

SHERI VAN DIJK

Adolescenti con comportamenti autolesionistici

Un quaderno di pratiche DBT
per imparare
a gestire le emozioni



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 e iscriversi nella homepage al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

SHERI VAN DIJK

Adolescenti con comportamenti autolesionistici

Un quaderno di pratiche DBT
per imparare
a gestire le emozioni

FrancoAngeli

The DBT skills workbook for teen self-harm.
Practical tools to help you manage emotions & overcome self-harming behaviors
Sheri Van Dijk

Copyright © 2021 by Sheri Van Dijk
Instant Help Books
An imprint of 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 Silvia Di Trapani

Grafica della copertina: *Elena Pellegrini*

Copyright © 2022 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.

*In primo luogo, questo libro è dedicato ai miei pazienti:
grazie per avermi permesso di essere parte del vostro viaggio
e di essere testimone dei cambiamenti positivi
che avete avuto il coraggio di realizzare!*

*Vorrei anche dedicare questo libro alla mia famiglia:
mamma e papà, Lisa, Roop, Caleb, Makenna, Jim, Tess e Oliver.
Grazie per sostenermi sempre. Vi voglio bene.*

Indice

Introduzione	pag. 11
1. Cos'è l'autolesionismo, e perché lo si pratica?	» 15
La storia di Connor	» 17
Analizzare il proprio comportamento	» 21
La storia di Louisa	» 21
<i>Rinforzi positivi</i>	» 26
In sintesi	» 27
2. Sopravvivere alle crisi	» 29
La storia di Stephanie	» 29
Quali sono i tuoi obiettivi?	» 30
Ridurre le possibilità	» 31
Cambiare lo stato del corpo per gestire le emozioni	» 31
Distrarsi	» 32
Calmarsi	» 34
Ribellione alternativa	» 35
Altre abilità per superare le crisi	» 36
Fare un esercizio di rilassamento	» 37
Creare un ambiente tranquillo	» 38
La preghiera	» 38
Scrivere una lettera a te stesso	» 38
La cassaforte	» 39
Le fasi di gestione dell'impulso	» 39
In sintesi	» 40

3. Come trovare il ritmo	»	43
La storia di Oliver	»	44
Cos'è la mindfulness?	»	45
Cosa stai praticando?	»	48
Iniziare a conoscere te stesso	»	49
In sintesi	»	51
4. Trovare la saggezza interiore	»	53
Tre diverse prospettive	»	53
Il sé razionale	»	53
Il sé emotivo	»	54
Il sé saggio	»	55
Accedere al sé saggio	»	59
Limitare il sequestro emotivo	»	59
In sintesi	»	63
5. Dai un nome all'emozione per dominarla	»	65
La storia di Camillo	»	65
Cos'è un'emozione?	»	66
Dare un nome alle emozioni	»	67
<i>Rabbia</i>	»	67
<i>Paura e ansia</i>	»	69
<i>Tristezza</i>	»	71
<i>Senso di colpa</i>	»	73
<i>Vergogna</i>	»	75
In sintesi	»	80
6. Smettere di buttare benzina sul fuoco	»	81
La storia di Sadie	»	81
Essere non giudicanti	»	82
Cos'è un giudizio?	»	83
<i>Come ridurre la tendenza a giudicare</i>	»	86
Auto-giudizi	»	88
Accettazione della realtà	»	91
Lottare contro la realtà o accettarla	»	92
Le tappe per l'accettazione della realtà	»	94
Auto-validazione: accettare le proprie emozioni	»	95
Quando ci si blocca	»	97
In sintesi	»	98

7. Evitare l'evitamento	»	99
Cos'è l'evitamento?	»	99
La storia di Adrian	»	100
La disponibilità	»	102
Agire in modo opposto all'emozione	»	103
Quando agire in modo opposto	»	104
Come agire in modo opposto	»	104
La storia di Adrian continua	»	108
<i>Agire in opposizione, passo dopo passo</i>	»	110
Essere efficaci	»	113
<i>Cosa fa da ostacolo?</i>	»	115
In sintesi	»	116
8. L'importanza delle relazioni	»	117
La storia di Leona	»	117
Cosa fare con le relazioni nocive?	»	120
<i>Compiere una scelta saggia</i>	»	120
La sicurezza prima di tutto!	»	121
Aumentare le relazioni nella propria vita	»	121
<i>Come comunicare in modo assertivo</i>	»	125
<i>Abilità aggiuntive per l'assertività</i>	»	129
Come educare gli altri	»	130
Ricompensare gli altri	»	130
In sintesi	»	133
Conclusioni	»	135
Dove sei adesso?	»	135
Ripassare la tabella dei pro e dei contro	»	135
Scrivere una lettera a se stessi	»	136
Tornare alla disponibilità	»	139
Bibliografia	»	141

