

Collana diretta da Paolo Moderato

Louise L. Hayes,
Joseph Ciarrochi

Adolescenti in crescita

L'ACT per aiutare i giovani a gestire
le emozioni, raggiungere obiettivi,
costruire relazioni sociali

PRATICHE COMPORTAMENTALI E COGNITIVE

FrancoAngeli



PRATICHE COMPORTAMENTALI E COGNITIVE

Direzione: Paolo Moderato

Comitato Scientifico:

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

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

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

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

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

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Louise L. Hayes,
Joseph Ciarrochi

Adolescenti in crescita

L'ACT per aiutare i giovani a gestire
le emozioni, raggiungere obiettivi,
costruire relazioni sociali

FrancoAngeli

PRATICHE COMPORTAMENTALI
E COGNITIVE

Grafica della copertina: Elena Pellegrini

Titolo originale: “The Thriving Adolescent. Using Acceptance and Commitment Therapy and Positive Psychology to Help Teens Manage Emotions, Achieve Goals, and Build Connection”

© 2015 by Louise Hayes and Joseph Ciarrochi

Context Press

An Imprint of New Harbinger Publications, Inc.

5674 Shattuck Avenue

Oakland, CA 94609

This edition published by arrangement with Silvia Donzelli Agency

Traduzione italiana di Marta Schweiger e Massimo Cesareo

Edizione italiana a cura di Francesco Dell’Orco

Copyright © 2017 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

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

Indice

Prefazione. Il coraggioso passo in avanti dei modelli ACT per il lavoro con bambini e adolescenti, di <i>Steven C. Hayes</i>	pag.	7
Introduzione all'edizione italiana, di <i>Francesco Dell'Orco, Francesca Pergolizzi</i>	»	11
Introduzione	»	13

Prima parte - Conoscere il DNA-V: le competenze di base

1. Gli elementi di una crescita sana	»	21
2. I valori ci aiutano a scoprire le cose importanti e la vitalità	»	43
3. Il Consulente: un aiuto efficace per scoprire la nostra strada	»	59
4. L'Osservatore ci aiuta ad apprezzare e scegliere	»	84
5. L'Esploratore ci aiuta a crescere e diventare forti	»	115
6. Tornare ai valori e impegnarsi nell'azione	»	147
7. Unire le competenze DNA-V per sviluppare la forza flessibile	»	162

Seconda parte - Competenze avanzate: utilizzare il DNA-V nel lavoro sul sé e sul mondo sociale

8. Il nostro Sé in azione	»	189
9. Sviluppare una visione di Sé flessibile	»	210
10. Dall'autolesionismo alla gentilezza verso di Sé	»	228
11. Amicizia e amore sono nel nostro DNA	»	249
12. Costruire solide reti sociali	»	273
13. Otto consigli per diventare un esperto del DNA-V	»	300
Bibliografia	»	327
Indice analitico	»	339

Alle persone a me care in tutto il mondo che mi hanno tenuto per mano
nei giorni più bui; ora avete il mio cuore. Al coautore e mio amico, Joseph;
senza la tua guida questo libro non esisterebbe.

Hai sostenuto i miei valori quando per me era troppo difficile farlo.

Louise L. Hayes

Ci sono voluti molti traumi per scrivere questo libro.

Per questo, vorrei ringraziare mio padre per avermi trattato come un peso e non avermi mai insegnato a far fronte ai bulli, a fare sport o a trovare nuovi amici; il mio allenatore di football che afferrò la mia maschera di protezione e m'insultò di fronte a mia nonna seduta sulle gradinate; il maestro che mi umiliò davanti alla classe per aver dimenticato ripetutamente di portare la matita; la signora ben vestita che aprì improvvisamente la portiera della macchina facendomi volare dalla bici e che poi mi guardò steso sulla strada, andandosene senza dire una parola. Grazie per avermi insegnato quanto sia difficile vivere la propria infanzia senza avere un adulto che ti sostenga e ti protegga.

Questo libro è per tutti coloro che scelgono di difendere i giovani.

