

.....

Schede di tolleranza della sofferenza

.....



Obiettivi della tolleranza della sofferenza

SOPRAVVIVERE ALLE SITUAZIONI DI CRISI

senza farle peggiorare

ACCETTARE LA REALTÀ

**sostituire la sofferenza e il sentirsi “bloccati”
con il sentimento di dolore a cui si è abituati e con la possibilità di andare avanti**

DIVENTARE LIBERI

**dall’obbligo di soddisfare le impellenze imposte dai propri desideri,
impulsi ed emozioni intense**

ALTRO: _____

.....

*Schede per le abilità
di sopravvivenza alla crisi*

.....

Panoramica.

Abilità di sopravvivenza alla crisi

Queste abilità servono a tollerare eventi dolorosi, impulsi ed emozioni quando non riesci a sistemare le cose immediatamente.

L'abilità STOP

Pro e contro

TIP, cambia la chimica del tuo corpo

Distratti con mente saggia ACCETTA

Autoconsolati attraverso i 5 sensi

Migliora il momento



Quando usare le abilità di sopravvivenza alla crisi

STAI ATTRAVERSANDO UNA CRISI quando la situazione:

- È molto stressante.
- È di breve durata (in altri termini, non persiste per lungo tempo).
- Crea forte pressione per risolvere la crisi *immediatamente*.

USA LE ABILITÀ DI SOPRAVVIVENZA ALLA CRISI quando:

- Provi un dolore intenso che non può essere alleviato rapidamente.
- Agiresti sulla spinta delle emozioni, ma questo peggiorerebbe solo la situazione.
- La mente emotiva minaccia di prendere il sopravvento e hai bisogno di mantenere la padronanza della situazione.
- Anche se le emozioni sono forti e travolgenti, le richieste dell'ambiente devono essere soddisfatte.
- Senti che le emozioni sono molto forti, ma ciò che le ha generate non può essere risolto subito, nell'immediato.

NON USARE LE ABILITÀ DI SOPRAVVIVENZA ALLA CRISI per:

- Affrontare i problemi quotidiani.
- Risolvere tutti i problemi della vita.
- Rendere la vita degna di essere vissuta.



L'abilità STOP



S_{top}

Non reagire. Fermati! Congelati! Non muovere un muscolo! Le tue emozioni potrebbero cercare di farti agire senza pensare. Mantieni il controllo!

fai un passo indie **T**_{ro}

Prendi le distanze dalla situazione. Prenditi una pausa. Lascia correre. Fai un respiro profondo. Non lasciare che i tuoi sentimenti ti spingano ad agire in modo impulsivo.

O_{sserva}

Osserva quanto sta succedendo dentro di te e fuori da te. Qual è la situazione? Quali sono i tuoi pensieri e i tuoi sentimenti? Che cosa stanno dicendo o facendo le altre persone?

P_{rocedi in maniera mindful}

Agisci con consapevolezza. Nel decidere che cosa fare, considera i tuoi pensieri e i tuoi sentimenti, la situazione, i pensieri e i sentimenti delle altre persone. Pensa ai tuoi obiettivi. Domanda alla mente saggia: "Quali azioni renderebbero la situazione migliore e quali la peggiorerebbero?".



Abilità dei pro e contro

Si utilizza l'abilità dei pro e contro ogni volta che si deve decidere tra due linee di comportamento.

- ☐ Un impulso è assimilabile a una crisi quando è molto forte e quando agire sulla sua scia farebbe *peggiorare* la situazione nel lungo periodo.
- ☐ In questo caso, stilare una lista dei vantaggi e svantaggi dell'agire sulla base dell'impulso indotto dalla crisi. Tali azioni potrebbero essere: mettere in atto comportamenti pericolosi, di dipendenza o autolesivi, oppure rassegnarsi, smettere o evitare di fare il necessario per costruire la vita che si vorrebbe.
- ☐ Stilare un'altra lista dei vantaggi e degli svantaggi del resistere all'impulso indotto dalla crisi – in altri termini, tollerare la sofferenza e non arrendersi all'impulso.
- ☐ Utilizzare la tabella riportata di seguito per valutare l'elenco dei pro e dei contro di entrambe le linee di comportamento (una tabella analoga è utilizzata in Tolleranza della sofferenza, Foglio di lavoro 3). In alternativa, si può utilizzare la tabella riportata nel Foglio di lavoro 3a del modulo di Tolleranza della sofferenza, e nei fogli di lavoro dedicati all'abilità dei pro e contro degli altri moduli.

	PRO	CONTRO
Agire sulla base dell'impulso indotto dalla crisi	Vantaggi dell'agire sulla base degli impulsi, rassegnarsi, smettere o evitare di fare quanto è necessario. 	Svantaggi dell'agire sulla base degli impulsi, rassegnarsi, smettere o evitare di fare quanto è necessario.
Resistere all'impulso indotto dalla crisi	Vantaggi del resistere agli impulsi, fare quanto è necessario e non arrendersi. 	Svantaggi del resistere agli impulsi, fare quanto è necessario e non arrendersi.

Prima di essere travolti dall'impulso ad agire indotto da una crisi:

Scrivere la propria lista di pro e contro, e portarla con sé.

Ripetere la propria lista di pro e contro più e più volte.

Quando si è travolti dall'impulso ad agire indotto da una crisi:

Riguardare la propria lista di pro e contro. Prenderla in mano e leggerla più e più volte

- Immaginare le conseguenze positive di resistere all'impulso.
- Pensare alle conseguenze negative di cedere a un comportamento indotto da una crisi.
- Ricordare le conseguenze di quando in passato ci si è comportati in modo impulsivo sulla scia di una crisi.

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

© 2015 Marsha Linehan/The Guilford Press

© 2015 Raffaello Cortina Editore



Abilità TIP. Cambiare la chimica del corpo

Per ridurre *rapidamente* le emozioni intense che dominano la mente

Ricorda i passi riportati di seguito come abilità **TIP**:

T

RIDUCI LA TEMPERATURA del volto con ACQUA FREDDA* (per calmarsi rapidamente)

- Trattieni il fiato, immergi il volto in una bacinella di acqua fredda, oppure appoggia un impacco freddo (o un sacchetto di plastica a chiusura ermetica con acqua fredda) sugli occhi e sulle guance.
- Tieni l'acqua fredda per 30 secondi. La temperatura dell'acqua non deve essere inferiore ai 10°C.

I

FAI UN ESERCIZIO FISICO INTENSO* (per calmare il corpo quando è "su di giri" per le emozioni)

- Impegnati in un'attività fisica intensa, anche solo per un breve periodo di tempo.
- Consuma l'energia fisica accumulata dal tuo corpo correndo, camminando rapidamente, saltando, giocando a basket, sollevando pesi ecc.

P

PLACA IL RITMO DELLA RESPIRAZIONE* (placare la respirazione rallentando il ritmo del respiro)

- Respira profondamente con la pancia.
- Rallenta il ritmo del ciclo di inspirazione e di espirazione (in media, 5-6 respiri al minuto).
- Fai *espirazioni* più lunghe delle *inspirazioni* (per esempio, inspira per 5 secondi ed espira per 7 secondi).

FAI IL RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO* (per calmarsi con il rilassamento muscolare progressivo e la respirazione)

- Mentre inspiri profondamente con la pancia, tieni in tensione i muscoli del corpo (*non* a tal punto da causarti un crampo).
- Osserva la tensione nel corpo.
- Mentre espiri, ripeti la parola "Rilassati" nella tua mente.
- Distendi i muscoli tesi.
- Osserva le differenze nel tuo corpo tra lo stato di rilassamento e lo stato di tensione.

* **Attenzione!** L'acqua molto fredda riduce rapidamente il battito cardiaco, mentre l'esercizio fisico intenso lo fa aumentare. Rivolgerti al medico di base prima di utilizzare l'abilità TIP se si hanno problemi cardiaci o altre patologie mediche, se si assumono farmaci per regolare il battito cardiaco o farmaci betabloccanti, se si hanno reazioni negative al freddo o se si ha un disturbo del comportamento alimentare.

Guida all'utilizzo dell'acqua fredda

L'ACQUA FREDDA PUÒ FARE MIRACOLI*

Quando si immerge il volto nell'acqua fredda... o quando si appoggia un sacchetto di plastica a chiusura ermetica con acqua fredda sugli occhi e sulla parte superiore delle guance, e **si trattiene il fiato**, è come dire al cervello che ci si sta immergendo sott'acqua.

Questo determina il cosiddetto “**riflesso da immersione**” (possono essere necessari 15-30 secondi prima che inizi).

Il battito cardiaco rallenta, mentre il flusso sanguigno si riduce in direzione degli organi non essenziali per la sopravvivenza ed è convogliato principalmente in direzione del cervello e del cuore.

Questa reazione fisica può, di fatto, aiutare a **regolare le emozioni**.

Può essere una strategia utile nel **tollerare la sofferenza** quando si stanno vivendo **emozioni molto forti e dolorose**, oppure quando è **molto forte l'impulso a mettere in atto comportamenti pericolosi** per la propria incolumità.

Tale strategia è più efficace se svolta seduti, in tranquillità – tenersi in movimento e farsi distrarre da altro potrebbero renderla meno efficace.

PROVARE PER CREDERE!

* **Attenzione!** L'acqua molto fredda riduce rapidamente il battito cardiaco. Se si hanno problemi cardiaci o altre patologie mediche, se si assumono farmaci per regolare il battito cardiaco o farmaci beta-bloccanti, rivolgersi al medico di base prima di utilizzare l'abilità TIP. Non utilizzare acqua ghiacciata se si hanno reazioni negative al freddo.

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

© 2015 Marsha Linehan/The Guilford Press

© 2015 Raffaello Cortina Editore

Guida al rilassamento muscolare progressivo

Se hai deciso di praticare il **rilassamento muscolare progressivo**, all'inizio potrebbe essere di grande aiuto allenarti su singoli muscoli.

Le prime volte in cui fai pratica, allenati in un luogo tranquillo per ridurre le distrazioni e assicurati di avere un tempo sufficiente. Man mano che l'esperienza e la padronanza aumentano, potrai allenarti in posti diversi, così da riuscire a esercitare con efficacia il rilassamento in qualunque situazione sarà necessario.

Ricorda che l'efficacia migliora con la pratica. Se sopravvengono pensieri giudicanti, osservali, lasciali andare, e riporta l'attenzione all'esercizio. Se avverti uno stato crescente di ansia, prova a contare fino a 5 mentre inspiri e fino a 7 mentre espiri (oppure sul conteggio che sai essere in grado di placare la respirazione), respirando con la pancia finché non riesci a tornare sull'esercizio di rilassamento.

Ora sei pronto per iniziare...

1. Assumi una posizione comoda, in cui ti possa sentire rilassato. Allenta gli abiti nei punti in cui stringono. Sdraiati o siediti, senza parti del corpo incrociate o adagiate le une sulle altre.
2. Mantieni in tensione ogni parte del corpo elencata di seguito contraendo i muscoli. Concentrati sulla sensazione di rigidità in quella parte e nelle zone limitrofe. Mantieni la tensione durante l'inspirazione per 5-6 secondi, poi allentala ed espira.
3. Mentre allenti la tensione, ripeti a mente lentamente la parola "Rilassati".
4. Osserva come cambiano le sensazioni del corpo durante il rilassamento per 10-15 secondi, poi spostati sul distretto muscolare successivo.

Le prime volte inizia con i singoli muscoli – sono 16 (1).

In seguito, allenati con i gruppi muscolari di media grandezza (2), infine con quelli più ampi (3).

Quando hai acquisito una buona pratica, puoi esercitare la tensione sull'intera superficie corporea

Quando tutto il tuo corpo è in uno stato di tensione, sei come un robot – inflessibile, non si muove nulla.

Quando tutto il corpo è in uno stato di rilassamento, sei come una bambola di pezza – tutti i muscoli ciondolano.

Una volta che hai imparato a rilassare tutti i muscoli, allenati tre o quattro volte al giorno finché non diventa naturale rilassare tutto il corpo con rapidità.

Allenandoti nel rilassamento muscolare progressivo e nel ripetere la parola "Rilassati" durante l'esercizio, alla fine sarai in grado di rilassarti semplicemente lasciandoti andare e dicendo a te stesso "Rilassati".

Grande
Medio
Piccolo

1. Mani e polsi: contrai le mani a pugno e piega i pugni verso i polsi.
2. Braccia e avambracci: stringi i pugni e piega il gomito finché i pugni toccano le spalle.
3. Spalle: stringi le spalle, avvicinandole alle orecchie.
4. Fronte: stringi le sopracciglia, corruga la fronte.
5. Occhi: serra le palpebre.
6. Naso e parte superiore delle guance: arriccia il naso; corruga il labbro superiore e le guance verso gli occhi.
7. Labbra e parte inferiore del volto: serra le labbra; allargane le estremità verso le orecchie.
8. Lingua e bocca: stringi i denti; spingi la lingua contro il palato.
9. Collo: spingi la testa indietro, verso un punto di appoggio, oppure spingi il mento verso il torace.
10. Torace: fai un respiro profondo e trattieni il fiato.
11. Schiena: inarca la schiena, avvicina le scapole.
12. Addome: contrai i muscoli dell'addome.
13. Natiche: contrai i muscoli delle natiche.
14. Cosce: allunga le gambe e tira verso il piede, contraendo i muscoli delle cosce.
15. Polpacci: allunga le gambe e distendi le dita dei piedi, contraendo i muscoli dei polpacci.
16. Caviglie: allunga le gambe, avvicina gli alluci, ruota i talloni all'esterno, piega le dita verso la pianta del piede.

Ricorda: il rilassamento muscolare progressivo è un'abilità. Richiede tempo per essere appreso. Con la pratica si noteranno dei benefici.

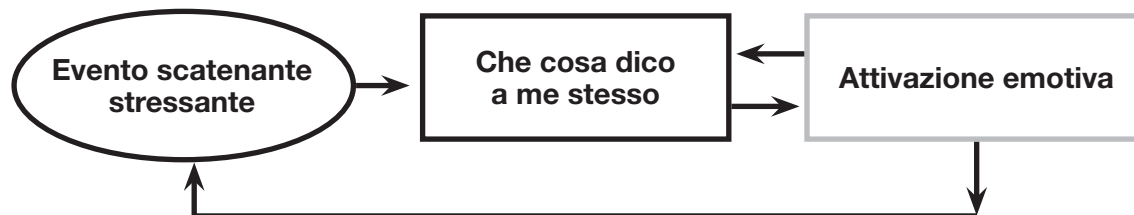
Nota. Modificato con il permesso degli Autori da R. E. Smith, "Development of an integrated coping response through cognitive-affective stress management training", in I. G. Sarason, C. D. Spielberger (a cura di), *Stress and Anxiety*, Hemisphere, Washington, DC, 1980, Vol. 7, pp. 265-280. © 1980 Hemisphere Publishing Corporation

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

© 2015 Marsha Linehan/The Guilford Press

© 2015 Raffaello Cortina Editore

Guida alla riformulazione efficace dei pensieri abbinata al rilassamento progressivo



Passo 1. Trascrivi l'**evento scatenante** che spesso risulta connesso alle emozioni dolorose e su cui vorresti lavorare per ridurre la tua reattività emotiva.

Passo 2. Chiediti: «Che cosa sto dicendo a me stesso (in altri termini, quali sono le mie **interpretazioni** e i miei **pensieri**) riguardo all'evento che mi ha causato una tale sofferenza e un'attivazione così importante?». Trascrivi quello che pensi. Per esempio:

Mi odia, non posso sopportarlo, non riesco a farlo, non ce la farò mai, sono fuori controllo.

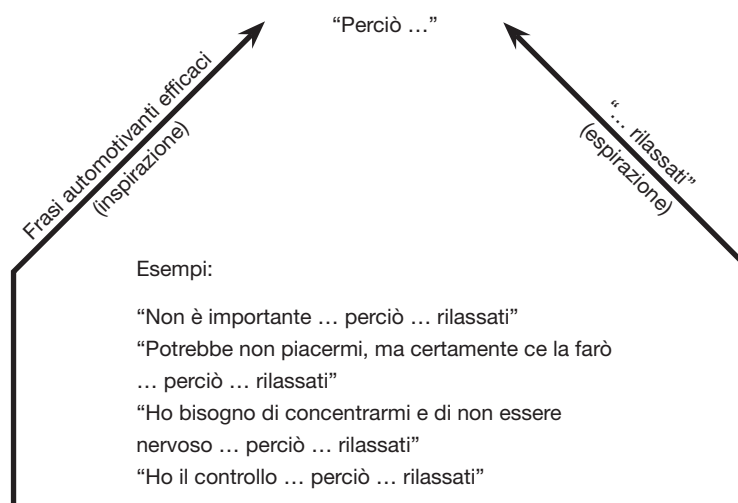
Passo 3. Ripensa alla situazione e al suo significato in un **modo diverso**, che contraddica i pensieri e le interpretazioni che ti generano disagio ed emozioni dolorose. Quando riformuli la situazione, trascrivi quanti più **pensieri efficaci** ti vengono in mente in sostituzione dei pensieri stressanti.

Passo 4. Quando *non* si verifica l'evento scatenante stressante, **allenati a immaginarlo**:

- Mentre **inspiri**, ripeti a te stesso un'affermazione automotivante efficace.
- Mentre **espiri**, ripeti "Rilassati" e rilassa volontariamente tutti i muscoli.

Passo 5. Mantieniti in allenamento in ogni occasione finché non hai acquisito piena padronanza della strategia.

Passo 6. Quando si verifica una situazione stressante, esercita la riformulazione efficace dei pensieri e il rilassamento progressivo.



