata.
- Essere loquace o parlare molto.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Conseguenze della felicità**

- Sei cortese o amichevole con gli altri.
- Fai cose carine per altre persone.
- Hai una prospettiva positiva; cerchi il lato positivo delle cose.
- Hai una soglia elevata per la preoccupazione o per la noia.
- Ti ricordi e ti immagini le altre volte in cui sei stato felice.
- Ti aspetti di essere felice nel futuro.
- Altro: \_\_\_\_\_

*(continua nella pagina successiva)*

**LE PAROLE DELLA GELOSIA**

|             |              |                            |            |                       |
|-------------|--------------|----------------------------|------------|-----------------------|
| gelosia     | circospetto  | guardingo                  | possessivo | stare aggrappato      |
| appiccicoso | controllante | paura di perdere qualcosa/ | rivalità   | stare sulla difensiva |
| cauto       | diffidente   | qualcuno                   | sospettoso |                       |

**Eventi che stimolano il sentimento della gelosia**

- Una relazione importante è minacciata o in pericolo di finire.
- Un possibile rivale dà confidenza a qualcuno che ami.
- Qualcuno:
  - minaccia di portarti via cose importanti della tua vita.
  - va con la persona che ti piace.
  - ti ignora mentre stai parlando con un tuo amico.
  - è più attraente, socievole o sicuro di sé rispetto a te.
- Vieni trattato come una persona qualunque da qualcuno che vuoi vicino.
- Il tuo partner ti dice che desidera più tempo da solo.
- Il tuo partner corteggia qualcun altro.
- Una persona con cui sei sentimentamente coinvolto guarda qualcun altro.
- Scopri che la persona che ami ha una relazione con qualcun altro.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Interpretazioni degli eventi che stimolano sentimenti di gelosia**

- Credere che:
  - il tuo partner non tenga più a te.
  - tu sia nulla per il tuo partner.
  - il tuo partner stia per lasciarti.
  - il tuo partner si comporti in maniera inappropriata.
  - tu non sia all'altezza dei tuoi pari.
- qualcuno ottenga più di quanto tu riceva.
- tu sia stato imbrogliato.
- nessuno tenga a te.
- il tuo rivale sia possessivo e competitivo.
- il tuo rivale sia insicuro.
- il tuo rivale sia invidioso.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Cambiamenti biologici ed esperienze della gelosia**

- Sentirsi con il fiato corto.
- Tachicardia.
- Sensazione di soffocamento, nodo in gola.
- Muscoli tesi.
- Denti stretti.
- Diventare sospettoso verso gli altri.
- Sentirsi ferito nell'orgoglio.
- Provare sentimenti di rifiuto.
- Avere bisogno di controllo.
- Sentirsi senza aiuto.
- Desiderare di afferrare o tenere stretto ciò che si ha.
- Desiderare di allontanare o eliminare il proprio rivale.

**Espressioni e azioni della gelosia**

- Comportamento violento o minacce di violenza verso la persona che senti minacciata, con lo scopo di portarle via qualcosa.
- Interrogatori; richieste di rendere conto del tempo o delle attività.
- Collezionare evidenze di misfatti.
- Stare aggrappato; aumento della dipendenza.
- Tentativi di controllare la libertà della persona che temi di perdere.
- Accuse verbali di slealtà o infedeltà.
- Inseguimenti.
- Aumentate o eccessive dimostrazioni d'amore.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Conseguenze della gelosia**

- Perdita di attenzione.
- Vedere il peggio negli altri.
- Essere diffidente in maniera indiscriminata.
- Vigilanza acuita rispetto alle minacce alla tua relazione.
- Essere isolati o ritirati.
- Altro: \_\_\_\_\_

*(continua nella pagina successiva)*

**LE PAROLE DELL'AMORE**

|             |              |             |              |                |
|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------|
| amore       | attaccamento | calore      | empatia      | passione       |
| adorazione  | attrazione   | cura        | gentilezza   | predilezione   |
| affascinato | benevolenza  | desiderio   | incanto      | sentimentalità |
| affetto     | brama        | eccitazione | infatuazione | tenerezza      |

**Eventi che stimolano il sentimento dell'amore**

- Una persona che:
  - ti offre o dà qualcosa che vuoi, che desideri o di cui hai bisogno.
  - fa cose che vuoi o di cui hai bisogno.
  - fa cose a cui dai particolarmente valore o che ammiri.
- Sentirsi fisicamente attratti da qualcuno.
- Stare con qualcuno con cui ti diverti.
- Passare molto tempo con una persona.
- Condividere un'esperienza speciale con una persona.
- Avere una comunicazione eccellente con una persona.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Interpretazioni degli eventi che stimolano sentimenti d'amore**

- Credere che una persona ti ami, ti apprezzi o abbia bisogno di te.
- Pensare che una persona sia fisicamente attraente.
- Valutare la personalità di qualcuno come fantastica, piacevole o attraente.
- Credere di poter contare su una persona o che quella persona sarà sempre lì per te.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Cambiamenti biologici ed esperienze dell'amore**

- Quando sei con qualcuno o pensi a qualcuno:
  - Ti senti eccitato e pieno di energie.
  - Senti il cuore che batte veloce.
  - Ti senti sicuro di te stesso.
  - Ti senti invulnerabile.
  - Ti senti felice, gioioso o esuberante.
  - Ti senti caldo, fiducioso e sicuro.
  - Ti senti calmo e rilassato.
- Vuoi il meglio per qualcuno.
- Vuoi dare delle cose a qualcuno.
- Vuoi vedere e passare del tempo con qualcuno.
- Vuoi trascorrere la vita con qualcuno.
- Vuoi vicinanza fisica o sesso.
- Vuoi vicinanza emotiva.

**Espressioni e azioni dell'amore**

- Dire "ti amo".
- Esprimere sentimenti positivi per qualcuno.
- Tenere un contatto visivo, lo sguardo fisso reciprocamente.
- Condividere tempo ed esperienze con qualcuno.
- Fare cose che l'altra persona desidera o di cui ha bisogno.
- Toccarsi, coccolarsi, abbracciarsi, stringersi.
- Fare sesso.
- Sorridere.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Conseguenze dell'amore**

- Vedere solo i lati positivi di qualcuno.
- Sentirsi smemorati o distratti; sognare a occhi aperti.
- Sentirsi aperti e fiduciosi.
- Sentirsi "vivi", capaci.
- Ricordare altre persone che hai amato.
- Ricordare altre persone che ti hanno amato.
- Ricordare altri eventi positivi.
- Credere in te stesso, credere che tu sia fantastico, capace, competente.
- Altro: \_\_\_\_\_

*(continua nella pagina successiva)*

**LE PAROLE DELLA TRISTEZZA**

|             |              |             |            |            |            |               |
|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|---------------|
| tristezza   | depressione  | distrutto   | malinconia | rifiuto    | sofferente | tetraggine    |
| afflizione  | desolazione  | ferita      | mestizia   | sconfitta  | sofferenza | trascuratezza |
| agonia      | disappunto   | infelicità  | nostalgia  | scoramento | solitudine |               |
| alienazione | disperazione | insicurezza | pena       | separato   | solo       |               |
| angustia    | dispiacere   | malcontento | pietà      | sgomento   | stroncato  |               |

**Eventi che stimolano il sentimento della tristezza**

- Perdere qualcosa o qualcuno irrimediabilmente.
- La morte di qualcuno che ami.
- Le cose non sono come ti aspettavi o come volevi.
- Le cose vanno peggio di come ti aspettavi.
- Essere separato da qualcuno a cui tieni.
- Non ottenere ciò che vuoi.
- Non ottenere ciò di cui credevi di avere bisogno nella vita.
- Venire rifiutato, non approvato o escluso.
- Scoprire di essere impotente o incapace.
- Stare con qualcuno che è triste o che sta soffrendo.
- Leggere o sentire di persone che hanno problemi o difficoltà nel mondo.
- Stare da soli, sentirsi isolati o trattati da estranei.
- Pensare a tutto ciò che non hai avuto.
- Pensare alle tue perdite.
- Pensare alla perdita di qualcuno.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Interpretazioni degli eventi che stimolano sentimenti di tristezza**

- Credere che la separazione da qualcuno durerà molto a lungo o non finirà mai.
- Credere che non otterrai mai ciò che vuoi o ciò di cui hai bisogno nella tua vita.
- Vedere le cose o la tua vita senza speranza.
- Credere che tu sia inutile o senza valore.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Cambiamenti biologici ed esperienze della tristezza**

- Sentirsi stanchi, abbattuti o senza energie.
- Sentirsi letargici, svogliati; voler stare a letto tutto il giorno.
- Sentirsi come se niente potesse più dare piacere.
- Dolore o sensazione di vuoto nel tuo petto o nella tua pancia.
- Sentirsi vuoti.
- Sentirsi come se non si potesse smettere di piangere o come se non si fosse in grado di fermarsi se si cominciasse a farlo.
- Difficoltà a ingoiare.
- Sentirsi senza respiro.
- Capogiro.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Espressioni e azioni della tristezza**

- Evitare le cose.
- Agire da incapace; stare a letto; essere inattivo.
- Essere giù di morale, pensieroso o lunatico.
- Compiere movimenti lenti e trascinarsi.
- Ritirarsi dal contatto sociale.
- Evitare attività che di solito generavano piacere.
- Darsi per vinti e non provarci più.
- Dire cose tristi.
- Parlare poco o per nulla.
- Usare un tono di voce basso, lento o monocorde.
- Occhi che pendono.
- Avere un'espressione corruciata, non sorridere.
- Stare stravaccati.
- Piagnucolare, piangere, singhiozzare.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Conseguenze della Tristezza**

- Non riuscire a ricordare cose felici.
- Sentirsi irritabile, suscettibile o irascibile.
- Desiderare e cercare le cose perse.
- Avere una prospettiva negativa.
- Incolparsi o criticarsi.
- Rimuginare su eventi negativi del passato.
- Insonnia.
- Appetito disturbato, cattiva digestione.
- Altro: \_\_\_\_\_

*(continua nella pagina successiva)*

**LE PAROLE DELLA VERGOGNA**

|              |           |                |            |             |
|--------------|-----------|----------------|------------|-------------|
| vergogna     | disagio   | mortificazione | timidezza  | umiliazione |
| colpevolezza | imbarazzo | rimorso        | turbamento |             |

**Eventi che stimolano il sentimento della vergogna**

- Essere rifiutato dalle persone a cui tieni.
- Altri vengono a sapere che hai fatto cose sbagliate.
- Fare (o sentire o pensare) qualcosa che le persone che ami credono sia sbagliata o immorale.
- Paragonare alcuni aspetti di te o del tuo comportamento a uno standard e sentirti come se tu non vivessi a quello standard.
- Sentirsi tradito da una persona che ami.
- Essere deriso/preso in giro.
- Essere criticato in pubblico/di fronte a qualcun altro; ricordarsi critiche pubbliche.
- La tua moralità viene attaccata da altri.
- Ricordarsi di qualcosa di sbagliato, di immorale o “vergognoso” che hai fatto in passato.
- Venire rifiutato o criticato per qualcosa per cui ti aspettavi di venire elogiato.
- Provare emozioni/esperienze che sono state invalidate.
- Rivelare un aspetto molto privato di te o della tua vita.
- Esporre una caratteristica fisica che non ami.
- Fallire in qualcosa in cui senti di essere (o di dover essere) competente.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Interpretazioni degli eventi che stimolano sentimenti di vergogna**

- Credere che altri ti rifiuteranno (o ti abbiano rifiutato).
- Giudicare te stesso come inferiore, “non abbastanza”, non bravo come gli altri; autoinvalidazione.
- Paragonare te stesso agli altri e pensare di essere un perdente.
- Credere di non essere amabile.
- Pensare di essere cattivo, immorale, sbagliato.
- Pensare di essere difettoso.
- Pensare di essere una brutta persona o un fallimento.
- Credere che il tuo corpo (o parte di esso) sia troppo grande, troppo piccolo o brutto.
- Pensare che non hai vissuto secondo le aspettative degli altri.
- Pensare che il tuo comportamento, i tuoi pensieri o i tuoi sentimenti siano ridicoli o stupidi.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Cambiamenti biologici ed esperienze della vergogna**

- Dolore alla bocca dello stomaco.
- Senso di terrore.
- Desiderio di ritirarsi e/o di scomparire.
- Desiderio di nascondere o coprire la tua faccia e il tuo corpo.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Espressioni e azioni della vergogna**

- Nascondere un comportamento o delle caratteristiche alle altre persone.
- Evitare le persone a cui hai fatto del male.
- Evitare le persone che ti hanno criticato.
- Evitare te stesso – distrarti, ignorarti.
- Ritirarsi; coprirsi il volto.
- Piegare la testa, umiliarsi.
- Rappacificarsi; dire che ti dispiace ancora e ancora e ancora.
- Guardare in basso e lontano dagli altri.
- Lasciarsi cadere; assumere una postura curva e rigida.
- Avere una parlata esitante; diminuire il volume di voce mentre parli.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Conseguenze della vergogna**

- Evitare di pensare alla tua trasgressione; tacere; bloccare tutte le emozioni.
- Farsi coinvolgere dalle distrazioni, avere comportamenti impulsivi per distrarre la tua mente o la tua attenzione.
- Focalizzarsi molto su se stessi, preoccuparsi molto di se stessi.
- Depersonalizzazione, esperienze dissociative, ottundimento, shock.
- Attaccare o incolpare gli altri.
- Conflitti con altre persone.
- Isolamento, sentimento di alienazione.
- Indebolimento della capacità di problem solving.
- Altro: \_\_\_\_\_

*(continua nella pagina successiva)*

**LE PAROLE DELLA COLPA**

colpa      colpevolezza      dispiaciuto      rimorso      rimpianto      scusa

**Eventi che stimolano il sentimento della colpa**

- Fare o pensare qualcosa che credi sia sbagliato.
- Fare o pensare qualcosa che viola i tuoi valori personali.
- Non fare qualcosa che hai detto avresti fatto.
- Commettere un errore con un'altra persona o con qualcosa che ritieni abbia un valore.
- Fare del male/causare un danno a un'altra persona o a un oggetto.
- Fare del male/causare un danno a te stesso.
- Sentirsi ricordare qualcosa di sbagliato che hai fatto in passato.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Interpretazioni degli eventi che stimolano sentimenti di colpa**

- Pensare che tu debba essere incolpato per le tue azioni.
- Pensare che tu ti sia comportato male.
- Pensare "se solo avessi agito diversamente..."
- Altro: \_\_\_\_\_

**Cambiamenti biologici ed esperienze della colpa**

- Faccia rossa, bollente.
- Tensione, nervosismo.
- Senso di soffocamento.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Espressioni e azioni della colpa**

- Cercare di rimediare, fare ammenda per i propri errori, riparare il danno, modificare il risultato.
- Chiedere di essere perdonati, scusati, dichiararsi colpevoli.
- Fare regali/compiere dei sacrifici per tentare di riparare all'errore.
- Piegare la testa; inginocchiarsi di fronte a qualcuno.

**Conseguenze della colpa**

- Fare dei propositi per cambiare.
- Modificare il proprio comportamento.
- Prendere parte a dei programmi di autoaiuto.
- Altro: \_\_\_\_\_

**Altre importanti parole delle emozioni**

- Affaticamento, insoddisfazione, avversione.
- Sofferenza.
- Insicurezza, fragilità, riserbo, timidezza, modestia, reticenza.
- Prudenza, riluttanza, sospettosità, cautela, circospezione.
- Sorpresa, meraviglia, stupore, sbigottimento, spavento, trasalimento.
- Audacia, coraggio, eroismo, determinazione.
- Potenza, senso di competenza, capacità, padronanza.
- Incertezza, scetticismo, esitazione.
- Apatia, noia, inerzia, tedio, smania, impazienza, indifferenza, fiacchezza.



.....

*Schede per cambiare  
le risposte emotive*

.....



## **Panoramica.**

### **Cambiare le risposte emotive**

#### **CONTROLLA I FATTI**

Controlla se le tue reazioni emotive  
**corrispondono ai fatti** della situazione.

Cambiare le tue convinzioni e i tuoi assunti perché corrispondano ai fatti può aiutarti a cambiare le tue reazioni emotive.

#### **AZIONE OPPOSTA**

Quando le tue emozioni non corrispondono ai fatti,  
o quando agire assecondando le tue emozioni non è efficace,  
agire all'opposto (fino in fondo)  
cambierà le tue reazioni emotive.

#### **PROBLEM SOLVING**

Quando i fatti in se stessi sono il problema,  
risolvere il problema ridurrà la frequenza  
delle emozioni negative.



## Controlla i fatti

### FATTI

Molte emozioni e azioni sono generate dai nostri pensieri e dalle nostre interpretazioni degli eventi, non dagli eventi in se stessi.

#### **Evento → Pensieri → Emozioni**

Le nostre emozioni esercitano una forte influenza sui pensieri che facciamo a proposito degli eventi.

#### **Evento → Emozione → Pensieri**

Esaminare i nostri pensieri e *controllare i fatti* può aiutarci a modificare le nostre emozioni.

### COME CONTROLLARE I FATTI

**1. Chiediti: Qual è l'emozione che voglio cambiare?**

*(Vedi Regolazione emotiva, Scheda 6: Modi per descrivere le emozioni)*

**2. Chiediti: Qual è l'evento che ha attivato la mia emozione?**

Descrivi i fatti che hai osservato attraverso i tuoi sensi.

Sfida i giudizi, gli assoluti e le descrizioni bianco-o-nero.

*(Vedi Mindfulness, Scheda 4: Prendere possesso della propria mente. Le abilità del "cosa")*

**3. Chiediti: Quali sono i miei pensieri, assunti e interpretazioni relativi all'evento?**

Pensa ad altre interpretazioni possibili.

Allenati a osservare tutti gli aspetti di una situazione e ad assumere più punti di vista.

Testa le tue interpretazioni e i tuoi assunti per vedere se corrispondono ai fatti.

**4. Chiediti: Sto ipotizzando una minaccia?**

Dai un nome alla minaccia.

Valuta la probabilità che l'evento minaccioso possa accadere davvero.

Elenca quanti più possibili esiti diversi riesci a immaginare.

**5. Chiediti: Qual è la catastrofe?**

Immagina che la catastrofe accada davvero.

Immagina di affrontare bene la catastrofe (attraverso il problem solving, l'affrontare le cose in maniera proattiva, cioè anticipando e pianificando, o l'accettazione radicale).

**6. Chiediti: La mia emozione e/o la sua intensità sono commisurate ai fatti?**

Controlla i fatti che corrispondono a ciascuna emozione.

Chiedi alla mente saggia.