Joseph Ciarrochi

Prefazione

Il coraggioso passo in avanti dei modelli ACT per il lavoro con bambini e adolescenti

Bambini e adolescenti non sono solo piccoli adulti, non più di quanto un germoglio possa essere considerato un piccolo albero. Se tutto va bene, infatti, un giorno i bambini saranno adulti e i processi di sviluppo attraverso cui sono passati si rifletteranno nella loro condizione. Dal punto di osservazione dell'adulto, è possibile riconoscere come specifiche strutture successive si rispecchino in quelle precoci.

Sfortunatamente, questo tipo di comprensione non è necessariamente quella che serve a capire come sostenere lo sviluppo sano: è più facile vedere il germoglio nell'albero che l'albero (e non, ad esempio, un cavolo o un cardo) nel germoglio.

In altre parole, abbiamo bisogno di idee, categorie e metodi che siano adeguati al periodo della vita a cui ci rivolgiamo. Non possiamo semplicemente prendere la psicopatologia dell'adulto, aggiustarla sulla testa dei bambini e considerare questo come un modo di agire adeguato da un punto di vista evolutivo.

Per molto tempo è stato complesso applicare l'Acceptance and Commitment Therapy al lavoro con bambini e adolescenti. Sappiamo di fondo che il modello alla base dell'ACT funziona, visto che le misure della flessibilità psicologica destinate ai bambini descrivono traiettorie di sviluppo lineari e per certi versi entusiasmanti. L'evitamento esperienziale è tossico per i piccoli così come per gli adulti, la fusione cognitiva è una trappola per gli uni e per gli altri, la mindfulness è utile a entrambi e così via.

Ciò tuttavia non corrisponde all'essere in grado di lavorare a livello terapeutico o in un'ottica preventiva; ci servono concetti e metodi che intercettino i bambini nel momento in cui sono e che guidino il professionista nell'insegnare loro come diventare più flessibili da un punto di vista psicologico nel tempo.

Penso che questo libro rappresenti un passo in avanti significativo in questa direzione. Ero eccitato quando ho letto una prima bozza ed ho in-

coraggiato gli autori a seguire le loro idee, mettendo da parte molte delle descrizioni più tradizionali dell'ACT. A mio avviso il modello DNA-V può rappresentare per l'ACT con i bambini quello che l'Hexaflex è stato per gli interventi rivolti agli adulti. Ovviamente non possiamo darlo per certo – sono ancora necessarie ricerche basate nello specifico su questo modello – ma il modo in cui calza a pennello con ciò che sappiamo sull'ACT con bambini e adolescenti, ci fa davvero ben sperare e le prospettive che si aprono all'interno del modello DNA-V sono rilevanti e immediate.

Permettetemi un esempio.

Gli interventi tradizionali riguardo alla defusione sono progettati per attenuare l'eccessivo predominio del linguaggio. Ma “defusione” non è un termine pensato per essere usato con i pazienti – è piuttosto per il terapeuta – e di per sé ci dice relativamente poco su come relazionarci ai bambini. La metafora del “Consulente”, che abbraccia una parte dello stesso territorio, può guidare in modo più diretto il terapeuta. Appare più semplice muoversi tra quando il Consulente da troppe istruzioni (il “Consulente esigente” o il “Consulente cattivo”) e quando invece è utile. L'uso di questa metafora direttamente con i bambini sostiene una sana defusione. Può darsi che il legame con uno specifico processo di cambiamento risulti indebolito – è improbabile che ci sia un insieme di misure di processo per “il Consulente” – ma i vantaggi a livello terapeutico appaiono notevoli.

Il DNA-V non è una trasposizione uno a uno dei termini dell'esagono nel contesto dell'adolescenza. Non è questo di cui abbiamo bisogno. Rappresenta piuttosto lo sforzo di sviluppare un modello d'intervento clinico che rifletta i fondamenti della scienza contestualista funzionale, dell'ACT e dei processi legati alla flessibilità psicologica e che fornisca al tempo stesso ai terapeuti una guida molto più diretta per portare avanti il loro lavoro. È un'idea nuova ed entusiasmante. Non è necessario mettere da parte nessuno dei protocolli già esistenti per l'intervento ACT con i bambini, ma credo che molti di questi possano essere ripensati, rielaborati e rivitalizzati all'interno di un modello facile da comprendere, trasmettere e ricordare. Il legame fra flessibilità, valori e azione impegnata sembra, ad esempio, emergere in modo davvero naturale dalla metafora dell'Esploratore. Non devi quindi spaccarti la testa sul modello dell'esagono elemento per elemento per poi assemblare questi aspetti in un pacchetto che abbia senso. C'è l'idea di un ruolo – quello dell'Esploratore – che in modo naturale include simultaneamente molti aspetti importanti da un punto di vista ACT.

