

RO DBT skills training

La Radically Open Dialectical
Behavior Therapy per il trattamento
dei disturbi da ipercontrollo

Schede e strumenti operativi
per il clinico

Edizione italiana a cura di
Simone Cheli e Veronica Cavalletti

Thomas R. Lynch

MATERIALI
PSICOLOGIA

Erickson

IL LIBRO

RO DBT SKILLS TRAINING

La Radically Open Dialectical Behavior Therapy (RO DBT) è un innovativo approccio transdiagnostico per il trattamento dei pazienti che soffrono di disturbi caratterizzati da un eccessivo autocontrollo o ipercontrollo, come l'anoressia nervosa, la depressione cronica, il disturbo ossessivo-compulsivo di personalità, il perfezionismo clinico e l'ansia resistente.

Questo testo, scritto dal fondatore della RO DBT, fornisce dettagliate istruzioni per l'insegnamento, esercizi di gruppo e consigli clinici su come gestire i comportamenti maladattivi, oltre che una panoramica della teoria di base e degli interventi di terapia individuale.

Se siete dei clinici che lavorano con persone che soffrono di disturbi da ipercontrollo, questa preziosa risorsa vi aiuterà a migliorare i risultati del trattamento con i vostri pazienti.

Il training comprende:

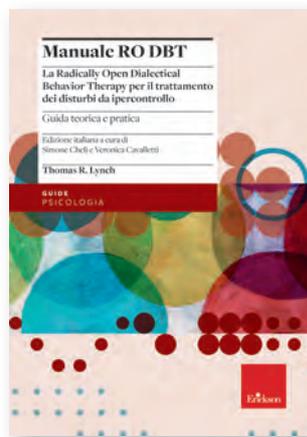
- 30 lezioni per apprendere le abilità di RO DBT
- più di 70 schede pratiche
- più di 30 fogli di lavoro
- le linee guida cliniche per la valutazione, l'identificazione degli obiettivi e l'intervento.



Lezione di skills di apertura radicale



Foglio di lavoro: I miti dell'ipercontrollo sulle relazioni interpersonali



◀ Dello stesso autore, il volume teorico: Manuale RO DBT

L'AUTORE



THOMAS R. LYNCH

PhD, FBPsS, è professore emerito di Psicologia clinica presso la Scuola di Psicologia dell'Università di Southampton. Già direttore del Duke Cognitive-Behavioral Research and Treatment Program della Duke University, è il fondatore della Radically Open Dialectical Behavior Therapy (RO DBT). Ha ricevuto numerosi premi e riconoscimenti speciali da organizzazioni come il National Institutes of Health-US (NIMH, NIDA), il Medical Research Council-UK (MRC-EME) e la National Alliance for Research on Schizophrenia and Depression (NARSAD). La sua ricerca è stata riconosciuta nella sezione Science and Advances del National Institutes of Health Congressional Justification Report ed è stato insignito del John M. Rhoades Psychotherapy Research Endowment e di un Beck Institute Scholar.

€ 39,00

www.erickson.it

INDICE

- 9 Indice delle schede e dei fogli di lavoro di apertura radicale
- 13 Glossario delle skills di apertura radicale
- 15 Presentazione all'edizione italiana (*S. Cheli e V. Cavalletti*)
- 17 Cap. 1 Principi fondamentali, panoramica del trattamento e struttura generale delle lezioni di skills training
- 39 Cap. 2 Dialettica, apertura radicale e auto-indagine
- 53 Cap. 3 Gestire i comportamenti problematici nei gruppi di skills training di apertura radicale
- 77 Cap. 4 Come usare lo skills training di apertura radicale

- 81 PROGRAMMI DELLE LEZIONI RO DBT
- 83 Lezione 1 L'apertura radicale
- 105 Lezione 2 Comprendere le emozioni
- 121 Lezione 3 Attivare la sicurezza sociale
- 139 Lezione 4 Migliorare l'apertura e la connessione sociale attraverso la gentilezza amorevole
- 149 Lezione 5 Cimentarsi in nuovi comportamenti
- 175 Lezione 6 Come ci aiutano le emozioni?
- 191 Lezione 7 Comprendere il coping ipercontrollato
- 199 Lezione 8 La tribù conta!
- 231 Lezione 9 Il social signaling conta!
- 247 Lezione 10 Utilizzare il social signaling per vivere secondo i propri valori
- 269 Lezione 11 Mindfulness Training, parte 1
- 291 Lezione 12 Mindfulness Training, parte 2
- 319 Lezione 13 Mindfulness Training, parte 3
- 339 Lezione 14 Mindfulness Training, parte 4
- 361 Lezione 15 Integrità personale, parte 1