Nota. Modificato con il permesso degli Autori da R. E. Smith, "Development of an integrated coping response through cognitive-affective stress management training", in I. G. Sarason, C. D. Spielberger (a cura di), *Stress and Anxiety*, Hemisphere, Washington, DC, 1980, Vol. 7, pp. 265-280. © 1980 Hemisphere Publishing Corporation

Distrarsi

Un modo per ricordare l'abilità Distrarsi è: **“La mente saggia ACCETTA”**

Pratica Attività

- ☐ Focalizza l'attenzione su un compito importante.
- ☐ Noleggia un film, guarda la televisione.
- ☐ Pulisci una stanza della casa.
- ☐ Trova un evento cui partecipare.
- ☐ Gioca al computer.
- ☐ Esci a fare una passeggiata, fai esercizio fisico.
- ☐ Naviga in internet, scrivi e-mail.
- ☐ Pratica dello sport.
- ☐ Esci per pranzo/cena o mangia un piatto che ti piace.
- ☐ Chiama un amico o esci con lui.
- ☐ Ascolta della musica o cercala su internet.
- ☐ Costruisci qualcosa.
- ☐ Trascorri del tempo con i tuoi bambini.
- ☐ Gioca a carte.
- ☐ Leggi riviste, libri, fumetti.
- ☐ Fai parole crociate o sudoku.
- ☐ Altro: _____

Contribuisci al benessere altrui

- ☐ Trova un'attività di volontariato.
- ☐ Aiuta un amico o un familiare.
- ☐ Sorprendi qualcuno con un pensiero carino (un biglietto, una cortesia, un abbraccio).
- ☐ Dona oggetti per te non indispensabili.
- ☐ Fai una chiamata o invia un messaggio per incoraggiare qualcuno, o anche solo per salutarlo.
- ☐ Fai qualcosa di carino per qualcun altro.
- ☐ Sii premuroso verso qualcuno.
- ☐ Altro: _____

Fai Confronti

- ☐ Confronta come ti senti ora rispetto a momenti in cui ti sentivi diversamente.
- ☐ Pensa a persone che affrontano le situazioni come fai tu oppure meno bene, con minor efficacia di te.
- ☐ Confrontati con persone meno fortunate.
- ☐ Guarda reality show sui problemi di altre persone; leggi notizie su calamità o sulle sofferenze altrui.
- ☐ Altro: _____

Attiva Emozioni diverse

- ☐ Leggi libri, racconti o vecchie lettere che hai ricevuto.
 - ☐ Guarda spettacoli che ti coinvolgono, vai a vedere film emozionanti.
 - ☐ Ascolta della musica che ti emozioni
- (Assicurati che ogni evento generi più emozioni)*
- ☐ Idee: film che inducono paura, libri comici, commedie, registrazioni divertenti, musica religiosa, musica rilassante o attivante, cartoline di auguri buffe.
 - ☐ Altro: _____

Tieni lontano

- ☐ Lascia la situazione da parte per un momento.
- ☐ Allontanati dalla situazione con il pensiero.
- ☐ Costruisci un muro immaginario tra te e la situazione.
- ☐ Blocca pensieri e immagini generati dalla tua mente.
- ☐ Osserva la rimuginazione e grida: “No!”
- ☐ Rifiuta di pensare a situazioni dolorose
- ☐ Appoggia il dolore su un tavolo, mettilo in una scatola e allontanalo per un momento
- ☐ Nega il problema per un momento
- ☐ Altro: _____

Altri pensieri

- ☐ Conta fino a dieci; conta quanti colori vedi in un dipinto, in un poster o alla finestra; conta una cosa qualsiasi.
- ☐ Ripeti mentalmente le parole di una canzone.
- ☐ Componi dei puzzle.
- ☐ Guarda la televisione o leggi qualcosa.
- ☐ Altro: _____

Altre sensazioni

- ☐ Stringi molto forte una palla di gomma.
- ☐ Ascolta musica ad alto volume.
- ☐ Tieni del ghiaccio in mano o in bocca.
- ☐ Esci nella pioggia o sotto la neve.
- ☐ Fai un bagno caldo o una doccia fredda.
- ☐ Altro: _____

Autoconsolazione

Un modo per ricordare l'abilità è pensare a come autoconsolarsi attraverso i **CINQUE SENSI**

Vista:

- ☐ Guarda le stelle nel cielo notturno.
- ☐ Guarda le figure che ti piacciono di un libro.
- ☐ Compra un fiore che trovi bello.
- ☐ Crea in una stanza un angolo bello da vedere.
- ☐ Accendi una candela e osserva la fiamma.
- ☐ Arreda con gli oggetti migliori che hai una zona del tavolo.
- ☐ Osserva le persone o le vetrine dei negozi.
- ☐ Visita un museo, una galleria d'arte o un negozio con riproduzioni di dipinti.
- ☐ Siedi nella hall di un hotel che trovi bello.
- ☐ Osserva la natura intorno a te.
- ☐ Fai una passeggiata in una parte della città che trovi sia graziosa.
- ☐ Guarda un'alba o un tramonto.
- ☐ Assisti a una gara di ballo, dal vivo o in televisione.
- ☐ Sii consapevole di ogni cosa che guardi.
- ☐ Fai una passeggiata in un parco o un'escursione panoramica.
- ☐ Visita dei negozi osservando gli oggetti.
- ☐ Altro: _____

Udito:

- ☐ Ascolta una musica che trasmette calma o energia.
- ☐ Presta attenzione ai suoni della natura (onde, uccelli, pioggia, fruscio delle foglie).
- ☐ Presta attenzione ai suoni della città (traffico, clacson, teatri).
- ☐ Canta la tua canzone preferita.
- ☐ Canticchia una melodia rilassante.
- ☐ Impara a suonare uno strumento.
- ☐ Masterizza un CD o crea una compilation di canzoni su un riproduttore multimediale che tu possa ascoltare più volte; accendili e ascolta.
- ☐ Sii consapevole di ogni suono che incontri, ascoltalo da un orecchio e lascialo uscire dall'altro.
- ☐ Accendi la radio.
- ☐ Altro: _____

Olfatto:

- ☐ Usa una saponetta, un dopobarba, uno shampoo, dell'acqua di colonia o una crema per il corpo che ti piacciono, o provali in negozio.
- ☐ Brucia dell'incenso o accendi una candela profumata.
- ☐ Apri una confezione di caffè e assaporane l'aroma.
- ☐ Metti dell'olio di limone sui mobili.
- ☐ Metti del pot-pourri o dell'eucalipto in una ampolla nella tua stanza.
- ☐ Siediti all'interno di un'auto nuova e assapora i profumi.
- ☐ Fai bollire della cannella. Prepara dei biscotti, del pane o dei popcorn.
- ☐ Annusa delle rose.
- ☐ Passeggia in una zona alberata e respira con consapevolezza i profumi della natura.
- ☐ Apri la finestra e inspira, assaporando i profumi.
- ☐ Altro: _____

Gusto:

- ☐ Mangia i tuoi cibi preferiti.
- ☐ Bevi qualcosa che ti piace e che ti rilassa, come un tè alle erbe, della cioccolata calda, caffelatte o un frappè.
- ☐ Offriti un dessert.
- ☐ Mangia la pasta col pomodoro oppure un altro piatto che ti piaceva da bambino.
- ☐ Assaggia i gusti in una gelateria.
- ☐ Succhia una caramella alla menta.
- ☐ Mastica le tue gomme preferite.
- ☐ Prendi una porzione di un cibo particolare, che di solito non acquisti, come succo d'arancia appena spremuto o le tue caramelle preferite.
- ☐ Assapora con gusto il cibo che mangi. Mangia ogni boccone con attenzione e consapevolezza.
- ☐ Altro: _____

Tatto:

- ☐ Fai un lungo bagno caldo o una doccia.
- ☐ Coccola il tuo animale domestico.
- ☐ Fai un massaggio o un pediluvio.
- ☐ Spalmati della crema per il corpo.
- ☐ Appoggia qualcosa di freddo sulla fronte.
- ☐ Accoccolati su una sedia comoda di casa tua.
- ☐ Indossa una camicia o una maglia che sia piacevole da portare.
- ☐ Guida con i finestrini abbassati.
- ☐ Scorri la mano su una superficie liscia in legno o su un rivestimento in pelle.
- ☐ Abbraccia qualcuno.
- ☐ Metti lenzuola pulite nel letto.
- ☐ Avvolgiti in una coperta.
- ☐ Osserva una sensazione tattile rilassante.
- ☐ Altro: _____

Guida alla meditazione body scan

Siediti su una sedia, oppure sdraiati a terra supino, senza tenere le gambe incrociate. Distendi le braccia in una posizione comoda lungo i fianchi o sopra l'addome, oppure (se da seduto) appoggiale sulle cosce con i palmi delle mani rivolti verso l'alto. Tieni gli occhi socchiusi, così da percepire la luce intorno a te. Se sei sdraiato a terra, metti un cuscino sotto le ginocchia se ne avverti la necessità. Mentre rivolgi con delicatezza l'attenzione sulle parti del corpo, immagina che il respiro segua la tua mente e scorra attraverso il corpo. Abbi una disposizione mentale di curiosità e di interesse man mano che ti concentri sulle parti del corpo.

Concentrati sul respiro. Osserva come l'aria entra ed esce dal corpo.

- Fai un certo numero di respiri profondi, finché non inizi a sentirti a tuo agio e rilassato.
- Rivolgi la tua attenzione alle *dita* del piede sinistro.
- Osserva le sensazioni in quella parte del corpo mentre rimani consapevole del tuo respiro.
- Immagina che ogni respiro scorra attraverso le *dita* del piede.
- Con un atteggiamento di curiosità, domandati: "Che cosa sento in questa parte del corpo?".
- Concentrati sul piede sinistro per alcuni minuti.
- Poi sposta l'attenzione sull'*arco* del piede e sul *tallone*, e mantienila per uno o due minuti, mentre continui a prestare attenzione al tuo respiro.
- Osserva le sensazioni di calore o di freddo sulla pelle; osserva il peso del piede sul pavimento.
- Immagina che il tuo respiro scorra attraverso l'*arco* del piede sinistro e il *tallone*.
- Domandati: "Che cosa sento nell'*arco* del piede sinistro e nel *tallone*?".
- Seguendo una procedura analoga, concentrati sulle altre parti della gamba sinistra – la *caviglia*, il *polpaccio*, il *ginocchio*, la *parte superiore della gamba* e la *coscia*.
- Ripeti i passi per la gamba destra, partendo dalle dita del piede.
- Poi spostati sul *bacino*, sulla *parte bassa della schiena* e intorno all'*addome*.
- Concentrati sull'addome mentre si alza e si abbassa quando inspiri e quando espiri.
- Poi prosegui lungo il *torace*; la *mano*, il *braccio* e la *spalla* di *sinistra*; la *mano*, il *braccio* e la *spalla* di *destra*; il *collo*, il *mento*, la *lingua*, la *bocca*, le *labbra* e la *parte inferiore del volto*; il *naso*.
- Osserva come il respiro entra ed esce dalle narici.
- Concentrati sulla parte superiore delle guance, gli occhi, la fronte e il cuoio capelluto.
- Infine, concentrati sulla parte superiore dei capelli.
- Poi lascia andare l'attenzione definitivamente lontana dal tuo corpo.

Non preoccuparti se osservi pensieri, suoni o altre sensazioni che si impongono alla tua consapevolezza. Osservali soltanto e, con delicatezza, distogli l'attenzione da loro. Non preoccuparti se la tua mente è distratta dall'esercizio e se ti ritrovi a pensare a qualcos'altro (accade quasi sempre). Semplicemente, con calma, con dolcezza, ma con fermezza, riconduci l'attenzione verso le parti del corpo su cui ti eri concentrato. Potrà essere necessario riportare indietro l'attenzione più e più volte. Non capita solo a te. È proprio riportare l'attenzione più e più volte, senza giudizi né durezza, l'elemento essenziale della meditazione.



Migliora il momento presente

Un modo per ricordare l'abilità è: **"MIGLIORA"**

IMmaginazione:

- | | |
|---|--|
| ☐ Immagina delle scene molto rilassanti. | ☐ Immagina che le emozioni dolorose scorrano lontano da te come l'acqua lungo un condotto. |
| ☐ Immagina una stanza segreta dentro di te. Arredala come preferisci. Chiudi la porta e impedisce a tutto ciò che ti ferisce di entrare. | ☐ Ricorda un momento felice e immagina di riviverlo nuovamente; ripercorri con la tua mente un'altra volta. |
| ☐ Immagina che stia andando tutto bene. | ☐ Altro: _____ |
| ☐ Inventi un mondo fantastico e rilassante. | |

Significato:

- | | |
|---|---|
| ☐ Trova uno scopo o un significato in una situazione dolorosa. | ☐ Ripeti mentalmente questi aspetti positivi. |
| ☐ Concentrati sugli aspetti positivi che riesci a cogliere in una situazione dolorosa. | ☐ Ricorda, ascolta o leggi qualcosa sui valori spirituali. |
| | ☐ Altro: _____ |

PreGhiera:

- | | |
|---|---|
| ☐ Apri il tuo cuore a un'entità superiore, a Dio (comunque tu lo chiami), o alla tua mente saggia. | ☒ Domanda la forza di sopportare il dolore. |
| | ☐ Rivolgiti le domande a Dio o a un'entità superiore. |
| | ☐ Altro: _____ |

Attività riLassanti:

- | | |
|---|--|
| ☐ Fai un bagno caldo o entra in una vasca idromassaggio. | ☐ Pratica yoga o altri esercizi distensivi. |
| ☐ Bevi del latte caldo. | ☐ Respira profondamente. |
| ☐ Massaggia il collo e il cuoio capelluto. | ☐ Modifica la tua espressione facciale. |
| | ☐ Altro: _____ |

Piccoli passi – fare una cosa per volta:

- | | |
|---|--|
| ☐ Concentrati solo su quello che stai facendo. | ☐ Fai un esercizio guidato di consapevolezza sensoriale (oppure utilizza la Scheda 9a del modulo di Tolleranza della sofferenza). |
| ☐ Rimani nel presente. | ☐ Altro: _____ |
| ☐ Sposta la tua mente sul momento presente. | |
| ☐ Concentra l'attenzione sulle sensazioni fisiche. | |

Breve ripOso:

- | | |
|--|--|
| ☐ Concediti una breve vacanza. | ☐ Vai in un parco con una coperta e trascorri lì un pomeriggio. |
| ☐ Mettiti a letto; tira le coperte fin sopra la testa. | ☐ Prendi un'ora di pausa da un lavoro impegnativo. |
| ☐ Trascorri una giornata in spiaggia o in un bosco. | ☐ Concediti un breve stacco dalle responsabilità. |
| ☐ Prendi una rivista e leggila, mangiando cioccolatini. | ☐ Altro: _____ |
| ☐ Spegni il telefono per un giorno. | |

AutoincoRaggiamento e riformulare la situazione:

- | | |
|--|---|
| ☐ Sostieni te stesso: «Vai! Sei grande!». | ☐ "Passerà anche questo." |
| ☐ "Ne verrò fuori." | ☐ "Andrà bene." |
| ☐ "Sto facendo il meglio che posso." | ☐ "Non durerà per sempre." |
| ☐ Ripetiti più e più volte: "Ce la posso fare". | ☐ Altro: _____ |

Elencare (e realizzare) riformulazioni di pensieri particolarmente importanti per te nelle situazioni di crisi (per esempio: «Il fatto che non sia venuto a prendermi non significa che non mi ami»).

☐ _____ ☐ _____

Guida alla consapevolezza sensoriale

Trova una posizione comoda. Mantenendo la posizione, segui le domande elencate di seguito e ascolta la tua risposta a ognuna di esse. Se non hai modo di registrare prima le domande, puoi fartele direttamente (oppure puoi chiedere a un amico di farlo), lasciando trascorrere 5 secondi tra una domanda e la successiva.

1. Puoi sentire i capelli che toccano il capo?
2. Puoi sentire l'addome che si alza e si abbassa mentre respiri?
3. Puoi sentire lo spazio tra gli occhi?
4. Puoi sentire la distanza tra le orecchie?
5. Puoi sentire il respiro scorrere lungo il retro degli occhi mentre inspiri?
6. Puoi raffigurarti qualcosa di lontano?
7. Puoi osservare le braccia che toccano il corpo?
8. Puoi sentire la parte inferiore dei piedi?
9. Puoi immaginare una bella giornata in spiaggia?
10. Puoi osservare lo spazio interno della bocca?
11. Puoi osservare la posizione della lingua nella bocca?
12. Puoi sentire un alito di vento sulle guance?
13. Puoi sentire come un braccio sia più pesante dell'altro?
14. Puoi sentire il formicolio o l'intorpidimento di una mano sola?
15. Puoi sentire come un braccio sia più rilassato dell'altro?
16. Puoi sentire un cambiamento di temperatura nell'aria intorno a te?
17. Puoi sentire come il braccio sinistro sia più caldo del braccio destro?
18. Puoi immaginare come ti sentiresti se fossi una bambola di pezza?
19. Puoi osservare il grado di rigidità del tuo avambraccio sinistro?
20. Puoi immaginare qualcosa di molto piacevole?
21. Puoi immaginare come ti sentiresti se fluttuassi su una nuvola?
22. Puoi immaginare come ti sentiresti se fossi avvolto da melassa?
23. Puoi sentire la pesantezza nelle gambe?
24. Puoi immaginare di galleggiare nell'acqua calda?
25. Puoi osservare il tuo corpo reggersi sulle ossa?
26. Puoi lasciarti andare pigramente?
27. Sentire il tuo volto rilassarsi?
28. Puoi immaginare un bel fiore?
29. Puoi sentire come un braccio e una gamba siano più pesanti degli altri?

Nota. Le domande 28 e 29 sono modificate con il permesso degli Autori da M. R. Goldfried, G. C. Davison, *Clinical Behavior Therapy*, Holt, Rinehart & Winston, New York 1976. © Marvin R. Goldfried e Gerald C. Davison

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

© 2015 Marsha Linehan/The Guilford Press

© 2015 Raffaello Cortina Editore

.....

*Schede per le abilità
di accettazione della realtà*

.....



Panoramica.
Abilità di accettazione della realtà

Queste abilità sono utili per vivere una vita migliore di quella attuale

ACCETTAZIONE RADICALE

ORIENTARE LA MENTE

DISPONIBILITÀ

ABBOZZARE UN SORRISO E MANI APERTE

**RENDERE DISPONIBILE LA MENTE:
MINDFULNESS DEI PENSIERI DEL MOMENTO**



Accettazione radicale

(Quando eventi ed emozioni dolorosi si presentano e non puoi impedire che sia così.)

COS'È L'ACCETTAZIONE RADICALE?

1. Radicale significa in ogni aspetto, completa e totale.
2. È l'accettazione nella tua mente, nel tuo cuore e nel tuo corpo.
3. È quando si smette di combattere contro la realtà, si smette di lamentarsi del fatto che la realtà non è come la si vorrebbe e si lascia andare l'amarezza.

COSA ACCETTARE?

1. La realtà è come è (I fatti del passato e del presente sono i fatti, anche quando non ti piacciono).
2. Ci sono limitazioni per il futuro per tutti (ma solo le limitazioni realistiche devono essere accettate).
3. Ogni cosa ha una causa (inclusi gli eventi e le situazioni che ti causano dolore e sofferenza).
4. La vita può essere degna di essere vissuta, anche quando sono presenti eventi dolorosi.

PERCHÉ ACCETTARE LA REALTÀ?