*(Vedi Regolazione emotiva, Scheda 11: Trovare le azioni opposte, e Regolazione emotiva, Scheda 13: Sintesi dell'azione opposta e del problem solving)*

## Esempi di emozioni che corrispondono ai fatti

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Paura</b>     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. È presente una minaccia a te o a qualcuno cui tieni.</li> <li>2. È presente una minaccia alla tua salute o a quella di qualcuno cui tieni.</li> <li>3. È presente una minaccia al tuo benessere o a quello di qualcuno cui tieni.</li> <li>4. Altro: _____</li> </ol>                                                                                                                                  |
| <b>Rabbia</b>    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Un obiettivo importante viene bloccato o un'attività piacevole viene interrotta o impedita.</li> <li>2. Qualcuno attacca te o una persona cui tieni.</li> <li>3. Qualcuno minaccia o insulta te o una persona a cui tieni.</li> <li>4. La tua integrità o quella del tuo gruppo sociale viene minacciata o offesa.</li> <li>5. Altro: _____</li> </ol>                                                 |
| <b>Disgusto</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Qualcosa con cui sei entrato in contatto potrebbe contaminarti o avvelenarti.</li> <li>2. Qualcuno che disprezzi profondamente tocca te o qualcuno cui tieni.</li> <li>3. Ti trovi vicino a una persona o a un gruppo di persone che assumono un comportamento che credi potrebbe danneggiare seriamente o influenzare pericolosamente il gruppo di cui fai parte.</li> <li>4. Altro: _____</li> </ol> |
| <b>Invidia</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Un'altra persona o gruppo di persone ottiene o possiede delle cose che non hai o di cui hai bisogno.</li> <li>2. Altro: _____</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Gelosia</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Un oggetto o una relazione molto importante per te o che desideri molto rischiano di essere danneggiati o persi.</li> <li>2. Qualcuno minaccia di portarti via un oggetto o una relazione importante per te.</li> <li>3. Altro: _____</li> </ol>                                                                                                                                                       |
| <b>Amore</b>     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Amare una persona, un animale o un oggetto migliora la tua qualità di vita o quella di coloro a cui tieni.</li> <li>2. Amare una persona, un animale o un oggetto aumenta le tue possibilità di raggiungere i tuoi obiettivi personali.</li> <li>3. Altro: _____</li> </ol>                                                                                                                            |
| <b>Tristezza</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hai perso per sempre qualcosa o qualcuno.</li> <li>2. Le cose non sono andate come avresti voluto o sperato.</li> <li>3. Altro: _____</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Vergogna</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sarai rifiutato da una persona o da un gruppo di persone cui tieni se venissero a conoscenza di certi aspetti di te o del tuo comportamento.</li> <li>2. Altro: _____</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Colpa</b>     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Il tuo comportamento viola i tuoi valori o il tuo codice morale.</li> <li>2. Altro: _____</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

### Intensità e durata di un'emozione sono giustificate da:

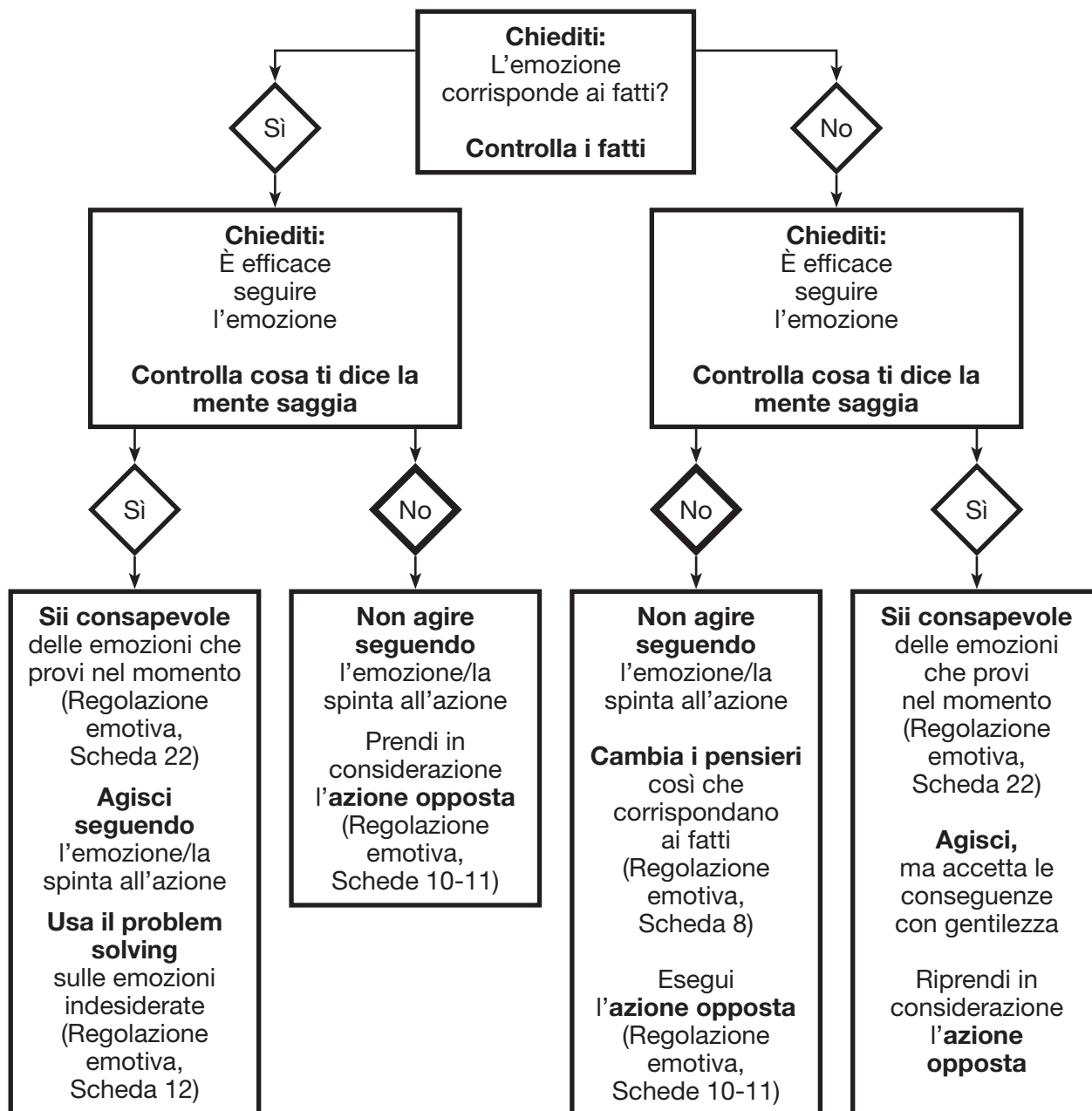
1. Quanto è probabile che si manifestino gli esiti attesi.
2. Quanto grandi e/o importanti sono gli esiti.
3. Quanto è efficace la tua emozione adesso.



## Azione opposta e problem solving. Decidere quale abilità usare

**Azione opposta = Agire all'opposto rispetto alla spinta dell'emozione**

**Problem solving = Evitare o cambiare (risolvere) un evento problematico**





## L'azione opposta

Usa l'azione opposta quando le emozioni **NON** corrispondono ai fatti  
o quando agire seguendo le tue emozioni **NON** è efficace.

**OGNI EMOZIONE PORTA UNA SPINTA ALL'AZIONE.**

**CAMBIA L'EMOZIONE ATTRAVERSO UN'AZIONE OPPOSTA ALLA SPINTA ALL'AZIONE**

Prendi in considerazione questi esempi:

| <u>EMOZIONE</u> | <u>SPINTA ALL'AZIONE</u> | <u>AZIONE OPPOSTA</u>                      |
|-----------------|--------------------------|--------------------------------------------|
| Paura           | Fuggire/evitare          | Avvicinarsi/non evitare                    |
| Rabbia          | Attaccare                | Evitare con grazia/essere un po' gentile   |
| Tristezza       | Ritirarsi/isolarsi       | Attivarsi                                  |
| Vergogna        | Nascondersi/evitare      | Confidare il segreto a chi può accettarlo. |

### COME INTRAPRENDERE L'AZIONE OPPOSTA, PASSO DOPO PASSO

**Passo 1 IDENTIFICA E DENOMINA L'EMOZIONE** che vuoi cambiare.

**Passo 2 CONTROLLA I FATTI** per verificare se la tua emozione è giustificata dai fatti. Controlla inoltre se l'intensità e la durata dell'emozione corrispondono ai fatti. *(Esempio: L'“irritazione” corrisponde ai fatti quando ti tagliano la strada in auto; La “furia cieca” no.)*

**Passo 3 IDENTIFICA E DESCRIVI LE TUE SPINTE ALL'AZIONE**

**Passo 4 CHIEDI ALLA Mente saggia:** l'espressione o l'agire seguendo questa emozione è efficace in questa situazione?

***Se la tua emozione non corrisponde ai fatti o se agire seguendo la tua emozione non è efficace:***

**Passo 5 IDENTIFICA LE AZIONI OPPOSTE** alla spinta all'azione.

**Passo 6 COMPI L'AZIONE OPPOSTA** alla spinta all'azione **FINO IN FONDO.**

**Passo 7 RIPETI L'AZIONE OPPOSTA** alla tua spinta all'azione finché la tua emozione non cambia.



## Trovare le azioni opposte

### PAURA

La paura CORRISPONDE AI FATTI in una situazione in cui è presente una MINACCIA:

- A. Alla tua vita o a quella di qualcuno cui tieni.
- B. Alla tua salute o a quella di qualcuno cui tieni.
- C. Al tuo benessere o a quello di qualcuno cui tieni.
- D. Altro esempio: \_\_\_\_\_

Segui questi suggerimenti quando la tua paura NON È GIUSTIFICATA dai fatti o NON È EFFICACE:

### AZIONI OPPOSTE alla Paura

Fai l'OPPOSTO rispetto alle spinte all'azione dettate dalla paura. Per esempio:

1. Fai ciò che ti spaventa... E POI FALLO ANCORA E ANCORA.
2. AVVICINATI agli eventi, ai posti, ai compiti, alle attività e alle persone che ti spaventano.
3. Compi delle attività che ti restituiscano un senso di CONTROLLO e di PADRONANZA (MASTERY) sulle tue paure.

### AZIONI DIAMETRALMENTE OPPOSTE alla Paura

4. Tieni GLI OCCHI E LE ORECCHIE APERTI e concentrati sullo stimolo temuto. Guardati intorno lentamente; esplora.
5. Raccogli informazioni dalla situazione (es., renditi conto che sei al sicuro).
6. Cambia POSTURA E MANTIENI UN TONO DI VOCE SICURO.  
Tieni la testa e lo sguardo alti, e le spalle indietro ma rilassate.  
Assumi una postura assertiva (es., allarga le ginocchia, mani sui fianchi, talloni leggermente in fuori).
7. CAMBIA LA CHIMICA DEL TUO CORPO.  
Per esempio, respira inspirando profondamente ed espirando a lungo.

*(continua nella pagina successiva)*

**RABBIA**

La rabbia CORRISPONDE AI FATTI in una situazione ogni volta che:

- A.** Un obiettivo importante viene bloccato o un'attività piacevole viene interrotta o impedita.
- B.** Qualcuno attacca te o qualcuno cui tieni.
- C.** Qualcuno minaccia te o qualcuno cui tieni.
- D.** Vengono minacciati o offesi lo stato o l'integrità del tuo gruppo sociale.
- E.** Altro esempio: \_\_\_\_\_

Segui questi suggerimenti quando la tua rabbia NON È GIUSTIFICATA dai fatti o NON È EFFICACE:

**AZIONI OPPOSTE alla Rabbia**

Fai l'OPPOSTO rispetto alle spinte all'azione dettate dalla rabbia. Per esempio:

- 1. EVITA CON GRAZIA la persona con cui sei arrabbiato/a (invece di attaccarla).
- 2. FERMATI UN ATTIMO, e respira profondamente e lentamente.
- 3. SII GENTILE (invece che cattivo o offensivo).

**AZIONI DIAMETRALMENTE OPPOSTE alla Rabbia**

- 4. IMMAGINA DI PROVARE COMPrensione ed empatia per l'altra persona.

Mettiti nei panni dell'altro. Cerca di vedere la situazione dal suo punto di vista. Immagina ragioni davvero buone per spiegare quello che è successo.

- 5. CAMBIA LA TUA POSTURA.

Apri le mani, porta i palmi verso l'alto e rilassa le dita (MANI APERTE E RILASSATE).  
Rilassa i muscoli del petto e del ventre.  
Rilassa la mandibola.  
Rilassa i muscoli facciali. Abbozza un sorriso.

- 6. CAMBIA LA CHIMICA DEL TUO CORPO.

Per esempio, respira ispirando profondamente ed espirando a lungo.  
Oppure corri o intraprendi un'altra attività intensa e non violenta.

*(continua nella pagina successiva)*

**DISGUSTO**

Il disgusto CORRISPONDE AI FATTI in una situazione ogni volta che:

- A.** Qualcosa con cui sei in contatto potrebbe contaminarti o avvelenarti.
- B.** Qualcuno che davvero non ti piace tocca te o qualcuno a cui tieni.
- C.** Sei nei pressi di una persona o di un gruppo il cui comportamento potrebbe danneggiare seriamente o influenzare pericolosamente te o il gruppo di cui fai parte.
- D.** Altro esempio: \_\_\_\_\_

Segui questi suggerimenti quando il tuo disgusto NON È GIUSTIFICATO dai fatti o NON È EFFICACE:

**AZIONI OPPOSTE al Disgusto**

Fai l'OPPOSTO rispetto alle spinte all'azione dettate dal disgusto. Per esempio:

- 1. AVVICINATI.** Mangia, bevi, stai vicino o abbraccia ciò che trovi disgustoso.
- 2. SII GENTILE** verso coloro che disprezzi; mettili nei loro panni.

**AZIONI DIAMETRALMENTE OPPOSTE al Disgusto**

- 3. IMMAGINA DI ESSERE COMPRENSIVO** ed empatico con la persona che disprezzi o che ti evoca disgusto.

Cerca di vedere la situazione dal suo punto di vista.

Pensa alcune buone ragioni per spiegare il modo in cui l'altro si comporta o appare.

- 4. ACCOGLI IN TE** ciò che ti sembra ripugnante.

Usa i sensi (annusare, guardare, toccare, ascoltare, assaporare).

- 5. CAMBIA LA TUA POSTURA.**

Apri le mani, porta i palmi verso l'alto e rilassa le dita (MANI APERTE E RILASSATE).

Rilassa i muscoli del petto e del ventre.

Rilassa la mandibola.

Rilassa i muscoli facciali.

Abbozza un sorriso.

- 6. CAMBIA LA CHIMICA DEL TUO CORPO.**

Per esempio, respira inspirando profondamente ed espirando a lungo.

*(continua nella pagina successiva)*

**INVIDIA**

L'invidia CORRISPONDE AI FATTI in una situazione ogni volta che:

- A.** Una persona o un gruppo di persone ha quello che vuoi o di cui hai bisogno.
- B.** Altro esempio: \_\_\_\_\_

Segui questi suggerimenti quando la tua invidia NON È GIUSTIFICATA dai fatti o NON È EFFICACE:

**AZIONI OPPOSTE all'Invidia**

Fai l'OPPOSTO rispetto alle spinte all'azione dettate dall'invidia. Per esempio:

1. IMPEDISCITI DI DISTRUGGERE quello che ha l'altra persona.
2. PENSA ALLE TUE FORTUNE. Fai una lista di cose che sei felice di avere.

**AZIONI DIAMETRALMENTE OPPOSTE all'Invidia**

3. Pensa a TUTTE LE TUE FORTUNE.

Evita di omettere certe fortune.

Evita di esagerare ciò che ti manca.

4. Smetti di ESAGERARE il valore reale degli altri; controlla i fatti.

5. CAMBIA LA TUA POSTURA.

Apri le mani, porta i palmi verso l'alto e rilassa le dita (MANI APERTE E RILASSATE).

Rilassa i muscoli del petto e del ventre.

Rilassa la mandibola.

Rilassa i muscoli facciali.

Abbozza un sorriso.

6. CAMBIA LA CHIMICA DEL TUO CORPO.

Per esempio, respira inspirando profondamente ed espirando a lungo.

*(continua nella pagina successiva)*

**GELOSIA**

La gelosia CORRISPONDE AI FATTI in una situazione ogni volta che:

- A.** Qualcuno sta minacciando di portarti via un oggetto o una relazione veramente importanti per te.
- B.** Corri il rischio che una relazione molto importante venga danneggiata o terminata.
- C.** Altro esempio: \_\_\_\_\_

Segui questi suggerimenti quando la tua gelosia NON È GIUSTIFICATA dai fatti o NON È EFFICACE:

**AZIONI OPPOSTE alla Gelosia**

Fai l'OPPOSTO rispetto alle spinte all'azione dettate dalla gelosia. Per esempio:

- 1. SMETTI di controllare le azioni degli altri.
- 2. CONDIVIDI le cose e le persone che hai nella tua vita.

**AZIONI DIAMETRALMENTE OPPOSTE alla Gelosia**

- 3. SMETTI DI SPIARE o far controllare l'altro.

Sopprimi le domande indagatorie ("Dov'eri? Con chi eri?").  
Licenzia il tuo "detective privato".

- 4. NON EVITARE. Ascolta tutti i dettagli. Concentrati sulle sensazioni.  
Tieni gli occhi aperti; guardati intorno.  
Acquisisci tutte le informazioni sulla situazione.

- 5. CAMBIA LA TUA POSTURA.

Apri le mani, porta i palmi verso l'alto e rilassa le dita (MANI APERTE E RILASSATE).  
Rilassa i muscoli del petto e del ventre.  
Rilassa la mandibola.  
Rilassa i muscoli facciali.  
Abbozza un sorriso.

- 6. CAMBIA LA CHIMICA DEL TUO CORPO.

Per esempio, respira inspirando profondamente ed espirando a lungo.

*(continua nella pagina successiva)*

**AMORE**

L'amore (che non sia l'amore universale per tutti e tutto) CORRISPONDE AI FATTI in una situazione ogni volta che:

- A.** Amare una persona, un animale o un oggetto aumenta la qualità di vita tua o di coloro ai quali tieni.
- B.** Amare una persona, un animale o un oggetto aumenta le tue possibilità di raggiungere i tuoi obiettivi personali.
- C.** Altro esempio: \_\_\_\_\_

Segui questi suggerimenti quando il tuo amore NON È GIUSTIFICATO dai fatti o NON È EFFICACE:

**AZIONI OPPOSTE all'Amore**

Fai l'OPPOSTO rispetto alle spinte all'azione dettate dall'amore. Per esempio:

- 1. EVITA la persona, l'animale o l'oggetto che ami.
- 2. DISTRAITI dai pensieri sulla persona, sull'animale o sull'oggetto.
- 3. RIPENSA ai motivi per i quali l'amore non è giustificato (ripetiti i "contro" dell'amare) quando si presentano i pensieri amorosi.

**AZIONI DIAMETRALMENTE OPPOSTE all'Amore**

- 4. EVITA IL CONTATTO con tutto ciò che ti ricorda la persona che ami: foto, lettere/messaggi/e-mail, oggetti, ricordi, posti in cui siete stati assieme, posti che avreste dovuto o voluto visitare insieme, posti dove sai di trovare quella persona. Non seguirla, non aspettarla o cercarla.
- 5. SMETTI DI ESPRIMERE AMORE per la persona, anche con gli amici. Smetti comportamenti amichevoli verso la persona (es., toglì l'amicizia su Facebook, Twitter ecc.).
- 6. CAMBIA LA TUA POSTURA E LA TUA ESPRESSIONE se ti trovi vicino alla persona che ami.  
Non sporgerti verso di lui/lei.  
Non avvicinarti tanto da entrarci in contatto.  
Non guardarlo/a e non lanciargli/le occhiate.

*(continua nella pagina successiva)*

**TRISTEZZA**

La tristezza CORRISPONDE AI FATTI in una situazione ogni volta che:

- A.** Hai perso qualcosa o qualcuno per sempre.
- B.** Le cose non sono andate come volevi, come ti aspettavi o come speravi.
- C.** Altro esempio: \_\_\_\_\_

Segui questi suggerimenti quando la tua tristezza NON È GIUSTIFICATA dai fatti o NON È EFFICACE:

**AZIONI OPPOSTE alla Tristezza**

Fai l'OPPOSTO rispetto alle spinte all'azione (o all'inazione) dettate dalla tristezza. Per esempio:

1. ATTIVATI; avvicinati.
2. EVITA DI EVITARE.
3. DIVENTA BRAVO NELLA MASTERY: fai cose che ti facciano sentire competente e sicuro di te.  
*(Vedi Regolazione emotiva, Scheda 19: Diventa bravo nella mastery e gestisci in anticipo)*
4. Aumenta gli EVENTI POSITIVI.

**AZIONI DIAMETRALMENTE OPPOSTE alla Tristezza**

5. Presta attenzione al MOMENTO PRESENTE!

Sii consapevole del tuo ambiente – di ogni dettaglio mentre si svolge l'azione.  
Sperimenta attività nuove o positive.

6. CAMBIA LA TUA POSTURA (assumi una postura “aperta”, testa alta, occhi aperti e spalle indietro).

Mantieni un tono di voce energico.

7. CAMBIA LA CHIMICA DEL TUO CORPO.

Per esempio, aumenta l'attività fisica (corri, passeggia o fai altri tipi di esercizio).

*(continua nella pagina successiva)*

**VERGOGNA**

La vergogna CORRISPONDE AI FATTI in una situazione ogni volta che:

- A.** Verrai respinto da una persona o da un gruppo a cui tieni se certe caratteristiche di te o del tuo comportamento si venissero a sapere.
- B.** Altro esempio: \_\_\_\_\_

Segui questi suggerimenti quando *sia* la tua vergogna *sia* la tua colpa **NON SONO GIUSTIFICATE** dai fatti o **NON SONO EFFICACI**:

**AZIONI OPPOSTE alla Vergogna**

Fai l'OPPOSTO rispetto alle spinte all'azione dettate dalla vergogna. Per esempio:

- 1.** ESPONI le tue caratteristiche personali o il tuo comportamento (con persone che non ti rifiutano).
- 2.** RIPETI più volte i comportamenti di cui ti vergogni (senza nascondere il comportamento a coloro che non ti rifiutano).