373	Lezione 16	Integrità personale, parte 2
397	Lezione 17	Efficacia interpersonale
425	Lezione 18	Essere assertivi con una mente aperta
441	Lezione 19	Usare la validazione per segnalare inclusione sociale
467	Lezione 20	Promuovere la connessione sociale, parte 1
479	Lezione 21	Promuovere la connessione sociale, parte 2
501	Lezione 22	Imparare dal feedback correttivo
523	Lezione 23	Mindfulness Training, parte 1
525	Lezione 24	Mindfulness Training, parte 2
527	Lezione 25	Mindfulness Training, parte 3
529	Lezione 26	Mindfulness Training, parte 4
531	Lezione 27	Invidia e rancore
545	Lezione 28	Cinismo, amarezza e rassegnazione
559	Lezione 29	Imparare a perdonare
587	Lezione 30	Settimana di integrazione di apertura radicale
599	Bibliografia	

Presentazione all'edizione italiana

Simone Cheli e Veronica Cavalletti¹

Questo volume rappresenta il workbook per terapeuta e paziente del *Manuale RO DBT: La Radically Open Dialectical Behavior Therapy per il trattamento dei disturbi da ipercontrollo – Guida teorica e pratica*, realizzato da Thomas R. Lynch e pubblicato nella stessa collana dalle Edizioni Erickson. Il libro nasce infatti con lo scopo di presentare in un formato applicativo tutti i temi e le skills affrontati durante un percorso di RO DBT.

La RO DBT è un protocollo psicoterapeutico che integra interventi individuali e di gruppo e si rivolge a tutte quelle persone che si caratterizzano per uno stile di personalità ipercontrollato, spesso inibito e condizionato da una difficoltà nell'esprimere, e quindi condividere, le proprie emozioni. Queste modalità possono condizionare la qualità della vita riducendo la capacità di sviluppare e mantenere relazioni significative, nonché ostacolare più genericamente la possibilità di fare esperienza. Diverse sono le forme di sofferenza che ne conseguono: spesso le persone riportano un costante e ricorrente senso di appiattimento dell'umore e una difficoltà quasi insormontabile di gestire i contesti sociali.

Il protocollo RO DBT è stato efficacemente applicato in studi in cui il target erano disturbi psicologici diversi, in particolare forme gravi e croniche di depressione, disturbo ossessivo-compulsivo di personalità e anoressia nervosa. Come facilmente ravvisabile dall'indice, l'intervento è altamente strutturato, offrendo una guida pratica e dettagliata tanto al terapeuta quanto al paziente. Il volume si rivolge primariamente ai terapeuti: innanzitutto, offre a coloro che vogliono formarsi in RO DBT il testo di riferimento per poter seguire efficacemente il training ufficiale, mentre per il terapeuta già formatosi rappresenta una guida dettagliata al trattamento. È infatti assai facile, seguendo l'indice, sapere a ogni seduta del protocollo quali skills saranno oggetto dell'intervento e quale materiale sarà necessario preparare. Per i professionisti della salute mentale che si confrontano ogni giorno con il tema dell'ipercontrollo, questo manuale offre un repertorio esteso e dettagliatissimo di esercizi, schede e domande guida da utilizzare come spunto, ma potrebbe essere un'utile e proficua lettura anche per il lettore non specialista o la persona che sta affrontando un percorso di RO DBT. Per quanto il testo sia scritto in maniera chiara e possa offrire suggerimenti interessanti per riflettere, non è da considerarsi un testo di auto-aiuto, quanto piuttosto un complemento di un percorso di psicoterapia.

¹ Centro di Psicologia, Psicoterapia e Interventi Sociosanitari, Tages Onlus, Firenze.

Ovviamente i contenuti qui presentati sono difficilmente applicabili dai clinici senza una comprensione del razionale dell'intervento, in generale, e nello specifico dell'intervento individuale descritto nel *Manuale RO DBT*. La RO DBT è infatti un protocollo che integra terapia individuale e di gruppo e si basa su estese fondamenta teoriche a partire dal perché il social signaling, ovvero la funzione sociale di comunicazione prettamente non verbale, debba essere il focus iniziale dell'intervento.

L'idea di fondo è che le persone cadano in una sorta di circolo vizioso paradossale, in cui per cercare di essere accettate dagli altri esercitano un eccessivo controllo sulle proprie emozioni sino a ottenere quello che più temono, ovvero un senso assai doloroso di disconnessione sociale.

Speriamo che la pubblicazione di entrambi i volumi, assieme al lavoro attualmente in corso di validazione degli strumenti di assessment e di traduzione del training ufficiale, possa facilitare la diffusione in Italia del protocollo RO DBT per il trattamento dei disturbi da ipercontrollo.