Introduzione

Come forse saprai già, molte persone sono autolesioniste – ovvero, si procurano deliberatamente delle lesioni fisiche – pertanto non sentirti pazzo, né strano. In realtà, i motivi per cui ci si ferisce sono molteplici e comprensibili. Ma esiste almeno una piccola parte di te consapevole del fatto che tutto ciò non sia né sano né efficace a lungo termine, altrimenti probabilmente non saresti qui a leggere queste righe. Quindi, prima di tutto, grazie per aver preso questo libro, e complimenti per aver deciso di non voler più essere un autolesionista.

Lo scopo principale di questo libro è quello di aiutarti a comprendere il tuo comportamento, sia che si tratti di autolesionismo fisico, ad esempio tagli o bruciature, sia che si tratti di azioni autodistruttive, come l'abuso di sostanze o alcool o avere rapporti sessuali non protetti con gli sconosciuti. Il secondo obiettivo è quello di fornirti gli strumenti necessari allo sviluppo di abilità che ti aiutino a gestire tutti quegli aspetti della vita che ti portano a ricorrere a queste modalità dannose di affrontare il dolore e le difficoltà della vita.

Questo libro si basa su un trattamento noto come terapia dialettica comportamentale (DBT), sviluppato dalla psicologa statunitense Marsha Linehan (1993) con lo scopo di aiutare persone come te, che lottano con comportamenti e impulsi autolesionistici o con pensieri suicidi. Questo manuale ti fornirà le competenze necessarie per condurre una vita più sana, compiere scelte per te stesso e avere relazioni soddisfacenti con gli altri. Con il tempo, scelte più sane e relazioni positive ti aiuteranno a sentirti meglio con te stesso; in genere, dopo un po', questo aiuta le persone a capire di voler eliminare l'autolesionismo dalla propria vita e contribuisce a sradicare comportamenti simili.

Le abilità che svilupperai con la lettura di questo manuale si dividono in

quattro categorie. *Le abilità di sopravvivenza alle crisi* ti aiuteranno ad affrontare le crisi – di qualunque tipo – senza peggiorare la tua situazione. *Le abilità di base della mindfulness* ti aiuteranno a ridurre il dolore emotivo che provi e a non agire sulla base degli impulsi, a cominciare a vivere nel momento presente e ad accettare le diverse circostanze della tua vita. Sviluppando le *abilità di regolazione emotiva* acquisirai le nozioni di base sulle emozioni e imparerai a gestirle in modo più sano. Infine, con le *abilità di efficacia interpersonale* imparerai a sviluppare relazioni sociali più equilibrate e soddisfacenti. Svolgendo le attività proposte in questo libro, scoprirai queste abilità e imparerai a metterle in pratica. È possibile scaricare alcuni esercizi sul sito web di questo volume: <http://www.newharbinger.com/45458>. (Per informazioni più dettagliate, consulta il retro del manuale).

Perché alcuni di noi ricorrono a comportamenti autolesionistici e autodistruttivi? Ci sono ancora tante aree inesplorate del nostro cervello, e quando si tratta di emozioni il terreno è ancora più ampio, ma noi esperti in DBT crediamo che chi assume comportamenti di questo tipo lo faccia per due motivi. In primo luogo, alcuni possiedono dalla nascita una sensibilità più elevata rispetto ad altri. È così anche per te? Ti sembra di avere percezioni più frequenti e intense degli altri? Ti dicono che “reagisci in modo eccessivo” alle situazioni? Che sei “drammatico”? Se tutto ciò ti suona familiare, sappi che non dipende da te! Questo più elevato livello di sensibilità potrebbe essere associato al patrimonio genetico ereditato dai tuoi genitori, dovuto a una condizione mentale con cui sei nato o associato ad alcuni problemi vissuti da tua madre durante la gravidanza (no, non stiamo dando la colpa nemmeno a tua madre! Ma se lei ha avuto problemi di salute fisica o mentale mentre era incinta, per esempio, ciò potrebbe aver condizionato il tuo sviluppo). Inoltre, occorre sapere che essere più sensibili non è sempre una cosa negativa; se da un lato ciò potrebbe causare maggiore sofferenza, dall’altro le persone più sensibili sono di solito più creative e appassionate, e tendono a sviluppare legami più intensi con gli altri proprio per la maggiore capacità di percezione.