Non credo che la nostra comunità sarebbe stata in grado di elaborare da subito un modello DNA-V per il lavoro ACT con bambini e adolescenti, e aspettarsi al tempo stesso una scienza che progredisce in questa area, adottando un approccio contestualista funzionale. Il modello DNA-V è il risultato di decenni di duro lavoro e di riflessione sui temi della flessibilità

psicologica, del contestualismo funzionale, della Relational Frame Theory e della scienza evuzionista. Considerando dove il nostro campo di azione è posizionato, il DNA-V può costituire un importante passo in avanti – non in sostituzione ad altri importanti temi di discussione, ma come parte dell'insieme di strumenti applicativi e clinici di cui abbiamo bisogno per progredire oggi come comunità scientifica.

Lasciatemi sottolineare un'ultima importante caratteristica di questo libro.

Estendere i concetti psicologici che riguardano l'individuo al gruppo è stato fin da principio un segno distintivo dell'analisi del comportamento. La scienza contestualista funzionale e l'ACT hanno utilizzato il legame con le idee evuzioniste e l'evoluzione della cultura per ritornare a questa visione originale e questo volume rende estremamente chiaro il processo. Siamo esseri sociali e non considerare il gruppo in un approccio psicologico rivolto ai bambini, li priverebbe del loro contesto naturale. È sorprendente accorgersi di quanto i contenuti di questo testo si muovano con naturalezza fra differenti livelli di analisi. Penso che rappresenti una svolta in quest'area e che tutti i prossimi lavori sull'ACT dovranno in futuro considerare come collocare nuovamente le persone nel loro contesto sociale e culturale. Mi congratulo con gli autori per il lavoro che hanno fatto e attendo fiducioso gli sviluppi e i molti studi che sono certo verranno. Mi sembra davvero un progresso concreto – e spero che come comunità ci muoveremo rapidamente per scoprire se e in che misura lo è.

Steven C. Hayes
University of Nevada
Reno, NV
Luglio 2015

Introduzione all'edizione italiana

Abbiamo scelto di tradurre questo libro, non solo per il suo valore scientifico ma perché ne abbiamo seguito passo dopo passo il concepimento, la nascita e lo sviluppo, fino alla sua redazione finale. Non abbiamo avuto scelta, il DNA-V è stato ed è anche cosa nostra. Nel corso di questi anni, Louise Hayes e Joseph Ciarrochi sono stati ospiti nella Summer School delle nostre scuole di specializzazione. Abbiamo avuto l'onore, non solo di averli come docenti, ma di discutere a lungo con loro di come poter esprimere le potenzialità dell'Acceptance and Commitment Therapy nel lavoro con i giovani e gli adolescenti.

Il modello DNA-V ci ha colpito da subito e ci è sembrato davvero uno strumento efficace per lavorare con i giovani che incontriamo ogni giorno nei nostri studi, negli ambulatori e nelle scuole. Li abbiamo bene in mente, spesso seduti di fronte a noi con lo sguardo basso o altrove, pronti a sentirsi dire dall'ennesima persona tutto quello che non va in loro. È proprio su questo aspetto che crediamo che il messaggio del DNA-V e dell'Acceptance and Commitment Therapy possa essere davvero una risorsa: *“non sei rotto, non ti voglio aggiustare: puoi iniziare da adesso a scoprire le cose che hai davvero nel cuore”*.