Principi fondamentali, panoramica del trattamento e struttura generale delle lezioni di skills training

La Radically Open Dialectical Behavior Therapy (d'ora in poi, RO DBT) è un trattamento evidence-based rivolto a uno spettro di disturbi caratterizzati da eccessivo controllo inibitorio, o ipercontrollo, ed è pensato per i clinici che si occupano di pazienti con problemi cronici come la depressione refrattaria, l'anoressia nervosa e il disturbo ossessivo-compulsivo di personalità. Il concetto di apertura radicale rappresenta il principio filosofico nucleare e l'abilità fondamentale della RO DBT. La fattibilità, l'accettabilità e l'efficacia della RO DBT sono basate sull'evidenza e supportate da più di vent'anni di esperienza di ricerca clinica traslazionale nonché da cinque studi pubblicati e un ampio studio controllato randomizzato multicentrico.¹ Il lavoro clinico, di formazione e ricerca in RO DBT è stato esteso a diversi gruppi di età (adolescenti, anziani, giovani adulti), diversi disturbi (anoressia nervosa, depressione cronica, autismo, disturbi di personalità ipercontrollata, ansia resistente al trattamento), diverse culture e paesi (Europa, Nord America), diversi setting (forense, ospedaliero, ambulatoriale) e a un'ampia gamma di professionisti (psicologi, infermieri, assistenti sociali, psichiatri, consulenti familiari, terapisti occupazionali); inoltre, sono state sviluppate e attuate varie modalità di trattamento (l'applicazione delle sole skills, training multifamiliari, terapia di coppia basata sull'apertura radicale). La finalità principale di questo testo, rispetto a quella del Manuale RO DBT, è fornire una panoramica dettagliata dei basilari principi di trattamento e delle linee guida cliniche per la valutazione, l'identificazione degli obiettivi e l'intervento sui problemi da ipercontrollo, oltre che offrire una guida pratica e il materiale di supporto necessario per insegnare le skills di apertura radicale (a cui si farà riferimento nel corso del testo con «skills di apertura radicale»). Il testo include istruzioni di insegnamento dettagliate, esercitazioni di gruppo e spunti clinici su come gestire il comportamento maladattivo in gruppo, con una breve rassegna sulla teoria soggiacente e gli interventi, approfonditi per esteso nel Manuale RO DBT. Le schede e i fogli di lavoro previsti per ciascuna lezione

¹ Per una visione d'insieme si veda il *Manuale RO DBT: La Radically Open Dialectical Behavior Therapy per il trattamento dei disturbi da ipercontrollo – Guida teorica e pratica* (Lynch, 2021; questa fonte, a cui si accompagna il testo che state leggendo, verrà citata di frequente nel corso delle pagine e ci si riferirà a essa semplicemente come al *Manuale RO DBT*).

di skills training di apertura radicale sono disponibili alla pagina risorseonline.erickson.it. Per accedervi è sufficiente registrarsi e digitare il codice fornito nella prima pagina del volume. Il materiale può essere stampato e consegnato ai pazienti e/o modificato a seconda del particolare setting.

Questo capitolo inizia dalla definizione di coping ipercontrollato, seguita dalla descrizione dell'atteggiamento terapeutico adottato durante l'insegnamento delle skills di apertura radicale. Vengono poi descritti i principi per ottenere l'impegno a frequentare le lezioni di skills training e infine viene fornita la descrizione della struttura generale di ogni lezione e una panoramica delle skills di apertura radicale.

Cos'è l'ipercontrollo?

L'autocontrollo — la capacità di inibire pulsioni, impulsi, comportamenti o desideri concorrenti e di ritardare la gratificazione al fine di perseguire obiettivi distali — è spesso equiparato al successo e alla felicità. In effetti, il controllo inibitorio è particolarmente apprezzato nella maggior parte delle società, e molti dei problemi personali e sociali che affliggono la civiltà moderna sono caratterizzati da fallimenti nell'autocontrollo. Tuttavia, un eccesso di autocontrollo può risultare ugualmente problematico. L'ipercontrollo risulta associato all'isolamento sociale, a uno scarso funzionamento interpersonale, all'eccessivo perfezionismo, alla rigidità, all'avversione al rischio, alla carenza di espressione emotiva e allo sviluppo di disturbi di salute mentale gravi e resistenti al trattamento, come la depressione cronica, l'anoressia nervosa e il disturbo ossessivo-compulsivo di personalità.

Si presuppone che l'ipercontrollo maladattivo rappresenti uno stile di personalità risultante dalle interazioni tra predisposizioni temperamentali (natura) e influenze familiari/ambientali/culturali (cultura), le quali danno vita a uno stile di coping caratterizzato da eccessivo controllo inibitorio e relazioni fredde e distaccate (coping ipercontrollato) che limita i nuovi apprendimenti, le risposte flessibili e lo sviluppo di stretti legami sociali. Quattro dimensioni del temperamento infantile appaiono rilevanti per il fattore «natura» di questo modello:

1. affettività negativa (sensibilità alla minaccia)
2. affettività positiva (sensibilità alla ricompensa)
3. controllo attivo (capacità di autocontrollo)
4. elaborazione degli stimoli focalizzata sui dettagli (piuttosto che globale).

