

JILL EHRENREICH-MAY,
SARAH M. KENNEDY, JAMIE A. SHERMAN,
SHANNON M. BENNETT,
DAVID H. BARLOW

Come aiutare i propri figli adolescenti con disturbi emotivi

Un quaderno di lavoro con l'*UP-A*

Edizione italiana a cura di Carlotta Bertini
e Giulia Mori

Con
allegato
ONLINE



FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

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.

JILL EHRENREICH-MAY,
SARAH M. KENNEDY, JAMIE A. SHERMAN,
SHANNON M. BENNETT,
DAVID H. BARLOW

Come aiutare i propri figli adolescenti con disturbi emotivi

Un quaderno di lavoro con l'*UP-A*

Edizione italiana a cura di Carlotta Bertini
e Giulia Mori

FrancoAngeli

Accesso online alle schede e ai fogli di lavoro

Tutte le schede e i fogli degli esercizi sono disponibili in formato digitale. Possono essere scaricati, stampati, salvati e compilati digitalmente come PDF.

Per accedere all'allegato online è indispensabile seguire le procedure indicate nell'area Biblioteca Multimediale del sito www.francoangeli.it registrarsi e inserire il codice EAN 9788835149163 e l'indirizzo e-mail utilizzato in fase di registrazione

Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders in Adolescent: Workbook. First edition

by Jill Ehrenreich-May, Sarah M. Kennedy, Jamie A. Sherman,
Shannon M. Bennett, David H. Barlow

Copyright © 2018 by Oxford University Press
All rights reserved

Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders in Adolescent: Workbook. First edition was originally published in English in 2018.

This translation is published by arrangement with Oxford University Press.
FrancoAngeli is solely responsible for this translation from the original work and Oxford University Press shall have no liability for any errors, omissions or inaccuracies or ambiguities in such translation or for any losses caused by reliance thereon

Traduzione italiana a cura di Veronica Cavalletti

Traduzione realizzata con il contributo scientifico di Tages Onlus

Isbn digitale: 9788835156970

Grafica della copertina: Elena Pellegrini

Copyright © 2023 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

Introduzione pag. 7

**Protocollo Unificato per il trattamento transdiagnostico
dei disturbi emotivi negli adolescenti:
il benvenuto agli adolescenti**

1. Sviluppare e mantenere la motivazione	»	19
2. Conoscere le tue emozioni e i tuoi comportamenti	»	29
3. Introduzione agli esperimenti comportamentali incentrati sulle emozioni	»	41
4. La consapevolezza delle sensazioni fisiche	»	57
5. La flessibilità di pensiero	»	65
6. La consapevolezza delle esperienze emotive	»	85
7. Esposizioni situazionali alle emozioni	»	95
8. Andare avanti. Mantenere i risultati raggiunti	»	109
Nota sugli autori	»	119

Introduzione

Benvenuto nel trattamento!

Benvenuto in questo *Quaderno*! Cominciando questo programma, conosciuto in breve come UP-A¹, hai già compiuto un grande passo per imparare a gestire le tue emozioni in modo più efficace e superare le sfide della tua vita. Questo *Quaderno* ti guiderà attraverso ogni settimana del programma con insegnamenti, attività ed esempi che ti aiuteranno a comprendere meglio il ruolo che le emozioni giocano ogni giorno nelle tue azioni. Imparerai strategie utili per affrontare emozioni spiacevoli, e riceverai aiuto per fare scelte che ti faranno avvicinare ai tuoi obiettivi a lungo termine. Speriamo che imparerai molte cose, sfiderai te stesso e magari ti divertirai anche! Potresti avere delle domande su come sarà il programma, cosa imparerai e come ti sentirai. Speriamo che questa introduzione all'UP-A possa rispondere a molte delle tue domande e ti dirà di più su cosa aspettarti da ogni parte del programma.

1. Nella traduzione italiana, secondo una prassi comune nella letteratura scientifica (es. Dialectical Behavior Therapy – DBT) si è mantenuto il nome e l'acronimo nel formato inglese originale. Pertanto qui ci si riferisce a *Unified Protocol for Adolescents, UP-A* (Protocollo Unificato per gli Adolescenti).

Una nota per i genitori

Questa introduzione potrebbe anche essere utile per rispondere alle vostre domande; in ogni caso, il resto del *Quaderno* dovrà essere usato dal ragazzo/a nel corso del programma dell'UP-A. Starà a lui /lei e al suo terapeuta decidere cosa sarà condiviso con voi del *Quaderno*, ma la vostra partecipazione è un'importante parte del programma. Il terapeuta del ragazzo/a avrà degli opuscoli separati per voi destinati ad accompagnarvi in parti specifiche di questo trattamento.

Vogliamo che impariate ciò che sta imparando il/la ragazzo/a in modo che possiate supportarlo/a e modellare strategie efficaci per gestire bene le emozioni insieme con lui/lei. L'obiettivo del programma è che tutti arrivino a essere più a loro agio nel tollerare e gestire le emozioni spiacevoli. Se l'adolescente si sente sopraffatto o stanco all'inizio del programma, si prega di parlare con il suo terapeuta di come tutti possano lavorare insieme per aiutarlo a continuare. Nel corso del tempo, ci aspettiamo che il ragazzo/a sarà in grado di usare strategie più utili per gestire le emozioni e diminuire l'evitamento di situazioni, posti, persone e interazioni appropriate e sicure che causano sofferenza. Il cambiamento non accade in una notte, e ci saranno sempre giorni buoni e giorni brutti, ma fare piccoli cambiamenti, passo dopo passo ogni settimana, porterà a benefici positivi e significativi entro la fine del programma.

FAQ

Chi è la persona giusta per questo programma?

