

PAT HARVEY, BRITT H. RATHBONE

# Adolescenti con emozioni intense

Come gestire con la DBT  
le sfide emotive e  
comportamentali di tuo figlio

Edizione italiana a cura di  
Laura Rigobello e Giulia Rancati



**FrancoAngeli**

# Self-Help Workbook

Libri attivi ed interattivi. Libri da leggere, meditare e soprattutto da usare come un *workbook*, come un vero e proprio quaderno di esercizi.

Scritti dai maggiori esperti italiani e stranieri, propongono *metodi di autoaiuto* clinicamente efficaci, scientificamente fondati, rigorosi e innovativi. Psicologia, salute e crescita personale: sono questi gli ambiti a cui guardano per proporre strategie e soluzioni concrete ai problemi reali della vita di tutti noi. E a tutti noi, esperti e non, si rivolgono per aiutarci a *cambiare davvero*.

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

**PAT HARVEY, BRITT H. RATHBONE**

**Adolescenti  
con  
emozioni intense**

**Come gestire con la DBT  
le sfide emotive e  
comportamentali di tuo figlio**

**Edizione italiana a cura di  
Laura Rigobello e Giulia Rancati**

**FrancoAngeli**

*Parenting a Teen Who Has Intense Emotions:  
DBT Skills to Help Your Teen Navigate Emotional and Behavioral Challenges*  
by Pat Harvey, Britt H. Rathbone  
Copyright © 2015 by Pat Harvey, Britt H. Rathbone  
New Harbinger Publications Inc.  
All Rights Reserved

This edition is published by arrangement with New Harbinger Publications Inc.  
and Donzelli Fietta Agency srls

Traduzione di Laura Rigobello e Giulia Rancati  
Grafica della copertina: *Elena Pellegrini*

Copyright © 2021 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](http://www.francoangeli.it).*

---

# Indice

<b>Presentazione all'edizione italiana</b> , di Laura Rigobello	9
<b>Ringraziamenti</b>	13
<b>Introduzione</b>	17
Cosa ti offre questo libro	20
Come usare questo libro	21
 <i>Parte prima - Concetti e strategie per comprendere gli adolescenti e rispondere in modo efficace</i>	
<b>1. Adolescenti, emozioni e comportamenti</b>	25
Adolescenza: un momento di sfida, cambiamento e imprevedibilità	27
Natura ed educazione	29
La storia delle emozioni	32
Emozioni primarie e secondarie	39
Comprendere la funzione dei comportamenti	40
<b>2. Genitorialità efficace</b>	44
Stati della mente	45
Dare risposte sagge con consapevolezza	47

Assunti su tuo figlio... e su di te	52
Validazione: comunicare, comprendere ed accettare	57
Accettazione: che cos'è	63
<b>3. Strategie genitoriali</b>	66
Strategia: considerare i pro e i contro	66
Strategia: comprendere le emozioni	69
Strategia: cambiare le risposte	73
Strategia: stabilire le priorità	74
Strategia: usare le conseguenze in modo efficace	77
Strategia: aiutare te stesso e tuo figlio a gestire lo stress	83
Strategia: comunicare in modo efficace	85
<b>4. Genitorialità equilibrata</b>	91
Trovare il sentiero di mezzo: il pensiero dialettico	92
Le sfide del pensiero polarizzato per i genitori e per gli adolescenti	95
Trovare una genitorialità complessivamente equilibrata	108
 <i>Parte seconda - Rispondere ai problemi comportamentali</i>	
<b>5. Comportamenti suicidari e autolesivi</b>	113
Comprendere i comportamenti suicidari e autolesivi	114
Accettazione	126
<b>6. Comportamenti dirompenti, rischiosi e abuso di sostanze</b>	128
Comprendere i comportamenti dirompenti, a rischio e di abuso di sostanze	129
Le risposte dei genitori ai comportamenti distruttivi, a rischio e di abuso di sostanze	134
Accettazione	146
<b>7. Quando l'ansia interferisce con la vita, la scuola e l'indipendenza</b>	148
Comprendere i comportamenti guidati dall'ansia	149
Le risposte genitoriali ai comportamenti guidati dall'ansia	156
Accettazione	164

<b>8. Disturbi del comportamento alimentare</b>	166
Comprendere i disturbi del comportamento alimentare	167
Risposte dei genitori ai disturbi del comportamento alimentare	171
Accettazione	181