Ma questo è solo uno dei tanti motivi che spingono le persone ad atteggiamenti autolesionistici e autodistruttivi; un altro aspetto importante riguarda l’ambiente di crescita. L’ambiente in cui viviamo svolge un ruolo fondamentale per il nostro sviluppo, e nel caso delle persone che assumono comportamenti di questo tipo, di solito il trauma, come l’essere stati vittima di abusi o essere stati in qualche modo trascurati, rappresenta un comune denominatore. Tuttavia, non è necessario aver subito un abuso per sviluppare comportamenti problematici. Nella DBT, riteniamo che uno dei fattori ambientali più comuni alla base dello sviluppo di comportamenti autolesionistici e autodistruttivi sia un *ambiente di crescita invalidante*, in cui si im-

para a considerare le esperienze interiori (come le emozioni e i pensieri) come qualcosa di sbagliato.

Sebbene nessuno di noi viva in un mondo in cui le proprie emozioni, i propri pensieri e le proprie convinzioni sono sempre compresi e accettati, alcune persone crescono in ambienti in cui imparano a credere che ci sia qualcosa di sbagliato in loro – il che, sommato all'elevata sensibilità, spesso conduce allo sviluppo di comportamenti autolesionistici e autodistruttivi. Il concetto è che non è tua responsabilità l'assunzione di comportamenti di questo tipo; si tratta della combinazione della tua sensibilità e dell'ambiente in cui sei cresciuto che, in qualche modo, non ti ha offerto ciò di cui avevi bisogno dal punto di vista emotivo. Pertanto no, non è colpa tua, e sì, spetta a te impegnarti per migliorare le cose!

Nel prossimo capitolo tratterò in modo più approfondito l'autolesionismo e i comportamenti autodistruttivi, in modo che tu possa conoscere meglio questi problemi e capire come utilizzare questo manuale per risolverli. Acquisirai inoltre alcune competenze che col tempo sostituiranno tali comportamenti e che ti aiuteranno ad affrontare le vicende della vita (e le emozioni dolorose ad esse associate) senza ricorrere ad atteggiamenti di questo tipo. Se scegli di continuare a leggere – e spero sia così! – è importante ricordare che il cambiamento non avviene da un giorno all'altro. Prova a riflettere su ciò che apprendi di volta in volta. Nel capitolo 1, avrai l'opportunità di riflettere più a fondo sulla tua predisposizione e la tua volontà di impegnarti in un compito così difficile ma al contempo estremamente utile e gratificante. Buona fortuna. Spero che tu rimanga con me!

Cos'è l'autolesionismo, e perché lo si pratica?

Si parla di *autolesionismo* quando un individuo reca intenzionalmente danno al proprio corpo con l'intento di procurarsi dolore ma senza l'intenzione di uccidersi. Le forme più comuni di autolesionismo consistono nel tagliarsi, colpirsi, dare pugni al muro o bruciarsi, ma ci sono tanti altri modi con cui le persone si provocano dolore. Spesso l'autolesionismo è espressione di un disturbo mentale quale la depressione o l'ansia, ma certi casi di autolesionismo riguardano anche chi non soffre di questi disturbi.

Esistono anche comportamenti che possiamo definire come *autodistruttivi*, ossia comportamenti che danneggiano in qualche modo la vita – per esempio adottare abitudini alimentari nocive come vomitare o non mangiare, fare abuso di sostanze stupefacenti o di alcool – senza tuttavia ferire direttamente il proprio corpo. Si tratta di una differenza importante da considerare, in quanto le persone che si autolesionano presentano un rischio molto più elevato di spingere oltre questo comportamento e cercare di uccidersi. Ovviamente, sia l'autolesionismo che i comportamenti autodistruttivi sono problematici, e chi si procura dolore ha anche la tendenza a compiere azioni autodistruttive, quindi, spesso le due condizioni si sovrappongono.

C'è anche una sovrapposizione nell'origine di questi due problemi: le persone più sensibili cresciute in ambienti invalidanti spesso non imparano a gestire le proprie emozioni in modo corretto. Si tratta di un fenomeno spesso indicato come *disregolazione emotiva*. Se non si è mai imparato a gestire le proprie emozioni in modo adeguato, è probabile che si ricorra a soluzioni diverse nel tentativo di placare il dolore – come tagliarsi e altre forme di autolesionismo o abusare di sostanze e altre forme di comportamenti autodistruttivi.