Possono beneficiare di questo programma gli adolescenti che hanno problemi con emozioni difficili (come ansia, tristezza, irritabilità, rabbia o paura). Riportiamo qui alcuni esempi di giovani che hanno partecipato al programma e alcuni degli utili cambiamenti che hanno sperimentato.

Kate ha 16 anni ed è in terza superiore. Prima di cominciare l'UP-A, pretendeva molto da se stessa a scuola, a teatro e nel coro, e si sentiva sempre molto ansiosa e turbata se faceva confusione o commetteva un errore. Si preoccupava parecchio del futuro e di cosa avrebbe fatto dopo le scuole superiori. Prima di cominciare il programma dell'UP-A, Kate si sentiva molto giù e litigava con gli altri più facilmente, e la sua famiglia

diceva che non sembrava felice come un tempo. Non si godeva le cose che prima le piacevano molto, anche durante l'estate, in cui era meno stressata per la scuola. Kate ha tratto beneficio da una cosa chiamata "esperimenti comportamentali incentrati sulle emozioni", per cui inseriva esperienze più piacevoli all'interno della sua giornata e continuava a fare queste cose anche quando non se la sentiva. Le è piaciuto anche apprendere delle abilità per sfidare alcune sue modalità non utili di pensare alla performance a scuola, a teatro e nel coro.

Mike è in seconda superiore ed era nella squadra di nuoto e di basket. Prima che Mike cominciasse l'UP-A, si preoccupava molto del benessere di sua madre e poteva diventare molto ansioso se era lontano da lei, specie se lei non gli rispondeva subito ai messaggi. Magari provava a saltare i suoi incontri fuori e le partite se la madre non poteva andare, o la chiamava ripetutamente fino a che non lo andava a prendere. Poteva arrabbiarsi molto con sua madre, e perdere la calma con i suoi amici più facilmente se era preoccupato o stressato. Questo a volte lo metteva nei guai sul campo di basket. Mike ha trovato utile sapere di più su come il suo corpo si sentiva quando lui era ansioso o arrabbiato, ed è stato in grado di imparare delle strategie per gestire queste sensazioni ed emozioni in modo diverso, quando notava che si stavano formando, senza giudicare o prendersela con se stesso o con altri quando stava accadendo qualcosa di stressante. Si è anche sfidato ad andare a ogni incontro, partita e altri eventi scolastici o sociali, anche se significava stare lontano dalla sua mamma, e ha trovato la cosa più facile nel corso del tempo.

Maria ha 13 anni e fa la terza media. Aveva un disturbo ossessivo-compulsivo (DOC), il che significa che aveva pensieri sconvolgenti che ripeteva più e più volte nella testa, e passava molto tempo a fare delle cose per sentirsi meglio quando aveva questi pensieri. Fare questi pensieri e queste cose le stava prendendo molto tempo e le impediva di divertirsi con la sua famiglia e i suoi amici. Inoltre Maria a volte si staccava i capelli o si schiacciava i brufoli e aveva una gran difficoltà a controllare questi comportamenti. Maria era una cheerleader e le piaceva molto la matematica, e a volte aveva la sensazione che il DOC fosse utile, perché credeva che i comportamenti che consistevano nel controllare e ricon-

trollare il lavoro o cominciare le sue routine di cheerleader da capo ogni volta che faceva un piccolo sbaglio impedissero alle cose brutte di accadere. All'inizio, era preoccupata di cambiare questi comportamenti, perché credeva che la aiutassero a fare meglio. Tuttavia, Maria ha fatto un gran lavoro per diventare più consapevole dei suoi pensieri, delle sue sensazioni e dei suoi impulsi nel momento presente, e poi ha gradualmente smesso di attuare questi comportamenti e abitudini che ostacolavano la sua vita. Ha imparato che non aveva bisogno di aggrapparsi al DOC per essere bravissima nelle cose importanti per lei.

Kai è in prima superiore e ha avuto grandi difficoltà a farsi degli amici quando ha cominciato la scuola. Era molto ansioso quando incontrava ragazzi/e nuovi e si preoccupava molto di dire la cosa giusta o di trovarsi in imbarazzo di fronte agli altri. Veniva preso in giro ed era bersaglio dei bulli nello spogliatoio e ha cominciato a cercare di evitare di andare a scuola. Si sentiva piuttosto depresso quando ha cominciato il programma dell'UP-A e ha saltato molti giorni di scuola. Per lui è stato utile apprendere una nuova strategia per risolvere i problemi in modo più efficace. Ha imparato a pensare in modo più flessibile alle situazioni sociali e ha cominciato a preoccuparsi meno di ciò che pensavano le altre persone, cosa che l'ha aiutato a essere se stesso e a farsi nuovi amici.

Questi adolescenti erano molto diversi l'uno dall'altro per gusti, provenienza e rispetto a cosa li preoccupava maggiormente quando hanno cominciato l'UP-A. Erano però simili per il fatto che tutti loro avevano difficoltà a gestire le forti emozioni e che le loro reazioni alle emozioni intralciavano la possibilità di riuscire a godersi la loro vita. Tutti loro hanno appreso delle strategie per notare, gestire e smettere di evitare emozioni difficili, cosa che ha permesso loro di compiere delle scelte più utili.

Cosa mi posso aspettare da questo programma?

Questo è un programma a breve termine basato sulle competenze e che richiede pratica. Potrebbe essere diverso dalle terapie che hai provato in passato. Il terapeuta ti chiederà di completare dei compiti per casa, che includono provare nuove competenze a casa e riferirne durante le sedute.

È importante per te sapere che i compiti per casa, così come altri fogli di lavoro e schede che userai durante le sedute, compaiono proprio alla fine di ogni capitolo. Il tempo passato sulle competenze in ciascuna sezione del programma è flessibile e può essere stabilito insieme da te e dal terapeuta, a seconda di ciò che sta funzionando meglio per voi.