L'adolescenza è un cambiamento, a una velocità che spesso è difficile da comprendere anche per chi è convinto di esserci passato da poco. I social media hanno determinato una vera e propria rivoluzione che si ripercuote (non solo in negativo) sul modo di costruire relazioni, di esprimere le emozioni, di gestire il proprio corpo, tematiche che, come ben sappiamo, hanno un'importanza fondamentale in questo delicato periodo dello sviluppo. I giovani spesso sono lasciati in balia di tutto questo, come se la crescita fosse soltanto una questione biologica e anagrafica e come se, di per sé, lo scorrere del tempo fosse sufficiente per farli diventare “grandi”. Crediamo che il momento delle decisioni importanti sia quello che verrà dopo la scuola o dopo l'università e lasciamo che i giovani “vivacchino” fino ad allora. Ma come sarebbe se potessimo invece aiutarli a indirizzare l'energia, il desiderio e la passione nella scoperta di ciò che davvero conta per loro? È un compito

che potrebbe sembrare ambizioso, quasi folle, ma forse per troppo tempo ci siamo impegnanti a controllare e a “mettere a posto” i nostri ragazzi verso la “l’ora esatta” di noi adulti, come orologi che avessero perso il giusto ritmo.

La traduzione di questo libro rappresenta un nuovo passo in avanti nel lavoro di ricerca di ACT for KIDS and Teens, il gruppo di interesse speciale di ACT Italia (www.actforkids.it) che ormai da quasi 5 anni si occupa dello sviluppo e dell’applicazione delle nuove terapie cognitive comportamentali agli interventi in età evolutiva. ACT for KIDS and Teens è oggi l’espressione dell’opera di più di trenta professionisti psicoterapeuti che, a partire dal loro quotidiano lavoro clinico sul campo, si dedicano alla ricerca, alla discussione e definizione di protocolli di intervento, alla condivisione e allo scambio di idee. I frutti del lavoro del gruppo sono oggi ben visibili nella validazione italiana di due importanti strumenti di assessment basati sull’ACT, l’Avoidance and Fusion Questionnaire¹ (2016) e la Child and Adolescent Mindfulness Measure² (2016), nella costante presenza nei più importanti congressi nazionali e internazionali e in un crescente lavoro editoriale che proprio in questi mesi comincia a prendere forma visibile e condivisibile con la comunità di professionisti e studiosi dell’età evolutiva.

Dobbiamo ringraziare gli autori, perché, riga dopo riga, la traduzione di questo libro ci ha permesso di ritornare alla nostra adolescenza. Sono affiorati i ricordi e le nostre passioni, ci siamo rivisti goffi e impacciati alle prese con i tormenti e le gioie che ognuno di noi ha vissuto, ci siamo emozionati e commossi. Abbiamo riconosciuto i nostri giovani Consulenti al lavoro e ci siamo chiesti come sarebbe stato se qualcuno, già allora, ci avesse accompagnato nello spazio dell’Osservatore e poi a esplorare i nostri valori.

Ci auguriamo che la lettura di questo libro possa permettere a ognuno di voi lo stesso viaggio e vi faccia scoprire un modo per certi aspetti nuovo e diverso di stare di fronte ai giovani. Crediamo quindi che questo testo non possa davvero mancare tra i vostri strumenti di lavoro.

Infine pensiamo sia doveroso ringraziare i colleghi Massimo Cesareo e Marta Schweiger che hanno lavorato con noi alla traduzione, il prof. Moderato e tutti i colleghi di IESUM che a vario titolo rendono possibile continuare nel nostro bellissimo lavoro.

Francesco Dell’Orco
Francesca Pergolizzi

1. Ristallo, A., Schweiger, M., Oppo, A., Pergolizzi, F., Presti, G. & Moderato, P. (2016). Misurare la Mindfulness in età evolutiva: proprietà psicometriche e struttura fattoriale della versione italiana della Child and Adolescent Mindfulness Measure (I-CAMM). *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*, 22 (3), 297-315.

2. Schweiger, M., Ristallo, A., Oppo, A., Pergolizzi, F., Presti, G. & Moderato, P. (2016, in press). Ragazzi in lotta con emozioni e pensieri: la validazione della versione italiana dell’Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth (I-AFQ-Y). *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*.

Introduzione

La gioventù risveglia i desideri. Il corpo si rafforza e il mondo, pericoloso ma bello, diventa una tentazione. In un solo giorno possono nascere stati d'animo intensi e opposti: amore e solitudine, libertà e costrizione, eccitazione e paura, fiducia e insicurezza.