Un bambino a rischio di coping ipercontrollato e isolamento sociale ha una maggior probabilità di possedere un'elevata sensibilità alla minaccia, una scarsa sensibilità alla ricompensa, un'elevata elaborazione focalizzata sui dettagli e un elevato controllo attivo, e risulterà caratterizzato da un comportamento inibito, vergognoso, timido, evitante il rischio, emotivamente trattenuto; mostrerà un'elevata elaborazione iperfocalizzata sui dettagli e un atteggiamento freddo o socialmente distaccato. Per contro, un bambino a rischio di pervasiva disregolazione emotiva e discontrollo comportamentale (ovvero, coping discontrollato) è probabile che manifesti un'elevata sensibilità alla minaccia, uno scarso controllo attivo (Linehan, 2015a) e un'elevata sensibilità alla ricompensa (Lynch, Hempel, & Clark, 2015).

Eppure, nonostante queste insite difficoltà, il coping ipercontrollato non è sempre problematico. Ad esempio, le innate capacità di inibire gli impulsi, fare progetti e ritardare la gratificazione rendono i pazienti ipercontrollati gli artefici, i risparmiatori, i pianificatori e i risolutori del mondo. Sono gli ospiti che aiutano

a ripulire dopo una festa e le persone che risparmiano in vista del pensionamento in modo da non essere un peso per gli altri. Sono quelli che cercano di moderarsi in tutti gli aspetti di vita e che danno valore all'onestà, all'equità e al fare le cose nel modo giusto. Sono le persone che vediamo lavorare fino a tarda notte e che si alzano presto per assicurarsi che le cose funzionino come si deve; sono la ragione per cui i treni viaggiano in orario (si veda la tabella 1.1). Il guaio è che il coping ipercontrollato funziona bene fintanto che si tratta di starsene seduti in silenzio in un monastero o durante la costruzione di un razzo spaziale, ma genera problemi quando si parla di connessione sociale.

TABELLA 1.1
L'ipercontrollo è fondamentalmente prosociale

Caratteristica ipercontrollata	Attributo prosociale
Capacità di ritardare la gratificazione	Consente di mettere da parte i risparmi per tempi di magra
Desiderio di essere corretto, superare le aspettative e ottenere buoni risultati	Essenziale per la capacità dell'intera comunità di prosperare e crescere
Dare valore al dovere, agli impegni e all'auto-sacrificio	Aiuta le società a prosperare e assicura che le persone bisognose ottengano supporto
Dare valore a regole e correttezza	Aiuta le società a restare equilibrate e le rende capaci di resistere a individui potenti ma disonesti e alle pressioni sociali nocive
Elaborazione focalizzata sui dettagli e rapido riconoscimento degli schemi	Aumenta la precisione e, pertanto, la probabilità che i problemi vengano individuati e risolti in modo che ogni cosa torni a funzionare al meglio

Nei pazienti ipercontrollati, il principale punto di forza si rivela anche la più grande debolezza. L'eccessivo autocontrollo impoverisce le risorse necessarie per disabilitare l'abituale autocontrollo, quando farlo sarebbe adattivo. Ne emerge una sorta di circolo vizioso: l'eccessivo autocontrollo esaurisce le risorse necessarie per *controllare* l'eccessivo autocontrollo, rendendo più difficile il ricorso a modalità alternative di coping (come schiacciare un pisolino o chiedere aiuto). Interiormente, i pazienti ipercontrollati possono sentirsi prigionieri dell'autocontrollo, e la loro naturale tendenza a inibire (controllare) l'espressione emotiva rende difficoltoso per gli altri capire se sono angosciati e quando offrire supporto. Inoltre, il coping ipercontrollato maladattivo si esprime in maniera velata. Ad esempio, un paziente ipercontrollato sarà incline a minimizzare il disagio personale quando interrogato al riguardo, rendendo più ardua l'identificazione del problema per i clinici (si veda il materiale sul fenomeno del «Sto bene» nel capitolo 6 del *Manuale RO DBT*). Il paziente ipercontrollato si sente come un estraneo in una terra straniera che resta sempre in osservazione e raramente partecipa.

I quattro deficit di base

L'ipercontrollo maladattivo è caratterizzato dai seguenti deficit di base:

1. *Scarsa ricettività e apertura*, che si concretizza nella ridotta apertura a feedback insoliti, inattesi o contrastanti, evitamento di incertezze o rischi imprevedibili, sospettosità, ipervigilanza rispetto a potenziali minacce, marcata tendenza a sottovalutare o respingere feedback critici.