1. Rifiutare la realtà non serve a cambiarla.
2. Per cambiare la realtà è necessario prima accettare la realtà.
3. Il dolore non può essere evitato; è un modo naturale con cui ci viene segnalato che qualcosa non va.
4. Rifiutare la realtà trasforma il dolore in sofferenza.
5. Rifiutarsi di accettare la realtà può tenere bloccati nella infelicità, nell'amarezza, nella rabbia, nella tristezza, nella vergogna o in altre emozioni dolorose.
6. L'accettazione può condurre alla tristezza, ma solitamente ne segue una profonda calma.
7. Il percorso che conduce fuori dall'inferno passa dall'infelicità. Rifiutare di accettare l'infelicità che fa parte del tentativo di uscire dall'inferno fa ritornare indietro e ricadere dentro a esso.

Accettazione radicale. I fattori che interferiscono

L'ACCETTAZIONE RADICALE NON È:

Approvazione, compassione, amore, passività o ostinazione contro il cambiamento.

FATTORI CHE INTERFERISCONO CON L'ACCETTAZIONE:

- ☐ 1. Non hai le abilità per praticare l'accettazione; non sai come accettare eventi e fatti realmente dolorosi.
- ☐ 2. Sei convinto che accettare un fatto doloroso sia come prenderlo a cuor leggero o accettarlo; sarai quindi convinto di non aver fatto nulla per cambiare o prevenire futuri eventi dolorosi.
- ☐ 3. Alcune emozioni sono di impedimento (tristezza insopportabile; rabbia contro la persona o il gruppo che ha causato l'evento doloroso; rabbia contro l'ingiustizia del mondo; soverchiante vergogna per chi tu sei; senso di colpa per il proprio comportamento).
- ☐ Altro: _____

Praticare l'accettazione radicale passo dopo passo

- ☐ Osserva che stai mettendo in discussione la realtà o ti stai ostinando contro di essa ("Non dovrebbe essere così").
- ☐ Ricorda a te stesso che la realtà spiacevole è così com'è e non può essere cambiata ("questo è quello che è successo").
- ☐ Ricorda a te stesso che vi sono delle cause per la realtà. Riconosci che il momento presente è il risultato di una sequenza di eventi. Considera che le vite delle persone sono state plasmate da una serie di fattori. Osserva che, dati questi fattori causali e il modo in cui la sequenza di eventi ha portato al momento attuale, questa realtà doveva verificarsi proprio in questo modo ("questo è il modo in cui le cose sono accadute").
- ☐ Pratica l'accettazione con tutto te stesso (mente, corpo e spirito). Sii creativo nel cercare un modo per coinvolgere tutto te stesso. Esprimi a voce cosa devi accettare. Usa un dialogo interno che ti porta verso l'accettazione ma considera anche l'uso del rilassamento; mindfulness sul tuo respiro; abbozza un sorriso e mani aperte mentre pensi che ciò che stai sentendo è inaccettabile; prega; vai in un posto che aiuti a mettere in pratica l'accettazione; oppure usa l'immaginazione.
- ☐ Pratica l'azione opposta. Fai una lista di tutti i comportamenti che potresti utilizzare se accettassi i fatti. Poi, mettili in atto come se avessi già accettato i fatti. Ingaggiati nei comportamenti che utilizzeresti se avessi realmente accettato.
- ☐ Affronta in maniera proattiva gli eventi che ti sembrano inaccettabili. Immagina (con l'occhio della mente) di credere a ciò che non vuoi accettare. Ripassa mentalmente cosa vorresti fare se accettassi ciò che ti sembra inaccettabile.
- ☐ Curati delle sensazioni corporee mentre pensi a cosa hai bisogno di accettare.
- ☐ Consenti al disappunto, alla tristezza, o al dolore di entrare dentro di te.
- ☐ Riconosci che la vita può essere degna di essere vissuta anche quando c'è dolore.
- ☐ Usa il pro e contro quando osservi in te stesso una resistenza alla pratica dell'accettazione.



Orientare la mente

ORIENTARE LA MENTE è come arrivare a un bivio su una strada. Devi rivolgere la tua mente verso la strada dell'accettazione, e allontanarla da quella del rifiuto della realtà.

ORIENTARE LA MENTE significa scegliere di accettare la realtà.

SCEGLIERE DI ACCETTARE non equivale in sé al fatto di accettare. Ti mette solo sulla strada giusta.



ORIENTARE LA MENTE PASSO DOPO PASSO:

1. **OSSERVA** che non stai accettando (guarda la rabbia, l'amarezza, il fastidio; l'evitamento emotivo; le frasi come "perché a me?", "perché è capitato questo?", "questo non lo sopporto", "non doveva essere così").
2. **PRENDI UN IMPEGNO CON TE STESSO** per accettare la realtà così com'è.
3. **FALLO DI NUOVO**, ancora e ancora. Continua a orientare la tua mente verso l'accettazione ogni volta che raggiungi un bivio nel quale puoi rifiutare o accettare la realtà.
4. **SVILUPPA UN PIANO** per metterti saldamente nel futuro quando scivoli fuori dall'accettazione.



Disponibilità

Disponibilità è l'essere pronti a entrare e partecipare pienamente al vivere la vita.

Trova una **RISPOSTA DI DISPONIBILITÀ** a ogni situazione.

Disponibilità è **FARE PROPRIO CIÒ CHE È NECESSARIO**:

- In ogni situazione.
- Con entusiasmo, senza “trascinare i piedi”.

Disponibilità è ascoltare molto attentamente la tua mente saggia, e poi agire sulla base di essa.

Disponibilità è **AGIRE CON CONSAPEVOLEZZA** di essere connessi con l'universo (alle stelle, alle persone che ti piacciono o meno, al pavimento ecc.).

Rimpiazza l'**OSTINAZIONE** con la **DISPONIBILITÀ**

- Ostinazione è **RIFIUTARSI DI TOLLERARE** il momento.
- Ostinazione è rifiutarsi di compiere cambiamenti necessari.
- Ostinazione è **ARRENDERSI**.
- Ostinazione è l'**OPPOSTO DI “FARE CIÒ CHE FUNZIONA”**.
- Ostinazione è provare a **RISOLVERE OGNI SITUAZIONE**.
- Ostinazione è insistere nel **TENERE IL CONTROLLO**.
- Ostinazione è l'**ATTACCAMENTO A “ME, ME, ME”** e a “ciò che voglio proprio adesso”.

DISPONIBILITÀ PASSO DOPO PASSO

1. **OSSERVA** l'ostinazione. Etichettala. Fanne esperienza.
2. **ACCETTA RADICALMENTE** che in questo momento senti (e forse agisci) l'ostinazione. Non puoi combattere l'ostinazione con l'ostinazione.
3. **ORIENTA LA TUA MENTE** verso l'accettazione e la disponibilità.
4. prova ad **ABBOZZARE UN SORRISO** e ad assumere una **POSTURA CHE ESPRIMA DISPONIBILITÀ**.
5. quando l'ostinazione è inamovibile **CHIEDITI “QUAL È LA MINACCIA?”**.

Situazioni in cui osservo la mia:

Ostinazione: _____

Disponibilità: _____



“Abbozzare un sorriso” e “mani aperte”

Accettare la realtà attraverso il proprio corpo.

ABBOZZARE UN SORRISO

- 1.** *Rilassa* il tuo volto dalla sommità del capo fino al mento e alla mandibola.
Rilassa ogni muscolo della tua faccia (fronte, occhi e sopracciglia, guance, bocca e lingua, denti non stretti). Se hai difficoltà prova a contrarre i muscoli del volto e poi a lasciarli andare.
Un sorriso teso è un ghigno (e può dire al tuo cervello che stai nascondendo o mascherando i tuoi veri sentimenti).
- 2.** Lascia che entrambe le *estremità della tua bocca* salgano leggermente, solo quel minimo che ti permette di accorgertene. Non è necessario che altre persone lo notino. Un mezzo sorriso è costituito da labbra sollevate leggermente in un volto rilassato.
- 3.** Prova a adottare una espressione del volto serena.
Ricorda, la faccia comunica con il tuo cervello; il tuo corpo è connesso alla tua mente.

MANI APERTE

- In piedi:** Lascia cadere giù le braccia; tienile dritte o leggermente piegate ai gomiti. Tieni le mani aperte, girate verso l'esterno, con i pollici rivolti all'esterno di lato; palmi verso l'alto e dita rilassate.
- Seduti:** Sistema le mani sul grembo o sulle cosce.
Mani aperte, palmi rivolti verso l'alto, dita rilassate.
- Sdraiati:** Braccia lungo i fianchi, mani aperte, palmi all'insù con dita rilassate.

Ricorda, le tue mani comunicano con il tuo cervello; il tuo corpo è connesso alla tua mente

Praticare “abbozzare un sorriso” e “mani aperte”

1. ABBOZZA UN SORRISO APPENA TI SVEGLI AL MATTINO.

Appendi un ramoscello, un qualsiasi altro stimolo, o anche la parola “sorriso” sul soffitto, in modo che tu lo veda immediatamente nel momento in cui apri gli occhi. Questo stimolo ti servirà come promemoria. Usa questi secondi, prima di alzarti dal letto, per prendere la padronanza del tuo respiro. Inspira ed espira delicatamente per tre volte, mantenendo il mezzo sorriso. Segui il tuo respiro. Aggiungi al mezzo sorriso le “mani aperte”, o pratica “mani aperte” da solo.

2. ABBOZZA UN SORRISO NEI MOMENTI LIBERI.

In ogni luogo in cui ti trovi, seduto o in piedi, fai un “mezzo sorriso”. Guarda un bambino, una foglia, un dipinto su una parete, o una qualsiasi cosa sufficientemente ferma e sorridi. Inspira ed espira delicatamente per tre volte.

3. ABBOZZA UN SORRISO CON “MANI APERTE” MENTRE ASCOLTI LA MUSICA.

Ascolta un brano musicale per 2 o 3 minuti. Presta attenzione al testo, alla musica, al ritmo e ai sentimenti evocati dal brano nel momento in cui lo ascolti (e non alle tue fantasie connesse ad altri momenti). Fai un “mezzo sorriso” mentre osservi la tua ispirazione e la tua espirazione. Adotta una postura “mani aperte”.

4. “ABBOZZA UN SORRISO” CON “MANI APERTE” QUANDO SEI IRRITATO.

Quando ti rendi conto che sei irritato, fai un mezzo sorriso o adotta una postura “mani aperte” contemporaneamente. Inspira ed espira delicatamente, mantenendo il “mezzo sorriso” o le “mani aperte” per tre respiri.

5. ABBOZZA UN SORRISO DA SDRAIATO.

Sdraiati di schiena su una superficie piana, senza il supporto di materasso o cuscino. Lascia andare le braccia lungo i fianchi e tieni le gambe allungate e leggermente divaricate. Tieni le “mani aperte” e “abbozza un sorriso”. Inspira ed espira delicatamente, mantenendo la tua attenzione focalizzata sul respiro. Lascia andare ogni muscolo del tuo corpo. Rilassa ogni muscolo come se stesse affondando giù attraverso il pavimento o come se fosse tanto soffice e morbido da sembrare un pezzo di seta appeso all’aria ad asciugare. Lasciati completamente andare, mantenendo la tua attenzione solo sul respiro e sull’abbozzare un sorriso. Pensati come un gatto, completamente rilassato di fronte al caminetto, i cui muscoli si abbandonano senza resistenza al tocco di chiunque. Continua a farlo per 15 respiri.

6. ABBOZZA UN SORRISO DA SEDUTO.

Siediti sul pavimento con la schiena dritta, o su una sedia con entrambi i piedi appoggiati al pavimento. “Abbozza un sorriso”. Inspira ed espira continuando ad “abbozzare un sorriso”. Rilassati.

(continua nella pagina successiva)

7. “ABBOZZA UN SORRISO” CON “MANI APERTE” MENTRE OSSERVI UNA PERSONA CHE DETESTI O CON CUI SEI ARRABBIATO

- Siedi tranquillamente. Respira e “abbozza un sorriso”. Tieni le mani aperte con i palmi verso l’alto.
- Pensa all’immagine di una persona che ti ha generato sofferenza.
- Considera le caratteristiche che meno ti piacciono o trova quelle più disgustose.
- Cerca di esaminare ciò che rende felice questa persona e cosa invece genera sofferenza nella sua vita quotidiana.
- Immagina le percezioni della persona; cerca di osservare quali tipi di pensieri o ragionamenti segue la persona.
- Esamina che cosa motiva le speranze e le azioni di questa persona.
- Infine, considera la consapevolezza della persona. Osserva se i punti di vista e le intuizioni della persona sono aperte e libere, o se invece la persona è influenzata da qualche pregiudizio, ristrettezza di vedute, odio o rabbia.
- Osserva se la persona è o meno padrona di se stessa.
- Continua finché non provi un po’ di compassione, come un pozzo che si riempie di acqua fresca, e finché la tua rabbia e il tuo risentimento non scompaiono. Pratica l’esercizio molte volte sulla stessa persona.

Altre occasioni per “abbozzare un sorriso” e/o “mani aperte”:

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines, text, or other markings on the page.



Mindfulness dei pensieri del momento

1. OSSERVA I TUOI PENSIERI.

- Come onde, che vanno e vengono.
- Senza sopprimere i pensieri.
- Senza giudicare i pensieri.
- Riconoscendo la loro presenza.
- Senza trattenere i pensieri.
- Senza analizzare i pensieri.
- Praticando la disponibilità.
- Facendo un passo indietro e osservando i pensieri che corrono fuori e dentro la tua mente.

2. ADOTTA UNA MENTE CURIOSA.

- Chiediti, “Da dove arrivano i miei pensieri?”. Osservali.
- Nota che ogni pensiero, così come entra nella tua mente, esce.
- Osserva ma non giudicare i tuoi pensieri. Lascia andare i giudizi.

3. RICORDA: TU NON SEI I TUOI PENSIERI.

- Non agire necessariamente sui tuoi pensieri.
- Ricorda le volte in cui hai avuto pensieri decisamente diversi.
- Ricorda a te stesso che il pensiero catastrofico fa parte della “mente emotiva”.
- Ricordati di come pensi quando non provi così tanta sofferenza e così tanto dolore.

4. NON BLOCCARE O SOPPRIMERE I PENSIERI.

- Chiediti: “Quali sensazioni cerchi di evitare con questi pensieri?”. Sposta la tua mente sulle sensazioni. Poi, torna ai pensieri. Ripetilo molte volte.
- Fai un passo indietro; permetti ai tuoi pensieri di andare e venire, come quando osservi il tuo respiro.
- Gioca con i tuoi pensieri: ripetili ad alta voce più volte più velocemente possibile; cantali; immagina i pensieri come le parole di un clown, come la cassetta in uno stereo con il nastro tutto attorcigliato, come un bell’animale con cui puoi stare accoccolato, come un colore brillante che corre attraverso la tua mente, o semplicemente come un suono.
- Prova ad amare i tuoi pensieri.

Praticare la mindfulness dei pensieri del momento

PRATICA LA MINDFULNESS DEI PENSIERI DEL MOMENTO ATTRAVERSO LA LORO OSSERVAZIONE

- ☐ 1. Osserva i pensieri appena arrivano nella tua mente. Quando un pensiero arriva nella tua mente di a te stesso “un pensiero è entrato nella mia mente”. Etichetta il pensiero come un pensiero dicendo “il pensiero [descrivi il pensiero] è comparso nella mia mente”. Usa un tono di voce gentile.
- ☐ 2. Appena osservi i pensieri arrivare alla tua mente chiediti “Da dove arrivano i pensieri?”. Successivamente osserva la tua mente per vedere se riesci a capire da dove arrivano.
- ☐ 3. Fai un passo indietro dalla tua mente, come se fossi in cima a una montagna e la tua mente fosse semplicemente un sassolino giù in fondo. Osserva la tua mente, notando quali pensieri arrivano a essa mentre la stai osservando. Torna nella tua mente prima di fermarti.
- ☐ 4. Chiudi gli occhi ed esamina il tuo corpo alla ricerca della prima sensazione fisica che noti. Successivamente esamina la tua mente alla ricerca del primo pensiero che noti. Continua ad alternare l’osservazione delle sensazioni fisiche e l’osservazione dei pensieri. Un’altra volta sostituisci l’analisi del corpo per cercare le sensazioni fisiche con l’analisi di te stesso per cercare una qualsiasi sensazione emotiva. Successivamente alterna l’osservazione delle sensazioni emotive con l’osservazione dei pensieri.

PRATICA LA MINDFULNESS DEI PENSIERI DEL MOMENTO USANDO LE PAROLE E IL TONO DELLA VOCE

- ☐ 5. Verbalizza ad alta voce pensieri o credenze, usando un tono di voce non giudicante, molte volte:
 - ☐ Il più velocemente possibile finché i pensieri non perdono di senso.
 - ☐ Molto molto lentamente (una sillaba o una parola per respiro).
 - ☐ Con una voce diversa dalla tua (tono di voce più alto o più basso, come un personaggio famoso o di un cartone).
 - ☐ Come un dialogo in uno show comico alla televisione (“Non crederai mai al pensiero che è passato nella mia mente. Stavo pensando che ‘sono un coglione’. Puoi crederci?”).
 - ☐ Come le canzoni, cantate drammaticamente e con passione, con una melodia adeguata al pensiero.

PRATICA LA MINDFULNESS DEI PENSIERI DEL MOMENTO CON L’AZIONE OPPOSTA

- ☐ 6. Rilassa il tuo volto e il tuo corpo mentre immagini di accettare i tuoi pensieri come dei semplici pensieri-sensazioni del tuo cervello.
- ☐ 7. Immagina cosa faresti se smettessi di credere a tutto ciò che pensi.
- ☐ 8. Ripeti nella tua mente le cose che vorresti fare se non vedessi i tuoi pensieri come dei fatti.
- ☐ 9. Ama i tuoi pensieri nel momento in cui attraversano la tua mente.