Probabilmente, la più grande causa di sofferenza per gli esseri umani, indipendentemente dalla loro età, è il tentativo di avere il positivo senza il negativo. Desideriamo il successo, ma non vogliamo rischiare il fallimento. Desideriamo relazioni intime, ma non vogliamo rischiare il rifiuto. Non riusciamo a capire che il rischio è parte integrante del successo e dell'intimità. Se rifiutiamo il negativo, perdiamoci opportunità di sperimentare il positivo.

Viviamo lo stesso atteggiamento nel rapporto con i ragazzi. Ci piace che siano appassionati, ma non vogliamo che siano "troppo emotivi". Ci piace la loro natura creativa e curiosa, ma non vogliamo che corrano dei rischi. Vogliamo che costruiscano relazioni positive, ma non che ci allontanino e cedano alle pressioni dei coetanei. Quindi, che cosa facciamo? Cerchiamo di controllarli, scoraggiando la loro emotività ("Tu non vuoi sentirti in quel modo, vero?"), limitando la loro capacità di esplorare nuove cose ("Tu non vuoi andare lì, vero?"), incoraggiandoli ad abbandonare il momento presente ("Devi pensare al tuo futuro") e cercando di imporre la nostra influenza ("Ascolta me, non i tuoi amici").

Una premessa fondamentale di questo lavoro è che i tentativi di controllare in modo rigido i giovani creano discordia, ribellione e infelicità per tutte le persone coinvolte. La soluzione a questo finto problema è riconoscere innanzitutto che non c'è alcun problema nei giovani. La loro passione, la voglia di novità, di esplorare e il desiderio di trascorrere più tempo possibile con i pari possono essere un punto di forza, se siamo in grado di creare il contesto giusto per loro.

Questo libro t'insegnerà come lavorare con, piuttosto che contro, le naturali tendenze dei giovani. Ti offrirà una teoria pratica e un modello

d'intervento flessibile per sfruttare l'energia dei giovani e dirigerla in una direzione che li aiuti a crescere in modo sano. Saranno descritte modalità di intervento individuale, ma anche proposte per lavorare con grandi gruppi o semplicemente classi scolastiche.

I fondamenti del nostro approccio

Abbiamo sviluppato un approccio, che si chiama DNA-V, semplice ma efficace per lavorare con i giovani. Il DNA-V affonda le proprie radici nella scienza contestuale del comportamento, che muove dall'approccio filosofico del contestualismo funzionale e incorpora i principi della scienza evolutivista (variazione, selezione e ritenzione ai fini dell'adattamento), del condizionamento operante (per l'apprendimento legato alle contingenze), della Relational Frame Theory (per il linguaggio e la cognizione), dell'Acceptance and Commitment Therapy (per le applicazioni della mindfulness e il cambiamento comportamentale) nonché la conoscenza applicata riguardo alla crescita e allo sviluppo acquisita attraverso gli interventi di psicologia positiva nelle scuole. Numerosi studi in letteratura dimostrano che gli interventi basati sull'Acceptance and Commitment Therapy (ACT, S.C. Hayes, Strosahl & Wilson, 1999) sono utili nel trattamento di problemi clinici, come ansia, depressione, disturbi alimentari e dipendenze (L.L. Hayes, Boyd & Sewell, 2011; Ruiz, 2010, 2012); è stato inoltre dimostrato che la psicologia positiva è efficace nel lavoro con i gruppi non clinici (Merry *et al.*, 2011). I fondamenti teorici sono descritti nel dettaglio nel capitolo 1 e rivisti come conoscenza applicata nel capitolo 13.

Il nostro modello DNA-V descrive come possiamo aiutare i giovani a sviluppare punti di forza, superare abitudini mentali inutili e insicurezze, vivere più intensamente il momento presente e fare scelte che favoriscano il raggiungimento del loro pieno potenziale.

Panoramica del libro

Descriveremo il modello di DNA-V e il significato di questo acronimo nel capitolo 1. Tuttavia, già ora vorremmo anticipare che DNA ha un significato metaforico che va oltre l'acronimo: serve a ricordare che siamo tutti fatti della stessa materia essenziale e che tutti i giovani sono in grado di esprimere il loro pieno potenziale, se viene dato loro il giusto sostegno e la formazione adeguata.