***Parte terza - Prendersi cura di sé e della famiglia***

<b>9. Auto-assistenza per i genitori</b>	185
Vivere con un adolescente che ha emozioni intense	186
Abilità e strategie per il tuo benessere	188
Accettazione	194
<b>10. Fratelli e famiglia allargata</b>	197
Fratelli	199
La famiglia allargata	206
<b>Una genitorialità equilibrata ed efficace: una guida rapida</b>	211
<b>Risorse per i genitori</b>	213
<b>Riferimenti bibliografici</b>	217
<b>Gli autori</b>	219





---

# Presentazione all'edizione italiana

di Laura Rigobello

Qualche anno fa, dall'incontro nella pratica clinica con adolescenti e giovani pazienti aumentava l'interesse di comprendere alcuni comportamenti e di trovare risposte terapeuticamente efficaci. Risposte non solo per i terapeuti e pazienti ma anche per genitori e familiari. Le richieste di aiuto per comportamenti autolesivi e ideazioni suicidarie si presentavano con maggior frequenza, contemporaneamente cresceva il bisogno di formarsi e lavorare in team con i colleghi. Spinta da questo mi avvicinai alla Terapia Dialettico Comportamentale (Dialectical Behavior Therapy, DBT) e circa dieci anni fa, ritrovo ad un workshop sulla DBT, tenuto da Lavinia Barone, membro della Società Italiana di Terapia Dialettico Comportamentale, una cara conoscenza, la dottoressa Giulia Rancati. All'autentica amicizia che ci lega e alla stima professionale reciproca si affianca l'inizio di un rapporto stretto di colleganza. Coltivando il medesimo interesse iniziamo a formarci e a collaborare in un team privato, in cui tuttora lavoriamo in regime ambulatoriale ([www.dbtpavia.it](http://www.dbtpavia.it)).

Lo studio e la formazione sulla DBT iniziano con un training intensivo con Marsha Linehan, professoressa di Psicologia Clinica presso la Washington University di Seattle (USA), fondatrice del programma. La DBT è un trattamento cognitivo-comportamentale complesso originariamente sviluppato per soggetti a grave rischio suicidario che in seguito è stato specificamente rivolto a coloro che soffrono di disturbo borderline di personalità. La ricerca empirica ha ampiamente dimostrato l'efficacia

della DBT nel ridurre i comportamenti suicidari e autolesivi, i ricoveri in ambiente psichiatrico, l'abbandono delle cure, l'abuso di sostanze, la disregolazione emotiva e le difficoltà interpersonali. In seguito, la DBT è stata adattata ad altre condizioni psicopatologiche in cui la disregolazione emotiva gioca un ruolo importante quali la dipendenza da sostanze e da alcol, i disturbi del comportamento alimentare (bulimia, binge eating), la suicidarietà in adolescenza.

Anche se la DBT è stata pensata per adulti con comportamenti suicidari e di disregolazione emotiva, da oltre 15 anni è stata adattata da Alec Miller ed i suoi colleghi di New York al trattamento di adolescenti con comportamenti suicidari e disregolati e alle loro famiglie. Alec Miller e altri autorevoli professionisti del settore, come Charles Swenson, grazie ad un gruppo italiano di colleghi che praticano e promuovono la formazione sulla DBT (Elena Prunetti, Maria Elena Ridolfi, Roberta Rossi e Paola Bertulli), con il supporto delle Scuole di Psicoterapia Cognitiva (APC, SPC) del prof. Francesco Mancini, tengono workshop e training in Italia. Questa è per tutti noi una preziosa occasione e opportunità per restare aggiornati, aumentare le nostre competenze e perfezionare gli interventi. Inoltre condividere la formazione con i colleghi dello stesso team aumenta l'affiatamento e ci permette di lavorare come una vera e propria squadra.

A seguito della conduzione, insieme a Giulia, di gruppi multifamiliari per genitori e adolescenti abbiamo sentito crescere il desiderio di offrire ai genitori un supporto concreto, oltre le ore impegnate nelle stanze della terapia. Qualcosa che restasse nelle case di queste famiglie, un riferimento, una guida a cui rivolgersi aldilà della consultazione con i terapeuti, una risorsa in più da aggiungere ai percorsi di cura. In questo libro abbiamo trovato ciò che cercavamo, pensando di raggiungere tutti i genitori che si trovano nella sfida di crescere giovani con impulsività e disregolazione emotiva. La passione per la nostra professione unita al forte legame affettivo e di colleganza ci ha spinte a lavorare con motivazione ed entusiasmo alla cura di questo libro.

## **Ringraziamenti**

Ringrazio tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione di questo testo, in particolare alcuni colleghi della Scuola di Psicoterapia di Verona: i dott. Giordan Signoretto, Francesco Ziglioli, Giuseppe Manzi, Niccolò Luciano, le dott.sse Martina Nicolis, Alice Rossi, Veronica Corsi, Mariagloria Favotto, Flavia Riccio, Ester Fanton.