Il programma è suddiviso in otto capitoli. Di seguito si riporta una breve panoramica di cosa aspettarsi in ognuno. Puoi anche consultare la tabella 1.1 per farti una rapida idea di cosa è compreso in ogni parte del programma.

Capitolo 1: Sviluppare e mantenere la motivazione

All'inizio del trattamento familiarizzerai con il tuo terapeuta e insieme individuerete ciò che sperate di raggiungere con il trattamento e la partecipazione al programma. Insieme ai tuoi genitori e al terapeuta deciderai quali sono i problemi principali che più desideri cambiare e imposterai degli obiettivi realistici e raggiungibili per farlo. Discuterai anche di ciò che ti motiva a continuare a partecipare al trattamento, anche quando sembra molto difficile. Queste attività si svolgono in genere in una o due sedute.

Capitolo 2: Conoscere le tue emozioni e i tuoi comportamenti

Questo capitolo ti insegna molte cose sugli aspetti importantissimi che riguardano le emozioni. Potresti avere l'impressione di conoscere già molto bene emozioni sgradevoli come la paura, la preoccupazione, la tristezza e la rabbia, ma il terapeuta cercherà di aiutarti a pensare alle emozioni in base alla loro origine e alle informazioni che ti forniscono. Troverai un modo per etichettare le emozioni e individuare quelle che ti causano problemi. Imparerai anche a suddividere le emozioni in parti più piccole come primo passo per imparare a usare delle strategie per rendere le tue emozioni più gestibili. Una cosa molto importante che imparerai in questo capitolo è come le forti emozioni influenzino ciò che scegli di fare in certe situazioni. Scoprirai cosa fai per cercare di EVITARE di sentire certe emozioni, e come questo potrebbe causarti dei problemi. Queste informazioni, e i fogli di lavoro che le accompagnano, saranno d'aiuto per presentarti alcuni dei termini e delle idee più importanti dell'intero trattamento. Per tale motivo, in genere passiamo due o tre settimane ad assicurarci che tutti capiscano e si sentano a loro agio con queste informazioni, in particolare per quel che riguarda te, le tue emozioni e la tua vita.

Capitolo 3: Introduzione agli esperimenti comportamentali incentrati sulle emozioni

In questo capitolo scoprirai le connessioni che esistono tra le tue emozioni e i tuoi comportamenti (quello che fai), e metterai in pratica alcuni esperimenti per vedere se cambiare il tuo comportamento possa avere delle conseguenze sul ciclo di evitamento e sulla tua intera esperienza emotiva. “Esperimenti comportamentali incentrati sulle emozioni” potrebbe suonarti un po’ strano prima di aver compreso davvero cosa sono. In questi esperimenti potresti sfidare te stesso a fare qualcosa anche se non te la senti, una *life skill* molto importante, purché sia una cosa sicura e utile per te a lungo andare. Il terapeuta ti guiderà prima attraverso esperimenti che coinvolgono l’emozione della tristezza e programmerà con te molte attività associate a emozioni come felicità, gioia e orgoglio! Probabilmente passerai una o due sedute su questo capitolo.

Capitolo 4: La consapevolezza delle sensazioni fisiche

Il capitolo 4 si concentra sull’approfondire cosa accade nel tuo corpo quando senti forti emozioni, in particolare le sensazioni fisiche (che chiamiamo indizi corporei) associate a sensazioni come paura, ansia, rabbia o eccitazione. Scoprirai come riconoscere gli indizi che arrivano dal tuo corpo che forniscono informazioni sulle emozioni che stai provando e le situazioni in cui ti trovi. Metterai in pratica alcuni esercizi con il terapeuta, che farà emergere gli indizi del corpo in modo sicuro, e il terapeuta ti incoraggerà a rispondere agli indizi in modo diverso da come sei abituato a fare. Questo capitolo può prendere una o due sedute, o forse di più se è un aspetto molto importante per te.

Capitolo 5: La flessibilità di pensiero

Nel capitolo 5, ti concentrerai sui tuoi pensieri e sulla loro interpretazione. Scoprirai come il cervello ti permetta di fare molte cose senza pensarci affatto. La maggior parte del tempo questo è utile, ma a volte ciò che pensi sulle situazioni non è accurato o utile e può causare problemi o peggiorare i problemi. In questo capitolo scoprirai i modi in cui le tue emozioni influenzano i tuoi schemi di pensiero, e imparerai a mettere in pratica delle strategie per trovare pensieri diversi, più utili e/o realistici. Imparerai e metterai in pratica anche strategie per risolvere alcuni dei problemi della tua vita in modo più efficace. Serve pratica per cambiare gli schemi di pensiero o gli approcci di problem solving non utili in pensieri e approcci di problem solving più utili, specialmente se sei abituato a pensare alle cose o a reagire ai problemi in un certo modo. Passerai due o tre sedute ad apprendere queste abilità, ma continuerai a metterle in pratica lungo tutto il resto del trattamento e ogni volta che proverai forti emozioni!

Capitolo 6: La consapevolezza delle esperienze emotive

Una volta arrivato al capitolo 6, avrai imparato molte cose sulle emozioni, e in questo capitolo comincerai davvero a sintonizzarti con le tue emozioni ed esperienze. Imparerai a diventare più consapevole delle tue emozioni e del ruolo che giocano nelle tue scelte e in cosa fai momento per momento. Ti eserciterai a essere più consapevole, meno giudicante e più tollerante verso le tue emozioni e verso te stesso/a. Probabilmente passerai una o due sedute su questo capitolo.