(continua nella pagina successiva)

**PRATICA LA MINDFULNESS DEI PENSIERI DEL MOMENTO IMMAGINANDO
CHE LA TUA MENTE SIA:**

- ☐ 10. Un nastro trasportatore, e che pensieri e sensazioni stiano passando sopra il nastro. Metti ogni pensiero o sensazione in una scatola etichettata con il tipo di pensiero che contiene (es: pensiero di preoccupazione, pensiero sul passato, pensiero su mia mamma, pensieri di pianificazione). Limitati semplicemente a osservare e suddividere i pensieri e le sensazioni in scatole etichettate.
- ☐ 11. Un fiume, e che i pensieri e le sensazioni siano barche che si muovono per il fiume. Immagina di sederti sull'erba a osservare le barche passare. Prova a non saltare sulle barche.
- ☐ 12. I binari della ferrovia, e che i pensieri e le sensazioni siano vagoni che passano. Prova a non saltare sul treno.
- ☐ 13. Una foglia che cadendo dall'albero finisce a galleggiare in un bellissimo torrente che scorre nella tua direzione mentre siedi sull'erba. Ogni volta che un pensiero o un'immagine arriva alla tua mente, immagina che siano scritti o disegnati sulla foglia che galleggia nel fiume. Lascia che ogni foglia scorra, osservando come va oltre il tuo sguardo.
- ☐ 14. Il cielo, e che i pensieri abbiano le ali e possano volare nel cielo. Guarda come ognuno di questi riesce a volare via oltre il tuo sguardo.
- ☐ 15. Il cielo, e i pensieri come nuvole. Osserva ogni pensiero-nuvola mentre passa, lasciandolo scivolare fuori dalla tua mente.
- ☐ 16. Una stanza bianca con due porte. I pensieri entrano attraverso una porta ed escono attraverso l'altra. Osserva con attenzione e curiosità ogni pensiero finché non se ne va. Lascia andare il giudizio. Non analizzare i pensieri e non cercare di capire se si associano ai fatti. Non appena un pensiero arriva nella tua mente di a te stesso "Un pensiero è entrato nella mia mente".

Altro: _____

Altro: _____

Altro: _____

Altro: _____

Altro: _____

.....

*Schede per le abilità per quando la crisi
è la dipendenza*

.....

Panoramica. Quando la crisi è la dipendenza

Abilità per abbandonare la dipendenza.
Puoi ricordarle come D, C, B, A.

D

ASTINENZA DIALETTICA

C

MENTE CHIARA

RINFORZO DELLA COMUNITÀ

B

BRUCIARE I PONTI
E COSTRUIRNE DI NUOVI

A

RIBELLIONE ALTERNATIVA

NEGAZIONE ADATTIVA

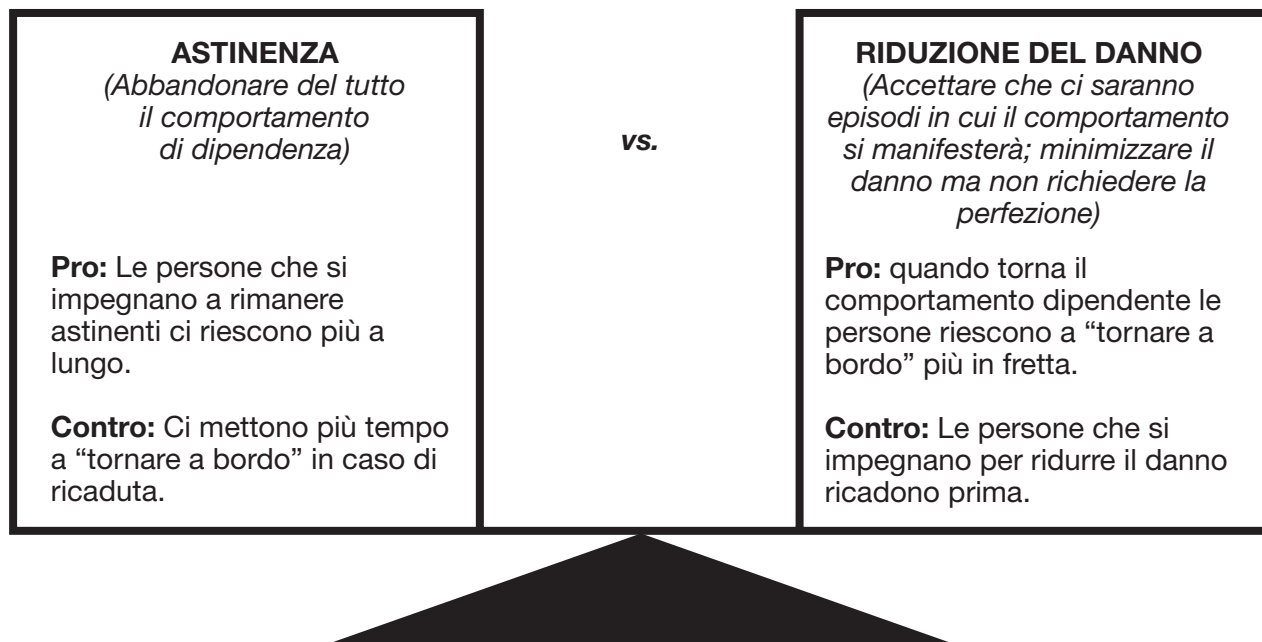
Dipendenze comuni

In caso pensassi di non avere dipendenze, eccone una lista.

Sei **dipendente** quando sei incapace di interrompere un pattern di comportamento o l'uso di una sostanza, nonostante le conseguenze negative e i tuoi sforzi di smettere.

- | | |
|--|--|
| ☐ Alcol | ☐ Dormire |
| ☐ App per Smartphone | ☐ E-mail |
| ☐ Attività criminali | ☐ Evitamento: |
| ☐ Attività sportive | ☐ Ferite autoinflitte/automutilazione |
| ☐ Bevande gasate | ☐ Fumare/tabacco |
| ☐ Bicicletta | ☐ Giocare d'azzardo |
| ☐ Bodybuilding | ☐ Giochi/rompicapo |
| ☐ Correre | ☐ Giochi su internet |
| ☐ Escursioni/arrampicata | ☐ Guida spericolata |
| ☐ Sollevamento pesi | ☐ Immaginare/fantasticare |
| ☐ Altro: _____ | ☐ Internet |
| ☐ Altro: _____ | ☐ Lavoro |
| ☐ Bulimia (purghe/vomito) | ☐ Mentire |
| ☐ Caffè | ☐ Messaggi |
| ☐ Cibo/mangiare | ☐ Pornografia |
| ☐ Carboidrati | ☐ Pratiche spirituali |
| ☐ Cibo specifico: _____ | ☐ Ricerca di attenzione |
| ☐ Cioccolato | ☐ Scommesse |
| ☐ Cleptomania/rubare/taccheggiare | ☐ Sesso |
| ☐ Collezionismo: | ☐ Shopping |
| ☐ Arte | ☐ Social network |
| ☐ Monete | ☐ Sostanze (illecite e prescritte) |
| ☐ Musica | ☐ Spettegolare |
| ☐ Scarpe | ☐ Televisione |
| ☐ Spazzatura | ☐ Tradire/Barare |
| ☐ Vestiti | ☐ Vandalismo |
| ☐ Altro: _____ | ☐ Velocità |
| ☐ Altro: _____ | ☐ Video |
| ☐ Comportamenti a rischio | ☐ Videogiochi |
| ☐ Computer | |
| ☐ Correre in auto | ☐ Altro: _____ |
| ☐ Diete | ☐ Altro: _____ |
| ☐ Diuretici | ☐ Altro: _____ |

Astinenza dialettica



SINTESI: **ASTINENZA DIALETTICA**

L'obiettivo è smettere di attuare il comportamento di dipendenza per sempre – in altre parole di ottenere l'astinenza completa.

Comunque, nel caso in cui il comportamento si ripresenti, l'obiettivo è minimizzare il danno e tornare all'astinenza il prima possibile.

Pro: Funziona!

Contro: È un lavoro. Non puoi prenderti una vacanza.

(Sei sempre astinente o al lavoro per tornare all'astinenza.)

Un esempio dell'aspettarsi il meglio ma prepararsi per il peggio: Gli atleti olimpionici devono credere e comportarsi come se potessero vincere ogni gara, anche se hanno perso in passato e perderanno ancora.

Programmare l'astinenza dialettica

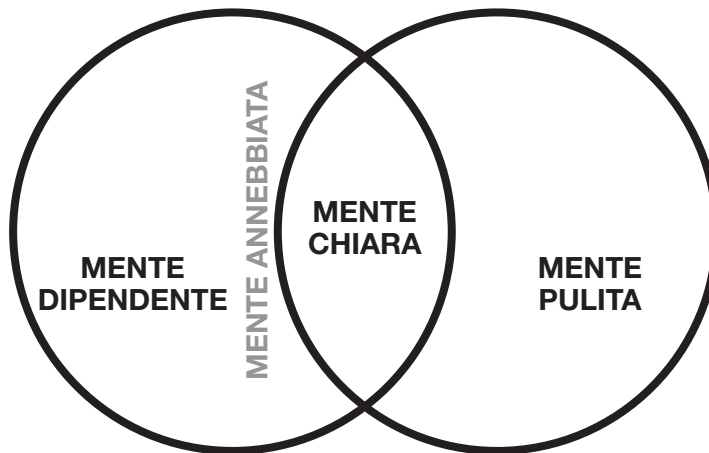
Programma l'astinenza

- ☐ 1. Goditi il tuo successo, ma con una mente chiara; fai piani in vista della tentazione a ricadere.
- ☐ 2. Passa del tempo o tieniti in contatto con persone che rinforzeranno la tua astinenza.
- ☐ 3. Pianifica attività che ti rinforzino invece che comportamenti dipendenti.
- ☐ 4. Taglia i ponti: Evita elementi o situazioni che comportino alto rischio per i comportamenti dipendenti.
- ☐ 5. Costruisci nuovi ponti: Sviluppa immagini, odori, e attività mentali (come il surfare l'impulso) per contrastare il craving.
- ☐ 6. Trova modi alternativi di ribellarti.
- ☐ 7. Annuncia pubblicamente l'astinenza; nega ogni idea di ricadere nella dipendenza.

Impegnati per la riduzione del danno

- ☐ 1. Chiama il tuo terapeuta, sponsor o mentore per ricevere indicazioni sulle abilità.
- ☐ 2. Entra in contatto con altre persone efficaci che possano aiutarti.
- ☐ 3. Liberati delle tentazioni; circondati di elementi che favoriscano comportamenti efficaci.
- ☐ 4. Ripassa le abilità e le schede della DBT.
- ☐ 5. L'azione opposta (Regolazione emotiva, Scheda 10) può essere esercitata per combattere la colpa o la vergogna. Se nient'altro funziona, vai a un incontro degli alcolisti anonimi e riporta pubblicamente la tua ricaduta.
- ☐ 6. Diventa bravo nella mastery e gestisci in anticipo le situazioni emotive (Regolazione emotiva, Scheda 19), e controlla i fatti (Regolazione emotiva, Scheda 8), possono essere usate per combattere sentimenti di perdita di controllo.
- ☐ 7. Le abilità interpersonali (Efficacia interpersonale, Schede 5-7), come il chiedere aiuto alla famiglia, agli amici, agli sponsor, ai preti, ai counselor possono essere utili. Se sei isolato, l'aiuto può spesso essere trovato attraverso gruppi di supporto online.
- ☐ 8. Conduci un'analisi della catena comportamentale per analizzare cosa ha scatenato la ricaduta (Parte generale, Schede 7, 7a).
- ☐ 9. Fai subito un problem solving per trovare un modo di "tornare a bordo" ed eventualmente riparare a ogni danno che potresti avere causato (Regolazione emotiva, Scheda 12).
- ☐ 10. Distratti, autoconsolati e migliora il momento presente.
- ☐ 11. Incoraggiati.
- ☐ 12. Fai un pro e contro dell'interrompere i comportamenti di dipendenza (Tolleranza della sofferenza, Scheda 5).
- ☐ 13. Stai lontano dal pensare per estremi. Non trasformare uno scivolone in un disastro.
- ☐ 14. Reimpegnati al 100% per l'astinenza totale.

Mente chiara



La mente dipendente è:

Impulsiva

Monotematica

Disposta a tutto pur di avere una “dose”

Quando sei nella **mente dipendente** sei sotto la guida della dipendenza. Gli impulsi che spingono verso il comportamento problematico di dipendenza determinano i tuoi pensieri, emozioni e comportamenti.



La mente pulita:

È ingenua

Corre rischi

Ignora i pericoli

Quando sei nella **mente pulita**, sei pulito ma ignori i pericoli che potrebbero dare inizio al comportamento problematico di dipendenza. Credi di essere invincibile e immune dalle tentazioni future.



Entrambi gli estremi sono PERICOLOSI!



MENTE CHIARA: Il posto più sicuro in cui essere.

Sei pulito, ma ti ricordi della mente dipendente.

Accetti radicalmente che la ricaduta **non è impossibile**.

Ti godi il tuo **successo**, mentre continui ad **aspettarti impulsi ed elementi che possono tentarti** e ti tieni pronto per quando sentirai la tentazione.

Pattern comportamentali tipici della mente dipendente e della mente pulita

MENTE DIPENDENTE

- ☐ Intraprendere comportamenti dipendenti.
- ☐ Pensare, "Non ho un vero problema di dipendenza".
- ☐ Pensare, "Mi posso fare un po'".
- ☐ Pensare, "Posso perdonarmi questo vizio, solo nei weekend".
- ☐ Pensare, "Non lo sopporto!".
- ☐ Rendere affascinante la dipendenza.
- ☐ Navigare su internet per trovare dei modi di realizzare comportamenti dipendenti.
- ☐ Comprare oggetti (cibo, droghe, video ecc.) legati al comportamento dipendente.
- ☐ Vendere o scambiare oggetti legati ai comportamenti dipendenti.
- ☐ Rubare per pagare la propria dipendenza.
- ☐ Prostituirsi per i soldi o per la sostanza.
- ☐ Mentire.
- ☐ Nascondersi.
- ☐ Isolarsi.
- ☐ Comportarsi come se si fosse sempre impegnati; "Devo andare!".
- ☐ Non mantenere le promesse.
- ☐ Commettere azioni illegali.
- ☐ Comportarsi come un cadavere.
- ☐ Non avere "una vita".
- ☐ Comportarsi da disperati/ossessionati.
- ☐ Non guardare le persone negli occhi.
- ☐ Trascurare l'igiene personale.
- ☐ Evitare i dottori.
- ☐ Altro: _____
- ☐ Altro: _____
- ☐ Altro: _____

MENTE PULITA

- ☐ Intraprendere **comportamenti apparentemente irrilevanti** che nel passato hanno portato invariabilmente al comportamento di dipendenza.
- ☐ Pensare, "Ho imparato la mia lezione".
- ☐ Pensare, "Posso controllare il vizio".
- ☐ Pensare, "Non ho più un problema di dipendenza".
- ☐ Interrompere o ridurre l'assunzione di farmaci che aiutano a combattere la dipendenza.
- ☐ Ritrovarsi in ambienti in cui altri mettono in atto comportamenti di dipendenza.
- ☐ Vedere amici che sono ancora dipendenti.
- ☐ Vivere con persone che sono ancora dipendenti.
- ☐ Conservare l'attrezzatura legata alla dipendenza.
- ☐ Portare con sé del denaro extra.
- ☐ Essere irresponsabili con le bollette.
- ☐ Vestirsi come un tossicodipendente.
- ☐ Non andare ai gruppi.
- ☐ Non affrontare i problemi che alimentano i miei comportamenti dipendenti.
- ☐ Comportarsi come se fosse tutta solo una questione di forza di volontà.
- ☐ Isolarsi.
- ☐ Credere, "Posso farcela da solo".
- ☐ Pensare, "Posso prendere antidolorifici/ mettermi a dieta/ intraprendere comportamenti dipendenti se mi viene prescritto o consigliato; non devo dire niente a proposito della mia dipendenza passata".
- ☐ Pensare, "Non lo sopporto!".
- ☐ Altro: _____
- ☐ Altro: _____
- ☐ Altro: _____

Rinforzo della comunità

Ricorrere al rinforzo dell'ambiente vuol dire rimpiazzare i rinforzi alla dipendenza con rinforzi all'astinenza.

RINFORZARE L'ASTINENZA È FONDAMENTALE

I rinforzi del tuo ambiente giocano un ruolo potente nell'incoraggiare o scoraggiare comportamenti dipendenti.

Per interrompere il comportamento dipendente, devi capire come costruire uno stile di vita *senza* i tuoi comportamenti dipendenti che sia più soddisfacente di uno stile di vita con i tuoi comportamenti dipendenti.

Devi trovare un modo di fare sì che i comportamenti incompatibili con la dipendenza paghino e vengano ricompensati da chi ti circonda.

La forza di volontà *non* è sufficiente. Se lo fosse, tutto sarebbe perfetto!

RIMPIAZZARE I RINFORZI ALLA DIPENDENZA CON RINFORZI ALL'ASTINENZA

Comincia una serie di passi concreti che aumentino le tue possibilità di accumulare eventi positivi per rimpiazzare il tuo comportamento dipendente.

- ☐ Cerca persone con le quali passare del tempo che non siano dipendenti.
- ☐ Aumenta il numero di attività piacevoli a cui prendi parte che non coinvolgano la tua dipendenza.
- ☐ Se non riesci a decidere quali persone o attività ti piacciono, valuta diversi gruppi di persone e molte attività diverse.

ESPERIMENTO PERSONALE SULL'ASTINENZA

- ☐ Impegnati a passare ____ giorni fuori dalla tua dipendenza e osserva i benefici che ne derivano naturalmente.
- ☐ Evita temporaneamente gli eventi che implicano un alto rischio di dipendenza e rimpiazzali con comportamenti incompatibili per superare il periodo di sperimentazione.
- ☐ Osserva tutti gli eventi positivi extra che capitano quando non stai intraprendendo comportamenti dipendenti.

Nota. Adattato con il permesso degli Autori da R. J. Meyers, D. D. Squires, *The Community Reinforcement Approach*, settembre 2001, reperibile all'indirizzo internet: www.bhrm.org/guidelines/CRAmanual.pdf.

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

Bruciare i ponti e costruirne di nuovi

BRUCIARE I PONTI

Accetta nel modo più radicale possibile che non intraprenderai mai più comportamenti dipendenti e poi procedi rapidamente a eliminare tutte le possibilità di realizzare altri comportamenti dipendenti.

- ☐ **1.** Impegnati in modo assoluto all'astinenza dal comportamento dipendente, cioè _____ (descrivi il comportamento dipendente). Dopodiché entra nel garage dell'astinenza e **chiudi la saracinesca in modo che sia ben serrata.** (Ricordati che il più piccolo spazio può far sì che entri l'intero elefante.)
- ☐ **2.** Elenca tutto ciò che rende possibile la dipendenza nella tua vita.
- ☐ **3.** Liberati di queste cose:
 - ☐ Elimina i contatti delle persone che colludono con te.
 - ☐ Elimina ogni possibile elemento di rischio o tentazione.
- ☐ **4.** Elenca e fai tutto ciò che puoi che renderà difficile o impossibile continuare con il tuo comportamento di dipendenza.
 - ☐ Continuamente e inesorabilmente, di sempre la verità sul tuo comportamento.
 - ☐ Di a tutti i tuoi amici e familiari che hai **smesso.**

COSTRUIRE NUOVI PONTI

Crea immagini visive e odori che contrastino le informazioni che ricevi attraverso i tuoi sistemi cerebrali visivi e olfattivi quando senti il craving.