PROGRAMMI
DELLE LEZIONI
RO DBT

Punti chiave della Lezione 1

- 1 Tendiamo a prestare attenzione alle cose che si adattano alle nostre credenze e ignoriamo o respingiamo quelle che non lo fanno.
- 2 Non sappiamo quello che non sappiamo, e questo ci impedisce di apprendere cose nuove.
- 3 Per imparare qualcosa di nuovo, dobbiamo riconoscere la nostra ignoranza e poi comportarci in modo diverso!
- 4 Secondo la RO DBT il benessere psicologico è composto da tre caratteristiche fondamentali: 1) ricettività e apertura, 2) controllo flessibile e 3) intimità e connessione.
- 5 Esistono vantaggi e svantaggi nell'essere aperti, così come nell'essere chiusi.
- 6 Dobbiamo mettere in pratica l'apertura radicale solo quando siamo chiusi.
- 7 L'apertura radicale implica la ricerca attiva delle cose che si vogliono evitare, al fine di apprendere. Richiede coraggio e umiltà: è dolorosa e liberatoria. È la chiave per partecipare alla comunità. Apertura radicale non significa approvare, credere ingenuamente o acconsentire meccanicamente.
- 8 Esercitare l'uso della Mente Flessibile (Flexible Mind DEFINitely) e i tre passi necessari per una vita radicalmente aperta: (1) riconoscere la presenza di un'esperienza privata indesiderata, (2) praticare l'auto-indagine rivolgendosi al disagio al fine di apprendere e (3) rispondere in modo flessibile facendo ciò che è necessario al momento.

Materiali necessari

- Scheda 1.1 (La macchia)
- Scheda 1.2 (Cos'è l'apertura radicale?)
- Scheda 1.3 (Apprendere dall'auto-indagine)
- **FACOLTATIVO** Scheda 1.4 (Punti chiave della Lezione 1: L'apertura radicale)
- Foglio di lavoro 1.A (I miti di una mente chiusa)
- Foglio di lavoro 1.B (Flexible Mind DEFINitely: Tre passi per una vita radicalmente aperta)
- Foglio di lavoro 1.C (Vantaggi e svantaggi dell'essere aperti e dell'essere chiusi alle nuove esperienze)
- Diario di auto-indagine (*Nota: a questo scopo i pazienti dovranno portare il proprio diario o taccuino*)
- Lavagna bianca o a fogli mobili con pennarello

NOTA PER GLI ISTRUTTORI

Di solito, ogni lezione di apertura radicale inizia con un breve esercizio o pratica mindfulness, prima di rivedere i compiti a casa. Supponendo che il gruppo di apertura radicale sia un gruppo aperto (cioè che gli individui entrino a far parte del gruppo di skills training in momenti diversi), l'esercizio di mindfulness consigliato di seguito potrebbe svolgersi all'inizio della lezione, poco prima di rivedere i compiti assegnati alla lezione precedente. Gli istruttori dovrebbero cercare di essere brevi nelle esercitazioni e nelle discussioni che ne seguono; in generale, un esercizio di mindfulness e la condivisione delle osservazioni successive dovrebbe durare circa 6-8 minuti.

CONSIGLIATO **Pratica di mindfulness***La consapevolezza dell'ambiguità*

Indirizzare i partecipanti alla scheda 1.1 (La macchia).

Usare il copione e le domande che seguono per guidare la pratica.

*P*er iniziare la nostra pratica, ponete davanti a voi la macchia d'inchiostro che vi ho appena consegnato, in modo che possiate guardarla senza dovervi muovere. Ora, con consapevolezza, fate un respiro lento e profondo e concentrate la vostra attenzione sulla macchia di inchiostro. Notate qualsiasi schema o immagine che emerge e quando la vostra mente vaga — come le menti sono inclini a fare — riportate gentilmente la vostra attenzione alle caratteristiche visive o agli schemi che osservate all'interno della vostra macchia di inchiostro. [Effettuare una pausa di circa dieci secondi.] Bene, ora riportate la vostra attenzione nella stanza e discutiamo di ciò che avete osservato.

- ✓ **Chiedere le considerazioni personali.** *Cosa avete notato nell'esaminare la vostra macchia di inchiostro? Avete scorto qualche forma o immagine familiare — per esempio, qualcuno ha visto un coniglietto?*
- **Evidenziare la gamma e la diversità delle varie forme osservate da persone diverse.** Gli istruttori dovrebbero sottolineare che non esiste un modo perfetto di vedere una macchia di inchiostro, e questa osservazione vale per gran parte della vita — non esiste un modo perfetto di comportarsi e raramente esiste una risposta perfetta. Per esempio, è probabile che ogni membro del gruppo guidi in modo leggermente diverso, eppure sono tutti arrivati puntuali a lezione. L'apertura radicale inizia dal riconoscere le nostre differenze come opportunità per imparare cose nuove, piuttosto che vederle automaticamente come sbagliate o potenzialmente minacciose.
- **Incoraggiare l'auto-indagine.** (Nota: Gli istruttori dovrebbero sentirsi in dovere di porre solo la domanda obbligatoria che segue; le domande facoltative dovrebbero essere poste solo se il tempo lo permette).
 - ✓ **OBBLIGATORIO Chiedere:** *Fino a che punto ritenete che ci sia un solo modo per osservare una macchia d'inchiostro? Cosa potrebbe dirvi questo sul vostro modo di vedere voi stessi e il mondo? Che cosa potreste aver bisogno di imparare da questo?*
 - ✓ **FACOLTATIVO Chiedere:** *Fino a che punto vi siete accorti di star confrontando socialmente le vostre osservazioni sulla macchia con quelle riportate dagli altri? I vostri confronti sono stati giudicanti? Degli altri? Di voi stessi? Di qualcos'altro? Cosa potrebbe dirvi questo sul vostro modo di vedere il mondo? Che cosa potreste aver bisogno di imparare?*
 - ✓ **FACOLTATIVO Chiedere:** *Vi è mai capitato di fare difficoltà nel considerare entrambi i lati di una questione?*

Ulteriori punti di discussione potrebbero includere sfide giocose a trovare il maggior numero di modi possibili per risolvere un semplice problema o completare un compito semplice come mangiare una mela o fare il bucato.