Capitolo 7: Esposizioni situazionali alle emozioni

Prima di entrare davvero nel capitolo 7, rivedrai tutto quello che hai imparato nei precedenti capitoli e continuerai a praticare le abilità apprese fino a questo punto programmando e sperimentando situazioni e cose che sollecitano forti emozioni. Scoprirai perché è importante che tu diminuisca gradualmente l'evitamento di emozioni sgradevoli, che ciò significhi affrontare le tue paure, combattere contro sentimenti di tristezza oppure gestire sentimenti di rabbia in modo più utile. Creerai un piano con il tuo terapeuta per sperimentare gradualmente emozioni che hai evitato cambiando il tuo comportamento passo dopo passo. Ti allenerai a compiere questi passi sia in sessione sia a casa. Spingere te stesso a rispondere alle emozioni in modo diverso è un duro lavoro, ma porta anche cambiamenti durevoli e gratificanti. Potresti elaborare un piano con il terapeuta e i tuoi genitori che comprenda delle ricompense per il tuo duro lavoro, oltre alle ricompense molto importanti che consistono nel risolvere i problemi e sentirsi bene con se stessi. Questo capitolo è importante e potente per molte persone, perciò non c'è un limite al numero di sedute che potrai passare a lavorare su questi obiettivi. Lo calcolerai con il terapeuta e i tuoi genitori.

Capitolo 8: Andare avanti. Mantenere i risultati raggiunti

Per quando sarai al capitolo 8, avrai lavorato sodo e si spera che tu abbia sperimentato i benefici di questo duro lavoro. Magari ti sarai anche un po' divertito o ti sentirai bene per ciò che hai raggiunto! È tempo di celebrare i tuoi traguardi e fare un piano per il futuro. Tu e il terapeuta rivedrete tutto ciò che hai imparato e metterai a punto un piano con il terapeuta per come usare le tue abilità andando avanti da solo/a.

Puoi anche controllare la tabella I.1 per farti una rapida idea di cosa è compreso in ciascuna parte del programma.

Tab. 1.1 - Riassunto del programma dell'UP-A

Capitolo	Titolo	N. di sedute	Cosa farete e imparerete
1	Sviluppare e mantenere la motivazione	1 o 2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Familiarizzare con il terapeuta ■ Condividere alcune cose su di te ■ Discutere problemi chiave e definire obiettivi ■ Capire cosa ti motiva a cambiare
2	Conoscere le tue emozioni e i tuoi comportamenti	2 o 3	<ul style="list-style-type: none"> ■ Apprendere di più sulle tue diverse emozioni ■ Discutere del perché hai emozioni ■ Comprendere le tre componenti di un'emozione ■ Apprendere perché sviluppi azioni poco utili
3	Introduzione agli esperimenti comportamentali incentrati sulle emozioni	1 o 2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Scoprire l'azione opposta e gli esperimenti comportamentali incentrati sulle emozioni ■ Registrare l'umore e il livello di attività ■ Cercare di fare piccoli cambiamenti comportamentali e vedere cosa succede!
4	Consapevolezza delle sensazioni fisiche	1 o 2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Scoprire la connessione tra sensazioni fisiche e forti emozioni ■ Diventare più consapevole delle tue sensazioni fisiche ■ Cominciare a fare alcuni esercizi per far emergere diverse sensazioni fisiche
5	La flessibilità di pensiero	2 o 3	<ul style="list-style-type: none"> ■ Imparare e praticare il pensiero flessibile ■ Scoprire le comuni "trappole di pensiero" ■ Collegare i pensieri alle azioni usando il pensiero del detective e il problem solving
6	Consapevolezza delle esperienze emotive	1 o 2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Imparare e praticare la consapevolezza del momento presente ■ Imparare e praticare la consapevolezza non giudicante ■ Fare un bell'esperimento comportamentale usando strategie di consapevolezza con trigger emotivi
7	Esposizioni situazionali alle emozioni	2+	<ul style="list-style-type: none"> ■ Fare più esperimenti comportamentali usando tecniche di esposizione ■ Partecipare a esposizioni per situazioni che fanno sorgere comportamenti emotivi che sono un problema per te
8	Rivedere i risultati raggiunti e guardare oltre	1	<ul style="list-style-type: none"> ■ Rivedere le competenze e il progresso fatto verso gli obiettivi ■ Creare un piano di prevenzione delle ricadute
P	Essere genitori di 1-3 un adolescente emotivo		<ul style="list-style-type: none"> ■ Sviluppare nei genitori la consapevolezza della reazione alla sofferenza dei/delle propri/proprie ragazzi/e ■ Presentare quattro comuni comportamenti genitoriali emotivi e le azioni a essi opposte (comportamenti genitoriali opposti)

Perché usiamo questo approccio?

Come puoi vedere negli esempi di cui abbiamo parlato prima, ci sono delle differenze nel modo in cui le forti emozioni ostacolano ognuno di noi, ma c'è un tema comune che rende molti problemi che i ragazzi/e hanno con le emozioni e i comportamenti più simile che diverso. Molti adolescenti che partecipano al programma hanno difficoltà a trattare o affrontare emozioni forti o sgradevoli, e i loro sforzi per liberarsene o controllare queste emozioni possono portarli ad agire in modi che non sono utili per loro nel lungo termine.

Questo trattamento può aiutarti a gestire molti tipi di emozioni difficili fornendo un insieme di abilità di base che può essere usato per occuparsi di una varietà di emozioni e comportamenti non utili che ti hanno ostacolato in passato e nel presente, e potrebbero continuare a essere problematici in futuro.

Questo programma è supportato dalla ricerca. Ciò significa che centinaia di altre persone, compresi molti adolescenti, hanno partecipato al programma in precedenza e hanno restituito molte informazioni agli autori su come avesse funzionato bene; e quali comportamenti, emozioni o situazioni erano in grado di gestire in modo diverso dopo averlo completato. Abbiamo seguito molte persone per diversi mesi dopo che hanno concluso il trattamento e abbiamo scoperto che la maggior parte di loro stava ancora usando le abilità che aveva imparato e stavano bene!