Il craving e gli impulsi sono fortemente collegati a immagini vivide e odori di ciò di cui si sente il desiderio. Più intense le immagini o gli odori, più forte sarà il craving.

- ☐ Costruisci immagini o odori diversi a cui puoi pensare. Cerca di tenere queste immagini o odori in memoria quando provi un craving indesiderato. Per esempio, ogni volta che hai il craving per una sigaretta, immagina di essere in spiaggia; guardala e annusala nella tua mente per ridurre il craving.
- ☐ Quando provi craving indesiderato, guarda immagini in movimento o circondati con odori che non hanno a che fare con la dipendenza. Le immagini in movimento e i nuovi odori contrasteranno il craving.
- ☐ “Surfa l'impulso” immaginandoti su una tavola da surf mentre cavalchi le onde dei tuoi impulsi. Osservali andare e venire, aumentare, diminuire e infine sparire.

Ribellione alternativa e negazione adattiva

RIBELLIONE ALTERNATIVA

Quando i comportamenti di dipendenza sono un modo di ribellarsi contro l'autorità, le convenzioni, e la noia di non rompere le regole o le leggi, prova la ribellione alternativa. La ribellione alternativa sostituisce la ribellione distruttiva e ti mantiene sul sentiero che punta ai tuoi obiettivi.

Esempi:

- | | |
|--|--|
| ☐ Rasati la testa. | ☐ Tingiti i capelli di un colore appariscente. |
| ☐ Metti biancheria intima assurda. | ☐ Fatti un tatuaggio o un piercing. |
| ☐ Metti scarpe spaiate. | ☐ Metti i vestiti al rovescio. |
| ☐ Fai dei pensieri segreti. | ☐ Non lavarti per una settimana. |
| ☐ Esprimi punti di vista impopolari. | ☐ Stampa uno slogan su una t-shirt. |
| ☐ Compisci atti di bontà casuali. | ☐ Dipingiti la faccia. |
| ☐ Porta la tua famiglia in vacanza in una colonia per nudisti. | ☐ Indossa capi molto eleganti o molto trascurati in situazioni dove non ce lo si aspetta. |
| ☐ Scrivi una lettera che contenga esattamente quello che vuoi dire. | |

NEGAZIONE ADATTIVA

Quando la tua mente non riesce a tollerare il craving per i comportamenti dipendenti, prova la negazione adattiva.

- ☐ Prenditi una pausa dalla logica quando lo fai. Non discutere con te stesso.
- ☐ Quando l'impulso colpisce, nega di desiderare la sostanza o di volerla usare. Convinciti che vuoi qualcosa di diverso invece del comportamento PROBLEMATICO. Per esempio, ripensa un impulso a fumare una sigaretta come un impulso a usare uno stuzzicadenti aromatizzato; un impulso a bere alcol come un impulso a mangiare qualcosa di dolce; un impulso a giocare d'azzardo come un impulso ad attuare una ribellione alternativa (*vedi sopra*).

Altro: _____

Altro: _____

Sii inossidabile con te stesso nella tua negazione e intraprendi comportamenti alternativi.

- ☐ Spegni il tuo comportamento di dipendenza. Spegnilo per 5 minuti, poi spegnilo ancora per altri 5 minuti. Dicendoti tutti i giorni che sarai astinente per oggi (o ogni ora per quest'ora ecc.), ti stai dicendo, "Non sarà per sempre. Adesso posso reggerlo".

.....

Fogli di lavoro di tolleranza della sofferenza

.....

.....

Fogli di lavoro
per le abilità di sopravvivenza alla crisi

.....

Abilità di sopravvivenza alla crisi

Data di consegna: _____ Nome: _____ Data di inizio: _____

Pratica le tue abilità di sopravvivenza alla crisi almeno due volte. Descrivi l'evento critico; spunta quali abilità hai usato per quell'evento; e poi descrivi come hai usato l'abilità e cos'è successo.

EVENTO CRITICO 1: Livello di Sofferenza (0-100) Prima: _____ Dopo: _____**Evento scatenante** la mia sofferenza (chi, cosa, quando, dove): cosa ha generato lo stato di crisi?

- ☐ **STOP**
☐ **PRO e CONTRO**
☐ **TIP**
☐ **Distratti con ACCETTA**
☐ **Autoconsolati**
☐ **MIGLIORA il momento presente**

A sinistra, spunta le abilità che hai usato e descrivile qui:

Descrivi le conseguenze dell'aver usato le abilità:

Cerchia un numero per indicare quanto efficace sono state le abilità nell'aiutarti a tollerare la sofferenza e affrontare la situazione (impedendoti di fare qualcosa che avrebbe potuto peggiorarla). Usa la scala seguente:

Non sono comunque riuscito a reggere la situazione, nemmeno per un minuto in più.

1**2**

Sono stato in grado di gestire la situazione in qualche modo, almeno per un po'. In qualche modo mi sono state d'aiuto.

3**4**

Sono riuscito a utilizzare le abilità, ho tollerato la sofferenza e ho resistito agli impulsi.

5**EVENTO CRITICO 2:** Livello di sofferenza (0-100) Prima: _____ Dopo: _____**Evento scatenante** la mia sofferenza (chi, cosa, quando, dove): cosa ha generato lo stato di crisi?

- ☐ **STOP**
☐ **PRO e CONTRO**
☐ **TIP**
☐ **Distratti con ACCETTA**
☐ **Autoconsolati**
☐ **MIGLIORA il momento presente**

A sinistra, spunta le abilità che hai usato e descrivile qui:

Descrivi le conseguenze dell'aver usato le abilità:

Indica l'efficacia delle abilità:

Non sono comunque riuscito a reggere la situazione, nemmeno per un minuto in più.

1**2**

Sono stato in grado di gestire la situazione in qualche modo, almeno per un po'. In qualche modo mi sono state d'aiuto.

3**4**

Sono riuscito a utilizzare le abilità, ho tollerato la sofferenza e ho resistito agli impulsi problematici.

5

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

© 2015 Marsha Linehan/The Guilford Press

© 2015 Raffaello Cortina Editore

Abilità di sopravvivenza alla crisi

Nome: _____

Data di inizio: _____

Pratica ogni abilità di sopravvivenza alla crisi due volte, e descrivi la tua esperienza come segue:

Quando hai praticato l'abilità? Descrivi cosa hai fatto:	Descrivi la crisi (cosa ha scatenato il bisogno di ricorrere all'abilità?):	Per quanto tempo hai praticato l'abilità?	Assegna un punteggio prima e dopo l'uso dell'abilità			Annotazioni o domande dopo che hai provato a usare l'abilità.
			Livello di tolleranza dello stress (0=Non ce la faccio; 5=Riuscirò certamente a sopravvivere).	Intensità dell'emozione negativa (0-100)	Intensità dell'emozione positiva (0-100)	
Stop:			/	/	/	
			/	/	/	
Pro e contro:			/	/	/	
			/	/	/	
TIP:			/	/	/	
			/	/	/	
Distratti con ACCETTA:			/	/	/	
			/	/	/	
Autoconsolati:			/	/	/	
			/	/	/	
MIGLIORA il momento presente:			/	/	/	
			/	/	/	

Modificato con il permesso dell'Autore da un foglio di lavoro non pubblicato di Seth Axelrod.

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

© 2015 Marsha Linehan/The Guilford Press

© 2015 Raffaello Cortina Editore

Abilità di sopravvivenza alla crisi

Data di consegna: _____ Nome: _____ Data di inizio: _____

Per ciascuna abilità di sopravvivenza alla crisi, scrivi cosa hai fatto durante la settimana, e poi assegna un numero che indichi quanto efficace è stata l'abilità nell'aiutarti a tollerare la sofferenza e ad affrontare la situazione (tenendoti lontano dal peggiorare la situazione). Usa la scala seguente:

Non sono comunque riuscito a reggere la situazione, nemmeno per un minuto in più.

1

Sono stato in grado di gestire la situazione in qualche modo, almeno per un po'. In qualche modo mi è stata d'aiuto.

2

3

4

Sono riuscito a utilizzare l'abilità, ho tollerato la sofferenza e ho resistito agli impulsi problematici.

5

Giorno:

STOP

_____/_____
_____/_____
_____/_____

Efficacia: _____

Efficacia: _____

Efficacia: _____

Giorno:

Pro e contro

_____/_____
_____/_____
_____/_____

Efficacia: _____

Efficacia: _____

Efficacia: _____

Giorno:

TIP

_____/_____
_____/_____
_____/_____

Efficacia: _____

Efficacia: _____

Efficacia: _____

Giorno:

Distratti con ACCETTA

_____/_____
_____/_____
_____/_____

Efficacia: _____

Efficacia: _____

Efficacia: _____

Giorno:

Autoconsolati

_____/_____
_____/_____
_____/_____

Efficacia: _____

Efficacia: _____

Efficacia: _____

Giorno:

MIGLIORA il momento presente

_____/_____
_____/_____
_____/_____

Efficacia: _____

Efficacia: _____

Efficacia: _____

Modificato con il permesso dell'Autore da un foglio di lavoro non pubblicato di Seth Axelrod.

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

© 2015 Marsha Linehan/The Guilford Press

© 2015 Raffaello Cortina Editore

Praticare l'abilità STOP

Data di consegna: _____ Nome: _____ Data di inizio: _____

Descrivi due situazioni di crisi che hai vissuto. In seguito, descrivi come hai usato l'abilità STOP.

EVENTO CRITICO 1: Valuta il livello di sofferenza (0-100) Prima: _____ Dopo: _____**Evento scatenante** la mia sofferenza (chi, cosa, quando, dove): cosa ha generato lo stato di crisi?**Comportamento che hai cercato di interrompere:** _____

- ☐ **Stop**
☐ **Fai un passo indietro**
☐ **Osserva**
☐ **Procedi con consapevolezza**

Verifica i passaggi eseguiti e descrivi che cosa hai fatto:

Descrivi l'esito della messa in pratica dell'abilità:

Cerchia un numero per indicare quanto efficace è stata l'abilità nell'aiutarti a tollerare la sofferenza e affrontare la situazione (impedendoti di fare qualcosa che avrebbe potuto peggiorarla). Usa la scala seguente:

Non sono comunque riuscito a reggere la situazione, nemmeno per un minuto in più.

1**2**

Sono stato in grado di gestire la situazione in qualche modo, almeno per un po'. In qualche modo mi è stata d'aiuto.

3**4**

Sono riuscito a utilizzare le abilità, ho tollerato la sofferenza e ho resistito agli impulsi problematici.

5**EVENTO CRITICO 2:** Valuta il livello di sofferenza (0-100) Prima: _____ Dopo: _____**Evento scatenante** la mia sofferenza (chi, cosa, quando, dove): cosa ha generato lo stato di crisi?**Comportamento che hai cercato di interrompere:** _____

- ☐ **Stop**
☐ **Fai un passo indietro**
☐ **Osserva**
☐ **Procedi con consapevolezza**

Verifica i passaggi eseguiti e descrivi che cosa hai fatto:

Descrivi l'esito della messa in pratica dell'abilità:

Indica l'efficacia dell'abilità:

Non sono comunque riuscito a reggere la situazione, nemmeno per un minuto in più.

1**2**

Sono stato in grado di gestire la situazione in qualche modo, almeno per un po'. In qualche modo mi è stata d'aiuto.

3**4**

Sono riuscito a utilizzare le abilità, ho tollerato la sofferenza e ho resistito agli impulsi problematici.

5

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

© 2015 Marsha Linehan/The Guilford Press

© 2015 Raffaello Cortina Editore

Praticare l'abilità STOP

Nome: _____

Data di inizio: _____

Descrivi due situazioni in cui hai vissuto in cui hai usato l'abilità STOP, poi descrivi come hai usato l'abilità STOP. Cerca di trovare ogni giorno una situazione in cui allenare l'abilità STOP.

Giorno	Situazione di crisi	Come hai usato l'abilità?	Sei riuscito a fermare ciò che ti metteva in crisi?	Assegna un punteggio prima e dopo l'uso dell'abilità			Note rispetto alla pratica di questa abilità
				Livello di tolleranza dello stress (0=Non ce la faccio; 5=Riuscirò certamente a sopravvivere)	Emozione		
					Negative (0-100)	Positive (0-100)	
				/	/	/	
				/	/	/	
				/	/	/	
				/	/	/	
				/	/	/	
				/	/	/	
				/	/	/	
				/	/	/	

Modificato con il permesso dell'Autore da un foglio di lavoro non pubblicato di Seth Axelrod.

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

© 2015 Marsha Linehan/The Guilford Press

© 2015 Raffaello Cortina Editore

Pro e contro dell'agire sulla base dell'impulso indotto dalla crisi

Data di consegna: _____ Nome: _____ Data di inizio: _____

1. Descrivi il *comportamento problematico* che stai cercando di interrompere: _____
2. Elenca i pro e i contro dell'agire sull'impulso indotto da una crisi (inclusi gli impulsi a fare o a non fare qualcosa); crea un elenco separato sui vantaggi del resistere al comportamento tollerando la sofferenza e facendo ricorso alle abilità. Utilizza altri fogli se ne hai bisogno.
3. Leggi l'elenco dei pro e dei contro quando provi l'impulso a mettere in atto un comportamento problematico.

Comportamento problematico	PRO	CONTRO
Agire sulla base dell'impulso indotto dalla crisi	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
	4.	4.
	5.	5.
Resistere all'impulso indotto dalla crisi	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
	4.	4.
	5.	5.

Identifica quali pro e contro sono a breve termine (solo per oggi) e quali sono a lungo termine (perdurano oltre la giornata odierna). Poi domanda alla mente saggia: "Preferisci trascorrere una buona giornata o vivere bene?". Scegli il tuo comportamento con consapevolezza.

Se questo foglio di lavoro ti ha aiutato a scegliere un comportamento efficace, rispetto a un comportamento problematico, accertati di tenerlo dove lo puoi trovare e consultare quando sarai in una situazione di crisi.

Modificato con il permesso dell'Autore da un foglio di lavoro non pubblicato di Seth Axelrod.

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

© 2015 Marsha Linehan/The Guilford Press

© 2015 Raffaello Cortina Editore

Pro e contro dell'agire sulla base dell'impulso indotto dalla crisi

Data di consegna: _____ Nome: _____ Data di inizio: _____

1. Descrivi il *comportamento problematico* che stai cercando di interrompere: _____
2. Elenca i pro e i contro dell'agire sull'impulso indotto da una crisi (inclusi gli impulsi a fare o a non fare qualcosa); crea un elenco separato sui vantaggi del resistere al comportamento tollerando la sofferenza e facendo ricorso alle abilità. Utilizza altri fogli se ne hai bisogno.
3. Leggi l'elenco dei pro e dei contro quando provi l'impulso a mettere in atto un comportamento problematico

Comportamento problematico	Agire sulla base dell'impulso indotto dalla crisi	Resistere all'impulso indotto dalla crisi
PRO	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
	4.	4.
	5.	5.
CONTRO	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
	4.	4.
	5.	5.

Identifica quali pro e contro sono a breve termine (solo per oggi) e quali sono a lungo termine (perdurano oltre la giornata odierna). Poi domanda alla mente saggia: "Preferisci trascorrere una buona giornata o vivere bene?". Scegli il tuo comportamento con consapevolezza.

Se questo foglio di lavoro ti ha aiutato a scegliere un comportamento efficace, rispetto a un comportamento problematico, accertati di tenerlo dove lo puoi trovare e consultare quando sarai in una situazione di crisi.

Modificato con il permesso dell'Autore da un foglio di lavoro non pubblicato di Seth Axelrod.

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

© 2015 Marsha Linehan/The Guilford Press

© 2015 Raffaello Cortina Editore

Cambiare la chimica del corpo con l'abilità TIP

Data di consegna: _____ Nome: _____ Data di inizio: _____

Descrivi una situazione in cui hai scelto di utilizzare ciascun passaggio dell'abilità. Valuta l'intensità sia dell'attivazione emotiva sia della tolleranza della sofferenza prima e dopo l'utilizzo dell'abilità TIP. Descrivi ciò che hai fatto. Utilizza altri fogli se ne hai bisogno.

RIDUCI LA TEMPERATURA DEL VOLTO

Usare l'acqua fredda per modificare le emozioni

Situazione: _____

Attivazione emotiva (0-100) Prima: _____ Dopo: _____

Tolleranza della sofferenza (0 = Non ce la faccio – 100 = Lo supero serenamente)

Prima: _____ Dopo: _____

Che cosa ho fatto (descrivere): _____

FAI UN ESERCIZIO FISICO INTENSO

Situazione: _____

Attivazione emotiva (0-100) Prima: _____ Dopo: _____

Tolleranza della sofferenza (0 = Non ce la faccio – 100 = Lo supero serenamente)

Prima: _____ Dopo: _____

Che cosa ho fatto (descrivere): _____

PLACA IL RITMO DELLA RESPIRAZIONE

Situazione: _____

Attivazione emotiva (0-100) Prima: _____ Dopo: _____

Tolleranza della sofferenza (0 = Non ce la faccio – 100 = Lo supero serenamente)

Prima: _____ Dopo: _____

Che cosa ho fatto (descrivere): _____

FAI IL RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO

Situazione: _____

Attivazione emotiva (0-100) Prima: _____ Dopo: _____

Tolleranza della sofferenza (0 = Non ce la faccio – 100 = Lo supero serenamente)

Prima: _____ Dopo: _____

Che cosa ho fatto (descrivere): _____

Rilassamento muscolare progressivo

Data di consegna: _____ Nome: _____ Data di inizio _____

Allena il **rilassamento muscolare progressivo** (mantieni in tensione i muscoli del corpo, poi lascia andare completamente la tensione quando espiri). All'inizio allenati quante più volte al giorno ti è possibile, finché non osservi che il tuo corpo si rilassa in automatico quando espiri. A questo punto, avrai associato la respirazione al rilassamento. Una volta che sei riuscito, continua ad allenarti, ma con minore frequenza.

Allena il rilassamento muscolare progressivo quante più volte al giorno ti è possibile e descrivi la tua esperienza nella griglia riportata di seguito. Indica quale tipo di esercizio hai svolto: singoli muscoli, piccoli gruppi muscolari di media grandezza, gruppi muscolari estesi.