A Brad, la cui saggezza, sostegno ed equilibrio sono stati preziosi nel crescere i nostri due adolescenti mentre diventano adulti meravigliosi.

A tutti i genitori di adolescenti e giovani adulti che stanno facendo quanto meglio possono e allo stesso tempo hanno il coraggio di voler imparare ad essere genitori sempre migliori.

Questo libro è per voi, per validare il vostro sforzo  
e offrirvi speranza.

PSH

Ai giovani che provano intense emozioni.

Portate passione e cambiamento nel nostro mondo  
in modo coraggioso.

Anche se questo libro è stato scritto per i vostri genitori,  
io lo dedico a voi.

BHR



---

# Ringraziamenti

Sarò sempre grata al The Bridge of Central Massachusetts, l'agenzia con cui mi sono inizialmente formata in DBT. Ringrazio Christy (Clark) Matta per avermi insegnato le basi, le abilità e l'essenza della DBT; mi ha iniziata in questo fantastico viaggio DBT. Sono anche grata a Steve Murphy, che ha sviluppato la “storia delle emozioni” e che per primo mi ha incoraggiata a scrivere del mio lavoro con i genitori. Sono sempre grata a Britt, la mia collega, coautrice e, a volte, copresentatrice; il suo sostegno, rispetto e costante incoraggiamento a svolgere il lavoro in modo più efficace possibile mi ha aiutato a continuare ad imparare e crescere. Apprezzo la sua passione per il lavoro, che è contagiosa per tutti coloro che la circondano. Sono incredibilmente grata a Jeanine Penzo, mia amica, che mi ha affidato i suoi pensieri e sentimenti e, nel dividerli con me, mi ha aiutato a capire la vita interiore dei genitori i cui figli provano emozioni intense e mi ha messo sul mio attuale cammino professionale. Apprezzo l'opportunità offertami da Britt e da Brian Corrado, un altro collega, di condurre i gruppi DBT di competenze per genitori che sono stati attivati in parallelo ai gruppi di abilità DBT per gli adolescenti. Grazie per avermi dato l'opportunità, per un paio d'anni, di aiutarvi a sviluppare la componente genitori dei vostri programmi permettendomi di fare ciò che amo. Sono specialmente grata a tutti i genitori che si fidano di me. Il loro costante coraggio, la volontà di imparare e la capacità di cambiare mi impressionano e mi emozionano sempre.

È stata una tale gioia continuare a lavorare, imparare e sperimentare la continua crescita professionale del mio team di consultazione del martedì mattina: Jean Lauderback, Wyneshia Hicks, Mark Becker, Betty Bae e Sara Jane Walker. Siete tutti professionisti incredibili e continuo a imparare tanto da voi mentre mi diverto sempre e sento molte conferme dal tempo che trascorriamo insieme. Apprezzo anche gli straordinari professionisti che facevano parte del mio team di consulenza Rathbone - JoJo Gaul, Julie Baron, Phyllis Pomerantz e Ben Pleasure - per il supporto e la guida che ci hanno fornito durante il tempo in cui abbiamo lavorato insieme. Sono riconoscente dell'amore e del sostegno di alcuni amici molto speciali che arricchiscono la mia vita. E, infine, le parole non possono esprimere quanto apprezzo la mia famiglia e il significato che i miei familiari apportano nella mia vita. Apprezzo profondamente le mie figlie, Jenn e Sarah, incredibili adulte di cui sono così orgogliosa e le cui vite hanno arricchito incommensurabilmente la mia; sono molto grata che voi e i vostri mariti, Neil e Brady, mi permettiate di condividere e sperimentare il piacere del vostro meraviglioso viaggio di crescita verso l'età adulta, continuando a insegnarmi lungo la strada ciò che insegno agli altri mentre lo pratico. Sono grata per i miei incredibili nipoti, Josh e Molly. Aggiungete tale piacere e gioia alla mia vita. Siete le distrazioni più incredibili e mi ricordate di rimanere sempre presente e di apprezzare la meraviglia della vita. Infine, sono sempre e per sempre grata a mio marito Brad. Il tuo amore, il sostegno costante, la pazienza, l'orgoglio e la fiducia in me mi hanno permesso di essere il meglio che posso essere e di realizzare ciò che ho. La mia famiglia porta quell'equilibrio nella mia vita che rende tutto possibile.