OBBLIGATORIO **Esercizio di gruppo***Le distorsioni percettive: Come diventiamo chiusi alle nuove informazioni*

Lo scopo principale di questo esercizio è aiutare i partecipanti a identificare i modi potenzialmente disadattivi con cui affrontano il feedback disconfermante, ma anche capire che tutti gli esseri umani hanno difficoltà a essere aperti al feedback, in una certa misura.

Gli istruttori dovrebbero dedicare a questo esercizio all'incirca 5-7 minuti. Le domande facoltative elencate di seguito dovrebbero essere poste solo se il tempo lo permette.

Iniziare dalle due domande obbligatorie che seguono.

- ✓ **OBBLIGATORIO** **Chiedere:** *Come reagite quando vi confrontate con un punto di vista diverso su qualcosa di importante?*
- ✓ **OBBLIGATORIO** **Chiedere:** *Qual è la vostra strategia preferita per evitare di ascoltare un punto di vista diverso?*
- ✓ **FACOLTATIVO** **Chiedere:** *Secondo voi, le altre persone capiscono quando la usate? Cosa potrebbe dire questo di voi?*
- ✓ **FACOLTATIVO** **Chiedere:** *Se credete di sapere già tutto su qualcosa, sarete più o meno aperti ai feedback che suggeriscono che vi state sbagliando?*
- ✓ **FACOLTATIVO** **Chiedere:** *Se credete che il mondo sia piatto, sarete più o meno propensi a cercare informazioni a supporto dell'idea che il mondo sia rotondo?*

A seguire: Scrivere su una lavagna bianca o a fogli mobili la lista delle varie strategie generate dal gruppo.

Esempi: Ripassare la propria replica, cercare prove disconfermanti, riflettere su di esse, attivare una risposta di arresto, fare finta di non ascoltare, partire all'attacco, cambiare discorso, comportarsi come se ci si annoiasse, fare una battuta, ascoltare con fervore, cominciare a dubitare automaticamente di se stessi, fare finta di essere d'accordo quando non lo si è, prendersi un po' di tempo per pensare.

Infine: Mettere un asterisco (*) accanto alle strategie che, secondo il gruppo, hanno maggiori probabilità di rivelarsi inutili o condurre a conseguenze negative.

OBBLIGATORIO **Insegnamento***Le distorsioni percettive*

- **Volenti o nolenti, ognuno si crea il proprio sistema di credenze.** Spesso i nostri sistemi di credenze sono talmente parte di noi che non li riconosciamo come credenze; è come chiedere a un pesce di riconoscere l'acqua!
- **Tendiamo a prestare attenzione alle cose che si adattano alle nostre credenze e ignoriamo o respingiamo le cose che non lo fanno.**
- **Gli psicologi sociali lo chiamano «bias di conferma»** (lett. Pregiudizio di conferma). Ad esempio, se siete dei conservatori a livello politico, è probabile che leggete o guardiate solo giornali o programmi politici conservatori, mentre leggerete qualcosa di completamente diverso se è vero il contrario.

- ✓ **Chiedere:** *Che tipo di pregiudizi di conferma pensate essere più comuni tra gli individuali ipercontrollati? Per esempio: «L'unico modo per andare avanti è fare sacrifici», «Pianificare in anticipo è imperativo», «Essere corretti è più importante che essere apprezzati dagli altri».*
- **Non sappiamo quello che non sappiamo, e questo ci impedisce di imparare cose nuove.** A volte pensiamo di sapere qualcosa, ma poi scopriamo che quello che sapevamo in realtà era solo una parte di ciò che avevamo bisogno di capire.
 - Per esempio, qualcuno che vive negli Stati Uniti potrebbe supporre di sapere come si acquista un'auto in Francia, salvo poi scoprire che le leggi sull'acquisto di un veicolo in Francia richiedono una serie di documenti per nulla necessaria negli Stati Uniti (come la prova di residenza, il passaporto, la bolletta della luce e così via).
 - Inoltre, a volte non sappiamo nemmeno di essere carenti in una capacità e abbiamo bisogno che qualcun altro ce lo faccia notare (per esempio, un bambino di due anni non sa di non saper usare un forno a microonde quando vuole riscaldare i suoi fiocchi d'avena).
 - Non sapere quello che non sappiamo diventa un problema quando ciò impedisce il raggiungimento di obiettivi importanti.
- **Ogni volta che crediamo di conoscere già la risposta o che ci sentiamo minacciati da un punto di vista diverso, abbiamo già preso una decisione sulle informazioni in arrivo** — cioè, che sono potenzialmente pericolose (perché mi sento minacciato) o irrilevanti (perché credo di conoscere già la risposta). Di conseguenza, siamo meno ricettivi nei confronti di informazioni potenzialmente preziose.
- **Per imparare qualcosa di nuovo, dobbiamo prima riconoscere la nostra ignoranza.**
- **Per imparare qualcosa di nuovo, dobbiamo anche comportarci o pensare in modo diverso!** Questo può essere doloroso, ansiogeno e avvilente.