Giorno	Quante volte hai allenato il rilassamento muscolare progressivo?	Livello medio di rilassamento prima/dopo (0-100)	Quante volte hai usato l'abilità quando ti sentivi teso o sopraffatto?	Livello medio di rilassamento prima/dopo (0-100)	Indica quali muscoli hai tenuto in tensione e rilassato (indica più di una scelta se necessario)
		/		/	☐ Singoli muscoli ☐ Piccoli gruppi ☐ Gruppi estesi
		/		/	☐ Singoli muscoli ☐ Piccoli gruppi ☐ Gruppi estesi
		/		/	☐ Singoli muscoli ☐ Piccoli gruppi ☐ Gruppi estesi
		/		/	☐ Singoli muscoli ☐ Piccoli gruppi ☐ Gruppi estesi
		/		/	☐ Singoli muscoli ☐ Piccoli gruppi ☐ Gruppi estesi
		/		/	☐ Singoli muscoli ☐ Piccoli gruppi ☐ Gruppi estesi

Descrivi la tua esperienza:

Considerazioni o domande sulla pratica di questa abilità:

Riformulazione efficace dei pensieri abbinata al rilassamento progressivo

Data di consegna: _____ Nome: _____ Data di inizio: _____

Passo 1. Descrivi un tipico **evento scatenante** che ti causa sofferenza. Che cosa ha portato a cosa? Che cosa c'è di problematico per te nell'evento? Sii specifico. Usa l'abilità Descrivere. Mantieniti aderente ai fatti.

Passo 2. Domandati: "Riguardo all'evento, quali parole mi sono detto (oppure quali sono stati le interpretazioni e i pensieri) che hanno contribuito alla mia sofferenza?". **Trascrivile.**

Passo 3. Riformula i pensieri che ti hanno indotto sofferenza. La riformulazione richiede di rivalutare la situazione e il suo significato adottando prospettive che contraddicano i pensieri dolorosi e, di conseguenza, riducano la reazione di stress. **Trascrivi** quanti più pensieri efficaci riesci, in sostituzione dei pensieri dolorosi.

Passo 4. Questa settimana hai allenato nella **tua immaginazione** la riformulazione efficace di una situazione stressante? Sì _____ No _____

Se ti sei impegnato nella riformulazione, la pratica ha ridotto la paura che accada una situazione stressante? (valuta da 0 = per nulla, a 5 = moltissimo) _____

Quali pensieri efficaci hai utilizzato in sostituzione dei pensieri dolorosi?

Valuta il livello medio di rilassamento (0-100) Prima: _____ Dopo: _____

Passo 5. Hai allenato la **riformulazione efficace abbinata al rilassamento muscolare**?
Sì _____ No _____

Se ti sei impegnato nella riformulazione abbinata al rilassamento muscolare, la pratica ha ridotto la paura che accada una situazione stressante? (valuta da 0 = per nulla, a 5 = moltissimo) _____

Quali pensieri efficaci hai utilizzato in sostituzione dei pensieri dolorosi?

Considerazioni:

Distrarsi con la mente saggia ACCETTA

Data di consegna: _____ Nome: _____ Data di inizio: _____

Descrivi due situazioni critiche che ti sono capitate. Poi descrivi il tuo uso dell'abilità ACCETTA.

EVENTO CRITICO 1: Valuta il livello di sofferenza (0-100) Prima: _____ Dopo: _____

Evento scatenante la mia sofferenza (chi, cosa, quando, dove): cosa ha generato lo stato di crisi?

- ☐ **Pratica Attività**
- ☐ **Contribuisci al benessere altrui**
- ☐ **Fai Confronti**
- ☐ **Attiva Emozioni diverse**
- ☐ **Tieni lontano**
- ☐ **Altri pensieri**
- ☐ **Altre sensazioni**

A sinistra, spunta le abilità che hai usato e descrivile qui:

Descrivi le conseguenze dell'aver usato le abilità:

Cerchia un numero per indicare quanto efficace è stata l'abilità nell'aiutarti a tollerare la sofferenza e affrontare la situazione (impedendoti di fare qualcosa che avrebbe potuto peggiorarla). Usa la scala seguente:

Non sono comunque riuscito a reggere la situazione, nemmeno per un minuto in più.

1

2

Sono stato in grado di gestire la situazione in qualche modo, almeno per un po'. In qualche modo mi è stata d'aiuto.

3

4

Sono riuscito a utilizzare le abilità, ho tollerato la sofferenza e ho resistito agli impulsi problematici.

5

EVENTO CRITICO 2: Valuta il livello di sofferenza (0-100) Prima: _____ Dopo: _____

Evento scatenante la mia sofferenza (chi, cosa, quando, dove): cosa ha generato lo stato di crisi?

- ☐ **Pratica Attività**
- ☐ **Contribuisci al benessere altrui**
- ☐ **Fai Confronti**
- ☐ **Attiva Emozioni diverse**
- ☐ **Tieni lontano**
- ☐ **Altri pensieri**
- ☐ **Altre sensazioni**

A sinistra, spunta le abilità che hai usato e descrivile qui:

Descrivi le conseguenze dell'aver usato le abilità:

Indica l'efficacia dell'abilità:

Non sono comunque riuscito a reggere la situazione, nemmeno per un minuto in più.

1

2

Sono stato in grado di gestire la situazione in qualche modo, almeno per un po'. In qualche modo mi è stata d'aiuto.

3

4

Sono riuscito a utilizzare le abilità, ho tollerato la sofferenza e ho resistito agli impulsi problematici.

5

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

© 2015 Marsha Linehan/The Guilford Press

© 2015 Raffaello Cortina Editore

Distrarsi con la mente saggia ACCETTA

Data di consegna: _____ Nome: _____ Settimana da – a: _____

Pratica ogni abilità di distrazione due volte, e descrivi la tua esperienza come segue:

Quando hai praticato l'abilità? Descrivi cosa hai fatto:	Descrivi la crisi (cosa ha scatenato il bisogno di ricorrere all'abilità?):	Per quanto tempo hai praticato l'abilità?	Assegna un punteggio prima e dopo l'uso dell'abilità			Annotazioni o domande dopo che hai provato a usare l'abilità.
			Tolleranza della sofferenza (0=Non ce la faccio; 5=Riuscirò certamente a sopravvivere)	Intensità dell'emozione negativa (0-100)	Intensità dell'emozione positiva (0-100)	
<u>Attività:</u>			/	/	/	
			/	/	/	
<u>Contributi al benessere altrui:</u>			/	/	/	
			/	/	/	
<u>Confronti:</u>			/	/	/	
			/	/	/	
<u>Emozioni diverse</u>			/	/	/	
			/	/	/	
<u>Tenere lontano</u>			/	/	/	
			/	/	/	
<u>Altri pensieri:</u>			/	/	/	
			/	/	/	
<u>Altre sensazioni:</u>			/	/	/	
			/	/	/	

Modificato con il permesso dell'Autore da un foglio di lavoro non pubblicato di Seth Axelrod.

Distrarsi con la mente saggia ACCETTA

Data di consegna: _____ Nome: _____ Data di inizio: _____

Per ciascuna abilità ACCETTA, scrivi cosa hai fatto durante la settimana, e poi assegna un numero che indichi quanto efficace è stata l'abilità nell'aiutarti a tollerare la sofferenza e ad affrontare la situazione (trattenendoti dal peggiorare la situazione). Usa la scala seguente:

Non sono comunque riuscito a reggere la situazione, nemmeno per un minuto in più.

1

Sono stato in grado di gestire la situazione in qualche modo, almeno per un po'. In qualche modo mi è stata d'aiuto.

2

Sono riuscito a utilizzare le abilità, ho tollerato la sofferenza e ho resistito agli impulsi problematici.

3

4

5

Giorno:

Pratica Attività

_____/_____
_____/_____
_____/_____

Efficacia: _____

Efficacia: _____

Efficacia: _____

Giorno:

Contribuisci al benessere altrui

_____/_____
_____/_____
_____/_____

Efficacia: _____

Efficacia: _____

Efficacia: _____

Giorno:

Fai Confronti

_____/_____
_____/_____
_____/_____

Efficacia: _____

Efficacia: _____

Efficacia: _____

Giorno:

Attiva Emozioni diverse

_____/_____
_____/_____
_____/_____

Efficacia: _____

Efficacia: _____

Efficacia: _____

Giorno:

Tieni lontano

_____/_____
_____/_____
_____/_____

Efficacia: _____

Efficacia: _____

Efficacia: _____

Giorno:

Altri pensieri

_____/_____
_____/_____
_____/_____

Efficacia: _____

Efficacia: _____

Efficacia: _____

Giorno:

Altre sensazioni

_____/_____
_____/_____
_____/_____

Efficacia: _____

Efficacia: _____

Efficacia: _____

Autoconsolazione

Data di consegna: _____ Nome: _____ Data di inizio: _____

Descrivi due situazioni critiche che ti sono capitate. Poi descrivi il tuo uso dell'abilità di autoconsolazione.

EVENTO CRITICO 1: Valuta il livello di sofferenza (0-100) Prima: _____ Dopo: _____**Evento scatenante** la mia sofferenza (chi, cosa, quando, dove): cosa ha generato lo stato di crisi?

- ☐ Vista
- ☐ Udito
- ☐ Olfatto
- ☐ Gusto
- ☐ Tatto

A sinistra, spunta le abilità che hai usato e descrivile qui:

Descrivi le conseguenze dell'aver usato le abilità:

Cerchia un numero per indicare quanto efficace è stata l'abilità nell'aiutarti a tollerare la sofferenza e affrontare la situazione (impedendoti di fare qualcosa che avrebbe potuto peggiorarla). Usa la scala seguente:

Non sono comunque riuscito a reggere la situazione, nemmeno per un minuto in più.

1**2**

Sono stato in grado di gestire la situazione in qualche modo, almeno per un po'. In qualche modo mi è stata d'aiuto.

3**4**

Sono riuscito a utilizzare le abilità, ho tollerato la sofferenza e ho resistito agli impulsi problematici.

5**EVENTO CRITICO 2:** Valuta il livello di sofferenza (0-100) Prima: _____ Dopo: _____**Evento scatenante** la mia sofferenza (chi, cosa, quando, dove): cosa ha generato lo stato di crisi?

- ☐ Vista
- ☐ Udito
- ☐ Olfatto
- ☐ Gusto
- ☐ Tatto

A sinistra, spunta le abilità che hai usato e descrivile qui:

Descrivi le conseguenze dell'aver usato le abilità:

Indica l'efficacia dell'abilità:

Non sono comunque riuscito a reggere la situazione, nemmeno per un minuto in più.

1**2**

Sono stato in grado di gestire la situazione in qualche modo, almeno per un po'. In qualche modo mi è stata d'aiuto.

3**4**

Sono riuscito a utilizzare le abilità, ho tollerato la sofferenza e ho resistito agli impulsi problematici.

5Marsha Linehan, *DBT® Skills Training. Schede e fogli di lavoro*

© 2015 Marsha Linehan/The Guilford Press

© 2015 Raffaello Cortina Editore

Autoconsolazione

Nome: _____ Data di inizio: _____

Pratica ogni abilità di distrazione due volte, e descrivi la tua esperienza come segue.

Quando hai praticato l'abilità? Descrivi cosa hai fatto:	Cosa stava succedendo di doloroso o stressante (ammesso che ci fosse qualcosa)?	Per quanto tempo hai praticato l'abilità?	Assegna un punteggio prima e dopo l'uso dell'abilità			Annotazioni o domande dopo che hai provato a usare l'abilità
			Tolleranza della sofferenza (0=Non ce la faccio; 5=Riuscirò certamente a sopravvivere)	Emozione		
				Intensità dell'emozione negativa (0-100)	Intensità dell'emozione positiva (0-100)	
Vista			/	/	/	
			/	/	/	
Udito			/	/	/	
			/	/	/	
Olfatto			/	/	/	
			/	/	/	
Gusto			/	/	/	
			/	/	/	
Tatto			/	/	/	
			/	/	/	

Modificato con il permesso dell'Autore da un foglio di lavoro non pubblicato di Seth Axelrod.

Autoconsolazione

Data di consegna: _____ Nome: _____ Data di inizio: _____

Per ciascuna abilità di Autoconsolazione, scrivi cosa hai fatto durante la settimana e poi assegna un numero che indichi quanto efficace è stata l'abilità nell'aiutarti a tollerare la sofferenza e affrontare la situazione (trattenendoti dal peggiorare la situazione). Usa la scala seguente:

Non sono comunque riuscito a reggere la situazione, nemmeno per un minuto in più.

1

2

Sono stato in grado di gestire la situazione in qualche modo, almeno per un po'. In qualche modo mi è stata d'aiuto.

3

4

Sono riuscito a utilizzare le abilità, ho tollerato la sofferenza e ho resistito agli impulsi problematici.

5

Giorno:

VISTA

_____ / _____	Efficacia: _____
_____ / _____	Efficacia: _____
_____ / _____	Efficacia: _____
_____ / _____	Efficacia: _____

Giorno:

UDITO

_____ / _____	Efficacia: _____
_____ / _____	Efficacia: _____
_____ / _____	Efficacia: _____
_____ / _____	Efficacia: _____

Giorno:

OLFATTO

_____ / _____	Efficacia: _____
_____ / _____	Efficacia: _____
_____ / _____	Efficacia: _____
_____ / _____	Efficacia: _____

Giorno:

GUSTO

_____ / _____	Efficacia: _____
_____ / _____	Efficacia: _____
_____ / _____	Efficacia: _____
_____ / _____	Efficacia: _____

Giorno:

TATTO

_____ / _____	Efficacia: _____
_____ / _____	Efficacia: _____
_____ / _____	Efficacia: _____
_____ / _____	Efficacia: _____

Guida alla meditazione body scan

Data di consegna: _____ Nome: _____ Data di inizio: _____

Pratica tutte le volte che puoi. Riporta se hai praticato da solo, ascoltando una registrazione, guardando YouTube o venendo guidato da una persona.

Giorno	Descrivi la tua esperienza	Quanto tempo è passato nel praticare questa abilità?	Assegna un punteggio prima e dopo il body scan		
			Tolleranza della sofferenza (0=Non ce la faccio; 5=Riuscirò certamente a sopravvivere)	Emozione	
				Intensità dell'emozione negativa (0-100)	Intensità dell'emozione positiva (0-100)
1	☐ Da solo ☐ Registrazione ☐ Guidato da una persona ☐ YouTube		/	/	/
2	☐ Da solo ☐ Registrazione ☐ Guidato da una persona ☐ YouTube		/	/	/
3	☐ Da solo ☐ Registrazione ☐ Guidato da una persona ☐ YouTube		/	/	/
4	☐ Da solo ☐ Registrazione ☐ Guidato da una persona ☐ YouTube		/	/	/
5	☐ Da solo ☐ Registrazione ☐ Guidato da una persona ☐ YouTube		/	/	/

Conclusioni o domande sulla pratica di questa abilità:

Modificato con il permesso dell'Autore da un foglio di lavoro non pubblicato di Seth Axelrod.

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

MIGLIORA il momento presente

Data di consegna: _____ Nome: _____ Data di inizio: _____

Descrivi due situazioni di crisi che hai vissuto. In seguito, descrivi come hai usato l'abilità MIGLIORA il momento presente.

EVENTO CRITICO 1: Valuta il livello di sofferenza (0-100) Prima: _____ Dopo: _____**Evento scatenante la sofferenza** (chi, che cosa, quando, dove): che cosa ha generato lo stato di crisi?

- ☐ **IM**maginazione
- ☐ **S**ignificato
- ☐ **Pre**Ghiera
- ☐ **Attività ri**Lassanti
- ☐ **P**iccoli passi
- ☐ **Breve rip**Oso
- ☐ **Autoinco**RAggiamento

Verifica i passaggi eseguiti e descrivi che cosa hai fatto:

Descrivi l'esito della messa in pratica dell'abilità:

Cerchia un numero per indicare quanto efficace è stata l'abilità nell'aiutarti a tollerare la sofferenza e affrontare la situazione (impedendoti di fare qualcosa che avrebbe potuto peggiorarla). Usa la scala seguente:

*Non sono comunque
riuscito a reggere
la situazione, nemmeno
per un minuto in più.*

1**2**

*Sono stato in grado di gestire
la situazione in qualche modo,
almeno per un po'. In qualche
modo mi è stata d'aiuto.*

3**4**

*Sono riuscito a utilizzare
le abilità, ho tollerato
la sofferenza e ho resistito
agli impulsi problematici.*

5**EVENTO CRITICO 2:** Valuta il livello di sofferenza (0-100) Prima: _____ Dopo: _____**Evento scatenante la sofferenza** (chi, che cosa, quando, dove): che cosa ha generato lo stato di crisi?

- ☐ **IM**maginazione
- ☐ **S**ignificato
- ☐ **Pre**Ghiera
- ☐ **Attività ri**Lassanti
- ☐ **P**iccoli passi
- ☐ **Breve rip**Oso
- ☐ **Autoinco**RAggiamento

A sinistra, spunta le abilità che hai usato e descrivile qui:

Descrivi l'esito della messa in pratica dell'abilità:

Indica l'efficacia dell'abilità:

*Non sono comunque
riuscito a reggere
la situazione, nemmeno
per un minuto in più.*

1**2**

*Sono stato in grado di gestire
la situazione in qualche modo,
almeno per un po'. In qualche
modo mi è stata d'aiuto.*

3**4**

*Sono riuscito a utilizzare
le abilità, ho tollerato
la sofferenza e ho resistito
agli impulsi problematici.*

5Marsha Linehan, *DBT® Skills Training. Schede e fogli di lavoro*

© 2015 Marsha Linehan/The Guilford Press

© 2015 Raffaello Cortina Editore

MIGLIORA il momento presente

Data di consegna: _____ Nome: _____ Settimana da - a: _____

Allena ogni passo dell'abilità MIGLIORA il momento presente due volte, e descrivi la tua esperienza seguendo la griglia riportata di seguito.

Quando hai praticato l'abilità? Descrivi cosa hai fatto:	Quale evento doloroso o stressante si stava verificando? (se ve n'era uno)	Per quanto tempo hai praticato l'abilità?	Valutazione prima/dopo l'utilizzo dell'abilità			Annotazioni o domande dopo che hai provato a usare l'abilità
			Livello di tolleranza della sofferenza (0 = Non ce la faccio; 5 = Lo supero serenamente)	Emozione		
				Intensità dell'emozione negativa (0-100)	Intensità dell'emozione positiva (0-100)	
IMmaginazione			/	/	/	
			/	/	/	
SIgnificato			/	/	/	
			/	/	/	
PreGhiera			/	/	/	
			/	/	/	
Attività riLassanti			/	/	/	
			/	/	/	
Piccoli passi			/	/	/	
			/	/	/	
Breve ripOso			/	/	/	
			/	/	/	
AutoincoRaggiamento			/	/	/	
			/	/	/	

Modificato con il permesso dell'Autore da un foglio di lavoro non pubblicato di Seth Axelrod.