**AZIONI DIAMETRALMENTE OPPOSTE alla Vergogna**

- 3.** NON SCUSARTI e non rimediare alla supposta trasgressione.
- 4.** RACCOGLI tutte le informazioni relative alla situazione.
- 5.** CAMBIA LA TUA POSTURA. Mostrati innocente e orgoglioso/a. Alza la testa; gonfia il petto; mantieni il contatto oculare. Mantieni stabile e chiaro il tuo tono di voce.

Segui questi suggerimenti quando la vergogna **NON È GIUSTIFICATA** dai fatti o **NON È EFFICACE**, ma la colpa **È GIUSTIFICATA** (il tuo comportamento sta violando i valori morali che ti appartengono, che senti tuoi):

**AZIONI OPPOSTE alla Vergogna**

Fai l'OPPOSTO rispetto alle spinte all'azione dettate dalla vergogna. Per esempio:

- 1.** RENDI PUBBLICO il tuo comportamento (con persone che non ti rifiutano).
- 2.** SCUSATI per il tuo comportamento.
- 3.** RIMEDIA alle trasgressioni, o impegnati per evitare o rimediare a conseguenze simili per gli altri.
- 4.** IMPEGNATI a evitare quell'errore in futuro.
- 5.** ACCETTA le conseguenze con gentilezza.

**AZIONI DIAMETRALMENTE OPPOSTE alla Vergogna**

- 6.** PERDONATI. Riconosci le cause del tuo comportamento.
- 7.** LASCIA ANDARE, FAI SCORRERE.

(continua nella pagina successiva)

**COLPA**

La colpa CORRISPONDE AI FATTI in una situazione ogni volta che:

- A.** Il tuo comportamento viola i tuoi valori o il tuo codice morale.
- B.** Altro esempio: \_\_\_\_\_

Segui questi suggerimenti quando *sia* la tua colpa *sia* la tua vergogna **NON SONO GIUSTIFICATE** dai fatti o **NON SONO EFFICACI**:

**AZIONI OPPOSTE alla colpa**

Fai l'OPPOSTO rispetto alle spinte all'azione dettate dalla colpa. Per esempio:

1. ESPRIMI AGLI ALTRI le tue caratteristiche personali o il tuo comportamento (con persone che non ti rifiuteranno).
2. RIPETI più volte ciò che ti fa sentire in colpa (senza nascondere il comportamento a coloro che non ti rifiuteranno).

**AZIONI DIAMETRALMENTE OPPOSTE alla colpa**

3. NON SCUSARTI e non rimediare alla supposta trasgressione.
4. RACCOGLI tutte le informazioni relative alla situazione.
5. CAMBIA LA TUA POSTURA. Mostrati innocente e orgoglioso/a. Alza la testa; gonfia il petto; mantieni il contatto oculare. Mantieni stabile e chiaro il tuo tono di voce.

Segui questi suggerimenti quando la colpa **NON È GIUSTIFICATA** dai fatti o **NON È EFFICACE**, ma la **VERGOGNA È GIUSTIFICATA** (saresti respinto/a dalle persone cui tieni se venissi scoperto/a):

**AZIONI OPPOSTE alla colpa**

1. NASCONDI il tuo comportamento (se vuoi rimanere nel gruppo).
2. USA LE SKILLS INTERPERSONALI (se vuoi rimanere nel gruppo).
3. LAVORA PER CAMBIARE i valori della persona o del gruppo.
4. UNISCITI A UN NUOVO GRUPPO che condivide i tuoi valori (e non ti respingerà).
5. RIPETI più volte il comportamento che ripara il tuo senso di colpa nel tuo nuovo gruppo.

**AZIONI DIAMETRALMENTE OPPOSTE alla colpa**

6. VALIDA I TUOI COMPORTAMENTI.



## Problem solving

### Passo 1. ANALIZZA e DESCRIVI la situazione problematica

### Passo 2. CONTROLLA I FATTI (*tutti i fatti*) per essere sicuro/a di avere inquadrato correttamente la situazione problematica!

*Se i fatti sono corretti  
e la situazione descritta è il problema,  
continua con il PASSO 3.*

*Se i fatti non sono corretti,  
torna indietro e ripeti il PASSO 1.*

### Passo 3. IDENTIFICA IL TUO OBIETTIVO nel risolvere il problema.

- Identifica cosa deve succedere o cambiare per sentirti soddisfatto/a.
- Stai sul semplice e scegli qualcosa che è verosimile che accada.

### Passo 4. FAI UN BRAINSTORMING PER GENERARE un gran numero di soluzioni.

- Pensa a quante più soluzioni possibili. Chiedi consiglio a persone di cui ti fidi.
- Non scartare nessuna idea a priori. (Aspetta di arrivare al passo 5 prima di valutare le idee.)

### Passo 5. SCEGLI una soluzione che è adatta all'obiettivo e che verosimilmente può funzionare.

- Se sei indeciso/a, scegli due soluzioni promettenti.
- Elenca i pro e i contro per confrontare le soluzioni.
- Scegli la soluzione migliore come prima opzione.

### Passo 6. Passa all'AZIONE.

- AGISCI! Sperimenta la soluzione.
- Comincia dal primo passo, poi il secondo...

### Passo 7. VALUTA i risultati della soluzione scelta.

*Ha funzionato? **VAI!!!**      Non ha funzionato? **Torna al PASSO 5** e scegli una nuova soluzione da provare.*



## Sintesi dell'azione opposta e del problem solving

|                 | <b>Eventi che giustificano l'azione</b>                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Agisci all'opposto dell'impulso emotivo (per le emozioni ingiustificate)</b>                                                                                                                                                                  | <b>Asseconda la spinta dell'emozione, fai problem solving o evita (per le emozioni giustificate)</b>                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Paura</b>    | <b>A.</b> La tua vita è in pericolo.<br><b>B.</b> La tua salute è in pericolo.<br><b>C.</b> Il tuo benessere è in pericolo.                                                                                                                                                       | <b>1.</b> Fai e rifai quello che ti spaventa.<br><b>2.</b> Avvicinati a ciò che temi.<br><b>3.</b> Fai ciò che ti dà un senso di controllo e mastery.                                                                                            | <b>1.</b> Bloccati/scappa se il pericolo è vicino.<br><b>2.</b> Rimuovi l'evento minaccioso.<br><b>3.</b> Fai cose che ti diano un senso di controllo e mastery sull'evento temuto.<br><b>4.</b> Evita l'evento minaccioso.                                                                                                |
| <b>Rabbia</b>   | <b>A.</b> Un obiettivo importante viene bloccato o una attività piacevole viene interrotta o impedita.<br><b>B.</b> Qualcuno attacca o ferisce (fisicamente o emotivamente) te o qualcuno a cui tieni.<br><b>C.</b> Qualcuno insulta, offende o minaccia te o qualcuno cui tieni. | <b>1.</b> Evita con grazia.<br><b>2.</b> Fermati un attimo.<br><b>3.</b> Fai qualcosa di gentile.<br><b>4.</b> Immagina di essere comprensivo/a: Mettiti nei suoi panni.<br><b>5.</b> Immagina delle buone ragioni che spieghino cos'è successo. | <b>1.</b> Se non hai niente da perdere, reagisci quando vieni attaccato/a.<br><b>2.</b> Supera gli ostacoli ai tuoi obiettivi.<br><b>3.</b> Impegnati per fermare ulteriori attacchi, insulti, minacce.<br><b>4.</b> Evita o allontanati dalle persone che ti minacciano.                                                  |
| <b>Disgusto</b> | <b>A.</b> Qualcosa con cui sei in contatto potrebbe contaminarti o avvelenarti.<br><b>B.</b> Sei nei pressi di una persona o di un gruppo il cui comportamento potrebbe danneggiare seriamente o influenzare pericolosamente te o il gruppo di cui fai parte.                     | <b>1.</b> Avvicinati. Abbraccia.<br><b>2.</b> Sii gentile; metti nei panni dell'altra persona.<br><b>3.</b> Accogli ciò che ti ripugna.<br><b>4.</b> Guarda la situazione dal punto di vista dell'altra persona.                                 | <b>1.</b> Rimuovi/ripulisci le cose rivoltanti.<br><b>2.</b> Spingi gli altri a interrompere le azioni pericolose o che potrebbero contaminare la tua comunità.<br><b>3.</b> Evita o respingi le cose e le persone pericolose.<br><b>4.</b> Immagina di essere comprensivo/a con una persona che ha fatto cose disgustose. |

*(continua nella pagina successiva)*

|                  | <b>Eventi che giustificano l'azione</b>                                                                                                                                                                                                                      | <b>Agisci all'opposto dell'impulso emotivo (per le emozioni ingiustificate)</b>                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Asseconda la spinta dell'emozione, fai problem solving o evita (per le emozioni giustificate)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Invidia</b>   | <b>A.</b> Un'altra persona o gruppo ottiene o ha cose che tu non hai o di cui hai bisogno.                                                                                                                                                                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Impedisciti di distruggere le cose degli altri.</li> <li>2. Pensa alle tue fortune.</li> <li>3. Immaginati come tutto ciò possa essere sensato.</li> <li>4. Smetti di esagerare il valore delle altre persone.</li> </ol>                                                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Migliora te stesso/a e la tua vita.</li> <li>2. Porta gli altri a essere corretti.</li> <li>3. Svaluta quello che hanno gli altri e che non hai tu.</li> <li>4. Indossa degli occhiali dalle lenti rosa.</li> <li>5. Evita persone che hanno più di te.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Gelosia</b>   | <b>A.</b> Una relazione o una cosa importante e desiderata rischia di venire danneggiata o persa.<br><b>B.</b> Qualcuno minaccia di portarti via una cosa o una relazione importante e desiderata.                                                           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Smetti di cercare di controllare gli altri.</li> <li>2. Condividi ciò che hai con gli altri.</li> <li>3. Smetti di spiare e indagare.</li> <li>4. Non evitare; accogli ogni informazione.</li> </ol>                                                                            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Proteggi ciò che hai.</li> <li>2. Impegnati per diventare più desiderabile agli occhi della/e persona/e con cui vuoi avere una relazione (cioè combatti per le tue relazioni).</li> <li>3. Abbandona la relazione.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Amore</b>     | <b>A.</b> Amare una persona, un animale, o una cosa stimati/ammirati aumenta la tua qualità di vita o quella di coloro a cui tieni.<br><b>B.</b> Amare la persona, l'animale o la cosa aumenta le tue probabilità di raggiungere i tuoi obiettivi personali. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evita del tutto la persona, l'animale o l'oggetto che ami.</li> <li>2. Distratti dai pensieri che riguardano ciò che ami.</li> <li>3. Evita il contatto con le cose che potrebbero ricordarti ciò che ami.</li> <li>4. Ripensa al perché l'amore non è giustificato.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stai con la persona, l'animale, la cosa che ami.</li> <li>2. Tocca, stringi ecc., ciò che ami.</li> <li>3. Evita per quanto possibile le separazioni.</li> <li>4. Se perdi ciò che ami, combatti per riottenerlo (se possibile).</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Tristezza</b> | <b>A.</b> Hai perso qualcosa o qualcuno per sempre.<br><b>B.</b> Le cose non sono andate come volevi o speravi.                                                                                                                                              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Attiva il tuo comportamento.</li> <li>2. Evita di evitare.</li> <li>3. Diventa bravo nella mastery: fai cose che ti facciano sentire competente e sicuro/a.</li> <li>4. Aumenta gli eventi piacevoli.</li> <li>5. Presta attenzione agli eventi piacevoli.</li> </ol>           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Piangi; organizza una veglia; vai al cimitero (ma non costruirtici la casa dentro).</li> <li>2. Recupera/sostituisci ciò che hai perso.</li> <li>3. Pianifica il modo di ricostruire una vita degna di essere vissuta senza ciò che amavi o nonostante gli sviluppi diversi dalle attese.</li> <li>4. Accumula positività.</li> <li>5. Diventa bravo nella mastery: fai cose che ti facciano sentire competente e sicuro/a.</li> <li>6. Comunica il tuo bisogno di aiuto.</li> <li>7. Accetta l'aiuto che ti viene offerto.</li> <li>8. Indossa occhiali dalle lenti rosa.</li> </ol> |

(continua nella pagina successiva)

|                 | <b>Eventi che giustificano l'azione</b>                                                                                                     | <b>Agisci all'opposto dell'impulso emotivo (per le emozioni ingiustificate)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Asseconda la spinta dell'emozione, fai problem solving o evita (per le emozioni giustificate)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vergogna</b> | <b>A.</b> Verrai respinto da una persona o da un gruppo molto importante se un tuo comportamento o una tua caratteristica verranno esposti. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Esponi le tue caratteristiche personali o il tuo comportamento (a persone che non ti rifiuteranno).</li> <li>2. Ripeti il comportamento senza nasconderti dalle persone che non ti rifiuteranno.</li> <li>3. Oppure, se violi il <i>tuo</i> codice morale, scusati e rimedialo; perdonati; lascia andare.</li> </ol>                                                                                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nascondi ciò per cui verresti respinto/a.</li> <li>2. Placa gli offesi.</li> <li>3. Cambia il tuo comportamento o le tue caratteristiche per integrarti.</li> <li>4. Evita gruppi che ti disapprovano.</li> <li>5. Trova un nuovo gruppo i cui valori corrispondano ai tuoi o a cui piacciono le tue caratteristiche personali.</li> <li>6. Impegnati per cambiare i valori di una persona o della società.</li> </ol> |
| <b>Colpa</b>    | <b>A.</b> Il tuo comportamento viola i tuoi valori o il tuo codice morale.                                                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fai e rifai quello che ti fa sentire in colpa.</li> <li>2. Esponi il tuo comportamento (a persone che non ti rifiuteranno).</li> </ol> <p><i>O, se verrai rifiutato:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Nascondi il tuo comportamento.</li> <li>4. Usa le abilità Interpersonali.</li> <li>5. Impegnati per cambiare i valori del tuo gruppo o unisciti a un gruppo nuovo.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chiedi perdono.</li> <li>2. Rimedialo al danno; sistema le cose (o, se non è possibile, impegnati per evitare o riparare un danno simile ad altre persone).</li> <li>3. Accetta le conseguenze con grazia.</li> <li>4. Impegnati a evitare i comportamenti che violano il tuo codice morale nel futuro.</li> </ol>                                                                                                     |

.....

*Schede per ridurre la vulnerabilità  
alla mente emotiva*

.....



## **Panoramica.**

### **Ridurre la vulnerabilità alla mente emotiva – costruire una vita degna di essere vissuta**

Un modo per ricordare queste abilità è l'acronimo **ABC PLEASE**

#### **ACCUMULA EMOZIONI POSITIVE**

**A**

**A breve termine:** Fai cose piacevoli che sono possibili adesso.

**A lungo termine:** Fai dei cambiamenti nella tua vita così che capitino più spesso eventi positivi in futuro. Costruisci una “vita degna di essere vissuta.”

**B**

#### **DIVENTA BRAVO NELLA MASTERY**

Fai cose che ti facciano sentire competente ed efficace per combattere la disperazione e l'impotenza.

**C**

#### **GESTISCI IN ANTICIPO LE SITUAZIONI EMOTIVE**

Metti a punto e testa un piano in anticipo così che tu possa essere preparato ad affrontare efficacemente le situazioni emotive.

**PLEASE**

#### **PRENDITI CURA DELLA TUA MENTE PRENDENDOTI CURA DEL TUO CORPO**

Prenditi cura del corpo [dolori, malattie], cibo equilibrato, Evita le sostAnze, Sonno equilibrato, Esercizio fisico.



## **Accumula emozioni positive nel breve termine**

**Accumula emozioni positive nel breve termine facendo queste cose.**

### **COSTRUISCI ESPERIENZE POSITIVE ORA**

- AUMENTA GLI EVENTI PIACEVOLI che suscitano emozioni positive.
- Fai UNA COSA ogni giorno dalla lista degli eventi piacevoli.  
(Vedi *Regolazione emotiva*, Scheda 16)
- Pratica l'azione opposta: EVITA DI EVITARE.
- SII CONSAPEVOLE degli eventi piacevoli (non fare più cose contemporaneamente).

### **SII CONSAPEVOLE DELLE ESPERIENZE POSITIVE**

- FOCALIZZA la tua attenzione sui momenti positivi quando accadono. Non fare più cose contemporaneamente.
- RIFOCALIZZA la tua attenzione quando la tua mente vaga verso la negatività.
- PARTECIPA e IMPEGNATI completamente in ogni esperienza.

### **SII NONCURANTE DELLE PREOCCUPAZIONI**

Per esempio di...

- Quando l'esperienza positiva finirà.
- Se meriti questa esperienza positiva.
- Quanto ci si potrebbe aspettare di più da te ora.



## Lista degli eventi piacevoli

1. ☐ Sistemare la mia macchina
2. ☐ Pianificare la mia carriera
3. ☐ Uscire dai (ripagare i) debiti
4. ☐ Collezionare cose (carte del baseball, monete, francobolli, rocce, conchiglie ecc.)
5. ☐ Andare in vacanza
6. ☐ Pensare a come sarà quando finirà la scuola
7. ☐ Riciclare vecchi oggetti
8. ☐ Andare a un appuntamento
9. ☐ Rilassarsi
10. ☐ Andare al cinema o vedere un film
11. ☐ Correre o camminare
12. ☐ Pensare "Ho fatto un giorno intero di lavoro"
13. ☐ Ascoltare della musica
14. ☐ Pensare alle feste passate
15. ☐ Comprare oggetti per la casa
16. ☐ Sdraiarsi al sole
17. ☐ Pianificare un cambio di carriera
18. ☐ Ridere
19. ☐ Pensare alle vacanze passate
20. ☐ Ascoltare altre persone
21. ☐ Leggere riviste o giornali
22. ☐ Impegnarsi in attività (collezione di francobolli, modellismo ecc.)
23. ☐ Passare una serata tra buoni amici
24. ☐ Pianificare le attività di una giornata
25. ☐ Incontrare nuove persone
26. ☐ Ricordare un bel paesaggio
27. ☐ Risparmiare soldi
28. ☐ Andare a casa dal lavoro
29. ☐ Mangiare
30. ☐ Praticare karate, judo, yoga
31. ☐ Pensare alla pensione
32. ☐ Riparare cose della casa
33. ☐ Lavorare su dei macchinari (macchine, barche ecc.)
34. ☐ Ricordare le parole e i gesti delle persone amate
35. ☐ Indossare abiti sexy
36. ☐ Passare serate tranquille
37. ☐ Prendermi cura delle mie piante
38. ☐ Comprare e vendere azioni
39. ☐ Andare a nuotare
40. ☐ Scarabocchiare
41. ☐ Fare esercizio fisico
42. ☐ Collezionare vecchi oggetti
43. ☐ Andare a una festa
44. ☐ Pensare di comprare delle cose
45. ☐ Giocare a golf
46. ☐ Giocare a calcio
47. ☐ Far volare degli aquiloni
48. ☐ Avere una discussione con degli amici
49. ☐ Fare una riunione di famiglia
50. ☐ Andare in bicicletta o in moto
51. ☐ Andare su una pista da corsa
52. ☐ Fare campeggio
53. ☐ Cantare per la casa
54. ☐ Curare i fiori
55. ☐ Praticare la religione (andare in chiesa, pregare ecc.)
56. ☐ Organizzare gli attrezzi
57. ☐ Andare in spiaggia
58. ☐ Pensare "Sono una persona OK"
59. ☐ Avere un giorno senza niente da fare
60. ☐ Fare una cena di classe
61. ☐ Andare con lo skate o con i pattini a rotelle
62. ☐ Andare in barca a vela o sulla moto d'acqua
63. ☐ Viaggiare o prendersi una vacanza
64. ☐ Dipingere
65. ☐ Fare qualcosa spontaneamente
66. ☐ Ricamare
67. ☐ Dormire
68. ☐ Guidare
69. ☐ Divertirsi, dare delle feste
70. ☐ Frequentare dei gruppi (di giardinaggio, per genitori soli ecc.)
71. ☐ Pensare di sposarsi
72. ☐ Andare a caccia

*(continua nella pagina successiva)*

*Nota.* Per adulti o adolescenti. Adattato con il permesso degli autori da M. M. Linehan, E. Sharp, A. M. Ivanoff, *The Adult Pleasant Events Schedule*, intervento presentato al Meeting della Association for Advancement of Behavior Therapy di New York, novembre 1980.