Il libro è diviso in due sezioni: competenze di base e formazione avanzata. La prima (dal capitolo 1 a 7), descrive i tre aspetti fondamentali del

modello DNA-V, tre competenze, chiamate “Esploratore” (nella versione originale Discoverer-D), “Osservatore” (nella versione originale Noticer-N) e “Consulente” (nella versione originale Advisor-A), utilizzate al servizio dell’azione coerente con i valori, la V¹. Vedremo come i giovani, spesso, hanno difficoltà in mancanza di queste competenze o non sono capaci di spostarsi tra esse in modo flessibile quando una situazione lo richiede.

Gli interventi descritti nella prima parte possono essere perfettamente svolti sia all’interno di un percorso di terapia individuale o di gruppo che in un progetto di prevenzione a scuola. I capitoli da 2 a 7 si concludono con esercizi che hanno l’obiettivo di facilitare l’insegnamento di queste competenze. Abbiamo incluso anche esempi e concettualizzazioni di casi clinici per aiutarti a comprendere la teoria nel contesto di un reale intervento.

La formazione avanzata, presentata nella seconda parte (capitoli da 8 a 13), estende le competenze di base del DNA. I capitoli da 8 a 10 sono dedicati a come utilizzare il modello DNA-V per aiutare i giovani a sviluppare un nuovo rapporto con se stessi, i capitoli 11 e 12, alla costruzione di solide reti sociali e, infine, il capitolo 13, contiene consigli che ti aiuteranno a diventare un esperto del DNA-V.

Entrambe le sezioni del libro ti saranno d’aiuto per identificare le abilità DNA di un giovane, pianificare modalità individualizzate d’intervento e condurre esercizi adatti. Nel testo troverai anche trascrizioni di parti di seduta che ti permetteranno di prepararti in modo rapido e suggerimenti su come presentare i vari concetti, metafore, esercizi e così via. Potrai facilmente adattare questi testi affinché siano adeguati alle persone con cui lavori. Forniremo anche alcune schede, come strumenti pronti all’uso per lavorare con i giovani, tra cui schemi per la concettualizzazione del caso, fogli di lavoro per gli esercizi e metafore visive per gli aspetti fondamentali del modello.

Ti invitiamo a utilizzare le schede e le trascrizioni delle sedute in modo flessibile, non come parole scolpite nella pietra, ma come modi di evidenziare le componenti chiave degli interventi. Inizialmente li potrai usare nella stessa maniera in cui vengono presentati, poi, man mano che acquisisci familiarità con il modello, potranno diventare un semplice promemoria per guidare le tue discussioni. Alla fine, giungerai ad avere il desiderio di creare dei tuoi fogli di lavoro che si adattino meglio al tuo stile e al contesto.

1. L’acronimo DNA-V è definito nella lingua originale dalle parole Discoverer, Noticer, Advisor e Values. Nel processo di traduzione italiana non è stato possibile individuare termini che permettessero di mantenere la stessa corrispondenza. Come avete appena potuto leggere, le tre competenze comportamentali sono state descritte come Esploratore, Osservatore e Consulente. Nonostante ciò, alla luce di quanto verrà chiaramente descritto nei successivi paragrafi di questo capitolo, si è deciso di continuare a descrivere il modello come DNA-V pur in assenza di una precisa corrispondenza tra l’acronimo e le parti che lo compongono.

Un modo completamente nuovo di relazionarsi ai giovani

Il ragazzo o la ragazza che eri un tempo è ancora dentro di te, è una parte di te. Tu sei la stessa persona che tempo fa era seduta in classe, si preoccupava per le verifiche, sedeva nel cortile della scuola, cercava di farsi degli amici, essere simpatica e inserirsi.

Questo libro non riguarda solamente gli interventi rivolti ai giovani, ma anche te e il tuo rapporto con i ragazzi. L'apprendimento è bidirezionale: non siamo solo noi a insegnare ai giovani, ma sono loro a farci imparare qualcosa o ad aiutarci a ricordare quanto è importante correre rischi, cercare novità, essere appassionati, costruire nuove amicizie, avere ideali ed esplorare questo mondo che ispira bellezza. Molti di noi sono catturati dal lavoro e dalla routine frenetica che ci fa correre da un obiettivo all'altro senza consapevolezza. Ma dove stiamo andando? Perché siamo così stanchi? I giovani possono aiutarci a riscoprire la curiosità e darci nuova energia.