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

© 2015 Marsha Linehan/The Guilford Press

© 2015 Raffaello Cortina Editore

MIGLIORA il momento presente

Data di consegna: _____ Nome: _____ Data di inizio: _____

Per ogni passo dell'abilità MIGLIORA il momento presente, trascrivi che cosa hai fatto durante la settimana. Seguendo la scala riportata di seguito, indica quanto è stata efficace l'abilità nell'aiutarti a tollerare la sofferenza e ad affrontare il problema (impedendoti di fare qualcosa che avrebbe peggiorato la situazione):

Non sono comunque riuscito a reggere la situazione, nemmeno per un minuto in più.

1

Sono stato in grado di gestire la situazione in qualche modo, almeno per un po'. In qualche modo mi è stata d'aiuto.

2

3

4

Sono riuscito a utilizzare le abilità, ho tollerato la sofferenza e ho resistito agli impulsi problematici.

5

Giorno:

IMmaginazione

_____/_____
 _____/_____
 _____/_____ Efficacia: _____
 _____/_____ Efficacia: _____
 _____/_____ Efficacia: _____

Giorno:

Sìgnificato

_____/_____
 _____/_____
 _____/_____ Efficacia: _____
 _____/_____ Efficacia: _____
 _____/_____ Efficacia: _____

Giorno:

PreGhiera

_____/_____
 _____/_____
 _____/_____ Efficacia: _____
 _____/_____ Efficacia: _____
 _____/_____ Efficacia: _____

Giorno:

Attività riLassanti

_____/_____
 _____/_____
 _____/_____ Efficacia: _____
 _____/_____ Efficacia: _____
 _____/_____ Efficacia: _____

Giorno:

Plccoli passi

_____/_____
 _____/_____
 _____/_____ Efficacia: _____
 _____/_____ Efficacia: _____
 _____/_____ Efficacia: _____

Giorno:

Breve ripOso

_____/_____
 _____/_____
 _____/_____ Efficacia: _____
 _____/_____ Efficacia: _____
 _____/_____ Efficacia: _____

Giorno:

AutoincoRAggiamento

_____/_____
 _____/_____
 _____/_____ Efficacia: _____
 _____/_____ Efficacia: _____
 _____/_____ Efficacia: _____

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

© 2015 Marsha Linehan/The Guilford Press

© 2015 Raffaello Cortina Editore

.....

Fogli di lavoro
per le abilità di accettazione della realtà

.....

Abilità di accettazione della realtà

Data di consegna: _____ Nome: _____ Data di inizio: _____

Segna due abilità di accettazione della realtà da praticare questa settimana in una situazione stressante.

☐ Accettazione radicale☐ Abbozzare un sorriso☐ Orientare la mente☐ Mani aperte☐ Disponibilità☐ Mindfulness dei pensieri del momento

Abilità 1. Descrivi la situazione e come hai praticato l'abilità:

Quanto è stata efficace l'abilità nell'aiutarti a gestire la situazione (trattenendoti dal fare qualcosa che facesse ulteriormente peggiorare la situazione)? Cerchia il numero sotto:

Non sono comunque riuscito a reggere la situazione, nemmeno per un minuto in più.

1

Sono stato in grado di gestire la situazione in qualche modo, almeno per un po'. In qualche modo mi è stata d'aiuto.

2**3**

Sono riuscito a utilizzare le abilità, ho tollerato la sofferenza e ho resistito agli impulsi problematici.

4**5**

Questa abilità ti è stata utile per gestire emozioni sgradevoli o impulsi, o per evitare conflitti di qualsiasi genere? Cerchia SÌ o NO.

Descrivi come l'abilità ti ha o non ti ha aiutato: _____

Abilità 2. Descrivi la situazione e come hai praticato l'abilità:

Quanto è stata efficace l'abilità nell'aiutarti a gestire la situazione (trattenendoti dal fare qualcosa che facesse ulteriormente peggiorare la situazione)? Cerchia il numero sotto:

Non sono comunque riuscito a reggere la situazione, nemmeno per un minuto in più.

1

Sono stato in grado di gestire la situazione in qualche modo, almeno per un po'. In qualche modo mi è stata d'aiuto.

2**3**

Sono riuscito a utilizzare le abilità, ho tollerato la sofferenza e ho resistito agli impulsi problematici.

4**5**

Questa abilità ti è stata utile per gestire emozioni sgradevoli o impulsi, o per evitare conflitti di qualsiasi genere? Cerchia SÌ o NO.

Descrivi come l'abilità ti ha o non ti ha aiutato _____

Abilità di accettazione della realtà

Data di consegna: _____ Nome: _____ Settimana da – a: _____

Pratica ogni abilità di accettazione della realtà due volte e descrivi la tua esperienza come segue:

Quando hai praticato l'abilità? Descrivi cosa hai fatto:	Nella situazione che stavi vivendo, cosa hai avuto difficoltà ad accettare (se ne hai avuta)?	Per quanto tempo hai praticato l'accettazione?	Punteggio prima e dopo l'uso dell'abilità			Annotazioni e domande dopo che hai provato a usare l'abilità
			Accettazione (0=Nulla; 5=Sono in pace con ciò)	Intensità dell'emozione negativa (0-100)	Intensità dell'emozione positiva (0-100)	
Accettazione radicale			/	/	/	
			/	/	/	
Orientare la mente			/	/	/	
			/	/	/	
Disponibilità			/	/	/	
			/	/	/	
Abbozzare un sorriso			/	/	/	
			/	/	/	
Mani aperte			/	/	/	
			/	/	/	
Mindfulness dei pensieri del momento			/	/	/	
			/	/	/	

Modificato con il permesso dell'Autore da un foglio di lavoro non pubblicato di Seth Axelrod.

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

© 2015 Marsha Linehan/The Guilford Press

© 2015 Raffaello Cortina Editore

Abilità di accettazione della realtà

Data di consegna: _____ Nome: _____ Data di inizio _____

Per ciascuna abilità di accettazione della realtà, descrivi l'abilità che hai utilizzato durante la settimana e cerchi un numero (0-5) per indicare la tua esperienza nell'accettazione di te, della tua vita o degli eventi esterni. Usa la scala che segue:

*Nessuna accettazione;
sono in completa
negazione e/o ribellione.*

1

2

*Sono stato in grado
di accettare qualcosa
o per poco tempo.*

3

4

*Accettazione completa;
sono in pace
con questa cosa.*

5

Giorno:

ACCETTAZIONE RADICALE

(Descrivi cosa e ogni quanto spesso l'hai praticata)

_____/_____
_____/_____
_____/_____ Efficacia: _____
_____/_____ Efficacia: _____
_____/_____ Efficacia: _____

Giorno:

ORIENTARE LA MENTE (descrivi in che dilemma ti trovavi e cosa hai scelto)

_____/_____
_____/_____
_____/_____ Efficacia: _____
_____/_____ Efficacia: _____
_____/_____ Efficacia: _____

Giorno:

DISPONIBILITÀ (descrivi la situazione, in che cosa eri ostinato e come l'hai praticata)

_____/_____
_____/_____
_____/_____ Efficacia: _____
_____/_____ Efficacia: _____
_____/_____ Efficacia: _____

Giorno:

ABBOZZARE UN SORRISO (descrivi la situazione e come l'hai praticata)

_____/_____
_____/_____
_____/_____ Efficacia: _____
_____/_____ Efficacia: _____
_____/_____ Efficacia: _____

Giorno:

MANI APERTE (descrivi la situazione e come l'hai praticata)

_____/_____
_____/_____
_____/_____ Efficacia: _____
_____/_____ Efficacia: _____
_____/_____ Efficacia: _____

Giorno:

MINDFULNESS DEI PENSIERI DEL MOMENTO
(descrivi quali pensieri attraversavano la tua mente e come hai osservato tali pensieri)

_____/_____
_____/_____
_____/_____ Efficacia: _____
_____/_____ Efficacia: _____
_____/_____ Efficacia: _____

Accettazione radicale

Data di consegna: _____ Nome: _____ Data di inizio: _____

FATTI UN'IDEA DI QUELLO CHE HAI BISOGNO DI ACCETTARE IN MODO RADICALE

1. Fai una lista di due cose che sono attualmente **molto importanti** nella tua vita e che hai bisogno di accettare radicalmente. Successivamente attribuisce a ciascuna di queste due cose un numero che indica quanto accetti questa parte di te o della tua vita: da 0 (nessuna accettazione, sono in negazione/ribellione completa) a 5 (accettazione completa, sono in pace con questa cosa). *Nota:* se hai già completato la seguente sezione non devi ricompilarla, a meno che qualcosa sia cambiato
Cosa ho bisogno di accettare (Accettazione, 0-5)
1. _____ (____)
2. _____ (____)
2. Fai una lista di due cose meno importanti nella tua vita che fatichi ad accettare questa settimana. Successivamente valuta il grado di accettazione come hai fatto sopra.
Cosa ho bisogno di accettare (Accettazione, 0-5)
1. _____ (____)
2. _____ (____)

RIVEDI LA TUA LISTA

3. Riguarda le due liste fatte sopra. Controlla i fatti. Verifica le interpretazioni e le opinioni. Assicurati che ciò che stai cercando di accettare sia effettivamente un fatto. Controlla i giudizi. Evita di usare “buono”, “cattivo”, e un linguaggio giudicante. Riscrivi ogni punto da te sopra indicato rendendolo, se così non è, aderente ai fatti e privo di giudizi.

PRATICA L'ACCETTAZIONE RADICALE

4. Scegli uno dei punti della lista delle cose molto importanti e uno della lista delle cose meno importanti, per praticare
1. _____
2. _____
5. Focalizza la mente su ciascuno di questi fatti o eventi separatamente, permettendo alla tua mente saggia di accettare radicalmente che siano fatti della tua vita. Segna, tra gli esercizi che seguono, tutti quelli che hai praticato.

☐ Stavo mettendo in dubbio o combattendo la realtà. ☐ Ho ricordato a me stesso che la realtà è quello che è. ☐ Ho considerato le cause dei fatti reali, e ho accettato in maniera non giudicante che le cause esistono. ☐ Ho praticato l'accettazione in ogni modo e con tutto me stesso (mente, corpo, spirito) ☐ Ho praticato l'azione opposta ☐ Ho fatto i conti con eventi che mi sembravano inaccettabili	☐ Mi sono preso cura delle mie sensazioni corporee mentre pensavo a cosa avevo bisogno di accettare. ☐ Ho permesso a me stesso di sentire disappunto, tristezza o dolore. ☐ Ho riconosciuto che la vita può essere degna anche quando c'è sofferenza. ☐ Ho praticato il pro e contro sull'accettazione versus la negazione e il rifiuto. ☐ Altro _____
--	---
6. Valuta il tuo grado di accettazione dopo aver praticato l'accettazione radicale (0-5): _____

Praticare l'accettazione radicale

Data di consegna: _____ Nome: _____

Settimana da - a: _____

Pratica ogni abilità di accettazione della realtà due volte, e descrivi la tua esperienza come segue:

Quando hai praticato l'abilità? Descrivi cosa hai fatto:	Nella situazione che stavi vivendo, cosa hai avuto difficoltà ad accettare (se ne hai avuta)?	Per quanto tempo hai praticato l'accettazione?	Punteggio prima e dopo l'uso dell'abilità			Annotazioni e domande dopo che hai provato a usare l'abilità
			Accettazione (0=Nulla; 5=Sono in pace con questa cosa)	Intensità dell'emozione negativa (0-100)	Intensità dell'emozione positiva (0-100)	
Considerare le cause della realtà			/	/	/	
Praticare con tutto me stesso			/	/	/	
Praticare l'azione opposta			/	/	/	
Gestire in anticipo			/	/	/	
Partecipare alle sensazioni corporee			/	/	/	
Accettazione radicale della delusione/cordoglio			/	/	/	
Riconoscere la vita come degna di essere vissuta			/	/	/	
Fare un pro e contro			/	/	/	

Modificato con il permesso dell'Autore da un foglio di lavoro non pubblicato di Seth Axelrod.

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

© 2015 Marsha Linehan/The Guilford Press

© 2015 Raffaello Cortina Editore

Orientare la mente, disponibilità, ostinazione

Data di consegna: _____ Nome: _____ Data di inizio: _____

Pratica ogni abilità e assegna un punteggio al tuo livello di accettazione della realtà prima della pratica e dopo la stessa: da 0 (nessuna accettazione) a 5 (sono in pace con ciò).

Orientare la mente: Accettazione Prima: _____ Dopo: _____

OSSERVA la non accettazione. Che cosa osservi? Che cosa avevi difficoltà ad accettare?

IMPEGNATI CON TE STESSO ad accettare ciò che ti sembra inaccettabile. Come lo hai fatto?

Descrivi il tuo **PIANO PER RITROVARE TE STESSO** la prossima volta che ti allontani dall'accettazione.

DISPONIBILITÀ (punteggio 0–5): Accettazione Prima: _____ Dopo: _____
Ostinazione: Prima: _____ Dopo: _____

Descrivi il **COMPORTAMENTO EFFICACE** che ti ha permesso di muoverti verso i tuoi obiettivi

NOTA L'OSTINAZIONE. Descrivi come non hai partecipato alla realtà per quello che è, o come non hai fatto qualcosa che sapevi sarebbe potuto servirti per muoverti verso i tuoi obiettivi.

Descrivi come hai praticato **L'ACCETTAZIONE RADICALE DELLA TUA OSTINAZIONE.**

IMPEGNATI CON TE STESSO ad accettare ciò che ti sembra inaccettabile. Come hai fatto questo?

Descrivi cosa hai fatto in modo “**DISPONIBILE**”.

“Abbozzare un sorriso” e “mani aperte”

Data di consegna: _____ Nome: _____ Data di inizio: _____

Descrivi la tua pratica delle abilità “abbozzare un sorriso” e “mani aperte” nell’ultima settimana. Pratica almeno una volta al giorno le abilità. Praticale sia quando non sei emotivamente disregolato sia quando lo sei.

Segna, tra gli esercizi che seguono, tutti quelli che hai svolto.

- | | |
|--|--|
| ☐ 1. Abbozzare un sorriso appena sveglio la mattina.
☐ 2. Abbozzare un sorriso nei miei momenti liberi.
☐ 3. Abbozzare un sorriso con mani aperte mentre ascoltavo la musica.
☐ 4. Abbozzare un sorriso con mani aperte quando ero irritato.
☐ 5. Abbozzare un sorriso da sdraiato.
☐ 6. Abbozzare un sorriso seduto.
☐ 7. Abbozzare un sorriso mentre camminavo per la strada.
☐ 8. Abbozzare un sorriso con mani aperte quando i miei sentimenti sono stati feriti. | ☐ 9. Abbozzare un sorriso con mani aperte quando non voglio accettare qualcosa.
☐ 10. Abbozzare un sorriso con mani aperte quando ho iniziato a essere davvero arrabbiato.
☐ 11. Abbozzare un sorriso quando ho avuto pensieri negativi.
☐ 12. Abbozzare un sorriso quando non riuscivo a dormire.
☐ 13. Abbozzare un sorriso con un'altra persona.
☐ 14. Altro _____ |
|--|--|

Descrivi la pratica delle abilità “abbozzare un sorriso” e “mani aperte”:

1. Situazione: _____

Descrivi le strategie usate o assegnagli un punteggio qui sotto: _____

Cerchia il numero che corrisponde all’efficacia delle abilità nell’aiutarti a essere più mindful e meno impulsivo:

1	2	3	4	5
<i>Non efficaci</i>		<i>Abbastanza efficaci</i>		<i>Molto efficaci</i>

2. Situazione: _____

Descrivi le strategie usate o assegnagli un punteggio qui sotto: _____

Cerchia il numero che corrisponde all’efficacia delle abilità nell’aiutarti a essere più mindful e meno impulsivo:

1	2	3	4	5
<i>Non efficaci</i>		<i>Abbastanza efficaci</i>		<i>Molto efficaci</i>

3. Situazione: _____

Descrivi le strategie usate o assegnagli un punteggio qui sotto: _____

Cerchia il numero che corrisponde all’efficacia delle abilità nell’aiutarti a essere più mindful e meno impulsivo:

1	2	3	4	5
<i>Non efficaci</i>		<i>Abbastanza efficaci</i>		<i>Molto efficaci</i>

Praticare “abbozzare un sorriso” e “mani aperte”

Data di consegna: _____ Nome: _____ Settimana da – a: _____

Pratica l’abbozzare un sorriso/le mani aperte due volte al giorno. Descrivi cosa hai fatto per praticare e cosa stavi cercando di accettare.
(Vedi *Tolleranza della sofferenza, Foglio di lavoro 11 per avere delle idee*)

Descrivi cosa hai fatto per praticare questa abilità:	Cosa hai avuto difficoltà ad accettare (se ne hai avuta)?	Quanto tempo è passato nel praticare questa abilità?	Assegna un punteggio prima e dopo l'uso dell'abilità				Annotazioni e domande dopo che hai provato a usare l'abilità
			Accettazione (0=per niente; 5=ormai ho fatto pace con questa cosa)	Emozione		Intensità dell'emozione positiva (0-100)	
				Intensità dell'emozione negativa (0-100)	Intensità		
Lun			/	/	/		
			/	/	/		
Mar			/	/	/		
			/	/	/		
Mer			/	/	/		
			/	/	/		
Gio			/	/	/		
			/	/	/		
Ven			/	/	/		
			/	/	/		
Sab			/	/	/		
			/	/	/		
Dom			/	/	/		
			/	/	/		

Modificato con il permesso dell’Autore da un foglio di lavoro non pubblicato di Seth Axelrod.

Mindfulness dei pensieri del momento

Data di consegna: _____ Nome: _____ Data di inizio: _____

Descrivi quando hai osservato i tuoi pensieri durante l'ultima settimana. Pratica l'osservazione dei pensieri almeno una volta al giorno. Non portare la tua attenzione solo sui pensieri dolorosi, ansiogeni, o pieni di rabbia; osserva e sii consapevole anche dei pensieri positivi o neutri. Per ogni pensiero, prima allenati dicendoti, "il pensiero [descrivi il pensiero] sta attraversando la mia mente". Poi metti in pratica una o più strategie per osservare e lasciare andare i pensieri.