Marsha Linehan, *DBT® Skills Training. Schede e fogli di lavoro*  
© 2015 Marsha Linehan/The Guilford Press  
© 2015 Raffaello Cortina Editore

- 73. ☐ Cantare in un gruppo
- 74. ☐ Flirtare
- 75. ☐ Suonare uno strumento musicale
- 76. ☐ Dedicarsi all'arte e ai mestieri
- 77. ☐ Fare un regalo a qualcuno
- 78. ☐ Acquistare della musica
- 79. ☐ Guardare la boxe e il wrestling
- 80. ☐ Programmare delle feste
- 81. ☐ Cucinare
- 82. ☐ Fare escursionismo
- 83. ☐ Scrivere (libri, poesie, articoli)
- 84. ☐ Cucire
- 85. ☐ Comprare dei vestiti
- 86. ☐ Uscire fuori per cena
- 87. ☐ Lavorare
- 88. ☐ Discutere di libri: andare in un book club
- 89. ☐ Fare un giro turistico
- 90. ☐ Fare la manicure e la pedicure
- 91. ☐ Andare in un centro di bellezza
- 92. ☐ Prendere un caffè e leggere il giornale la mattina presto
- 93. ☐ Giocare a tennis
- 94. ☐ Baciare
- 95. ☐ Guardare giocare i propri bambini
- 96. ☐ Pensare "Ho molte più opzioni della maggior parte della gente"
- 97. ☐ Andare a spettacoli o a concerti
- 98. ☐ Fantasticare
- 99. ☐ Pianificare di tornare a scuola
- 100. ☐ Pensare al sesso
- 101. ☐ Fare un giro in macchina
- 102. ☐ Restaurare dei mobili
- 103. ☐ Guardare la televisione
- 104. ☐ Fare una lista dei compiti
- 105. ☐ Camminare nei boschi (o vicino all'acqua)
- 106. ☐ Comprare regali
- 107. ☐ Completare un compito
- 108. ☐ Andare a vedere una competizione sportiva (corsa di macchine o corsa di cavalli)
- 109. ☐ Insegnare
- 110. ☐ Fotografare
- 111. ☐ Andare a pesca
- 112. ☐ Pensare a eventi piacevoli
- 113. ☐ Stare a dieta
- 114. ☐ Giocare con gli animali
- 115. ☐ Volare in aereo
- 116. ☐ Leggere della narrativa
- 117. ☐ Recitare
- 118. ☐ Stare da solo
- 119. ☐ Scrivere note sul diario o lettere
- 120. ☐ Pulire
- 121. ☐ Leggere saggistica
- 122. ☐ Andare in posti con i bambini
- 123. ☐ Ballare
- 124. ☐ Fare sollevamento pesi
- 125. ☐ Fare un picnic
- 126. ☐ Pensare "L'ho fatto proprio bene" dopo aver fatto qualcosa
- 127. ☐ Fare meditazione o yoga
- 128. ☐ Pranzare con un amico
- 129. ☐ Andare in montagna
- 130. ☐ Giocare a hockey
- 131. ☐ Lavorare l'argilla o le ceramiche
- 132. ☐ Fare il vetro soffiato
- 133. ☐ Sciare
- 134. ☐ Vestirsi
- 135. ☐ Riflettere sui propri miglioramenti
- 136. ☐ Comprare piccole cose per se stessi (profumi, palle da golf ecc.)
- 137. ☐ Parlare al telefono
- 138. ☐ Visitare dei musei
- 139. ☐ Pensare a temi religiosi
- 140. ☐ Accendere delle candele
- 141. ☐ Fare canoa o rafting
- 142. ☐ Giocare a bowling
- 143. ☐ Fare lavori con il legno
- 144. ☐ Fantasticare sul futuro
- 145. ☐ Fare un corso di danza
- 146. ☐ Dibattere
- 147. ☐ Sedersi in un bar con vista
- 148. ☐ Avere un acquario
- 149. ☐ Partecipare a un evento dal vivo
- 150. ☐ Lavorare a maglia
- 151. ☐ Fare dei puzzle
- 152. ☐ Fare tiro a segno
- 153. ☐ Farsi fare un massaggio
- 154. ☐ Dire "Ti amo"
- 155. ☐ Allenarsi a lanciare e a prendere la battuta
- 156. ☐ Giocare a basket
- 157. ☐ Osservare e/o mostrare delle fotografie
- 158. ☐ Pensare alle mie qualità
- 159. ☐ Risolvere enigmi mentalmente
- 160. ☐ Avere una discussione politica
- 161. ☐ Comprare libri

*(continua nella pagina successiva)*

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>162. <input type="checkbox"/> Fare una sauna o un bagno di vapore</p> <p>163. <input type="checkbox"/> Fare un giro per mercatini</p> <p>164. <input type="checkbox"/> Pensare di avere una famiglia</p> <p>165. <input type="checkbox"/> Pensare ai momenti felici dell'infanzia</p> <p>166. <input type="checkbox"/> Fare una pazzia</p> <p>167. <input type="checkbox"/> Fare equitazione</p> <p>168. <input type="checkbox"/> Fare qualcosa di nuovo</p> <p>169. <input type="checkbox"/> Fare dei puzzle</p> <p>170. <input type="checkbox"/> Giocare a carte</p> <p>171. <input type="checkbox"/> Pensare "Sono una persona che può farcela"</p> <p>172. <input type="checkbox"/> Fare un pisolino</p> <p>173. <input type="checkbox"/> Pensare al proprio profumo preferito</p> <p>174. <input type="checkbox"/> Preparare un biglietto e darlo a una persona a cui si tiene</p> <p>175. <input type="checkbox"/> Mandare un SMS a qualcuno</p> <p>176. <input type="checkbox"/> Fare un gioco da tavolo (per esempio Monopoli, Cluedo, Trivial Pursuit)</p> <p>177. <input type="checkbox"/> Mettere il proprio abito preferito</p> <p>178. <input type="checkbox"/> Fare un frullato e berlo lentamente</p> <p>179. <input type="checkbox"/> Truccarsi</p> <p>180. <input type="checkbox"/> Pensare alle qualità di un amico</p> <p>181. <input type="checkbox"/> Completare qualcosa di cui ci si sente capaci</p> <p>182. <input type="checkbox"/> Sorprendere qualcuno con un favore</p> <p>183. <input type="checkbox"/> Andare su internet</p> <p>184. <input type="checkbox"/> Giocare a un videogame</p> <p>185. <input type="checkbox"/> Mandare una mail a un amico</p> <p>186. <input type="checkbox"/> Camminare o andare sullo slittino nella neve</p> <p>187. <input type="checkbox"/> Farsi tagliare i capelli</p> <p>188. <input type="checkbox"/> Installare un programma sul PC</p> <p>189. <input type="checkbox"/> Comprare un CD o della musica su iTunes</p> <p>190. <input type="checkbox"/> Guardare dello sport alla televisione</p> <p>191. <input type="checkbox"/> Prendersi cura dei propri animali</p> <p>192. <input type="checkbox"/> Fare del volontariato</p> <p>193. <input type="checkbox"/> Guardare dei filmati su YouTube</p> <p>194. <input type="checkbox"/> Fare giardinaggio</p> <p>195. <input type="checkbox"/> Partecipare ad attività pubbliche (per esempio un evento improvvisato)</p> <p>196. <input type="checkbox"/> Fare un blog</p> | <p>197. <input type="checkbox"/> Combattere per una causa</p> <p>198. <input type="checkbox"/> Fare un esperimento</p> <p>199. <input type="checkbox"/> Esprimere il proprio affetto a qualcuno</p> <p>200. <input type="checkbox"/> Fare gite ed escursioni (esplorazioni di percorsi sconosciuti, speleologia)</p> <p>201. <input type="checkbox"/> Raccogliere oggetti naturali (cibi o frutta selvatici, legni)</p> <p>202. <input type="checkbox"/> Andare in centro o in un centro commerciale</p> <p>203. <input type="checkbox"/> Andare a una fiera, circo, zoo o a un parco divertimenti</p> <p>204. <input type="checkbox"/> Andare in libreria</p> <p>205. <input type="checkbox"/> Entrare o formare una band</p> <p>206. <input type="checkbox"/> Imparare a fare qualcosa di nuovo</p> <p>207. <input type="checkbox"/> Ascoltare il suono della natura</p> <p>208. <input type="checkbox"/> Guardare la luna o le stelle</p> <p>209. <input type="checkbox"/> Fare lavori all'esterno (tagliare la legna, fare lavori agricoli)</p> <p>210. <input type="checkbox"/> Giocare a sport in squadra (baseball, softball, calcio, frisbee, pallamano, squash, tennis, pallavolo ecc.)</p> <p>211. <input type="checkbox"/> Giocare nella sabbia, nel ruscello, nell'erba; calciare l'erba e i ciottoli</p> <p>212. <input type="checkbox"/> Protestare rispetto alle condizioni sociali, politiche o ambientali</p> <p>213. <input type="checkbox"/> Leggere fumetti</p> <p>214. <input type="checkbox"/> Leggere testi sacri</p> <p>215. <input type="checkbox"/> Riorganizzare la propria camera o la propria casa</p> <p>216. <input type="checkbox"/> Vendere qualcosa</p> <p>217. <input type="checkbox"/> Andare sulla motoslitte</p> <p>218. <input type="checkbox"/> Usare i social network</p> <p>219. <input type="checkbox"/> Immergersi nella vasca da bagno</p> <p>220. <input type="checkbox"/> Imparare o parlare una lingua straniera</p> <p>221. <input type="checkbox"/> Fare una telefonata</p> <p>222. <input type="checkbox"/> Comporre o arrangiare una canzone o una musica</p> <p>223. <input type="checkbox"/> Fare shopping responsabilmente</p> <p>224. <input type="checkbox"/> Usare il computer</p> <p>225. <input type="checkbox"/> Visitare persone che sono ammalate o nei guai</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Altro: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Accumula emozioni positive nel lungo termine

**A**ccumula emozioni positive nel lungo termine  
per costruire una “vita degna di essere vissuta”

Fai dei cambiamenti nella tua vita in modo che possano accadere eventi positivi nel futuro.

### **Passo 1. Evita di evitare.**

Inizia ora a fare quello che è necessario per costruire la vita che vuoi. Se non sei sicuro di quello che vuoi fare, segui i passi successivi.

### **Passo 2. Identifica i valori per te importanti.**

CHIEDITI: Quali sono i valori realmente importanti per me nella mia vita?

*Esempi:* Essere produttivo; essere parte di un gruppo; trattare bene gli altri; essere fisicamente in forma.

### **Passo 3. Identifica un valore su cui lavorare adesso.**

CHIEDITI: Cos'è realmente importante per me, proprio adesso, su cui lavorare nella mia vita?

*Esempio:* Essere produttivo.

### **Passo 4. Identifica qualche obiettivo legato a questo valore.**

CHIEDITI: Su quali specifici obiettivi posso lavorare affinché questo valore diventi parte della mia vita?

*Esempi:* Scelgo un lavoro dove posso fare qualcosa di utile.

Posso essere più attivo svolgendo importanti compiti a casa.

Trovare un'attività di volontariato che mi permetta di utilizzare le abilità che ho già acquisito.

### **Passo 5. Scegli un obiettivo su cui lavorare adesso.**

Fai i pro e contro, se necessario, per scegliere un obiettivo su cui lavorare adesso.

*Esempio:* Scelgo un lavoro dove posso fare qualcosa di utile.

### **Passo 6. Identifica piccoli passi concreti per raggiungere il tuo obiettivo.**

CHIEDITI: Quali piccoli passi devo fare per raggiungere il mio obiettivo?

*Esempi:* Visito luoghi e cerco su internet posti di lavoro nella mia zona.

Presento domanda di lavoro nei posti dove voglio lavorare.

Scrivo un curriculum vitae.

Controllo i vantaggi del posto dove vorrei lavorare.

### **Passo 7. Fai il primo passo adesso.**

*Esempio:* Vado su internet e cerco dei lavori nella mia zona.



## Lista dei valori e delle priorità

Nella mia mente saggia credo che sia importante:

☐ **A. Occuparsi delle relazioni.**

1. ☐ Riparare vecchie relazioni.
2. ☐ Ricercare nuove relazioni.
3. ☐ Lavorare sulle relazioni attuali.
4. ☐ Terminare relazioni distruttive.
- ☐ Altro: \_\_\_\_\_

☐ **B. Essere parte di un gruppo.**

5. ☐ Avere relazioni intime e soddisfacenti con altri.
6. ☐ Provare un senso di appartenenza.
7. ☐ Ricevere affetto e amore.
8. ☐ Essere coinvolto e in intimità con gli altri; avere e mantenere amici intimi.
9. ☐ Avere una famiglia; stare in contatto e passare del tempo con i membri della famiglia.
10. ☐ Avere delle persone con cui fare delle cose.
- ☐ Altro: \_\_\_\_\_

☐ **C. Essere forte e in grado di influenzare gli altri.**

11. ☐ Avere l'autorità di approvare o disapprovare quello che le persone fanno o di controllare come vengono usate le risorse.
12. ☐ Essere un leader.
13. ☐ Fare molti soldi.
14. ☐ Essere rispettato dagli altri.
15. ☐ Essere visto dagli altri come di successo; diventare noto; ottenere riconoscimento e status.
16. ☐ Competere con successo con gli altri.
17. ☐ Essere popolare e accettato.
- ☐ Altro: \_\_\_\_\_

☐ **D. Ottenere cose nella vita.**

18. ☐ Raggiungere obiettivi significativi; essere coinvolto in imprese che ritengo significative.
19. ☐ Essere produttivo.
20. ☐ Lavorare nella direzione degli obiettivi; lavorare duro.
21. ☐ Essere ambizioso.
- ☐ Altro: \_\_\_\_\_

*(continua nella pagina successiva)*

Adattato con il permesso di Elsevier B.V. da S. H. Schwartz, "Universals in the content and structure of values: Theory and empirical tests in 20 countries", in M. Zanna (a cura di), *Advances in Experimental Social Psychology*, Academic Press, New York 1992, Vol. 25, pp. 1-65. © 1992 Academic Press



☐ **E. Vivere una vita di piacere e soddisfazione.**

- 22. ☐ Divertirsi
- 23. ☐ Ricercare il divertimento e le cose che diano piacere.
- 24. ☐ Avere del tempo libero.
- 25. ☐ Apprezzare il lavoro che faccio.
- ☐ Altro: \_\_\_\_\_

☐ **F. Avere una vita piena di eventi, relazioni e cose stimolanti.**

- 26. ☐ Provare cose nuove e differenti nella vita.
- 27. ☐ Essere audace e cercare avventure.
- 28. ☐ Avere una vita stimolante.
- ☐ Altro: \_\_\_\_\_

☐ **G. Comportarsi rispettosamente.**

- 29. ☐ Essere umile e modesto; non attirare l'attenzione.
- 30. ☐ Seguire le tradizioni e le usanze; comportarsi in maniera appropriata.
- 31. ☐ Fare quello che mi viene detto e seguire le regole.
- 32. ☐ Trattare bene gli altri.
- ☐ Altro: \_\_\_\_\_

☐ **H. Essere padroni di se stessi.**

- 33. ☐ Seguire il mio percorso di vita.
- 34. ☐ Essere innovativo, pensare a nuove idee ed essere creativo.
- 35. ☐ Prendere le mie decisioni ed essere libero.
- 36. ☐ Essere indipendente; prendere cura di me stesso e di coloro di cui sono responsabile.
- 37. ☐ Avere libertà di pensiero e azione; essere in grado di agire in base alle mie priorità.
- ☐ Altro: \_\_\_\_\_

☐ **I. Essere una persona spirituale.**

- 38. ☐ Far spazio alla spiritualità nella vita; vivere la vita in accordo con i principi spirituali.
- 39. ☐ Praticare una religione o una fede.
- 40. ☐ Crescere nella comprensione di me stesso, di ciò a cui sono destinato e del mio reale scopo di vita.
- 41. ☐ Riconoscere e fare il volere di Dio (o del potere superiore) e trovare il significato duraturo della vita.
- ☐ Altro: \_\_\_\_\_

☐ **J. Essere sicuro.**

- 42. ☐ Vivere in un ambiente sicuro e privo di pericoli.
- 43. ☐ Essere fisicamente sano e in forma.
- 44. ☐ Avere un reddito stabile che soddisfi i bisogni di base miei e della mia famiglia.
- ☐ Altro: \_\_\_\_\_

*(continua nella pagina successiva)*

**☐ K. Vivere una vita di piacere e soddisfazione.**

45. ☐ Essere giusto, trattare le persone equamente e dare uguali opportunità.  
46. ☐ Comprendere persone diverse; avere una mente aperta.  
47. ☐ Preoccuparsi per la natura e per l'ambiente.  
☐ Altro: \_\_\_\_\_

**☐ L. Dare un contributo alla comunità.**

48. ☐ Aiutare le persone e coloro che hanno bisogno; preoccuparsi per il benessere degli altri; migliorare la società.  
49. ☐ Essere leale con gli amici e dedicarsi al prossimo; essere impegnato in un gruppo che condivide le mie credenze, i miei valori e i miei principi etici.  
50. ☐ Essere impegnato in una causa o in un gruppo che ha uno scopo più ampio.  
51. ☐ Fare sacrifici per gli altri.  
☐ Altro: \_\_\_\_\_

**☐ M. Lavorare allo sviluppo personale.**

52. ☐ Sviluppare una filosofia di vita personale.  
53. ☐ Imparare e fare cose impegnative che mi aiutino a crescere e maturare come essere umano.  
☐ Altro: \_\_\_\_\_

**☐ N. Avere integrità.**

54. ☐ Essere onesto, riconoscere e sostenere le cose in cui credo.  
55. ☐ Essere una persona responsabile; mantenere la parola data.  
56. ☐ Essere coraggioso nell'affrontare e vivere la vita.  
57. ☐ Essere una persona che paga i debiti agli altri e ripara i danni che ha causato.  
58. ☐ Accettare me, gli altri e la vita così com'è; vivere senza risentimento.  
☐ Altro: \_\_\_\_\_

**☐ O. Altro:**

---

---

---

---



## Diventa bravo nella mastery e gestisci in anticipo

### Diventa **B**ravo nella mastery

1. Pianifica di fare almeno una cosa ogni giorno per costruire un senso di realizzazione.  
Esempio: \_\_\_\_\_
2. Fai piani per il successo, non per il fallimento.
  - Fai qualcosa di difficile ma di possibile.
3. Gradualmente aumenta la difficoltà nel tempo.
  - Se il primo compito è troppo difficile, fai qualcosa di un po' più semplice la prossima volta.
4. Cerca una sfida.
  - Se il compito è troppo semplice, cerca qualcosa di un po' più difficile la prossima volta.

### Gestisci in anti**C**ipo le circostanze difficili

1. **Descrivi** una situazione che potrebbe suscitare problemi comportamentali.
  - Controlla i fatti. Sii specifico nel descrivere la situazione.
  - Dai un nome alle emozioni e alle azioni che più frequentemente interferiscono con l'uso delle tue abilità.
2. **Decidi** quale abilità di coping o di problem solving vuoi usare nella situazione.
  - Sii specifico. Scrivi nel dettaglio come intendi far fronte alla situazione, alle tue emozioni e all'impulso ad agire
3. **Immagina la situazione** nella tua mente nel modo più vivido possibile.
  - Immaginati NELLA situazione ORA, non guardando la situazione.
4. **Ripeti mentalmente come far fronte efficacemente.**
  - Prova mentalmente che cosa puoi fare per far fronte efficacemente.
  - Prova le tue azioni, i tuoi pensieri, quello che dici e come lo dici.
  - Prova come affrontare efficacemente i nuovi problemi che emergono.
  - Prova come affrontare efficacemente la catastrofe che temi di più.
5. **Pratica del rilassamento *dopo* avere provato.**



## **Prenditi cura della mente prendendoti cura del corpo**

Ricorda queste abilità come “**PLEASE**”.

**P**

1. **Prenditi cura del corpo**  
[dolori, malattie].

Prenditi cura del tuo corpo. Vai dal dottore quando necessario. Prendi i farmaci prescritti.

**L**

2. **Cibo equiLibrato.**

Non mangiare troppo o troppo poco. Mangia regolarmente e consapevolmente durante la giornata. Stai lontano dai cibi che ti rendono eccessivamente emotivo.