Pat Harvey

Dato che si tratta di un libro per genitori, e che io imparo meglio dalla mia esperienza personale, voglio ringraziare i miei genitori. Non sono sempre stato un adolescente facile da crescere, e i miei genitori hanno mostrato grande pazienza e saggezza. Mia madre, Claudia, mi ha insegnato l'assertività; il mio padrino, Stan, mi ha insegnato l'accettazione e la validazione; e mio padre, Bryce, mi ha insegnato ad accettare la realtà. Queste non erano lezioni facili e non mi rendevo sempre conto di ciò che stavo imparando. Grazie. Mia moglie, Susan, che mi ha aiutato a

vedere il mondo in altro modo, mi ha regalato trent'anni di amore e amicizia e mi ha permesso la libertà di lavorare, scrivere e insegnare. Grazie. Mia figlia, Huntly, continua ad insegnarmi l'umiltà e che si può sempre diventare genitori migliori. Grazie. Sono stato molto fortunato a lavorare con colleghi capaci e di talento, e sono così grato per tutti i miei compagni della squadra DBT: JoJo Gaul (che è stato determinante nel far funzionare la DBT nel nostro ambiente), John Dunn, Phyllis Pomerantz, Julie Baron, Ben Pleasure, Betty Bae, Jeannette Bjorklund e Laurie Nelson. Grazie a tutti. Sono molto grato per la mia relazione professionale e l'amicizia con Pat Harvey, che sostiene instancabilmente le esigenze dei genitori che stanno crescendo bambini difficili. I genitori avrebbero bisogno di più persone come Pat ed io sono fortunato ad averla nella mia vita professionale e personale. Grazie, Pat.

Britt Rathbone

Siamo entrambi profondamente grati a Tesilya Hanauer e alla New Harbinger Publications per averci permesso di rispondere alle richieste dei genitori, di essere aiutati con i loro figli adolescenti, attraverso la pubblicazione di questo libro. Come sempre, ringraziamo Jess Beebe e il suo team per averci aiutato a sviluppare un libro chiaro e ben scritto. E grazie al nostro redattore, Jean Blomquist, che ci ha aiutato a rendere questo libro più leggibile e accessibile ai genitori.

PSH and BHR





---

# Introduzione

Mentre inizi a leggere questo libro, stai pensando a tuo figlio adolescente e allo sconvolgimento emotivo che stai vivendo a casa tua? Ti stai chiedendo se tuo figlio ha emozioni intense e se questa è la ragione per cui stai trovando così tante difficoltà nella vostra relazione e nella vostra casa? Ti senti sopraffatto dalle emozioni di tuo figlio e dalle tue stesse reazioni? Desideri poter trovare una guida su come gestire le emozioni e i comportamenti di tuo figlio, e i tuoi, in modo da non sentirti esausto, colpevole o senza speranza?

Abbiamo scritto questo libro per rispondere alle tue domande e guidarti con strategie concrete, efficaci e comprovate, per aiutarti ad essere un genitore più capace e per portare un po' di ordine nel caos della tua vita. Come terapeuta specializzata nel lavoro con i genitori (Pat) e come terapeuta specializzato nel lavoro con gli adolescenti che provano emozioni intense (Britt), abbiamo voluto scrivere questo libro per fornirti assistenza, supporto e comprensione per le sfide che devi affrontare come genitore, nonché i modi per capire tuo figlio adolescente e così crescerlo in modo più efficace. Abbiamo scritto questo libro per farti sapere che le tue emozioni e quelle di tuo figlio hanno senso date le circostanze della tua vita, e per fornirti la speranza che sia la tua vita che quella di tuo figlio adolescente possano migliorare.

Se sei genitore di un adolescente o di un giovane adulto che vive intense emozioni, potresti provare disperazione, mancanza di speranza, impotenza, paura, preoccupazione, frustrazione, senso di colpa, rabbia e

una miriade di altre emozioni. Nonostante la sensazione che nessuno possa capire la tua esperienza di vita o i tuoi sentimenti, non sei solo. Molti altri genitori condividono la tua esperienza, anche se lo fanno in modi diversi. Dal nostro lavoro con genitori e adolescenti in famiglie dove si vive un'intensa emotività, abbiamo visto molti genitori che condividono le tue preoccupazioni, i tuoi pensieri e i tuoi dubbi, genitori che sono stati anche in grado di usare le abilità e le strategie di cui parleremo più avanti nel libro per diventare più efficaci e pieni di speranza.