Quando dovrei cominciare e quando posso aspettarmi di vedere dei cambiamenti utili?

Prima comincerai a lavorare su come affronti le tue esperienze emotive, prima le cose cominceranno a migliorare. Imparerai molto riguardo a prendere decisioni quando provi forti emozioni. Mentre le scelte che imparerai a fare potrebbero sembrare più impegnative nel breve termine, renderanno la vita molto migliore nel lungo periodo. Molti/e ragazzi/e si sentono ansiosi o incerti all'idea di cominciare questo programma, e si preoccupano che potrebbe richiedere troppo tempo togliendolo ad altre cose. È vero che potresti sacrificare del tempo dopo la scuola in cui potresti fare qualcos'altro, ma il tempo e l'energia che impieghi in questo programma potrebbero alla fine permetterti di riuscire ancora meglio a scuola e di goderti ancora di più le altre attività. Pensiamo che tutti dovrebbero imparare strategie utili per gestire le emozioni difficili il prima possibile nella vita. Sapere come affrontare le tue emozioni può persino EVITARE problemi in partenza oppure che diventino più grandi di quanto già lo siano.

Praticare nuove modalità in cui affrontare le forti emozioni è un duro lavoro! A volte, durante il programma dell'UP-A, potresti notare di sentirti peggio prima di sentirti meglio. Questo è comprensibile e normale. Potresti, per esempio, lavorare sullo stare bene mentre ti senti ansioso/a per imparare ad affrontare la tua ansia, oppure potresti lavorare sul permetterti di sentirti triste per imparare ad affrontare la depressione, e/o potresti anche esercitarti a provare i tuoi sentimenti di rabbia e compiere delle buone scelte anche mentre sei in questo stato. In ogni caso, ci aspettiamo che, se completerai il programma e cercherai di usare le strategie discusse con il terapeuta, noterai dei cambiamenti nel modo in cui gestisci situazioni ed emozioni difficili entro la fine delle sedute 12-18. Pensa a qualcosa che ci sarà tra quattro mesi partendo da oggi. Impegnandoti a pieno in questo trattamento, puoi aspettarti che per quel momento ti sentirai molto meglio per ciò che riguarda le tue forti emozioni e che avrai imparato nuovi modi, più utili, di reagire a molte delle sfide che ti hanno portato qui.

Questo trattamento non sarà sempre facile. La tua motivazione e il tuo impegno nel trattamento potrebbero a volte avere alti e bassi, cosa normale e comprensibile. Il cambiamento può essere spaventoso e duro, anche se sai che è positivo per te nel lungo termine. Mentre alcuni/e ragazzi/e si sentono meglio ogni settimana, è molto comune sentirsi meglio alcune settimane e peggio in altre. Gli alti e bassi nelle emozioni e nei comportamenti sono una normale parte di questo trattamento e, fintanto che sai cosa aspettarti, non ti sentirai troppo scoraggiato quando avrai una settimana difficile.

Quali sono gli ambiti della mia vita in cui esplorerò dei cambiamenti utili?

Qualsiasi! Migliorare il modo in cui noti, provi e gestisci le tue emozioni è connesso a cambiamenti positivi nelle relazioni con la famiglia e gli amici; al tuo rendimento a scuola, nel lavoro o in altre attività; e a come ti senti riguardo a te stesso. Siamo davvero lieti che tu abbia compiuto il primo passo per migliorare la tua vita!

**Protocollo Unificato
per il trattamento
transdiagnostico
dei disturbi emotivi
negli adolescenti:
il benvenuto
agli adolescenti**

Sviluppare e mantenere la motivazione

OBIETTIVI

- Individuare tre problemi principali che tu e il tuo terapeuta monitorerete nel corso del trattamento
- Individuare tre obiettivi SMART basati sui tuoi problemi principali
- Considerare la tua motivazione a partecipare al trattamento e a svolgere il lavoro sulle emozioni e sui comportamenti che non vanno bene per te

Problemi principali

Questo trattamento è pensato per adolescenti che stanno sperimentando sensazioni di tristezza, ansia, preoccupazione, rabbia o altre emozioni che ostacolano la loro abilità di godersi la vita e sentirsi realizzati. Tuttavia, i giovani potrebbero essere molto diversi tra loro nel genere di emozioni intense che provano e nei problemi che queste emozioni sembrano causare loro. Per esempio, alcuni giovani con sensazioni di ansia, rabbia o tristezza finiscono per avere problemi tipo difficoltà a mantenere le amicizie, conflitti con altri ragazzi/e a scuola, o problemi a trovare la motivazione per uscire e divertirsi con gli amici. Alcuni giovani potrebbero non avere troppi problemi con gli amici, ma trovare invece che le proprie emozioni ostacolano lo studio. Per esempio, la loro preoccupazione potrebbe causare una consistente procrastinazione, o potrebbero avere problemi a parte-

cipare in classe. Le emozioni intense potrebbero anche impedire ad alcuni adolescenti di unirsi ad associazioni o attività, di andare alle feste o persino uscire di casa. Ci sono tra questi dei problemi che ti suonano familiari, o i tuoi problemi principali sono molto diversi da questi esempi? Ricorda: questo è il *tuo* trattamento e ne beneficerai al massimo lavorando sui problemi che ti sembrano più importanti!

Ci sono molte ragioni per cui lavoriamo con gli adolescenti per creare una lista dei tre **problemi principali** all'inizio del trattamento. Per prima cosa, individuare i tuoi problemi principali aiuterà il terapeuta ad assicurarsi che lui o lei stia inventando delle attività durante la sessione e dei compiti per casa che ti sembrino importanti. Seconda cosa, individuare e valutare quanto sono difficili da gestire i tuoi problemi principali ti aiuterà a ricordarti ogni settimana gli obiettivi che contano per te, e questo potrebbe esserti utile per rimanere motivato a lavorare duramente nel corso del trattamento.