**EA**

3. **Evita le sostAnze.**

Stai lontano da sostanze illecite e usa l'alcol moderatamente (se non lo elimini del tutto).

**S**

4. **Sonno equilibrato.**

Cerca di dormire 7-9 ore per notte o, almeno, la quantità di sonno che ti aiuti a sentirti bene. Fai un programma del sonno, soprattutto se hai difficoltà a dormire.

**E**

5. **Esercizio fisico.**

Fai un po' di esercizio tutti i giorni. Cerca di fare in modo di arrivare a 20 minuti di esercizi al giorno.

## **Protocollo sugli incubi, passo dopo passo**

Quando gli incubi ti impediscono di dormire

### **1. Pratica per primo il rilassamento, l'immaginazione piacevole e le capacità di coping per essere sicuro che sei pronto a cambiare i tuoi incubi.**

Fai il rilassamento progressivo, prendi un ritmo di respirazione regolare e/o fai gli esercizi di mente saggia; ascolta la musica o usa l'immaginazione guidata; riesamina le abilità di tolleranza della sofferenza per superare la crisi.

### **2. Scegli un incubo ricorrente sul quale ti piacerebbe lavorare.**

Questo sarà il tuo incubo bersaglio. Scegli un incubo che puoi gestire ora. Rimanda se non sei ancora pronto a lavorare sull'incubo – o, se hai identificato un incubo bersaglio, passa al punto 3.

### **3. Scrivi il tuo incubo bersaglio.**

Includi la descrizione sensoriale (vista, odori, suoni, gusti ecc.). Includi anche i pensieri, i sentimenti e supposizioni su te stesso durante il sogno.

### **4. Scegli un finale diverso per l'incubo.**

Questo cambio dovrebbe accadere PRIMA di qualsiasi evento negativo o traumatico a te o ad altri nell'incubo. Sostanzialmente deve avvenire un cambiamento che impedisca che si verifichi il solito finale dell'incubo. Scrivi un finale che ti dia un senso di pace quando ti svegli.

*Nota: I cambiamenti nell'incubo sono inusuali e straordinari (per esempio, tu potresti diventare una persona con poteri sovranaturali che è in grado di fuggire in un luogo sicuro o che è in grado di combattere degli attacchi). I finali diversi possono includere cambiamenti nei pensieri, nei sentimenti e nelle supposizioni su te stesso.*

### **5. Scrivi l'incubo completo con i cambiamenti.**

### **6. RIPETI E RILASSATI ogni notte prima di andare a dormire.**

Ripeti ogni notte l'incubo modificato attraverso visualizzazioni dell'intero sogno con i cambiamenti prima di praticare le tecniche di rilassamento.

### **7. RIPETI E RILASSATI durante il giorno.**

Visualizza l'intero sogno con il cambiamento e pratica il rilassamento ogni volta che è possibile durante il giorno.

## Protocollo sull'igiene del sonno

Quando non puoi dormire, cosa fare invece di rimuginare

### **PER AUMENTARE LA PROBABILITÀ DI RIPOSO/SONNO:**

1. **Sviluppa e segui un programma del sonno anche nei fine settimana.** Vai a letto e svegliati allo stesso orario ogni giorno, evita di fare dei pisolini superiori ai 10 minuti durante il giorno.
2. **Non usare il tuo letto di giorno** per guardare la televisione, parlare al telefono o leggere.
3. **Evita** caffeina, nicotina, alcol, pasti pesanti ed esercizi a fine giornata prima di coricarti.
4. **Quando ti prepari per andare a letto, spegni le luci, rendi la camera silenziosa, la temperatura confortevole e relativamente fresca.** Prova una coperta elettrica se hai freddo; metti i piedi fuori dalla coperta o accendi un ventilatore diretto verso il letto se hai caldo; indossa una mascherina per la notte, usa i tappi per le orecchie o usa la macchina generatrice di rumore bianco se ne hai bisogno.
5. **Datti una mezz'ora o al massimo un'ora per addormentarti.** Se questo non succede valuta se sei calmo, ansioso (anche se è solo ansia di sottofondo) o se stai rimuginando.
6. **NON DRAMMATIZZARE.** Ricordati che hai bisogno di riposo, mira a sognare a occhi aperti (per esempio stai con la testa tra le nuvole) e riposa il tuo cervello. Convinciti che stare sveglio non è una catastrofe. Non decidere di perdere fiducia nel dormire di notte e alzarti per il "giorno".

### **SE SEI TRANQUILLO MA BEN SVEGLIO:**

7. **Scendi dal letto; vai in un'altra stanza e leggi un libro** o fai qualcos'altro che non ti terrà sveglio a lungo. Non appena inizi a sentirti stanco o assonnato, torna a letto.
8. **Prova a mangiare uno snack leggero** (per esempio una mela).

### **SE SEI ANSIOSO O STAI RIMUGINANDO:**

9. **Fai la TIP. Torna subito a letto e fai l'abilità TIP del ritmo del respiro.**

*(Vedi Tolleranza della sofferenza, Scheda 6: Abilità TIP. Cambiare la chimica del corpo)*

Ricorda, se hai qualche problema medico, richiedi l'approvazione del tuo medico prima di utilizzare l'acqua fredda.

10. **Prova la pratica meditativa 9-0.** Inspira profondamente ed espira lentamente, dicendo mentalmente il numero 9. Nella successiva espirazione di 8; poi 7; e così via fino all'espirazione in cui dici il numero 0. Poi ricomincia, ma questa volta inizia con 8 (invece di 9) nell'espirazione, segue poi il numero 7 e così via fino a 0. Ricomincia con il numero 6 nell'espirazione e così via fino a 0. Poi inizia con 5, poi con 4 e così via fino a quando non sei arrivato fino in fondo partendo da 1. (Se ti perdi, ricomincia con l'ultimo numero che ti ricordi.) Continua fino a addormentarti.
11. **Focalizzati sulle sensazioni corporee** della rimuginazione (la rimuginazione è spesso la scappatoia dalle sensazioni emotive faticose).
12. **Rassicura te stesso** che le preoccupazioni che hai nella notte sono solo "pensieri nel cuore della notte" e che di giorno penserai e sentirai in maniera differente.
13. **Leggi un romanzo emotivamente avvincente** per qualche minuto fino a che non ti senti piuttosto stanco. Quindi smetti di leggere, chiudi gli occhi e prova a continuare il romanzo nella tua testa.
14. **Se la rimuginazione su una situazione non cessa**, segui queste linee guida: Se è risolvibile, risolvi. Se è irrisolvibile, immagina la più "catastrofica" delle conseguenze, quella che ti preoccupa di più – davvero il peggior esito che tu riesca a immaginare – e poi immagina di superarla.

*(Vedi Regolazione emotiva, Scheda 19: Diventa bravo nella mastery e gestisci in anticipo)*

**Se nulla di tutto questo funziona, chiudi gli occhi e ascolta la radio** a basso volume (usa gli auricolari se necessario). Ascoltare la radio può essere una buona scelta poiché ci sono piccole fluttuazioni nel tono di voce e nel volume.



.....

*Schede per gestire emozioni  
particolarmente difficili*

.....



## **Panoramica.**

### **Gestire emozioni particolarmente difficili**

#### **MINDFULNESS DELLE EMOZIONI DEL MOMENTO**

Sopprimere le emozioni aumenta la sofferenza.

La mindfulness delle emozioni del momento è il sentiero  
che porta alla libertà emotiva.

#### **GESTIRE LE EMOZIONI ESTREME**

A volte l'attivazione emotiva è così alta che non ti permette  
di usare alcuna abilità, specialmente se le abilità sono complicate  
o richiedono una qualsiasi riflessione da parte tua.

Questo è il punto di rottura delle abilità.

Servono abilità di sopravvivenza alla crisi.

#### **RISOLVERE I PROBLEMI E REVISIONE**

Ci sono molti modi di cambiare le emozioni.

Può essere utile avere con te una lista delle abilità importanti  
per poterla consultare quando non ti ricordi le abilità  
di cui hai bisogno per regolare le tue emozioni.



## **Mindfulness delle emozioni del momento. Lasciare andare la sofferenza**

### **OSSERVA LA TUA EMOZIONE**

- Fai un passo indietro e limitati a osservare la tua emozione.
- L'esperienza dell'emozione è come un'ONDA che va e viene.
- Ora immagina di cavalcare l'onda emotiva.
- Cerca di non BLOCCARE o SOPPRIMERE l'emozione.
- Non cercare di LIBERARTI e RESPINGERE l'emozione.
- Non SOSTENERE l'emozione.
- Non AGGRAPPARTICI.
- Non AMPLIFICARLA.

### **PRATICA LA CONSAPEVOLEZZA DELLE SENSAZIONI DEL CORPO**

- Nota DOVE nel tuo corpo stai sentendo le sensazioni emotive.
- Sperimenta le SENSAZIONI il più completamente possibile.
- Osserva QUANTO ci vuole affinché l'emozione diminuisca.

### **RICORDA: TU NON SEI LA TUA EMOZIONE**

- Non devi necessariamente AGIRE sulla tua emozione.
- Ricorda le volte in cui ti sei sentito DIFFERENTEMENTE.

### **PRATICA L'AMORE PER LA TUA EMOZIONE**

- RISPETTA la tua emozione.
- Non GIUDICARE la tua emozione.
- Allena la tua DISPONIBILITÀ.
- ACCETTA radicalmente la tua emozione.

## **Gestire le emozioni estreme**

Segui queste indicazioni quando l'attivazione emotiva è molto **ALTA** – così estrema da renderti incapace di usare le abilità.

Primo, osserva e descrivi che sei al **PUNTO DI ROTTURA DELLE ABILITÀ**:

- ☐ La sofferenza che provi è estrema.
- ☐ Sei sopraffatto.
- ☐ Non riesci a focalizzare la tua mente su nient'altro che non sia l'emozione stessa.
- ☐ La tua mente si spegne; il tuo cervello smette di elaborare le informazioni.
- ☐ Non riesci a risolvere i problemi o a usare abilità complicate.

**Adesso controlla i fatti.** Stai davvero “cadendo a pezzi” a questo livello di sofferenza?

Se la risposta è no, **USA LE TUE ABILITÀ**.

Se la risposta è sì, vai allo Step 1: sei al **PUNTO DI ROTTURA DELLE ABILITÀ**.

**Step 1.** Usa le abilità di sopravvivenza alla crisi per ridurre la tua attivazione:

*(Vedi Tolleranza della sofferenza, Schede 6-9a)*

- TIP: cambia la chimica del tuo corpo.
- DISTRAITI dagli eventi emotivi.
- AUTOCONSOLATI ricorrendo ai cinque sensi.
- MIGLIORA il momento in cui ti trovi.

**Step 2.** Torna alla mindfulness delle emozioni attuali.

*(Vedi Regolazione emotiva, Scheda 22)*

**Step 3.** Prova a utilizzare altre abilità di regolazione emotiva (se necessario).

## **Risolvere i problemi delle abilità di regolazione emotiva. Quando ciò che si sta facendo non funziona**

**1**

### **CONTROLLA LA TUA SENSIBILITÀ BIOLOGICA**

- **CHIEDITI:** Sono biologicamente più vulnerabile?  
Sono affetto da malattie o disagi fisici non trattati?  
Sono squilibrato nel mangiare, nell'uso di sostanze, nel sonno, nell'esercizio fisico?  
Ho preso i farmaci che mi sono stati prescritti?
- **LAVORA** sulle tue abilità **PLEASE**.
  1. Prenditi cura delle malattie e dei disagi fisici.
  2. Prendi i farmaci che ti sono stati prescritti. Controlla se ne servono altri.
  3. Prova ancora.

**2**

### **CONTROLLA LE TUE ABILITÀ**

- **RIVEDI** cosa hai provato finora.  
Hai provato un'abilità che avrebbe potuto funzionare?  
Hai seguito le istruzioni dell'abilità alla lettera?
- **ESERCITA** le tue abilità.
  1. Ripassa e prova altre abilità.
  2. Chiedi aiuto al terapeuta se ne hai bisogno.
  3. Prova ancora.

**3**

### **CONTROLLA I RINFORZI**

- **CHIEDITI:** Le mie emozioni...  
**COMUNICANO** un messaggio importante o influenzano le persone orientandole a fare certe cose?  
**MI MOTIVANO** a fare cose che penso siano importanti?  
**VALIDANO** le mie convinzioni o la mia identità?  
Mi fanno **SENTIRE BENE**?
- **SE SÌ:**
  1. Esercita le abilità di efficacia interpersonale per comunicare.
  2. Lavora per trovare nuovi rinforzi che ti motivino.
  3. Pratica l'autovalidazione.
  4. Fai un **PRO** e **CONTRO** nel cambiare le emozioni.

*(Vedi Regolazione emotiva, Foglio di lavoro 1)*

*(continua nella pagina successiva)*

**4**

### **CONTROLLA IL TUO UMORE**

- **CHIEDITI:** Sto investendo tempo ed energie sufficienti alla soluzione del problema?
- Se la risposta è NO:
  1. Fai un PRO e CONTRO del lavorare duramente sulle abilità.
  2. Pratica le abilità di ACCETTAZIONE RADICALE e di DISPONIBILITÀ.
  3. Pratica l'abilità della mindfulness PARTECIPARE e AGIRE CON EFFICACIA  
(Vedi Mindfulness, Schede 4 e 5)

**5**

### **CONTROLLA SE SEI IN SOVRACCARICO EMOTIVO**

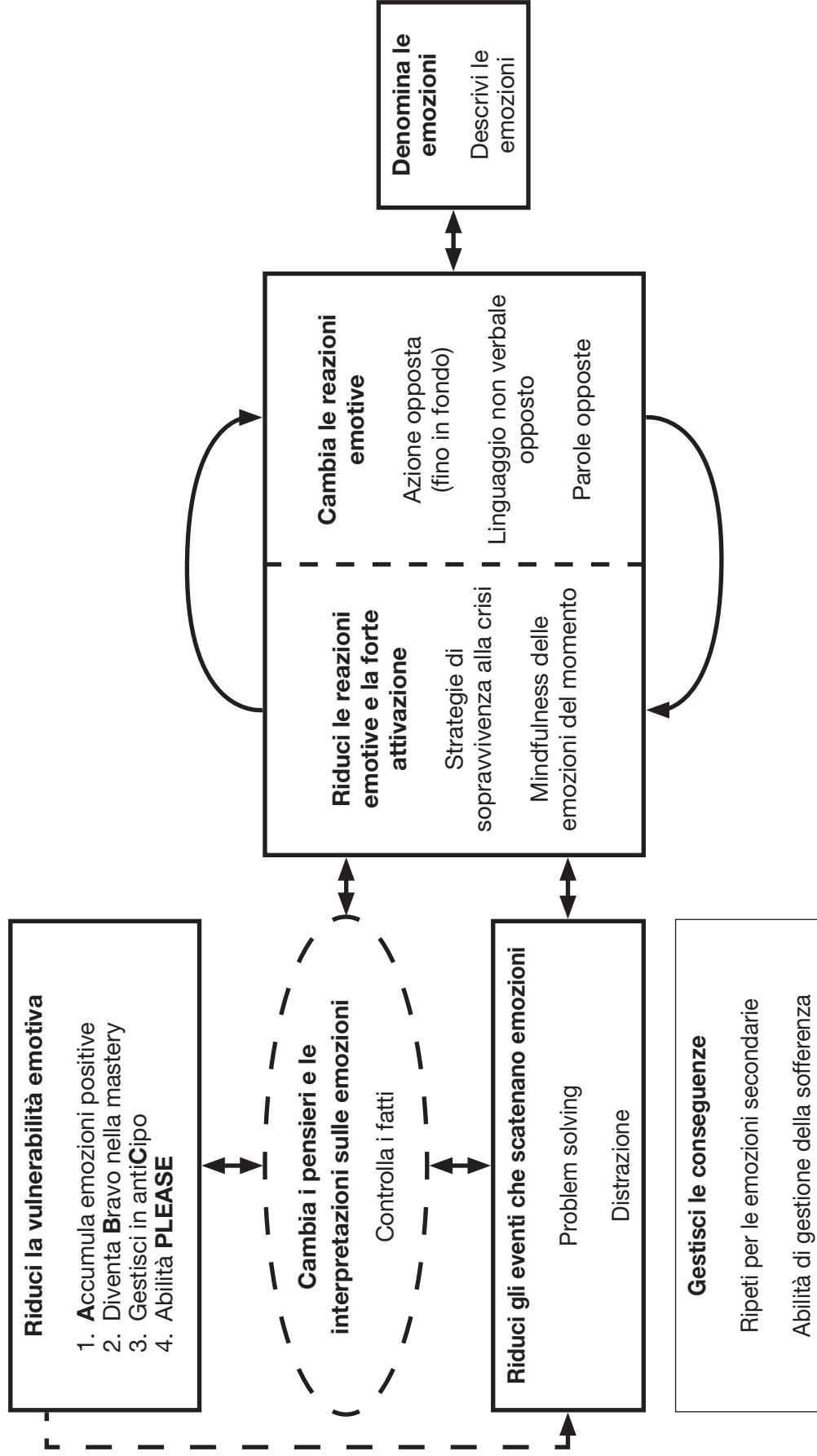
- **CHIEDITI:** Sono troppo scosso per usare abilità complicate?
- Se la risposta è SÌ, chiediti: Il problema che mi preoccupa può essere risolto facilmente adesso?
  - Se la risposta è SÌ, fai un PROBLEM SOLVING.  
(Vedi Regolazione emotiva, Schede 9, 12)
  - Se la risposta è NO, pratica la mindfulness delle EMOZIONI DEL MOMENTO  
(Vedi Regolazione emotiva, Scheda 22)
- Se le tue emozioni sono troppo forti perché tu ragioni lucidamente:
  - Vai all'abilità TIP.  
(Vedi Tolleranza della sofferenza, Scheda 6)

**6**

### **CONTROLLA CHE I MITI SULLE EMOZIONI NON TI STIANO OSTACOLANDO**

- **CONTROLLA SE CI SONO:**  
Miti giudicanti sulle emozioni (es., "Alcune emozioni sono stupide", "C'è un modo giusto di sentirsi per ogni situazione")?  
Convinzioni secondo le quali emozioni e identità sono la stessa cosa (es., "Io sono le mie emozioni")?
- Se CI SONO:
  1. Controlla i fatti.
  2. Confuta i miti.
  3. Pratica il pensiero non giudicante.

## Riassunto delle abilità di regolazione emotiva



.....

# **Fogli di lavoro di regolazione emotiva**

.....



## Pro e contro nel cambiare le emozioni

Data di consegna: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_ Data di inizio: \_\_\_\_\_

**NOME DELL'EMOZIONE:** \_\_\_\_\_ **INTENSITÀ (0-100) Prima:** \_\_\_\_\_ **Dopo:** \_\_\_\_\_

Compila questo foglio di lavoro quando hai difficoltà con il:

- Provare a decidere se lavorare sul modificare le emozioni inefficaci.
- Sentirti ostinato/dire di no al lasciare andare la mente emotiva.
- Decidere se lavorare sul ridurre le tue reazioni emotive a eventi specifici.
- Sentirti minacciato ogni volta che pensi di lasciare andare le emozioni.
- Sentirti dell'umore giusto per essere efficace.

Quando compili questo foglio di lavoro, pensa alle seguenti domande:

- Vivere nella mente emotiva è nel tuo migliore interesse (vale a dire è efficace) o no (vale a dire non è efficace)?
- Rifiutarti di regolare le tue emozioni rappresenta un nuovo problema per te?
- Ridurre immediatamente le emozioni intense aumenta il tuo senso di libertà o lo diminuisce?
- Rimanere attaccato alle tue emozioni in una situazione è utile o no?
- Lavorare per ridurre le tue emozioni richiede davvero troppo sforzo?

Fai una lista dei pro e dei contro nel modificare l'emozione con cui sei in difficoltà.

Fai un'altra lista dei pro e dei contro nel *non modificare* la tua emozione.

|               |                                                             |                                           |
|---------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>PRO</b>    | Essere nella mente emotiva, agire sulla base delle emozioni | Regolare le emozioni e le azioni connesse |
|               | _____                                                       | _____                                     |
|               | _____                                                       | _____                                     |
|               | _____                                                       | _____                                     |
|               | _____                                                       | _____                                     |
| <b>CONTRO</b> | Essere nella mente emotiva, agire sulla base delle emozioni | Regolare le emozioni e le azioni connesse |
|               | _____                                                       | _____                                     |
|               | _____                                                       | _____                                     |
|               | _____                                                       | _____                                     |
|               | _____                                                       | _____                                     |

**Cosa hai deciso di fare con la tua emozione?** \_\_\_\_\_**È la decisione migliore (secondo la mente saggia)?** \_\_\_\_\_



.....