Questo libro prende le distanze dal modo tradizionale di rispondere ai giovani, che spesso prevede seguire le regole degli adulti, avere rispetto e autocontrollo e “dover prendere assolutamente le decisioni giuste per non distruggere la propria vita”. Spesso viene fatto passare il messaggio che tutte le cose importanti iniziano dopo la scuola superiore o dopo l'università, quando è possibile intraprendere una carriera ed essere responsabili. Gli adulti possono involontariamente convincere i giovani che la loro vita sia soprattutto un'attesa. Nel frattempo, in mezzo a questi messaggi limitanti, i corpi dei giovani aspirano a sperimentare il mondo al di fuori della loro casa e della scuola, con tutti i rischi e l'eccitazione associati. È allora davvero così strano che i giovani spesso si allontanino dagli adulti che dicono loro in continuazione di stare calmi, per rivolgersi ai loro coetanei che offrono divertimento, azione e avventure romantiche?

Questo libro vi aiuterà ad apprezzare sinceramente i giovani e a rispettarne il loro importante ruolo nella società. Rifiutando fin dall'inizio il presupposto che abbiano dei problemi che gli adulti devono risolvere, cerchiamo di renderli più adulti, insegnando loro a non aspettare fino all'uscita dalla scuola per iniziare a vivere, ad avere influenza, a creare gioia e a costruire relazioni autentiche. Noi crediamo che stiano già percorrendo un importante viaggio attraverso la vita, esattamente come stiamo facendo noi con il nostro.

Perché buona parte di questo libro si rivolge ai lettori?

Un manuale d'intervento tipo, si concentra su come applicare tecniche con i pazienti, cosa che facciamo anche qui, ma in un modo insolito. Spesso, prima di mostrarti come usare i processi del DNA-V nel tuo lavoro con i giovani, discuteremo del modo in cui siano rilevanti per te, nella tua vita.

La teoria alla base di questo libro presuppone che, a prescindere dai mondi radicalmente diversi che giovani e adulti possono abitare, le cause della sofferenza sono le stesse per tutti. Ognuno di noi soffre a causa della capacità che abbiamo di preoccuparci per il futuro, rimuginare sul passato e restare bloccati dentro ai giudizi su noi stessi e sugli altri. Abbiamo tutti bisogno di trovare il modo di fare pace con noi stessi e il nostro mondo.

Vogliamo fare emergere come le fatiche dei giovani siano, in maniera contemporanea, specifiche di questo periodo di sviluppo e universali rispetto alla condizione umana. Crediamo che il modo migliore per farlo, sia presentare il materiale in questo testo da tre diversi punti di vista.

La visione del "noi", da cui parliamo direttamente a te come nostro compagno nella condizione umana, sottolineando come i principi valgano nello stesso modo per noi e per i giovani.

La visione immersa, da cui presentiamo brevi racconti riguardo alla vita dei ragazzi, per farti immergere nel loro mondo sociale ed emotivo e per aiutarti a capire le loro speranze e sofferenze.

Il punto di vista del professionista, da cui presentiamo istruzioni chiare per utilizzare il modello DNA-V con i giovani.

Uno degli aspetti più interessanti del lavoro con i giovani è che non puoi entrare in relazione con loro senza prima averlo fatto con te stesso. In quei brevi momenti in cui stendi le braccia per aiutare i giovani che stanno soffrendo a riconoscere quello che significa davvero essere un uomo o una donna, avere pensieri, emozioni e situazioni difficili da affrontare, allora stai imparando molto anche rispetto alla tua umanità. Stai imparando ad accettare tutti gli aspetti di te. Se sei in grado davvero di affrontare le tue battute di arresto con un atteggiamento compassionevole e comprensivo, allora puoi sviluppare la capacità di insegnare ai giovani a fare lo stesso. Se decidi di uscire dall'ombra, di fare un passo e impegnarti per i giovani, allora sarai davvero in grado di aiutarli a lottare per qualcosa di importante. In questo viaggio che stiamo per iniziare faremo un passo insieme verso la vita, con coraggio, consapevolezza e con il desiderio di vivere in modo straordinario.

Prima parte

Conoscere il DNA-V: le competenze di base