Inoltre, in questo trattamento ti potrebbe essere chiesto di allenarti a sperimentare forti emozioni in modo nuovo e potresti essere incoraggiato ad affrontare delle situazioni nella tua vita in modo molto diverso da come sei abituato. *Parlare delle tue emozioni e provarle potrebbe sembrare imbarazzante o difficile, specialmente all'inizio.* Quando capirai come fare queste cose possa aiutarti a risolvere i tuoi principali problemi, questi ultimi diventeranno un pochino più semplici da fare. Alla fine, ti verrà chiesto di valutare ognuno dei tuoi principali problemi ogni settimana su una scala da 0 a 8 (da “per niente un problema” a un “grosso problema”). Quando gli adolescenti vedono che le valutazioni stanno cominciando a calare, e i problemi che sembravano grandi ora appaiono molto più gestibili, può essere molto eccitante sapere che il duro lavoro sta dando i suoi frutti! Valutare i tuoi problemi principali ogni settimana aiuterà anche te e il terapeuta a sapere su quali problemi concentrarsi e quando portare a termine il trattamento.

Il terapeuta chiederà anche a uno dei tuoi genitori quali sono, secondo lui o lei, i tuoi tre principali problemi, e il genitore darà anche delle valutazioni sui problemi principali ogni settimana. A volte, genitori e adolescenti sono d'accordo su quali sono i problemi principali. Tuttavia, talvolta non lo sono, e questo va assolutamente bene! I problemi principali dovrebbero essere tuoi personali, anche se il genitore non è d'accordo. Il terapeuta potrebbe anche lavorare con te e il genitore per arrivare a una lista di problemi più importante che tutti si sentono a proprio agio a valutare insieme ogni settimana.

A volte, i/le ragazzi/e sanno esattamente quali sono i loro problemi più grandi, ma altre volte no. Se hai difficoltà a trovare i tuoi tre principali problemi, qui ci sono alcune domande che puoi farti che potrebbero essere d'aiuto:

- C'è qualcosa che vorrei veder cambiare nella mia vita?
- Cosa mi fa pensare che ho bisogno di venire in terapia?
- Sentirmi impaurito/a, preoccupato/a, triste, arrabbiato/a cosa mi frena dal fare o in cosa mi ostacola?
- Come potrebbe essere diversa la mia vita se non mi sentissi impaurito/a, preoccupato/a, triste, arrabbiato/a?
- Quanto sono felice nelle mie relazioni con amici e famigliari?
- Se qualcuno si offrisse per togliere uno dei miei problemi, quale sceglierei?
- Qual è secondo i miei genitori/amici/fratelli/ecc. il mio più grande problema? Sono d'accordo?

Una volta che hai individuato i tuoi principali problemi, scrivi sul foglio di lavoro 1.1: *Definire i principali problemi* (come promemoria, i fogli di lavoro compaiono alla fine di ogni capitolo).

Obiettivi SMART

Individuare il problema è solo il primo passo. Sul Foglio di lavoro 1.1: *Definire i principali problemi* vedrai che c'è anche uno spazio sotto ciascun problema principale in cui scrivere un obiettivo. Se un *problema* è qualcosa che non sta andando bene nella tua vita, allora un *obiettivo* è qualcosa verso cui puoi lavorare per aiutarti a risolvere quel problema. È importante individuare sia problemi sia obiettivi, perché gli obiettivi ci aiutano a trovare modi per sistemare o cambiare il problema e motivarci ad agire!

Quasi tutti comprendono l'importanza di definire degli obiettivi, ma non tutti sanno che alcuni obiettivi ci aiutano ad agire e a risolvere i problemi meglio di altri. Ci sono alcuni errori comuni che le persone fanno quando impostano gli obiettivi, ed è importante per te sapere quali sono quegli errori in modo da evitare di farli a tua volta. Questi errori comprendono impostare obiettivi che sono molto vaghi o generici, che sono molto difficili o quasi impossibili da raggiungere, che non sembrano molto importanti, e richiedono troppo tempo per essere raggiunti o per cui il lasso di tempo necessario a raggiungerli non è chiaro. Per aiutarti a evitare di fare questi errori, pensa all'acronimo **obiettivi SMART** quando stabilisci ogni obiettivo della terapia. Un obiettivo SMART è:

- **Specifico**: gli obiettivi specifici sono chiari, concreti e ben definiti. Un esempio di obiettivo *non* specifico è “fare meglio a scuola”. Un obiettivo più specifico è “alzare il mio voto ad Algebra da 7 all'8”.

- **Misurabile:** gli obiettivi misurabili sono obiettivi che possono essere osservati e monitorati nel corso del tempo cosicché puoi vedere quanti progressi stai facendo. Un esempio di obiettivo *non* misurabile è “farsi degli amici”, perché è difficile sapere se stai facendo dei progressi verso questo obiettivo. Hai raggiunto l’obiettivo se ti sei fatto un nuovo amico, o devi averne di più? Un obiettivo migliore e più misurabile è “farsi tre nuovi amici”.
- **Accessibile:** un obiettivo accessibile indica un obiettivo che puoi raggiungere, o che è alla tua portata. Alcuni obiettivi non sono accessibili perché sono molto improbabili oppure perché sono obiettivi che un numero davvero piccolo di persone potrebbe raggiungere (per esempio, “diventare la regina d’Inghilterra”). Altri obiettivi non sono accessibili perché ci vorrebbe un tempo molto lungo per raggiungerli, molto più lungo del tempo per cui seguirai il trattamento (per esempio, “entrare in una buona università” se hai solo 14 anni). Un obiettivo migliore, più accessibile, è “alzare la media da ____ dello scorso trimestre a ____ in questo trimestre”).
- **Rilevante:** un obiettivo rilevante è significativo per te e ha qualcosa a che fare con le emozioni su cui ti concentrerai in questo trattamento, come paura, tristezza o rabbia. Un obiettivo che probabilmente non è rilevante per il tuo trattamento è “risparmiare abbastanza soldi lavorando come babysitter per comprare una macchina”. Per quanto questo possa benissimo essere un buon obiettivo, non ha molto a che fare con le emozioni su cui ti concentrerai nel trattamento. Un obiettivo migliore è “alzare la mano una volta a ogni lezione, a prescindere da quanto mi sento nervoso”.
- **Tempo:** gli obiettivi legati al tempo sono obiettivi molto specifici su quando e quanto spesso vorresti che qualcosa accadesse. Un obiettivo che non è legato al tempo è “alzarsi dal letto ogni mattina”. Un obiettivo migliore, basato sul tempo, è “alzarsi dal letto ogni mattina quando suona la sveglia ogni giorno per il prossimo mese”.