Le abilità che acquisirai con la lettura di questo manuale ti aiuteranno a eliminare comportamenti autolesionistici e autodistruttivi, indicandoti modalità più efficaci di gestione delle emozioni. Per avere un'idea più chiara di quanto detto, svolgi la seguente attività e rifletti sugli eventuali comportamenti autolesionistici o autodistruttivi che metti in atto nella tua vita. Da questo momento in poi, questi comportamenti verranno definiti come *comportamenti target*.

Attività: quali sono i tuoi comportamenti target?

Esamina la lista seguente e spunta i comportamenti che hai messo in atto negli ultimi dodici mesi:

Comportamenti autolesionistici:

- Tagliarsi.
- Ingerire sostanze dannose.
- Graffiarsi.
- Interferire con la guarigione delle lesioni.
- Bruciarsi.
- Pizzicarsi.
- Dare pugni/colpire il muro.
- Punzecchiarsi.
- Mordersi.
- Procurarsi gravi lesioni cutanee.
- Dare testate.
- Rompersi le ossa.

Altro: _____

Altro: _____

Comportamenti autodistruttivi:

- Indursi il vomito.
- Abbuffarsi.
- Fare abuso di alcool.
- Fare abuso di farmaci da banco.
- Eccessivo utilizzo dei videogiochi.
- Limitare l'alimentazione.
- Uso di droghe leggere.
- Tirare i capelli.
- Giocare d'azzardo.
- Mentire.
- Rubare.
- Eccessivo intrattenimento pornografico.

- Taccheggio.
- Eccessivo utilizzo dei social media.
- Eccessivo utilizzo della sigaretta elettronica.
- Spesa eccessiva.
- Fare sesso non protetto.
- Guida pericolosa.
- Sexting.
- Fumare.
- Dormire per evitamento.
- Comportamenti aggressivi nei confronti degli altri.
- Bullizzare gli altri.

Altro: _____

Altro: _____

Adesso che hai capito se alcuni dei tuoi comportamenti sono autolesionistici o autodistruttivi – e quali sono i tuoi comportamenti target – vediamo alcune delle motivazioni che ti spingono ad agire in questo modo.

Perché procurarsi dolore?

Se non hai mai imparato a gestire in modo corretto le tue emozioni, potresti averlo fatto ricorrendo a comportamenti autolesionistici o autodistruttivi. È comprensibile. Naturalmente, il fatto che sia comprensibile non significa che desideriamo resti tale! Ma è importante comprendere e accettare se stessi senza giudicare. La storia seguente presenta un esempio di come possa svilupparsi un comportamento autolesionistico.

La storia di Connor

Connor è cresciuto osservando e ammirando la forza del padre, un agente di polizia coraggioso e imperturbabile. Anche in occasione della morte del nonno, Connor non l'ha visto versare una lacrima. Voleva essere esattamente come lui, ma sapeva di essere diverso: aveva l'impressione di essere più emotivo, e diventava molto triste anche solo guardando un film. Non voleva essere così, ma non sapeva cosa fare.

I genitori di Connor si sono separati quando lui aveva dodici anni, e suo padre è andato via di casa. Connor era distrutto, ma sapeva di dover essere forte; suo padre si era raccomandato di prendersi cura del fratello minore, dal momento che non sarebbe più vissuto insieme a loro. I sentimenti di paura e tristezza di Connor certe volte si intensificavano, ma non voleva che gli altri sapessero come si sentiva – doveva essere forte per entrambi i suoi genitori. Quando Connor aveva quattordici anni, un suo amico gli raccontò di essersi tagliato di proposito quando si era sentito molto arrabbiato per qualche ragione. Per quanto gli sembrasse strano – perché

mai tagliarsi avrebbe potuto dargli sollievo? – una sera in cui si sentiva particolarmente triste e disperato decise di provare, scoprendo che tagliarsi lo aiutava a non provare alcuna emozione per un certo periodo di tempo. Il sollievo è stato tale che, anche se per poche ore, ha cominciato a farlo sempre più frequentemente, scoprendo che, tagliandosi, non provava più sentimenti.

Potrebbe essere difficile capire il motivo per cui si adottano uno o più comportamenti target. Quando si compie ripetutamente un'azione per un certo periodo di tempo, è facile perdere la capacità di considerare tale azione da un punto di vista oggettivo e vederla per quello che effettivamente è (e quale sia il suo scopo).