*Fogli di lavoro*  
*per comprendere e denominare le emozioni*

.....



## Capire cosa fanno le emozioni per me

Data di consegna: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_ Data di inizio: \_\_\_\_\_

Scegli una reazione emotiva recente o attuale e riempi il più possibile questo foglio. Se l'evento scatenante l'emozione su cui stai lavorando è un'altra emozione che hai provato prima (per esempio, se dopo esserti spaventato ti sei arrabbiato con te stesso), riempi un secondo foglio di lavoro per la prima emozione. Scrivi sul retro del foglio se ti serve più spazio. Ricordati di usare le tue abilità di descrizione per ciascuna domanda.

**NOME DELL'EMOZIONE:** \_\_\_\_\_ **INTENSITÀ (0-100):** \_\_\_\_\_

---

### Descrivi l'evento scatenante

Cosa ha scatenato questa emozione?

### Descrivi la tua motivazione all'azione

Quale azione stava motivandomi e preparandomi a fare la mia emozione? (C'era un problema che la mia emozione mi stava portando a risolvere, superare o evitare?) Al servizio di quale funzione o obiettivo era la mia emozione?

---

### Descrivi la comunicazione agli altri

Qual era la mia espressione facciale? Postura? Gestualità? Parole? Azioni?

Quale messaggio ha mandato agli altri la mia emozione (anche se non intendevo inviare tale messaggio)?

Come la mia emozione ha influenzato gli altri (anche se non intendevo influenzarli)? Cosa hanno detto o fatto gli altri come conseguenza della mia espressione emotiva o delle mie azioni?

---

### Descrivi la comunicazione a te stesso

Cosa mi ha detto la mia emozione?

Quali fatti potrei controllare per essere sicuro che il messaggio che le mie emozioni mi stavano inviando fosse corretto?

Quali fatti ho controllato?

---

## Esempio. Capire cosa fanno le emozioni per me

Data di consegna: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_ Data di inizio: \_\_\_\_\_

Scegli una reazione emotiva recente o attuale e riempi il più possibile questo foglio. Se l'evento scatenante l'emozione su cui stai lavorando è un'altra emozione che hai provato prima (per esempio, se dopo esserti spaventato ti sei arrabbiato con te stesso), riempi un secondo foglio di lavoro per la prima emozione. Scrivi sul retro del foglio se ti serve più spazio. Ricordati di usare le tue abilità di descrizione per ciascuna domanda.

**NOME DELL'EMOZIONE:** Vergogna e colpa **INTENSITÀ (0-100):** 80

### Evento Scatenante

Cosa ha scatenato questa emozione?

*Ho lasciato la pentola della mia coinquilina sui fornelli e me la sono dimenticata. L'ho distrutta. Poi ho buttato via la pentola senza dirlo alla mia coinquilina.*

### Motivazione all'azione

Quale azione stava motivandomi e preparandomi a fare la mia emozione? (C'era un problema che la mia emozione mi stava portando a risolvere, superare o evitare?) Al servizio di quale funzione o obiettivo era la mia emozione?

*La mia emozione mi stava motivando a sparire dalla vista della mia amica, a nascondermi. È possibile che la funzione fosse quella di portarmi a cambiare quel comportamento. L'emozione serviva inoltre a portarmi a nascondere che avevo distrutto la pentola. A influenzare la mia amica in modo che non si arrabbiasse con me.*

### Comunicazione agli altri

Qual era la mia espressione facciale? Postura? Gestualità? Parole? Azioni?

*I miei occhi guardavano giù. Le mie labbra puntavano in basso. Ero leggermente curva e girata per non essere di fronte alla mia amica. Non ho detto niente. Mi sono messa le mani sulla fronte.*

Quale messaggio ha mandato agli altri la mia emozione (anche se non intendevo inviare tale messaggio)?

*Penso che la mia amica si sia accorta che mi dispiaceva.*

Come la mia emozione ha influenzato gli altri (anche se non intendevo influenzarli)? Cosa hanno detto o fatto gli altri come conseguenza della mia espressione emotiva o delle mie azioni?

*La mia amica ha cercato di farmi parlare. Penso che l'abbia influenzata a smettere di gridarmi contro e a essere più gentile.*

### Comunicazione a te stesso

Cosa mi ha detto la mia emozione?

*Quello che ho fatto era sbagliato. Mi dispiace perché ho deluso la mia amica. Ho davvero fatto un casino e adesso non si fiderà mai più di me e non le piacerò più.*

Quali fatti potrei controllare per essere sicuro che il messaggio che le mie emozioni mi stavano inviando fosse corretto?

*Potrei chiedermi se ciò che ho fatto mi avrebbe potuto far buttare fuori di casa o perdere l'amicizia. Potrei provare a capire se quello che ho fatto ha violato la mia mente saggia/chiera, il mio codice morale o i miei valori. Potrei chiederle: Ho distrutto la relazione? Mi butterà fuori? Smetterà di passare del tempo con me? Potrei anche chiederle cosa posso fare che l'aiuti a fidarsi di nuovo di me.*

Quali fatti ho controllato?

*Mi è dispiaciuto aver bruciato la pentola – ma non era una questione legata al codice morale o ai valori finché non ho cercato di nascondere che ero stata io. Quel comportamento è andato contro la mia mente saggia. Ho chiesto alla mia coinquilina se mi odiasse e ha detto di no. Le ho chiesto se poteva esserci qualcosa che avrei potuto fare per sistemare la situazione e lei mi ha chiesto di comprare una nuova pentola, cosa che ho fatto.*

Marsha Linehan, DBT® Skills Training. Schede e fogli di lavoro

© 2015 Marsha Linehan/The Guilford Press

© 2015 Raffaello Cortina Editore

## Diario delle emozioni

Nome: \_\_\_\_\_ Data di inizio: \_\_\_\_\_

Riporta una emozione (la più forte del giorno, quella durata di più, o quella che è stata più dolorosa o che ti ha dato più problemi). Analizza quell'emozione. Oltre a questo diario, compila un foglio di lavoro su osservare e descrivere le emozioni (Regolazione emotiva, Foglio di lavoro 4 o 4a) se necessario.

| Emozioni           | Motivano                                                                                              | Comunicano agli altri                                                                                           |                                                         |                                                        | Comunicano a me                        |                              |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|
|                    |                                                                                                       | Come è stata espressa la mia emozione agli altri (il mio linguaggio non verbale, le mie parole, le mie azioni)? | Quale messaggio ha espresso agli altri la mia emozione? | Qual è stato l'effetto della mia emozione sugli altri? | Cosa mi stava dicendo la mia emozione? | Come ho controllato i fatti? |
| Nome dell'emozione | Cosa mi ha motivato a fare la mia emozione (es., al servizio di quale obiettivo era la mia emozione)? |                                                                                                                 |                                                         |                                                        |                                        |                              |
|                    |                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                         |                                                        |                                        |                              |
|                    |                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                         |                                                        |                                        |                              |

## Esempio. Diario delle emozioni

Data di consegna: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Data di inizio: \_\_\_\_\_

Riporta una emozione (la più forte del giorno, quella durata di più, o quella che è stata più dolorosa o che ti ha dato più problemi). Analizza quell'emozione. Oltre a questo diario, compila un foglio di lavoro su osservare e descrivere le emozioni (Regolazione emotiva, Foglio di lavoro 4 o 4<sup>a</sup>) se necessario.

| Emozioni    | Motivano                                                                                                                                                 | Comunicano agli altri                                                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                                                       | Comunicano a me                                                    |                                                                                                                                                                                      |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                                                                                                                                                          | Come è stata espressa la mia emozione agli altri (il mio linguaggio non verbale, le mie parole, le mie azioni)?                                 | Quale messaggio ha espresso agli altri la mia emozione?                                  | Quale è stato l'effetto della mia emozione sugli altri?                                                                               | Cosa mi stava dicendo la mia emozione?                             | Come ho controllato i fatti?                                                                                                                                                         |
| Paura/ansia | Cosa mi ha motivato a fare la mia emozione (es., al servizio di quale obiettivo era la mia emozione)?<br><i>Non andare al gruppo di skills training.</i> | <i>Non sono andata al gruppo.</i>                                                                                                               | <i>Il gruppo non era così importante per me.</i>                                         | <i>(1) Mi hanno chiamato per incoraggiarmi a venire.<br/>(2) Si chiedono se sono motivata.<br/>(3) Potrebbero essere preoccupati.</i> | <i>Che il gruppo non è sicuro</i>                                  | <i>Non l'ho fatto.<br/>Avrei potuto chiedermi se la mia vita, la mia salute o il mio benessere fossero in pericolo.<br/>Avrei potuto fare un pro e contro dell'andare al gruppo.</i> |
| Vergogna    | <i>Rimanere per conto mio, non attirare l'attenzione.<br/>Volevo tornare a casa andandomene dalla festa dei colleghi in ufficio.</i>                     | <i>Non ho cercato molto contatto visivo. Non ho detto molto, non ho iniziato conversazioni né ho fatto nient'altro per attirare attenzione.</i> | <i>Ci sono diverse possibilità:<br/>(1) Voglio essere lasciata sola<br/>(2) Sto male</i> | <i>Quasi tutti al lavoro mi hanno lasciato sola. Una persona ha cercato di parlare con me ma poi ci ha rinunciato.</i>                | <i>Che non ero interessante, una fallita senza niente da dire.</i> | <i>Ho cercato di ricordarmi momenti in cui le persone mi hanno ascoltata.<br/>Ho cercato di parlare agli altri e di vedere se sembravano interessati.</i>                            |
| Tristezza   | <i>Ritirarsi. Isolarsi. Piangere.</i>                                                                                                                    | <i>La mia espressione era abbattuta. La mia bocca puntava in giù.<br/>Ero in lacrime. Ho detto a qualcuno che ero triste.</i>                   | <i>Che ero triste.</i>                                                                   | <i>(1) Il mio ragazzo si è avvicinato, mi ha consolato e mi ha invitato a sedermi.<br/>(2) Alcune persone mi hanno evitata.</i>       | <i>Sono così triste. Sono sola. Non importa a nessuno di me.</i>   | <i>Ho provato ad aprirmi e a cercare una risposta dagli altri. Ho pensato a un momento in cui non mi sentivo triste.</i>                                                             |

## Miti e convinzioni comuni sulle emozioni

Data di consegna: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_ Data di inizio: \_\_\_\_\_

Confuta ciascun mito in modo che abbia senso per te. Anche se quello che è già scritto può sembrarti molto sensato, cerca di trovarne un altro o di riscrivere quello con parole tue.

1. C'è un modo giusto di sentirsi per ogni situazione.  
*Esempio: Ogni persona risponde in modo diverso alla stessa situazione. Non c'è un modo giusto o corretto.*  
Confutalo: \_\_\_\_\_
2. Far sapere agli altri che sto male è segno di debolezza.  
*Esempio: Fare sapere agli altri che sto male è una forma sana di comunicazione.*  
Confutalo: \_\_\_\_\_
3. Le emozioni negative sono cattive e distruttive.  
*Esempio: I sentimenti negativi sono risposte naturali. Mi aiutano a capire meglio la situazione.*  
Confutalo: \_\_\_\_\_
4. Essere emotivi vuol dire essere fuori controllo.  
*Esempio: Essere emotivi vuol dire essere dei normali esseri umani.*  
Confutalo: \_\_\_\_\_
5. Alcune emozioni sono stupide.  
*Esempio: Ogni emozione indica come mi sento in una certa situazione. Ogni emozione è utile per capire quello che sto vivendo.*  
Confutalo: \_\_\_\_\_
6. Tutte le emozioni dolorose derivano da un brutto carattere.  
*Esempio: Tutte le emozioni dolorose sono risposte naturali a qualcosa.*  
Confutalo: \_\_\_\_\_
7. Se gli altri non approvano i miei sentimenti, ovviamente non dovrei sentirmi come mi sento.  
*Esempio: Ho tutto il diritto di sentirmi come mi sento, indipendentemente da quello che pensano le persone.*  
Confutalo: \_\_\_\_\_
8. Gli altri sono i migliori giudici di come mi sento.  
*Esempio: Io sono il miglior giudice di come mi sento. Le altre persone possono solo cercare di indovinare come mi sento.*  
Confutalo: \_\_\_\_\_
9. Le emozioni dolorose non sono importanti e dovrebbero essere ignorate.  
*Esempio: Le emozioni dolorose possono essere dei segnali d'allarme che mi dicono che la situazione in cui sono non va bene.*  
Confutalo: \_\_\_\_\_
10. Le emozioni estreme possono portarti molto più lontano di quanto non possa il regolarle.  
*Esempio: Le emozioni estreme possono spesso creare problemi a me e alle altre persone. Se un'emozione non è efficace, ricorrere alla regolazione emotiva è una buona idea.*  
Confutalo: \_\_\_\_\_

(continua nella pagina successiva)

- 11.** La creatività necessita di emozioni che vanno spesso fuori controllo.

*Esempio: Posso controllare le mie emozioni ed essere creativo.*

*Confutalo:* \_\_\_\_\_

- 12.** Drammatizzare è bello.

*Esempio: Posso essere drammatico e regolare le mie emozioni.*

*Confutalo:* \_\_\_\_\_

- 13.** È da persone false cercare di cambiare le proprie emozioni.

*Esempio: Il cambiamento è autentico in se; è parte della vita.*

*Confutalo:* \_\_\_\_\_

- 14.** La verità emotiva è quella che conta, non importano i fatti.

*Esempio: Contano sia il sentire emotivo sia i fatti.*

*Confutalo:* \_\_\_\_\_

- 15.** Le persone dovrebbero fare tutto quello che sentono di fare.

*Esempio: Fare quello che mi sento di fare può essere inefficace.*

*Confutalo:* \_\_\_\_\_

- 16.** Agire seguendo le emozioni vuol dire essere una persona davvero libera.

*Esempio: La persona davvero libera è in grado di regolare le proprie emozioni.*

*Confutalo:* \_\_\_\_\_

- 17.** Io sono le mie emozioni.

*Esempio: Le emozioni fanno parte di me ma non sono tutto ciò che sono.*

*Confutalo:* \_\_\_\_\_

- 18.** Le mie emozioni sono il motivo per cui le persone mi amano.

*Esempio: Le persone continueranno ad amarmi se regolo le mie emozioni.*

*Confutalo:* \_\_\_\_\_

- 19.** Le emozioni capitano senza ragione.

*Esempio: Tutte le cose nell'universo sono causate.*

*Confutalo:* \_\_\_\_\_

- 20.** Bisognerebbe sempre fidarsi delle proprie emozioni.

*Esempio: In certe occasioni bisogna fidarsi delle emozioni.*

*Confutalo:* \_\_\_\_\_

- 21.** Altro mito: \_\_\_\_\_

*Esempio:*

*Confutalo:* \_\_\_\_\_

## Osservare e descrivere le emozioni

Data di consegna: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_ Data di inizio: \_\_\_\_\_

Scegli una reazione emotiva attuale o recente e compila la scheda meglio che puoi. Se l'evento stimolo per l'emozione su cui stai lavorando è un'altra emozione che è occorsa prima (per esempio la paura stimola la rabbia contro te stesso) allora compila un'altra scheda per la prima emozione. Usa la scheda di Regolazione emotiva 6 per farti venire delle idee. Scrivi sul retro di questo foglio se hai bisogno di più spazio.

**Fattori di vulnerabilità:** Cos'è successo prima per rendermi vulnerabile all'evento stimolo? Racconta la storia precedente all'evento.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Interpretazione dell'evento:** Pensieri, convinzioni, supposizioni, valutazioni?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Cambiamenti biologici**

**Cambiamenti e percezioni nel viso e nel corpo:**

Cosa sento o ho sentito nel viso e nel corpo?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Impulsi ad agire**

Cosa mi viene o mi è venuto da fare?

Cosa voglio o mi è venuto da dire?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Espressioni**

**Linguaggio del viso e del corpo:** Com'è o com'era l'espressione del mio volto? La postura? I gesti?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Espressione con le parole:** Cosa ho DETTO

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Azioni:** Cosa ho FATTO

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Nome dell'emozione:**

\_\_\_\_\_

**Intensità (0-100):**

\_\_\_\_\_

**Evento stimolo:** Cosa ha stimolato l'emozione? Che cos'è successo nei pochi minuti prima che l'emozione iniziasse? Solo i fatti!

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Conseguenze:** Emozioni, comportamento, pensieri ecc.?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Osservare e descrivere le emozioni

Data di consegna: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_ Data di inizio: \_\_\_\_\_

Scegli una reazione emotiva attuale o recente e compila la scheda al meglio che puoi. Se l'evento stimolo per l'emozione su cui stai lavorando è un'altra emozione che è occorsa prima (per esempio la paura stimola la rabbia contro te stesso) allora compila un'altra scheda per la prima emozione. Usa la scheda di regolazione emotiva 6 per farti venire delle idee. Scrivi sul retro di questo foglio se hai bisogno di più spazio.

**NOME DELL'EMOZIONE:** \_\_\_\_\_ **INTENSITÀ (0-100):** \_\_\_\_\_

**EVENTO STIMOLO** per la mia emozione (chi, cosa, quando, dove): Cosa ha stimolato l'emozione?

**FATTORI DI VULNERABILITÀ:** Cos'è successo prima per rendermi vulnerabile all'evento stimolo?

**INTERPRETAZIONI** (credenze, supposizioni, valutazioni) della situazione:

**CAMBIAMENTI e PERCEZIONI nel VISO e nel CORPO:** Cosa ho sentito nel mio volto e nel mio corpo?

**IMPULSI AD AGIRE:** Cosa mi è venuto da fare? Cosa volevo dire?

**LINGUAGGIO DEL VISO E DEL CORPO:** Qual era la mia espressione facciale? La postura? I gesti?

**Cosa ho DETTO** nella situazione (sii specifico):

**Cosa ho FATTO** nella situazione (sii specifico):

**Quali CONSEGUENZE** l'emozione ha avuto su di me (il mio stato mentale, altre emozioni, il comportamento, i pensieri, la memoria, il corpo ecc.)?

.....

*Fogli di lavoro  
per cambiare le risposte emotive*

.....



## Controlla i fatti

Data di consegna: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_ Data di inizio: \_\_\_\_\_

È difficile risolvere una situazione emotivamente carica se non si inquadrano per bene i fatti. Devi sapere qual è il problema prima di poterlo risolvere. Questo foglio di lavoro ti aiuta a capire se è l'evento, l'interpretazione dell'evento o se sono entrambi a causare l'emozione. Usa le tue abilità di mindfulness: osserva e descrivi. Osserva i fatti e poi descrivi i fatti che hai osservato.

**Passo 1** { **Chiediti: Quale emozione voglio cambiare?**  
**NOME DELL'EMOZIONE:** \_\_\_\_\_ **INTENSITÀ (0-100) Prima:** \_\_\_\_ **Dopo:** \_\_\_\_

**Passo 2** { **Chiediti: Qual è l'EVENTO SCATENANTE della mia reazione emotiva?**  
**DESCRIVI L'EVENTO SCATENANTE:** Cos'è successo che ti ha portato a provare questa emozione? Chi ha fatto cosa a chi? Cosa ha causato cosa? Qual è l'aspetto per te problematico dell'evento?

---



---

### CONTROLLA I FATTI!

Cerca eventuali estremizzazioni o giudizi nel modo in cui descrivi gli eventi.

**RISCRIVI** i fatti, se necessario, in modo da essere più accurato.

**Fatti**  
→

---



---

**Passo 3** { **Chiediti: Quali sono le mie INTERPRETAZIONI (pensieri, credenze ecc.) dei fatti?**  
 Cosa sto dando per scontato? Sto aggiungendo le mie interpretazioni alla descrizione dell'evento scatenante?

---



---

### CONTROLLA I FATTI!

Elenca quante altre possibili interpretazioni dei fatti puoi.

---



---

**RISCRIVI** i fatti se necessario. Prova a controllare l'accuratezza delle tue interpretazioni. Se non puoi controllare i fatti, scrivi una interpretazione verosimile o utile (cioè efficace).