Adesso che sai come stabilire degli obiettivi SMART, individua un obiettivo SMART per ognuno dei principali problemi che hai identificato prima. Scrivi gli obiettivi SMART sul foglio di lavoro 1.1: *Definisci i problemi principali*. Tu e il terapeuta potete anche pensare a quali potrebbero essere i primi passi per raggiungere i tuoi obiettivi SMART, in modo da avere un’idea migliore di quali generi di cambiamenti aspettarti in questo trattamento.

Comprendere la motivazione al cambiamento

Dopo aver individuato i problemi principali e gli obiettivi SMART, alcune persone potrebbero sentirsi molto motivate a cominciare a fare progressi verso quegli obiettivi partecipando al trattamento e compilando i fogli di lavoro durante la sessione e svolgendo i compiti per casa. Tuttavia, è molto comune che gli adolescenti non siano sicuri di voler cambiare le cose nella loro vita proprio ora. Anche se riesci a individuare dei modi in cui la tua vita potrebbe migliorare, potresti sentirti sopraffatto all'idea di fare dei cambiamenti e uscire dalla tua zona di comfort per farlo. Alcuni/e ragazzi/e si chiedono se il trattamento li aiuterà realmente. Potrebbe essere difficile all'inizio comprendere perché discutere di emozioni spiacevoli e affrontare le situazioni emotive in modo diverso ti aiuterà, specie se hai avuto problemi con emozioni intense per un lungo periodo. Dopotutto, potresti chiederti perché dovresti voler *scegliere* di metterti in una situazione che fa emergere sensazioni di paura, ansia, tristezza o rabbia, quando potresti semplicemente evitare del tutto la situazione e quelle emozioni. Alcuni/e ragazzi/e potrebbero anche avere dei dubbi sul trattamento perché sono spinti a partecipare al trattamento dai genitori o da altri, che secondo loro stanno reagendo in modo eccessivo o esagerando i problemi. *Dovresti sapere che sono tutte normali reazioni* all'inizio di un trattamento, e che va bene sentire alcune o tutte queste cose. E alla fine, sta a te decidere se vuoi o meno fare dei cambiamenti nella tua vita.

Dal momento che è così comune che gli adolescenti si sentano incerti o sopraffatti all'idea di fare dei cambiamenti, potrebbe essere utile cominciare a pensare ai benefici e ai costi del cambiare e del non cambiare. In altre parole, quando si prendono in considerazione i benefici del non cambiare, pensa alle ragioni per cui potrebbe essere positivo che le cose rimangano le stesse. Per esempio, forse non dovrai affrontare la possibilità di un rifiuto se non provi a farti nuovi amici, o saprai che tua mamma è al sicuro se puoi chiamarla tutto il tempo. Poi, pensa ai costi del non cambiare, o alle ragioni per cui è difficile che le cose rimangano le stesse. Per esempio, forse continuerai a sentirti triste nei fine settimana se non ti fai nuovi amici con cui uscire, o continuerai a sentirti male a basket tutte le volte in cui la tua mamma è in ritardo. Dopodiché, pensa ai benefici del cambiamento, o alle ragioni per cui sarebbe positivo che le cose cambiasse. Forse ti godrai di più la scuola se avrai più amici con cui parlare durante la giornata, o potrai fare più cose con i tuoi amici se non chiamerai la tua mamma così tanto. Infine, pensa ai costi del cambiamento, o alle ragioni per cui sarebbe difficile cambiare le cose. Forse, cominciare

una conversazione a scuola con ragazzi/e che non conosci ti renderà nervoso, o potresti preoccuparti di più per la tua mamma all'inizio se non sei sicuro che sta bene.

Usa il foglio di lavoro 1.2: *Valutare le mie opzioni* per riflettere sui costi e sui benefici di cambiare rispetto al non cambiare. Dopo che avrai completato il foglio, guarda cosa hai scritto. Considerati tutti gli elementi, sembra che valga la pena fare alcuni cambiamenti? Sei disposto a fare una prova? Speriamo di sì! Questo *Quaderno* è stato pensato per aiutare ragazzi/e proprio come te a raggiungere i loro obiettivi SMART e risolvere i principali problemi associati alle emozioni intense nella loro vita.