OBBLIGATORIO Insegnamento

Cos'è il benessere psicologico?

- **Vivere bene non significa solo migliorare se stessi, ma anche ricercare ciò che è sano.**
 - ✓ **Chiedere:** *Fino a che punto credete sia possibile una vera salute o benessere psicologico? Cosa potrebbe dire la vostra risposta su come percepite il mondo o voi stessi? Che cosa potreste aver bisogno di imparare?*
- **Per ricercare il benessere psicologico, è utile sapere prima di tutto cosa significa.**
 - ✓ **Chiedere:** *Che tipo di comportamento mostrano le persone psicologicamente sane?*
 - ✓ **Chiedere:** *Quali caratteristiche condividono le persone psicologicamente sane?*
- **Secondo l'apertura radicale, il benessere psicologico è costituito da tre caratteristiche fondamentali:**
 1. *Ricettività e apertura* a nuove esperienze e feedback disconfermanti, al fine di apprendere.
 2. *Controllo flessibile* per adattarsi alle mutevoli condizioni ambientali.
 3. *Intimità e connessione con almeno un'altra persona.* La sopravvivenza della nostra specie dipende dalla nostra capacità di formare legami duraturi e di lavorare insieme in gruppi o tribù.

- **Così, più o meno... secondo questa definizione, una persona equilibrata è in grado non solo di essere aperta a feedback disconfermanti, ma anche di modificare il proprio comportamento per essere più efficace, secondo una modalità che tiene conto delle esigenze altrui.**

✓ **Chiedere:** Vi vengono in mente esempi di come questi tre punti possono manifestarsi nella vita di una persona? Cosa potreste aver bisogno di imparare per essere capaci di manifestare questi tratti nella vostra vita?

OBBLIGATORIO Insegnamento

Essere aperti o chiusi? Questo è il problema!

- **A volte essere di mentalità chiusa è esattamente ciò che serve in un determinato momento, e/o potrebbe non essere necessario eseguire un cambiamento in altri casi raccomandabile.** Per esempio, va bene essere di vedute ristrette sul fatto di mangiare ricotta quando uno non ne apprezza il gusto — ammesso che ci sia qualcos'altro da mangiare. La chiusura mentale è molto utile quando si viene attaccati da un rapinatore o torturati e catturati in guerra. Essere di mentalità chiusa potrebbe essere d'aiuto nel proteggere certe tradizioni familiari — per esempio, il Natale, nonostante non ci si creda più.
- **I vantaggi della mentalità chiusa riguardano quasi sempre l'evitare o il dominare.**
 - Essere di mentalità chiusa può aiutare una persona a evitare una sensazione — per esempio, di essere fuori controllo, impacciata, imbarazzata, stressata o indecisa.
 - Essere di mentalità chiusa potrebbe anche aiutare una persona a vincere uno scontro o un litigio, a sconfiggere un rivale, a dimostrare la propria superiorità o a raggiungere un obiettivo.
 - Essere di mentalità chiusa spesso sembra una buona idea sul momento, cioè quando siamo nel bel mezzo di un'azione.
- **La chiusura mentale ha dei vantaggi a breve termine, ma il più delle volte si traduce in conseguenze negative a lungo termine.** Per esempio, non ascoltare il consiglio che il fumo può causare il cancro potrebbe indurre a continuare a fumare, il che alla fine condurrà al cancro, a un ictus e a varie spese ospedaliere. Non ascoltare il feedback di chi ci trova arroganti potrebbe mantenere la nostra autostima ma portare a un'esistenza solitaria e isolata.
- **Anche l'apertura mentale non è tutta rosa e fiori!** Può essere dolorosa perché spesso richiede di sacrificare convinzioni o auto-costruzioni saldamente radicate al fine di apprendere o per riuscire a vivere in linea con i propri valori.
- **Eppure, l'apertura mentale è l'unica via per imparare qualcosa di nuovo.** Che si tratti di imparare a suonare il violino, andare a cavallo o far durare un matrimonio, di imparare qualcosa o di migliorare il nostro comportamento, l'apertura è sempre necessaria.
- **Inoltre, l'apertura migliora le relazioni perché modella l'umiltà e la volontà di imparare da ciò che il mondo ha da offrire.** L'apertura segnala all'altra persona che si è disposti ad ascoltare la sua opinione senza screditarla in automatico. È importante ricordare che apertura non significa approvare, credere ingenuamente, arrendersi ciecamente o rassegnarsi.