**Fatti**  
→

---



---

(continua nella pagina successiva)

**Passo  
4**

**Chiediti: Esiste una MINACCIA?** Qual è la MINACCIA? Cosa di questo evento o situazione mi mette in pericolo? Quali sono le conseguenze o gli effetti preoccupanti che mi aspetto?

---

---

**CONTROLLA I FATTI!**

Elenca quanti *più* effetti alternativi ti vengono in mente dati i fatti.

---

---

**RISCRIVI** i fatti se necessario. Cerca di controllare l'accuratezza delle tue aspettative. Se non puoi verificare i potenziali effetti, scrivi una conseguenza non catastrofica verosimile che ci si potrebbe aspettare.

---

---

**Fatti  
→**

---

**Passo  
5**

**Chiediti: Quale sarebbe la CATASTROFE, se anche la conseguenza temuta dovesse verificarsi?** Descrivi in dettaglio la conseguenza peggiore possibile che ci si può aspettare ragionevolmente.

---

---

---

**DESCRIVI MODI DI AFFRONTARLA** se dovesse succedere il peggio.

---

---

---

**Passo  
6**

**CHIEDITI: La mia emozione (o la sua intensità o durata) CORRISPONDE AI FATTI?**

(0 = no, per niente; 5 = certamente): \_\_\_\_\_

Se non sei certo/a che l'emozione o l'intensità emotiva corrisponda ai fatti (per esempio, dai un punteggio di 2, 3, o 4), continua a controllare i fatti. Sii più creativo che puoi; chiedi agli altri di darti una opinione; fai un esperimento per verificare se le tue previsioni o interpretazioni sono corrette.

**Descrivi cosa hai fatto per controllare i fatti:**

---

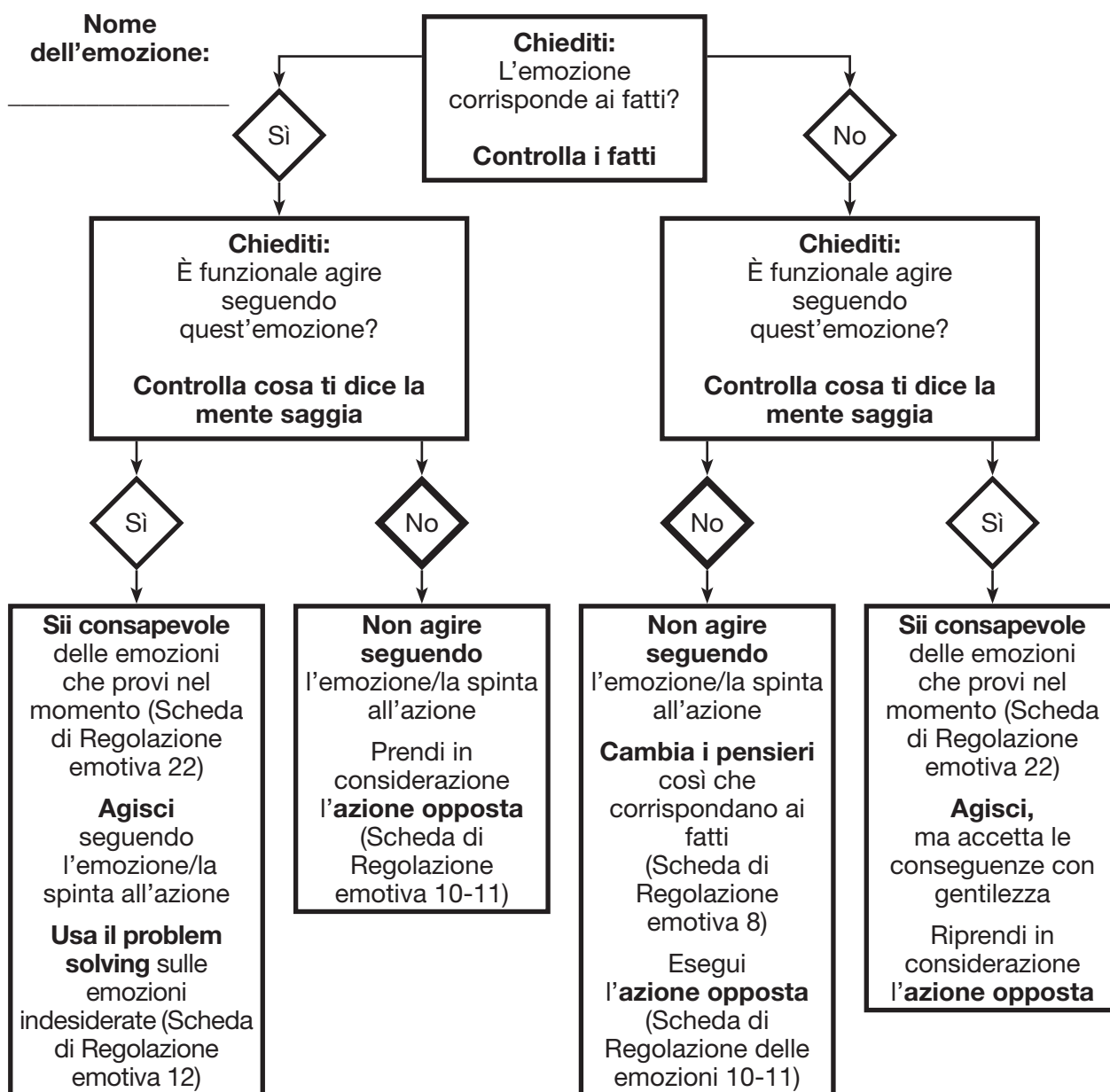
---

---

## Come cambiare le emozioni indesiderate

Data di consegna: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_ Data di inizio: \_\_\_\_\_

Una volta controllati i fatti, usa questo foglio di lavoro per capire cosa fare dopo. Prima che tu possa capire cosa cambiare, devi decidere se agire seguendo l'emozione è efficace nella situazione in cui sei (e quindi se effettivamente vuoi cambiare l'emozione). (Se non sei sicuro/a di volerla cambiare, torna al Foglio di lavoro 1 della Regolazione emotiva e fai i pro e i contro.) Nel diagramma di flusso che segue, cerchia Sì o No a ogni livello e poi scegli l'abilità che risponde meglio alla situazione.



Descrivi cosa hai fatto per gestire l'emozione:

## Cambiare le emozioni con l'azione opposta

Data di consegna: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_ Data di inizio: \_\_\_\_\_

Scegli una reazione emotiva presente o recente che trovi dolorosa e che vuoi cambiare. Verifica che l'emozione sia giustificata dai fatti. Se non lo è, allora osserva le spinte all'azione che hai; e poi fai le azioni opposte. Ricorda di praticare l'azione opposta fino in fondo. Descrivi cos'è successo.

**NOME DELL'EMOZIONE:** \_\_\_\_\_ **INTENSITÀ (0-100) Prima:** \_\_\_\_\_ **Dopo:** \_\_\_\_\_

**EVENTO SCATENANTE della mia emozione (chi, cosa, quando, dove):** Cosa ha generato l'emozione? \_\_\_\_\_

**LA MIA EMOZIONE (o la sua intensità o durata) È GIUSTIFICATA? Corrisponde ai fatti? È efficace?**

Elenca i fatti che giustificano l'emozione e quelli che non la giustificano. Segna la casella che ti sembra più corretta.

| Giustificata | Non giustificata |
|--------------|------------------|
| _____        | _____            |
| _____        | _____            |

☐ **GIUSTIFICATA: Vai al problem solving**  
(Foglio di lavoro 8 della Regolazione emotiva)

☐ **NON GIUSTIFICATA: Continua**

**SPINTE ALL'AZIONE:** Cosa sento di voler fare o dire?

**AZIONE OPPOSTA:** Quali sono le azioni opposte alle mie spinte? Cosa non sto facendo a causa delle mie emozioni? Descrivi sia il *cosa* sia il *come* per agire l'azione opposta **fino in fondo**.

**COSA ho fatto:** Descrivi dettagliatamente.

**COME l'ho fatto:** Descrivi il tuo linguaggio del corpo, espressioni del viso, postura, gestualità e pensieri.

Quali **EFFETTI SECONDARI** ha avuto l'azione opposta su di me (il mio stato d'animo, altre emozioni, comportamenti, pensieri, memoria, corpo, ecc.)?

## Usare il problem solving per cambiare le emozioni

Data di consegna: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_ Data di inizio: \_\_\_\_\_

Scegli un evento scatenante che provoca una emozione dolorosa. Scegli un evento che può essere cambiato. Trasforma l'evento in un problema da risolvere. Segui i passi che seguono e descrivi cos'è successo.

**NOME DELL'EMOZIONE:** \_\_\_\_\_ **INTENSITÀ (0-100) Prima:** \_\_\_\_\_ **Dopo:** \_\_\_\_\_

- 1. QUAL È IL PROBLEMA?** Descrivi il problema che ha scatenato le tue emozioni. Cosa rende la situazione un problema?

---

---

---

- 2. CONTROLLA I FATTI PER ASSICURARTI DI AVERE INQUADRATO BENE IL PROBLEMA.** Descrivi cosa hai fatto per essere sicuro dei fatti.

*(Vedi Regolazione emotiva, Foglio di lavoro 6 se hai bisogno di aiuto)*

---

---

---

**RISCRIVI il problema** in modo che, se necessario, corrisponda ai fatti.

---

---

---

- 3. QUAL È UN OBIETTIVO A BREVE TERMINE REALISTICO DEL TUO PROBLEM SOLVING?** Cosa deve succedere per farti pensare di aver fatto progressi?

---

---

---

- 4. FAI UN BRAINSTORMING DELLE SOLUZIONI:** Elenca quante più soluzioni e strategie puoi. **NON VALUTARLE!**

---

---

---

---

---

---

*(continua nella pagina successiva)*

**5. QUALI DUE IDEE TI SEMBRANO MIGLIORI** (è probabile che ti facciano raggiungere il tuo obiettivo, si possono fare)?

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

|               |                    |                    |
|---------------|--------------------|--------------------|
| <b>PRO</b>    | <b>Soluzione 1</b> | <b>Soluzione 2</b> |
|               | _____              | _____              |
|               | _____              | _____              |
|               | _____              | _____              |
| <b>CONTRO</b> | <b>Soluzione 1</b> | <b>Soluzione 2</b> |
|               | _____              | _____              |
|               | _____              | _____              |
|               | _____              | _____              |

**6. SCEGLI** la soluzione da mettere in pratica; elenca i passi necessari; spunta quelli che hai fatto e descrivi qual è stato il loro effetto.

| Passo | Descrivi | ✓ Fatto | Cos'è successo? |
|-------|----------|---------|-----------------|
| 1.    | _____    | _____   | _____           |
| 2.    | _____    | _____   | _____           |
| 3.    | _____    | _____   | _____           |
| 4.    | _____    | _____   | _____           |
| 5.    | _____    | _____   | _____           |
| 6.    | _____    | _____   | _____           |
| 7.    | _____    | _____   | _____           |

**7. HAI RAGGIUNTO IL TUO OBIETTIVO?** Se è così, descrivilo. Se no, cosa puoi fare dopo?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ORA C'È UN NUOVO PROBLEMA DA RISOLVERE?** Se sì, descrivilo e dì come pensi di risolverlo.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

.....

*Fogli di lavoro*  
*per ridurre la vulnerabilità alla mente emotiva*

.....



## Passaggi progressivi per la riduzione della vulnerabilità emotiva

Data di consegna: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_ Data di inizio: \_\_\_\_\_

Per ogni abilità di regolazione emotiva, annota se l'hai usata durante la settimana e descrivi quello che hai fatto. Se hai bisogno di più spazio scrivi sul retro di questo foglio.

### **ACCUMULARE EMOZIONI POSITIVE: A BREVE TERMINE**

Fai cose piacevoli ogni giorno (cerchiare): L M M G V S D

Descrivere \_\_\_\_\_

### **ACCUMULARE EMOZIONI POSITIVE: A LUNGO TERMINE; COSTRUIRE UNA VITA DEGNA DI ESSERE VISSUTA**

Scrivi su quali VALORI vuoi lavorare e quali gli obiettivi per raggiungerli (*vedi Regolazione emotiva, Scheda 18*): \_\_\_\_\_

OBIETTIVI A LUNGO TERMINE (descrivere): \_\_\_\_\_

EVITARE DI EVITARE (descrivere): \_\_\_\_\_

### **CONSAPEVOLEZZA DELLE ESPERIENZE POSITIVE DEL MOMENTO**

Concentrare (e riorientare) l'attenzione sulle esperienze positive: \_\_\_\_\_

Distrarsi dalle preoccupazioni quando arrivano alla mente: \_\_\_\_\_

### **DIVENTARE BRAVO NELLA MASTERY**

Attività pensate per arrivare a sentire un senso di realizzazione, di essere stati efficaci (cerchiare): L M M G V S D

Descrivere: \_\_\_\_\_

Fare qualcosa di difficile, **MA** possibile (cerchiare): L M M G V S D

Descrivere: \_\_\_\_\_

### **GIOČARE D'ANTICIPO**

Descrivere una situazione che suscita emozioni indesiderate (se necessario compila i punti 1 e 2 di controllare i fatti dal Foglio di lavoro della regolazione emotiva 5): \_\_\_\_\_

Modo in cui ho immaginato di affrontare con efficacia la situazione (descrivere): \_\_\_\_\_

Modo in cui ho immaginato di far fronte a nuovi problemi che potrebbero sorgere (descrivere): \_\_\_\_\_

(continua nella pagina successiva)

# Abilità **PLEASE**

Io...

mi sono Preso cura del corpo [dolori, malattie]? \_\_\_\_\_

ho mangiato cibo equiLibrato? \_\_\_\_\_

ho Evitato le sostAnze? \_\_\_\_\_

ho un Sonno equilibrato? \_\_\_\_\_

ho fatto Esercizio fisico? \_\_\_\_\_

## Diario degli eventi piacevoli

Data di consegna:

Nome:

Data di inizio:

L'accumulo degli eventi piacevoli può essere pianificato. Per ogni giorno della settimana, scrivi qui sotto almeno un'attività o un evento piacevole che sia possibile per te. Nella successiva colonna, scrivi sotto per ogni giorno l'evento piacevole o l'attività in cui sei già impegnato. Se necessario, compila il Foglio di lavoro di osservazione e descrizione delle emozioni (regolazione emotiva, Fogli di lavoro 4 o 4a) oltre a questo foglio di diario.

| Giorno della settimana | Attività piacevoli pianificate | Attività piacevoli che ho effettivamente intrapreso | Consapevolezza degli eventi piacevoli (0-5) | Far scivolare via le preoccupazioni (0-5) | Esperienze piacevoli (0-100) | Commenti |
|------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------|----------|
|                        |                                |                                                     |                                             |                                           |                              |          |
|                        |                                |                                                     |                                             |                                           |                              |          |
|                        |                                |                                                     |                                             |                                           |                              |          |
|                        |                                |                                                     |                                             |                                           |                              |          |
|                        |                                |                                                     |                                             |                                           |                              |          |
|                        |                                |                                                     |                                             |                                           |                              |          |
|                        |                                |                                                     |                                             |                                           |                              |          |

## Passare dai valori ad azioni specifiche

Data di consegna: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_ Data di inizio: \_\_\_\_\_

**PASSO 1. EVITARE L'EVITAMENTO.** Valuta quanto hai evitato di impegnarti per costruire una vita degna di essere vissuta:

In passato ( \_\_\_\_\_ ) Adesso ( \_\_\_\_\_ ) (0 = non lo ho fatto, 100 = lo ho fatto, compreso il non pensare a questo obiettivo):

Verifica le ragioni per cui hai evitato di impegnarti: ☐ Disperazione ☐ Caparbiazza ☐ Troppa difficoltà ☐ Altro: \_\_\_\_\_

Usa l'abilità di pianificazione e scrivi un piano d'azione per evitare l'evitamento dell'impegno.

**PASSO 2. IDENTIFICARE I VALORI CHE SONO IMPORTANTI PER TE.** Cos'è più importante per te? Rivedi il Foglio di lavoro 18 sulla regolazione emotiva per avere spunti. Fai una lista dei tuoi più importanti valori.

**I MIEI VALORI IMPORTANTI:** \_\_\_\_\_

**PASSO 3. IDENTIFICARE UN VALORE IMPORTANTE DI VITA O UNA PRIORITÀ SU CUI LAVORARE ADESSO.**

Gli obiettivi a lungo termine dipendono dai valori della mente saggia e dalle priorità. Quali valori della tua vita richiedono più lavoro adesso?

Fai una lista dei due **più importanti** valori della tua vita su cui impegnarti adesso.

|               | <u>Importanza</u> | <u>Priorità</u> |
|---------------|-------------------|-----------------|
| VALORE: _____ | (   )             | (   )           |
| VALORE: _____ | (   )             | (   )           |

Segna l'importanza per ogni valore per avere una "vita degna di essere vissuta" per te. (1 = poco importante, 5 = estremamente importante). Successivamente segna quanto è importante lavorare su questo valore ADESSO (1 = bassa priorità, 5 = alta priorità).

**PERFEZIONA LE SCELTE.** Rivedi la tua lista e le valutazioni dei valori di cui sopra su cui hai scelto di lavorare adesso. **CONTROLLA I FATTI.** Assicurati che quello che pensi siano i TUOI valori e priorità – non i valori degli altri, i valori che gli altri pensano che dovresti avere, o vecchie idee preconcepite nelle quali non credi veramente. Riscrivi la tua lista se ne hai bisogno.

**SCEGLI UN VALORE SU CUI LAVORARE ADESSO.** Scegli il valore che sia più importante e prioritario per te sul quale intendi impegnarti adesso. (Se hai più di un valore che ha un'alta priorità e ragione per lavorarci adesso, compila un'altra scheda dei valori.)

VALORE SU CUI LAVORARE ADESSO: \_\_\_\_\_

*(continua nella pagina successiva)*

**PASSO 4. IDENTIFICARE ALCUNI OBIETTIVI ASSOCIATI A QUESTO VALORE.**

Scrivi una lista di due o tre **differenti obiettivi** associati ai tuoi valori. Sii specifico. Cosa puoi fare per rendere questo valore parte della tua vita? (Se hai difficoltà a pensare degli obiettivi, elenca quanti più obiettivi ti vengono in mente, dopo scegli quello più vicino al tuo valore.)

OBIETTIVO: \_\_\_\_\_

OBIETTIVO: \_\_\_\_\_

OBIETTIVO: \_\_\_\_\_

**PASSO 5. SCEGLI UN OBIETTIVO SU CUI LAVORARE ADESSO.**

Seleziona un obiettivo su cui sia ragionevole lavorare *adesso*. Se un obiettivo ha bisogno di essere realizzato prima di un altro, scegli quello per iniziare. Sii specifico. Se vuoi lavorare su più obiettivi alla volta, prepara due Fogli di lavoro.

Obiettivo su cui lavorare \_\_\_\_\_

**PASSO 6. IDENTIFICARE PICCOLI PASSI D'AZIONE PER RAGGIUNGERE L'OBIETTIVO.**

Scomponi l'obiettivo nel maggior numero di pezzi che riesci. Ogni singolo piccolo pezzo è un sub-obiettivo che ti conduce all'obiettivo globale. Fai una lista dei passi d'azione che dovrai fare per raggiungere il tuo obiettivo. Se non ti vengono in mente, prova a lanciare più idee con un brainstorming. Scrivi qui sotto qualsiasi cosa ti viene in mente.

Se inizi a sentirti *sopraffatto* perché un passo ti sembra troppo grande, cancellalo e spezzalo nei più piccoli passi d'azione che riesci a fare. Riscrivi la lista includendo i micro-obiettivi che puoi raggiungere. Mettili nell'ordine secondo il quale pensi di poterli affrontare. Se inizi a sentirti *sopraffatto* perché ci sono troppi passi, fermati e concentrati su un solo passo d'azione.

**Passo d'azione 1:** \_\_\_\_\_

**Passo d'azione 2:** \_\_\_\_\_

**Passo d'azione 3:** \_\_\_\_\_

**Passo d'azione 4:** \_\_\_\_\_

**PASSO 7. INTRAPRENDERE ADESSO UN PASSO D'AZIONE.** Descrivi quello che hai fatto:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Descrivi quello che accade dopo:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*(continua nella pagina successiva)*

**RICORDATI: COSTRUISCI RELAZIONI CON GLI ALTRI**

Avere rapporti con gli altri (gruppo A Scheda 18 della Regolazione emotiva) e frequentare un gruppo B sono cose importanti per chiunque. Se non hai scelto un valore tra questi gruppi, controlla se uno di essi rientra tra i primi 10 valori che sono importanti e su cui vuoi lavorare. Se ne scegli uno, scrivilo sotto e successivamente, dopo averci lavorato, compila il resto del foglio di lavoro.