Foglio di lavoro 1.1: Definire i principali problemi

In questo spazio, trascrivi i problemi più importanti che stai portando nel trattamento. Includi cose che ti disturbano, e insieme cose che altre persone della tua vita ritengono un problema. Queste cose comprendono sensazioni di intensa tristezza, ansia o rabbia. I problemi possono anche comprendere atteggiamenti o comportamenti che ti portano a metterti nei guai, o delle cose che fai che potrebbero essere dannose per te o per altri. *Dopo aver individuato tre "problemi principali", lavora con il tuo terapeuta per individuare un obiettivo del trattamento connesso a ciascun problema o preoccupazione.*

1. _____

Qual è il mio obiettivo? _____

2. _____

Qual è il mio obiettivo? _____

3. _____

Qual è il mio obiettivo? _____

Foglio di lavoro 1.2: Valutare le mie opzioni

Quando pensiamo di fare un cambiamento, talvolta è difficile vedere tutti i lati. Potremmo ignorare cose che non vogliamo fare o che ci sembrano troppo difficili da fare. Usa il seguente foglio per valutare le tue scelte e aiutarti a riflettere su tutti i pro e i contro di cambiare e di non cambiare. Scegli un comportamento che potresti considerare di cambiare e valuta i costi e i benefici di rimanere lo stesso e i costi e i benefici di cambiare. Usa l'esempio di Mike – che sta soppesando i pro e i contro di cambiare rispetto a quanto spesso chiama la sua mamma per controllare che stia bene – come aiuto per completare la scheda da solo/a.

Benefici di NON cambiare – Ragioni per cui è bene che le cose rimangano uguali:

Mike: Ho più possibilità di sapere che la mia mamma sta bene se la chiamo sempre.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Costi di NON cambiare – Ragioni per cui è difficile che le cose rimangano le stesse:

Mike: Continuerò a stare male a basket tutte le volte che la mia mamma è in ritardo.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Benefici di cambiare – Ragioni per cui sarebbe bene che le cose cambiassero:

Mike: Posso fare più cose con i miei amici e non disturberò la mia mamma così tanto.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Costi di cambiare – Ragioni per cui sarebbe difficile che le cose cambiassero:

Mike: All'inizio potrei preoccuparmi di più per mia mamma se non sono sicuro che sta bene.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Conoscere le tue emozioni e i tuoi comportamenti

OBIETTIVI

- Definire le comuni parole delle emozioni e identificare le emozioni che provi più spesso
- Scoprire lo scopo delle emozioni
- Scoprire le tre componenti di un'emozione
- Scoprire il ciclo di evitamento
- Esercitarsi a scomporre le tue esperienze emotive nelle loro diverse parti

Identificare e definire le emozioni

Ci sono davvero molte parole diverse per descrivere le emozioni. Probabilmente usi o hai sentito qualcun altro usare alcune delle più comuni – triste, felice, preoccupato/a, arrabbiato/a – quasi ogni giorno. Eppure, quanto spesso ti fermi a pensare a cosa significhino esattamente queste parole delle emozioni? Per sapere cosa stiamo provando, e descrivere ciò che stiamo provando a qualcun altro, per prima cosa dobbiamo capire il significato delle parole che usiamo per parlare di differenti emozioni. Dai un'occhiata al foglio di lavoro 2.1: *Le emozioni che provo* (come promemoria, tutte le schede compaiono alla fine di ogni capitolo), che comprende molte parole relative alle emozioni più comunemente usate. Vedi se puoi definire ciascuna parola connessa alle emozioni nell'elenco. Per aiutarti con questo compito, ecco alcune domande che se vuoi puoi prendere in considerazione per ciascuna parola:

- Cosa pensi che significhi provare questa emozione?
- Quando è stata l'ultima volta che hai sentito questa emozione?
- Come facevi a sapere che stavi sentendo questa emozione?
- Cosa stavi pensando quando avevi questa emozione?
- Hai notato qualcosa nel tuo corpo quando provavi questa emozione?

Mentre scorri la lista delle parole per le emozioni, analizza quale emozione provi più spesso e quale meno. Ci sono delle emozioni nell'elenco che provi molte volte ogni giorno? Ci sono emozioni che provi raramente?

Lo scopo delle emozioni

Pensa per un momento a come sarebbe la tua vita se non provassi mai emozioni. Che accadrebbe se non ti sentissi mai felice, triste, arrabbiato/a, spaventato/a o preoccupato/a? La tua vita sarebbe più facile? Più difficile? Cosa credi che sarebbe diverso?

La maggior parte degli adolescenti probabilmente si troverebbe d'accordo nel dire che sarebbe bello sentirsi meno arrabbiati, spaventati o preoccupati. Dal momento che stai partecipando al trattamento e lavorando con il terapeuta per gestire alcune di queste sensazioni un po' meglio, probabilmente anche tu ti senti così! In ogni caso, anche se queste e altre emozioni sono spesso sgradevoli, *le emozioni sono normali, naturali e necessarie alla sopravvivenza*. Le emozioni ci inviano il segnale che qualcosa sta succedendo nel nostro ambiente e dobbiamo prestare attenzione. L'emozione non vuole essere ignorata, perché sta cercando di dirci di fare qualcosa di importante, come andare via o ricevere aiuto. Molte volte le nostre emozioni dirigono il nostro comportamento *automaticamente* cosicché non dobbiamo passare del tempo a pensare cosa fare. Chiamiamo la cosa che l'emozione ci sta dicendo di fare **comportamento emotivo**.

Per illustrare le emozioni e i comportamenti emotivi in modo più chiaro, immagina che stai camminando per andare a scuola e senti uno stridore di gomme. Quando alzi lo sguardo, vedi una macchina che sta accelerando verso di te e il suono è l'autista che sta frenando nel tentativo di fermarla. Quale emozione sorge in te in questa situazione? Quale potrebbe essere il tuo comportamento emotivo? Molti/e ragazzi/e affermano che si sentirebbero spaventati/e o impauriti/e, e si toglierebbero dalla strada il più velocemente possibile. In questo genere di situazione, la tua capacità di sentire paura è estremamente importante, perché ti fa sapere che sta accadendo qualcosa di pericoloso, e ti spinge a capire da dove arrivi il pericolo o la minaccia e a cercare di evitarlo. Quando sta acca-