Segna, tra gli esercizi che seguono, tutti quelli che hai svolto.

- ☐ 1. Ho verbalizzato a voce alta i miei pensieri più volte, il più velocemente possibile, e molto molto lentamente; con una voce diversa dalla mia, come un dialogo in uno show comico televisivo o cantandolo.
- ☐ 2. Ho rilassato la mia faccia e il mio corpo immaginando di accettare i miei pensieri come se fossero sensazioni del cervello.
- ☐ 3. Ho immaginato cosa potrei fare se smettessi di credere a tutto ciò in cui credo.
- ☐ 4. Mi sono ripetuto mentalmente cosa potrei fare se non considerassi i miei pensieri dei fatti.
- ☐ 5. Ho praticato l'amore per i miei pensieri quando essi attraversavano la mia mente.
- ☐ 6. Ho focalizzato la mente sulle sensazioni che ho evitato per preoccupazione o per paura che fossero catastrofiche.
- ☐ 7. Ho permesso ai miei pensieri di andare e venire come se fossi attento a osservare il respiro entrare e uscire.
- ☐ 8. Ho etichettato il pensiero come un pensiero, dicendo "il pensiero [descrivi il pensiero] è comparso nella mente".
- ☐ 9. Mi sono chiesto "da dove viene il pensiero?" e ho osservato la mia mente per scoprirlo.
- ☐ 10. Ho fatto un passo indietro dalla mia mente, come se fossi sulla cima di una montagna.
- ☐ 11. Ho fatto la spola tra l'osservazione delle sensazioni fisiche e l'osservazione dei pensieri.
- ☐ 12. Ho immaginato che nella mia mente i pensieri scendessero su un nastro trasportatore, fossero su una barca in un fiume, fossero i vagoni su un binario ferroviario, fossero scritti sulle foglie che scorrono sulla superficie di un fiume, fossero nuvole fluttuanti nel cielo, come se avessero le ali e potessero volare via, o come se potessero entrare e uscire dalle porte della mia mente. (Sottolinea l'immagine che hai utilizzato.)
- ☐ 13. Altro _____

Descrivi i pensieri di cui sei stato/a consapevole durante la settimana. Descrivilvi così come si sono presentati.

1. Pensiero: _____
 Descrivi le strategie usate o assegnagli un punteggio qui sotto: _____
 Cerchia il numero che corrisponde all'efficacia delle abilità nell'aiutarti a essere più mindful e meno impulsivo:

1	2	3	4	5
<i>Non efficaci</i>		<i>Abbastanza efficaci</i>		<i>Molto efficaci</i>

2. Pensiero: _____
 Descrivi le strategie usate o assegnagli un punteggio qui sotto: _____
 Cerchia il numero che corrisponde all'efficacia delle abilità nell'aiutarti a essere più mindful e meno impulsivo:

1	2	3	4	5
<i>Non efficaci</i>		<i>Abbastanza efficaci</i>		<i>Molto efficaci</i>

3. Pensiero: _____
 Descrivi le strategie usate o assegnagli un punteggio qui sotto: _____
 Cerchia il numero che corrisponde all'efficacia delle abilità nell'aiutarti a essere più mindful e meno impulsivo:

1	2	3	4	5
<i>Non efficaci</i>		<i>Abbastanza efficaci</i>		<i>Molto efficaci</i>

Praticare la mindfulness dei pensieri del momento

Data di consegna: _____ Nome: _____ Settimana da – a: _____

Pratica il consentire alla tua mente di accettare due volte al giorno. Descrivi quale strategia hai usato per consentirti i tuoi pensieri e quali pensieri hai avuto. (Vedi *Tolleranza della sofferenza, Foglio di lavoro 12 per avere delle idee*)

Descrivi cosa hai fatto per praticare questa abilità:	Cosa hai avuto difficoltà ad accettare (se ne hai avuta)?	Quanto tempo è passato nel praticare questa abilità?	Assegna un punteggio prima e dopo l'uso dell'abilità			Annotazioni e domande dopo che hai provato a usare l'abilità
			Accettazione (0=per niente; 5=ormai ho fatto pace con questo fatto)	Emozione		
				Intensità dell'emozione negativa (0-100)	Intensità dell'emozione positiva (0-100)	
Lun			/	/	/	
			/	/	/	
Mar			/	/	/	
			/	/	/	
Mer			/	/	/	
			/	/	/	
Gio			/	/	/	
			/	/	/	
Ven			/	/	/	
			/	/	/	
Sab			/	/	/	
			/	/	/	
Dom			/	/	/	
			/	/	/	

Modificato con il permesso dell'Autore da un foglio di lavoro non pubblicato di Seth Axelrod.

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

© 2015 Marsha Linehan/The Guilford Press

© 2015 Raffaello Cortina Editore

.....

Fogli di lavoro
per quando la crisi è la dipendenza

.....

Abilità per quando la crisi è la dipendenza

Data di consegna: _____ Nome: _____ Data di inizio: _____

Spunta due abilità per abbandonare la dipendenza da praticare questa settimana durante una situazione stressante:

- | | |
|---|---|
| ☐ Programma l'astinenza | ☐ Sperimenta l'astinenza per ____ giorni |
| ☐ Programma la riduzione del danno | ☐ Taglia i ponti |
| ☐ Pratica la mente chiara | ☐ Costruisci nuovi ponti |
| ☐ Cerca rinforzi all'astinenza | ☐ Pratica la ribellione alternativa |
| ☐ Aumenta gli eventi piacevoli non legati alla dipendenza. | ☐ Pratica la negazione adattiva |

Abilità 1. Descrivi la situazione e come hai praticato l'abilità:

Quanto è stata efficace l'abilità nell'aiutarti ad affrontare la situazione (impedendoti di fare qualcosa che avrebbe potuto peggiorarla)? Cerchia un numero qui sotto.

Non sono comunque riuscito a reggere la situazione, nemmeno per un minuto in più.

1

Sono stato in grado di gestire la situazione in qualche modo, almeno per un po'. In qualche modo mi è stata d'aiuto.

2**3****4**

Sono riuscito a utilizzare le abilità, ho tollerato la sofferenza e ho resistito agli impulsi problematici.

5

Questa abilità ti ha aiutato a gestire emozioni o impulsi spiacevoli o a evitare qualche tipo di conflitto? Cerchia SÌ o NO.

Descrivi come l'abilità ha aiutato o non ha aiutato: _____

Abilità 2. Descrivi la situazione e come hai praticato l'abilità:

Quanto è stata efficace l'abilità nell'aiutarti ad affrontare la situazione (impedendoti di fare qualcosa che avrebbe potuto peggiorarla)? Cerchia un numero qui sotto:

Non sono comunque riuscito a reggere la situazione, nemmeno per un minuto in più.

1

Sono stato in grado di gestire la situazione in qualche modo, almeno per un po'. In qualche modo mi è stata d'aiuto.

2**3****4**

Sono riuscito a utilizzare le abilità, ho tollerato la sofferenza e ho resistito agli impulsi problematici.

5

Questa abilità ti ha aiutato a gestire emozioni o impulsi spiacevoli o a evitare qualche tipo di conflitto? Cerchia SÌ o NO.

Descrivi come l'abilità ti ha o non ti ha aiutato _____

Programmare l'astinenza dialettica

Data di consegna: _____ Nome: _____ Data di inizio: _____

Comportamento problematico: _____

Spunta ogni attività e descrivi cosa hai fatto.

PROGRAMMA L'ASTINENZA

Per massimizzare le possibilità smetterò di _____, devo puntare all'astinenza.

- ☐ Pianifica attività da intraprendere al posto dei comportamenti problematici (es., lavoro, trovare un hobby, andare a un gruppo di supporto, volontariato). Queste includeranno:

- ☐ Passare del tempo con o fare un salto da persone che mi rinforzeranno se *non* intraprenderò comportamenti problematici e se intraprenderò comportamenti efficaci (es., amici o familiari efficaci, colleghi, superiori, il terapeuta, le persone del gruppo). Queste persone includono:

- ☐ Ricordare a me stesso delle ragioni per rimanere astinente e per essere efficace (es., raggiungere obiettivi a lungo termine, mantenere o stabilire relazioni, risparmiare soldi, evitare la vergogna). Queste includono:

- ☐ Bruciare i ponti con persone che rappresentano tentazioni (es., perdere i loro numeri, togliere l'amicizia dai social network, dirgli di smettere di contattarmi, fare in modo che non desiderino uscire con me). Queste persone includono:

- ☐ Evitare comportamenti che scatenino comportamenti problematici. Questi includono:

(continua nella pagina successiva)

- ☐ Usare le abilità (cose da fare per evitare gli impulsi, efficacia interpersonale, tolleranza della sofferenza, regolazione emotiva, mindfulness). Le abilità più utili per me includono:

- ☐ Trovare modi diversi di ribellarmi. Questi includono:

- ☐ Annunciare pubblicamente che ho abbracciato l'astinenza e il comportamento efficace.

PROGRAMMA LA RIDUZIONE DEL DANNO

Se avrò uno scivolone, non voglio che questo si trasformi in un vortice. Per evitare il vortice, devo avere un piano per rimettermi in equilibrio e tornare all'efficacia e all'astinenza.

- ☐ Chiamare il mio terapeuta, il mio sponsor o il mio mentore per ottenere coaching sulle abilità. Il suo numero è _____

- ☐ Mettersi in contatto con altre persone efficaci che possono aiutarmi (es., amici o familiari, compagni di gruppo). Queste persone includono (scrivi anche i numeri di telefono):

- ☐ Liberarsi delle tentazioni (es., droghe, cibo spazzatura): mi cironderò di elementi che facilitino il comportamento efficace (es., tute da ginnastica, frutta).

- ☐ Ripassare le abilità e le schede della DBT. Le abilità/schede più utili per me sono:

- ☐ L'azione opposta (Regolazione emotiva, Scheda 10) può essere esercitata per combattere la colpa e la vergogna. Se nessun'altra opzione funziona andare a un qualsiasi incontro degli alcolisti anonimi e raccontare della mia ricaduta pubblicamente.

- ☐ Diventare bravo nella mastery e giocare d'anticipo sulle situazioni emotive (Regolazione emotiva, Scheda 19), e controllare i fatti (Regolazione emotiva, Scheda 8), possono essere usate per combattere il senso di essere fuori controllo.

(continua nella pagina successiva)

- ☐ Le abilità interpersonali (Efficacia interpersonale, Schede 5-7), come il chiedere aiuto ad amici, familiari, sponsor, preti o counselor possono essere utili. Se si è isolati, si può trovare aiuto presso gruppi di supporto online. Queste persone o gruppi includono:
- _____
- _____
- ☐ Fare una chain analysis per analizzare cosa ha scatenato la ricaduta (Parte generale, Schede 7, 7a).
- ☐ Fare immediatamente un problem solving e trovare un modo per “tornare a bordo” e riparare a qualsiasi danno che potrei aver fatto (Regolazione emotiva, Scheda 12).
- ☐ Distrarsi, autoconfrontarsi, migliorare.
- ☐ Incoraggiarsi (es., “Uno scivolone non è un disastro,” “Non arrenderti,” “Non ti ostinare,” “Posso ancora tornare a bordo”). Le mie frasi di incoraggiamento includeranno:
- _____
- _____
- ☐ Fare un pro e contro sullo smettere di nuovo adesso.
- ☐ Stare lontano dal pensare per estremi. Cercare sempre la via di mezzo. Non trasformare uno scivolone in un disastro (spuntare ogni pensiero estremo a cui rinuncerò e le vie di mezzo che accetterò).

Pensieri estremi	Vie di mezzo
☐ Non ho ancora smesso; questo significa che sono condannato, a questo punto potrei anche arrendermi.	☐ Una ricaduta non mi condanna alla dipendenza eterna.
☐ Ormai che sono ricaduto posso anche continuare.	☐ Sono ricaduto ma questo non vuol dire che devo rimanere nella ricaduta. Posso essere efficace ad alzarmi adesso.
☐ Ho saltato un appuntamento quindi ho chiuso con il trattamento.	☐ Ho saltato un appuntamento ma posso organizzarmi per vedere il mio terapeuta appena possibile.
☐ Altro:	☐ Altro:
☐ Altro:	☐ Altro:

- ☐ Reimpegnarsi per un’astinenza totale.

Dalla mente pulita alla mente chiara

Data di consegna: _____ Nome: _____ Data di inizio: _____

Spunta ciascun comportamento della mente pulita che prevedi di cambiare questa settimana. Durante la settimana, scrivi i comportamenti della **mente chiara** che hai intrapreso per sostituire la **mente pulita**.

COMPORTAMENTI DELLA MENTE PULITA	COMPORTAMENTI DELLA MENTE CHIARA SOSTITUTIVI
☐ 1. Intraprendere comportamenti apparentemente irrilevanti che in passato hanno portato a comportamenti problematici.	_____
☐ 2. Pensare, "Ho imparato la lezione".	_____
☐ 3. Credere, "Posso controllare la mia dipendenza".	_____
☐ 4. Pensare, "Non ho davvero una dipendenza".	_____
☐ 5. Smettere di assumere i farmaci che aiutano contro la dipendenza o ridurne le dosi.	_____
☐ 6. Essere in ambienti legati alla dipendenza.	_____
☐ 7. Vedere amici che sono ancora dipendenti.	_____
☐ 8. Vivere con persone che sono dipendenti.	_____
☐ 9. Conservare gli oggetti legati alla dipendenza.	_____
☐ 10. Portarsi in giro del denaro extra.	_____
☐ 11. Essere irresponsabile con le bollette.	_____
☐ 12. Vestirsi come un tossicodipendente.	_____
☐ 13. Non andare ai gruppi.	_____
☐ 14. Isolarsi.	_____
☐ 15. Credere, "Posso farcela da solo."	_____
☐ 16. Ignorare i problemi che alimentano la dipendenza.	_____
☐ 17. Agire come se bastasse la forza di volontà.	_____
☐ 18. Pensare, "Non devo dire niente della mia dipendenza".	_____
☐ 19. Pensare, "Non lo sopporto".	_____
☐ 20. Altro: _____	_____
☐ 21. Altro: _____	_____

Rinforzare i comportamenti di astinenza dalla dipendenza

Data di consegna: _____ Nome: _____ Data di inizio: _____

Spunta e descrivi ogni sforzo che hai fatto per sostituire i **rinforzi alla dipendenza** con i **rinforzi all'astinenza**.

- ☐ 1. Ho cercato persone che non fossero dipendenti. Descrivi cosa hai fatto e cosa hai scoperto.

- ☐ 2. Ho aumentato il numero di attività piacevoli e non-dipendenti. Descrivi le attività.

- ☐ 3. Ho sperimentato diversi gruppi e diverse attività. Descrivi cosa hai fatto e cosa hai scoperto.

- ☐ 4. Ho fatto uno o più passi concreti per costruire eventi positivi che sostituissero la dipendenza. Descrivila.

Spunta e descrivi i tuoi tentativi per **sperimentare l'astinenza**.

- ☐ 5. Mi sono impegnato per ____ giorni di astinenza. (Sono rimasto astinente per ____ giorni.)

Descrivi il piano per l'astinenza e come lo hai messo in pratica. (Vedi *Tolleranza della Sofferenza*, Scheda 14)

- ☐ 6. Osserva e descrivi gli eventi positivi che sono successi mentre non stavi attuando comportamenti dipendenti.

Attività di Astinenza dalla Dipendenza

Eventi positivi e conseguenze

Bruciare i ponti e costruirne di nuovi

Data di consegna: _____ Nome: _____ Data di inizio: _____

Assegna un punteggio al tuo sbattere la porta alla dipendenza, da 0 (nessuna intenzione di abbandonare il comportamento dipendente) a 100 (impegno completo e assoluto): _____.
Vai nella tua mente saggia e assegna di nuovo un punteggio al tuo impegno a sbattere la porta alla dipendenza: _____.

Elenca tutte le cose nella tua vita che fanno sì che la dipendenza sia possibile. Spunta quelle di cui ti sei liberato.

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |

Elenca *tutte* le persone, siti internet, e altri contatti di cui hai bisogno per continuare i tuoi comportamenti dipendenti. Spunta quelli che hai cancellato o di cui ti sei liberato.

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |

Elenca tutte le cose che renderebbero la tua dipendenza impossibile. Spunta quelle che fai.

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |

Descrivi delle immagini mentali che puoi usare per ridurre il craving:

Spunta e descrivi ogni strategia che hai usato per combattere gli impulsi alla dipendenza.

- ☐ Ho tenuto a mente le immagini mentali quando mi è arrivato l'impulso: _____
- ☐ Ho guardato immagini in movimento: _____
- ☐ Mi sono circondato di odori: _____
- ☐ Ho cavalcato l'impulso: _____

Praticare la ribellione alternativa e la negazione adattiva

Data di consegna: _____ Nome: _____ Data di inizio: _____

Spunta e descrivi piani per la ribellione alternativa quando monta l'impulso per i comportamenti dipendenti:

- ☐ 1. _____
- ☐ 2. _____
- ☐ 3. _____

Spunta e descrivi cosa hai fatto in termini di comportamenti alternativi invece che cedere ai comportamenti dipendenti:

- ☐ 1. _____
- ☐ 2. _____

Cerchia quanto è stata efficace la ribellione alternativa nell'aiutarti a superare gli impulsi senza cedere alla dipendenza.

1	2	3	4	5
<i>Non efficace</i>		<i>Abbastanza efficace</i>		<i>Molto efficace</i>

Spunta e descrivi le abilità di negazione adattiva che hai usato per gestire gli impulsi:

- ☐ 1. Ripensare un impulso al comportamento problematico come un impulso a qualcos'altro: _____

Cerchia quanto è stata efficace la ribellione alternativa nell'aiutarti a superare gli impulsi senza cedere alla dipendenza.

1	2	3	4	5
<i>Non efficace</i>		<i>Abbastanza efficace</i>		<i>Molto efficace</i>

- ☐ 2. Rinunciare al comportamento problematico per ____ minuti, ____ volte:

Cerchia quanto è stata efficace la ribellione alternativa nell'aiutarti a sopravvivere agli impulsi senza cedere alla dipendenza.

1	2	3	4	5
<i>Non efficace</i>		<i>Abbastanza efficace</i>		<i>Molto efficace</i>

- ☐ 3. Mi sono ricordato che dovevo essere astinente solo per un'ora, un giorno o _____

Cerchia quanto è stata efficace la ribellione alternativa nell'aiutarti a sopravvivere agli impulsi senza cedere alla dipendenza.

1	2	3	4	5
<i>Non efficace</i>		<i>Abbastanza efficace</i>		<i>Molto efficace</i>