Descrivi le relazioni o le relazioni problematiche sulle quali vuoi lavorare: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Su quali obiettivi puoi lavorare adesso? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quali micro-obiettivi ti possono aiutare a raggiungere il tuo obiettivo?

**MICRO-OBIETTIVO TRAMITE UN'AZIONE 1:** \_\_\_\_\_

**MICRO-OBIETTIVO TRAMITE UN'AZIONE 2:** \_\_\_\_\_

**MICRO-OBIETTIVO TRAMITE UN'AZIONE 3:** \_\_\_\_\_

**MICRO-OBIETTIVO TRAMITE UN'AZIONE 4:** \_\_\_\_\_

**FAI QUALCOSA IN QUESTO MOMENTO.** Descrivi quello che hai fatto: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Descrivi cos'è successo in seguito a quello che hai fatto: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Passare dai valori ad azioni specifiche

Data di consegna: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_ Data di inizio: \_\_\_\_\_

Una volta individuati i tuoi valori, il passo successivo è capire quali cose puoi fare per realizzarli e rendere la tua vita più vicina a essi. Una volta individuati gli obiettivi, puoi immaginare cosa puoi fare, i passi necessari, per realizzarli.

**Esempio VALORE:** fare parte di un gruppo

**OBIETTIVO** possibile:

- Riprendere vecchie amicizie
- Trovare occupazioni più sociali
- Aderire a un club

Scegliere un **OBIETTIVO** su cui lavorare adesso.

- Aderire a un club

Individuare **POCHE MA EFFICACI AZIONI** per raggiungere l'obiettivo.

- Cercare negli elenchi appositi per associazioni, club
- Andare nella libreria più vicina e chiedere se esiste un gruppo di lettura
- Unirsi a un gioco online o a una chat

**1. Considera uno dei tuoi VALORI:**

**2. Identifica tre OBIETTIVI:**

**3. Cerchia un OBIETTIVO**  
su cui lavorare adesso

**4. Identifica SPECIFICHE AZIONI** che ti permettano di raggiungere il tuo OBIETTIVO.

**5. Scegli un'AZIONE SPECIFICA** adesso. Descrivi cosa hai fatto:

Descrivi cos'è successo dopo: \_\_\_\_\_

## Diario delle azioni quotidiane finalizzate ai valori e alle priorità

Data di consegna: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_ Data di inizio: \_\_\_\_\_

Questo diario serve per monitorare i progressi degli obiettivi prefissati per raggiungere i valori. Puoi compilare questa pagina per ogni valore o obiettivo su cui stai lavorando, o puoi compilarla ogni giorno indipendentemente da quale sia l'obiettivo su cui hai lavorato. Ricordati di essere molto specifico. Verifica il Foglio di lavoro della Regolazione emozionale 11 o 11a per visionare la lista dei valori e degli obiettivi importanti.

| Giorno | Valore                         | Obiettivo                                     | Valori e azioni prioritarie quotidiane                                  | Prossimo passo                                                                      |
|--------|--------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|        | Su quale valore sto lavorando? | Qual è l'obiettivo associato a questo valore? | Quale azione ho fatto oggi per raggiungere l'obiettivo? (Sii specifico) | Quale sarà la mia prossima azione per raggiungere questo obiettivo? (Sii specifico) |
|        |                                |                                               |                                                                         |                                                                                     |
|        |                                |                                               |                                                                         |                                                                                     |
|        |                                |                                               |                                                                         |                                                                                     |
|        |                                |                                               |                                                                         |                                                                                     |
|        |                                |                                               |                                                                         |                                                                                     |
|        |                                |                                               |                                                                         |                                                                                     |
|        |                                |                                               |                                                                         |                                                                                     |

## Diventa bravo nella mastery e gestisci in anticipo

Data di consegna: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_ Data di inizio: \_\_\_\_\_

Nella prima colonna di sinistra, inserisci i giorni della settimana. Poi scrivi il programma per praticare la tua padronanza nella prima colonna sotto “Diventare bravo nella mastery e gestisci in anticipo”. A fine giornata, scrivi nella seconda colonna cosa hai fatto per aiutarti ad aumentare il tuo senso di padronanza. Sotto “affrontare prevedendo i problemi” descrivi nella prima colonna una situazione problematica, e nella seconda colonna come ti immagini di affrontarla con efficacia. Verifica se questo aiuta.

| Giorno | Diventare bravo nella mastery                          |                                                   | Valori e azioni prioritarie quotidiane |                                                                |
|--------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|        | Attività pianificate per diventare bravo nella mastery | Attività svolte per diventare bravo nella mastery | Future situazioni problematiche        | Come immagino di affrontarle efficacemente                     |
|        |                                                        |                                                   | 1.                                     |                                                                |
|        |                                                        |                                                   |                                        |                                                                |
|        |                                                        |                                                   |                                        |                                                                |
|        |                                                        |                                                   |                                        |                                                                |
|        |                                                        |                                                   | 2.                                     | Utile? <input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO |
|        |                                                        |                                                   |                                        |                                                                |
|        |                                                        |                                                   |                                        |                                                                |
|        |                                                        |                                                   |                                        |                                                                |
|        |                                                        |                                                   |                                        | Utile? <input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO |
|        |                                                        |                                                   |                                        |                                                                |
|        |                                                        |                                                   |                                        |                                                                |
|        |                                                        |                                                   |                                        |                                                                |

Metti insieme le abilità ABC giorno dopo giorno

Datadiconsegna: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_ Data di inizio: \_\_\_\_\_

Questo foglio di lavoro è per seguire il tuo programma di compiti ABC durante ogni giorno. Di sera o come prima cosa al mattino, scrivi qui sotto cosa hai programmato per la giornata o cosa hai fatto entro la fine della giornata. Col tempo ti accorgerai che puoi fare sempre più cose di quelle che pianifichi, e ti accorgerai di come la tua vulnerabilità alle emozioni negative si abbasserà.

Grado delle emozioni o dei sentimenti negativi a inizio giornata (0-100): \_\_\_\_\_ Grado delle emozioni o dei sentimenti negativi a fine giornata (0-100): \_\_\_\_\_

| Giorno                       | ATTIVITÀ PROGRAMMATE         |                                     |                     | COSA HO FATTO EFFETTIVAMENTE   |                                     |                     |
|------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|---------------------|--------------------------------|-------------------------------------|---------------------|
|                              | Accumulare emozioni positive | Diventare Bravo con le tue capacità | Gestire in antiCipo | Accumulare esperienze positive | Diventare Bravo con le tue capacità | Gestire in antiCipo |
| Prima delle 8                |                              |                                     |                     |                                |                                     |                     |
| Dalle 8 alle 12              |                              |                                     |                     |                                |                                     |                     |
| Dalle 12 alle 16             |                              |                                     |                     |                                |                                     |                     |
| Dalle 16 alle 20             |                              |                                     |                     |                                |                                     |                     |
| Dopo le 20                   |                              |                                     |                     |                                |                                     |                     |
| Numero totale delle attività |                              |                                     |                     |                                |                                     |                     |

## Praticare le abilità PLEASE

Data di consegna: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_

Data di inizio: \_\_\_\_\_

Nella colonna di sinistra scrivi sotto i giorni della settimana. Dopo scrivi cosa hai fatto per praticare le abilità PLEASE. Sul fondo di ogni colonna segna se aver praticato queste abilità ti è stato d'aiuto durante la settimana.

| <b>Giorno</b> | <b>Descrivi il <u>P</u>renderli<br/>cura del corpo<br/>[dolori, maLattie]</b> | <b>Cibo <u>E</u>quilibrato</b>                                 | <b>Evita le sost<u>A</u>nze</b>                                | <b><u>S</u>onno equilibrato</b>                                | <b><u>E</u>sercizio fisico</b>                                 |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|               |                                                                               |                                                                |                                                                |                                                                |                                                                |
|               |                                                                               |                                                                |                                                                |                                                                |                                                                |
|               |                                                                               |                                                                |                                                                |                                                                |                                                                |
|               |                                                                               |                                                                |                                                                |                                                                |                                                                |
|               |                                                                               |                                                                |                                                                |                                                                |                                                                |
|               |                                                                               |                                                                |                                                                |                                                                |                                                                |
|               |                                                                               |                                                                |                                                                |                                                                |                                                                |
|               | Utile? <input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO                | Utile? <input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO | Utile? <input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO | Utile? <input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO | Utile? <input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO |

## Per affrontare gli incubi notturni (3 parti)

Data di consegna: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_ Data di inizio: \_\_\_\_\_

Nello spazio previsto qui sotto descrivi con quanti più dettagli possibili un sogno angosciante. Includi descrizioni sensoriali (vista, olfatto, suoni, sapori ecc.). Osserva i sentimenti, le immagini e i pensieri associati al sogno e inserisci anche quello che ti sembra vogliano dire su di te. Sii più specifico che puoi. Segna quando il sogno inizia e quando finisce. (Usa il retro del foglio se necessario.)

Nel mio sogno, \_\_\_\_\_

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

*(continua nella pagina successiva)*

## Per modificare l'esperienza dei sogni

Data di consegna: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_ Data di inizio: \_\_\_\_\_

Nello spazio qui sotto descrivi il sogno modificato da te con quanti più dettagli possibili. Includi descrizioni sensoriali (vista, olfatto, suoni, sapori ecc.). Osserva i sentimenti, le immagini e i pensieri associati al sogno e inserisci anche quello che ti sembra vogliano dire su di te. Fai in modo che i cambiamenti che inserisci nel tuo sogno accadano prima che cose brutte accadano a te o ad altri nel sogno. Segna quando il sogno inizia e quando finisce. (Usa il retro del foglio se necessario.)

Nel mio sogno, \_\_\_\_\_

[illegible]

*(continua nella pagina successiva)*

Ripetizione (modificata) del sogno con rilassamento

Data di consegna: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_ Data di inizio: \_\_\_\_\_

Nella colonna di sinistra scrivi i giorni della settimana. Dopo scrivi sotto cosa hai fatto per ripetere il sogno, modificarlo e rilassarti durante la settimana. La mattina scrivi l'intensità del tuo incubo. (Segna 0 se non hai avuto incubi.) Continua a praticare fino a che non avrai più l'incubo.

| Giorno | Descrivi il momento del giorno in cui hai ricordato il sogno, lo hai cambiato e ti sei rilassato | Intensità delle emozioni negative (0-100) | Descrivi il momento del giorno in cui hai ricordato il sogno, lo hai cambiato e ti sei rilassato | Intensità delle emozioni negative (0-100) | Descrivi il momento del giorno in cui hai ricordato il sogno, lo hai cambiato e ti sei rilassato | Intensità dell'incubo (0-100) |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|        |                                                                                                  | Inizio: _____<br>Fine: _____              |                                                                                                  | Inizio: _____<br>Fine: _____              |                                                                                                  |                               |
|        |                                                                                                  | Inizio: _____<br>Fine: _____              |                                                                                                  | Inizio: _____<br>Fine: _____              |                                                                                                  |                               |
|        |                                                                                                  | Inizio: _____<br>Fine: _____              |                                                                                                  | Inizio: _____<br>Fine: _____              |                                                                                                  |                               |
|        |                                                                                                  | Inizio: _____<br>Fine: _____              |                                                                                                  | Inizio: _____<br>Fine: _____              |                                                                                                  |                               |
|        |                                                                                                  | Inizio: _____<br>Fine: _____              |                                                                                                  | Inizio: _____<br>Fine: _____              |                                                                                                  |                               |
|        |                                                                                                  | Inizio: _____<br>Fine: _____              |                                                                                                  | Inizio: _____<br>Fine: _____              |                                                                                                  |                               |
|        |                                                                                                  | Inizio: _____<br>Fine: _____              |                                                                                                  | Inizio: _____<br>Fine: _____              |                                                                                                  |                               |
|        |                                                                                                  | Inizio: _____<br>Fine: _____              |                                                                                                  | Inizio: _____<br>Fine: _____              |                                                                                                  |                               |

## Foglio di pratica dell'igiene del sonno

Data di consegna: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_ Data di inizio: \_\_\_\_\_

Nella colonna di sinistra scrivi sotto i giorni della settimana. Dopo scrivi quanto tempo in ore hai passato a letto e cosa hai fatto nelle 4 ore precedenti nelle successive tre colonne. Insieme descrivi le strategie che hai utilizzato e il grado di rimuginazione prima e dopo aver usato le abilità. Scrivi 0 se non hai rimuginazioni. Infine calcola il grado di utilità generale delle tue strategie.

| Giorno | Ore di sonno | Tempo passato a letto durante il giorno | Mangiare, bere, fare esercizio nelle 4 ore precedenti l'andare a dormire | Inizio delle emozioni e intensità delle rimuginazioni (0-100) | Descrivi le strategie utilizzate per addormentarti (o riaddormentarti) | Fine delle emozioni e intensità delle rimuginazioni | Utilità generale delle strategie (0-100) |
|--------|--------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------|
|        | —<br>—<br>—  | Ore: —<br>Min: —                        |                                                                          |                                                               |                                                                        |                                                     |                                          |
|        | —<br>—<br>—  | Ore: —<br>Min: —                        |                                                                          |                                                               |                                                                        |                                                     |                                          |
|        | —<br>—<br>—  | Ore: —<br>Min: —                        |                                                                          |                                                               |                                                                        |                                                     |                                          |
|        | —<br>—<br>—  | Ore: —<br>Min: —                        |                                                                          |                                                               |                                                                        |                                                     |                                          |
|        | —<br>—<br>—  | Ore: —<br>Min: —                        |                                                                          |                                                               |                                                                        |                                                     |                                          |
|        | —<br>—<br>—  | Ore: —<br>Min: —                        |                                                                          |                                                               |                                                                        |                                                     |                                          |
|        | —<br>—<br>—  | Ore: —<br>Min: —                        |                                                                          |                                                               |                                                                        |                                                     |                                          |
|        | —<br>—<br>—  | Ore: —<br>Min: —                        |                                                                          |                                                               |                                                                        |                                                     |                                          |



.....

*Fogli di lavoro*  
*per gestire emozioni particolarmente difficili*

.....



## Mindfulness delle emozioni del momento

Data di consegna: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_ Data di inizio: \_\_\_\_\_

**NOME DELL'EMOZIONE:** \_\_\_\_\_ **INTENSITÀ (0-100) Prima:** \_\_\_\_\_ **Dopo:** \_\_\_\_\_

Descrivi una situazione che ti ha provocato un'emozione (compila le due parti e se necessario il Foglio di lavoro di Regolazione emotiva 5).

Se l'emozione è molto forte, come prima cosa considera le **ABILITÀ DI TOLLERANZA DELLA SOFFERENZA E SUPERAMENTO DELLA CRISI** e compila i Fogli di lavoro 2-6 della Tolleranza della sofferenza. Con qualsiasi emozione, alta o bassa, pratica l'accettazione radicale con la **MINDFULNESS DELLE EMOZIONI DEL MOMENTO**.

Spunta ognuna delle seguenti strategie che hai messo in pratica:

- ☐ Fare un passo indietro e prendere semplicemente nota dell'emozione che si sta sperimentando.
- ☐ Sperimentare l'emozione come un'onda che va e viene sulla battigia.
- ☐ Lasciare andare i giudizi sulle proprie emozioni.
- ☐ Notare in quale parte del corpo si sperimentano sensazioni emotive.
  
- ☐ Prestare attenzione alle sensazioni fisiche delle emozioni più a lungo possibile.
- ☐ Osservare quanto tempo ci impiega l'emozione ad andarsene.
- ☐ Ricordarsi che criticare la propria emozione non è di aiuto.
- ☐ Praticare un atteggiamento di apertura verso le emozioni non desiderate.
- ☐ Immaginare l'emozione come una nuvola che si sposta nel cielo.
- ☐ Notare l'impellenza ad agire in concomitanza dell'arrivo dell'emozione.
  
- ☐ Evitare di agire sotto l'influsso dell'emozione.
- ☐ Ricordarsi che ci sono momenti in cui si provano emozioni diverse.
- ☐ Praticare l'accettazione radicale dell'emozione.
- ☐ Provare ad amare le proprie emozioni.

Altro: \_\_\_\_\_

Commenti e descrizioni delle esperienze:

## Risolvere i problemi delle abilità di regolazione emotiva

Data di consegna: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_ Data di inizio: \_\_\_\_\_

Quando non riesci a fare funzionare le tue abilità, cerca di compilare questo foglio di lavoro per vedere se riesci a capire cosa non sta andando. Spunta ciascun punto in ordine, segui le istruzioni e vai avanti finché non trovi una soluzione.

**NOME DELL'EMOZIONE:** \_\_\_\_\_ **INTENSITÀ (0-100) Prima:** \_\_\_\_\_ **Dopo:** \_\_\_\_\_

Scrivi l'abilità che stavi cercando di usare e che non sembrava essere utile: \_\_\_\_\_

### 1. Sono biologicamente più vulnerabile?

- ☐ **NO:** Vai alla prossima domanda.  
☐ **FORSE:** Ripassa le abilità PLEASE. (Vedi Regolazione emotiva, Scheda 20)  
☐ **SÌ:** Lavora sulle abilità PLEASE. (Vedi Regolazione emotiva, Foglio di lavoro 14) Prendi in considerazione i farmaci.  
**È stato utile?** ☐ **No** (Vai alla prossima domanda) ☐ **Sì (Fantastico)** ☐ **Non l'ho fatto**

### 2. Ho usato l'abilità correttamente? Controlla le istruzioni

- ☐ **SÌ:** Vai alla prossima domanda.  
☐ **FORSE:** Rileggi le istruzioni e chiedi indicazioni. PROVA ANCORA.  
**È stato utile?** ☐ **No** (Vai alla prossima domanda) ☐ **Sì (Fantastico)** ☐ **Non l'ho fatto**

### 3. Trovo rinforzi alle mie emozioni (e forse non voglio davvero cambiarle?)

- ☐ **NO:** Vai alla prossima domanda.  
☐ **FORSE:** Ripassa Regolazione emotiva, Scheda 3/Fogli di lavoro 2, 2a.  
☐ **SÌ:** Fai un PRO e CONTRO del cambiare le emozioni. (Vedi Regolazione emotiva, Foglio di lavoro 1)  
**È stato utile?** ☐ **No** (Vai alla prossima domanda) ☐ **Sì (Fantastico)** ☐ **Non l'ho fatto**

### 4. Sto investendo il tempo e le energie che la regolazione emotiva richiede?

- ☐ **SÌ:** Continua a praticare.  
☐ **NO:** Pratica l'accettazione radicale e la disponibilità. (Vedi Tolleranza della sofferenza, Schede 11b e 13)  
 Pratica la partecipazione e l'efficacia. (Vedi Mindfulness, Schede 4 e 5)  
 Usa il problem solving per trovare il tempo per lavorare alle tue abilità. (Vedi Regolazione emotiva, Foglio di lavoro 8)  
**È stato utile?** ☐ **No** (Vai alla prossima domanda) ☐ **Sì (Fantastico)** ☐ **Non l'ho fatto**

### 5. In questo momento ho emozioni troppo intense per usare le abilità? Sto girando così a vuoto che sono caduto nel mare del discontrollo emotivo?

- ☐ **NO:** Vai alla prossima domanda.  
☐ **SÌ:** Se possibile adesso, risolvi il problema. (Vedi Regolazione emotiva, Scheda 12, Foglio di lavoro 9)  
 Se non è possibile, occupati delle sensazioni fisiche. (Vedi Regolazione emotiva, Scheda 22)  
 Se è troppo estremo per le abilità, vai alle abilità TIP. (Vedi Tolleranza della sofferenza, Scheda 5)  
**È stato utile?** ☐ **No** (Vai alla prossima domanda) ☐ **Sì (Fantastico)** ☐ **Non l'ho fatto**

### 6. I miti sulle emozioni mi stanno intralciando?

- ☐ **NO.**  
☐ **SÌ:** Pratica l'astensione dal giudizio. Controlla i fatti e confuta i miti.  
**È stato utile?** ☐ **No** ☐ **Sì (Fantastico)** ☐ **Non l'ho fatto**