Attività: qual è l'utilità del tuo comportamento target?

Pensa al tuo comportamento target (se ne hai identificati più di uno nella precedente attività, scegline uno da esaminare). Ora consulta l'elenco seguente e spunta le ragioni per cui ritieni di mettere in atto quel comportamento.

Il tuo comportamento target:

- Produce qualche tipo di emozione piacevole (pace, calma, gioia o euforia).
- Aiuta a gestire le emozioni intense.
- Comunica agli altri che hai bisogno di aiuto.
- Allevia la situazione o l'emozione che stai provando.
- Dimostra che non sei invisibile.
- Aiuta a percepire un senso di controllo.
- Distrae dal dolore emotivo.
- Permette di avvertire sensazioni diverse dal torpore.
- È un modo per punire te stesso.
- Valida il dolore emotivo che provi.
- È un tentativo di modificare il comportamento degli altri.
- Mostra agli altri la tua disperazione (è la prova che le cose stanno andando male).
- Aiuta ad evitare o fuggire dalle emozioni dolorose.
- È un modo per evitare il suicidio.

Aggiungi qualsiasi altra ragione ti venga in mente:

Ora che sei consapevole di alcune delle motivazioni per cui metti in atto questo comportamento, potrebbe esserti d'aiuto considerare le conseguenze positive o negative che ne derivano. Molti di noi tendono ad essere più consapevoli delle conseguenze negative dei propri comportamenti, soprattutto se sanno che si trat-

ti di comportamenti dannosi. Riconoscere gli aspetti positivi e quelli negativi, tuttavia, può aiutarti a capire cosa ti porta a perseverare nel comportamento e a considerare i motivi per cui vorresti interromperlo. Inoltre, può aiutarti a valutare se sei pronto a impegnarti per cambiare. Questo tipo di cambiamenti richiede notevoli sforzi ed energia, pertanto non andrai molto lontano se non ti impegni seriamente. Potresti sentirti ansioso al solo pensiero della possibilità di liberarti del comportamento target. Immagina sia come una vecchia coperta che infonde sicurezza e benessere anche se è logora, piena di buchi e non ti scalda più – con la differenza che, ovviamente, una vecchia coperta non ti farà alcun male!

La prossima attività ti aiuterà a esaminare i pro e i contro del tuo comportamento target (Linehan, 2014). Prima di cominciare, dai un'occhiata alla scheda in cui Connor ha scritto tutti i pro e i contro del tagliarsi e li ha valutati su una scala da 1 (meno importante) a 3 (più importante). Poi ha calcolato il risultato.

ESEMPIO DI SCHEDA DI LAVORO: PRO E CONTRO DEL TAGLIARSI SECONDO CONNOR

Pro del tagliarsi	Contro del tagliarsi
Mi dona sollievo immediato dalle emozioni (3) Mi distrae dai miei sentimenti (3) Vedere il taglio/il sangue fa sembrare i miei sentimenti più reali (2) Totale: 8	Dopo provo un senso di colpa e vergogna (3) Mi impedisce di trovare altri modi di affrontare le situazioni (3) Devo nascondere agli altri i miei tagli e le cicatrici (2) Sono sempre preoccupato che i miei genitori lo scoprano (3) Se le persone lo scoprissero, potrei perdere il mio lavoro come allenatore di calcio (3) Totale: 14
Pro del non tagliarsi	Contro del non tagliarsi
Mi sento meglio con me stesso (3) Nessun taglio o cicatrice da nascondere (2) Non ho paura che le persone mi scoprano (3) I miei genitori saranno orgogliosi di me (2) Mi obbliga ad affrontare le cose in modo più sano (2) Totale: 12	È molto difficile! (2) Non c'è sollievo immediato (3) Devo imparare nuovi modi per affrontare le cose (2) Mi fa paura pensare di non avere più questo aiuto per affrontare il dolore (2) Ho paura di fare qualcosa di peggio (1) Totale: 10

Sommando i pro del tagliarsi (8) ai contro del non tagliarsi (10), Connor ha ottenuto un totale di 18 punti. Questo punteggio è risultato inferiore rispetto alla somma dei contro del tagliarsi (14) e dei pro del non tagliarsi (12), ossia 26 punti. In altri termini, gli aspetti negativi del tagliarsi superavano quelli positivi. Certe volte considerare queste cifre può essere ancora più utile che scrivere i pro e i contro.