Per utilizzare queste abilità e strategie, è importante innanzitutto comprendere l'esperienza di tuo figlio in questo momento della sua vita. Se stai vivendo con un adolescente (13-19 anni), un bambino in preadolescenza (10-12) o un giovane adulto (20-25), sei ben consapevole dei numerosi cambiamenti che accadono nella vita di tuo figlio e dell'effetto che questi cambiamenti hanno sulla tua vita. Nonostante la nostra attenzione in questo libro sarà principalmente sugli adolescenti, gran parte delle informazioni che offriamo si applicano anche ai preadolescenti e ai giovani adulti. Il corpo e il cervello degli adolescenti cambiano drammaticamente e in un modo che cambia anche la vita, il che porta ad un'intensità di emozioni che potrebbe essere completamente nuova per te o un'esagerazione delle emozioni di cui sei già stato testimone in passato. Mentre gli adolescenti lottano con questi cambiamenti, le emozioni possono aumentare. Come genitore, anche tu ti confronti con questi cambiamenti. Potresti non riconoscere questa nuova persona che vive nella tua casa e potresti chiederti come puoi fargli da genitore in mezzo a così tanti cambiamenti e a così tante emozioni.

Per aiutarci a capire, mentre i ragazzi si avvicinano all'età adulta, il loro compito è quello di sviluppare la propria identità, il che significa che dovranno separarsi dai loro genitori, quindi da te, sfidandoti o addirittura ribellandosi. Le emozioni si intensificano quando l'adolescente, che era solito rispettare i tuoi limiti, aspettative e valori morali, ora sfida e perfino rifiuta gran parte di ciò che gli hai insegnato. Potresti non essere pronto a lasciar andare il tuo ruolo genitoriale o la tua autorità e potresti avere difficoltà ad accettare il tuo nuovo e minor ruolo nella vita di tuo figlio. Sei ben consapevole dello sconvolgimento emotivo di tuo figlio adolescente e di come ciò colpisca tutta la famiglia.

Se da bambini sono sempre stati molto sensibili alle esperienze emotive ed hanno vissuto sfide emotive e comportamentali, questa intensità emotiva li può condurre a comportamenti più distruttivi e persino peri-

colosi quando entrano nell'adolescenza. Oppure, può essere che tuo figlio sia sempre stato in grado di gestire le sue emozioni e ora, nell'adolescenza, la tristezza diventi depressione, la rabbia diventi collera e la paura ansia travolgente.

Mentre cerca di gestire emozioni estremamente dolorose, può usare comportamenti come l'autolesionismo, l'aggressività, l'abuso di sostanze, i disturbi alimentari, il rifiuto di frequentare la scuola o comportamenti sociali rischiosi che incidono in modo significativo sulla sua vita (e sulla tua).

Quindi, come gestisci l'esperienza e le emozioni di tuo figlio e le tue? La terapia dialettica comportamentale fornisce alcune indicazioni utili. La psicologa Marsha Linehan (1993a) ha sviluppato la terapia comportamentale dialettica (DBT) per aiutare le persone che, a causa delle loro emozioni intense, sono portate a comportamenti autolesivi e suicidari e insegna loro a vivere una vita degna di essere vissuta. I concetti, le competenze e le strategie DBT si basano su un concetto fondamentale: le persone devono essere accettate per poter cambiare, sono necessari sia l'accettazione che il cambiamento. In DBT, c'è il riconoscimento che le persone in ogni momento fanno il meglio che possono date le circostanze e le difficoltà della loro vita, e che devono apportare cambiamenti in modo da poter vivere una vita soddisfacente. La DBT insegna abilità e strategie per aiutare le persone a sostituire comportamenti pericolosi e distruttivi con comportamenti più sani e più adattivi, riconoscendo nel contempo quanto sia difficile cambiare.

Abbiamo insegnato questi concetti, queste abilità e queste strategie fondamentali di DBT, che sono spiegati anche in questo libro, a genitori e adolescenti per oltre un decennio. Sono abilità e strategie che potranno fornirti un supporto e una guida indipendentemente dal fatto che tuo figlio sia in trattamento DBT o in qualsiasi altro trattamento strutturato; potranno aiutarti a riconoscere e accettare i tuoi sentimenti, a capire e ad accettare tuo figlio e le sue esperienze e ad apportare cambiamenti in modo da poter essere un genitore più equilibrato ed efficace. I genitori che hanno appreso e praticato queste abilità riportano cambiamenti positivi in loro stessi, nel loro essere genitori e nelle relazioni coi loro figli.

Abbiamo scritto questo libro con un atteggiamento di accettazione; non si parla di colpe o colpevoli. Si basa sulla comprensione che hai fatto del tuo meglio per crescere tuo figlio anche in circostanze difficili e dolorose. Continui a farlo anche mentre leggi questo libro e utilizzi altre risorse, cercando modi più efficaci per essere genitore. È nostra espe-