CONSIGLIATO **Esercizio di gruppo***I miti di una mente chiusa*

Indirizzare i partecipanti al foglio di lavoro 1.A (I miti di una mente chiusa)

Invitare i partecipanti a porre un segno di spunta nella casella accanto a ogni mito presente sul foglio di lavoro 1.A che ritengono essere vero o in qualche modo vero.

Dividere i partecipanti in coppie. Ogni membro della coppia deve scegliere un mito in cui crede fortemente e poi fare a turno con il proprio partner nel praticare l'auto-indagine e l'esplorazione del mito selezionato. I passi per condurre questo esercizio sono descritti di seguito:

1. Il partner rivelatore, cioè la persona si sta esercitando nell'auto-disvelamento, inizia leggendo ad alta voce il proprio mito per tre volte di fila al partner.
2. Il partner in ascolto legge poi ad alta voce alcune delle domande di auto-indagine che si trovano sul foglio di lavoro. Ad esempio, *Cosa potresti aver bisogno di imparare da questo mito? Cosa potrebbe dire questo mito su di te e sulla tua vita? Il pensiero di riesaminare questo mito suscita tensioni? Se sì, cosa potrebbe significare? Quanto sei aperto a pensare in modo diverso su questo mito? Se non sei aperto o lo sei solo in parte, cosa potrebbe significare questo?*
3. Le coppie dovrebbero poi scambiarsi i ruoli, e l'ascoltatore dovrebbe ora assumere il ruolo di chi esercita l'auto-disvelamento dichiarando ad alta voce le immagini, i pensieri e i ricordi legati al mito che ha scelto per la sua pratica.
4. Dopo che ogni coppia ha svolto entrambi i ruoli almeno una volta, gli istruttori dovrebbero incoraggiare i partecipanti a condividere le loro osservazioni sull'esercizio con l'intero gruppo.

I partecipanti dovrebbero inserire le domande che hanno trovato più provocatorie nella loro pratica quotidiana di auto-indagine e registrare le osservazioni risultanti nel diario di auto-indagine.

OBBLIGATORIO **Insegnamento***Cos'è l'apertura radicale?*

Indirizzare i partecipanti alla scheda 1.2 (Cos'è l'apertura radicale?)

- Apertura radicale significa essere aperti a nuove informazioni o a feedback disconfermanti al fine di apprendere.
- L'apertura radicale ci insegna a celebrare l'auto-scoperta — è liberarsi dall'essere bloccati.
- L'apertura radicale può essere gratificante — spesso implica provare nuovi modi di comportarsi che possono aiutarci ad affrontare in modo più efficace le situazioni.
- L'apertura radicale è coraggiosa — ci segnala quali aree della nostra vita potrebbero aver bisogno di cambiamenti.
- L'apertura radicale migliora le relazioni giacché modella l'umiltà e la disponibilità a imparare da ciò che il mondo ha da offrire.
- L'apertura radicale implica l'auto-indagine intenzionale e la volontà di riconoscere la propria fallibilità, con l'intenzione di cambiare (se necessario). Può essere sia dolorosa che liberatoria.

- L'apertura radicale sfida la nostra percezione della realtà. *Non vediamo le cose per ciò che sono ma le vediamo per ciò che siamo.*
- Essere *aperti* a imparare cose nuove comporta la volontà di considerare che ci sono molti modi per arrivare allo stesso punto.
- Apertura radicale significa assumersi la responsabilità delle proprie reazioni ed emozioni, piuttosto che dare automaticamente la colpa agli altri o al mondo.
- L'apertura radicale ci aiuta ad adattarci a un ambiente in continuo cambiamento.
- Apertura radicale non è...
 - Approvare, credere ingenuamente o arrendersi ciecamente
 - Supporre di conoscere già la risposta
 - Qualcosa che può essere compreso solo intellettualmente: essa richiede una pratica diretta e ripetuta
 - Rifiutare il passato
 - Aspettare che accadano cose buone
 - Cambiare in continuazione
 - Essere rigidi sull'essere aperti

NOTA PER GLI ISTRUTTORI

Utilizzare esempi tratti dalla propria vita o da quella di altri, per migliorare l'insegnamento di cui sopra. Per esempio, i migliori scienziati si rendono conto che le conoscenze attuali alla fine cambieranno e si evolveranno in una maggiore conoscenza. La scienza è un processo di scoperta: la vecchia teoria alla fine viene sostituita da un'idea più sofisticata. Chiedere ai partecipanti esempi di volte in cui sono stati aperti a nuove cose e questo ha portato a nuove conoscenze o abilità. Per esempio, numerose strade portano a Chicago; ci sono innumerevoli modi per cucinare le patate. Cercare di apparire perfetti, di non sbagliare mai, non solo è impossibile, ma anche estenuante! L'apertura libera l'energia che in passato veniva usata per proteggersi; è l'opposto della finzione. È importante ricordare che apertura radicale non significa approvare, credere ingenuamente o sottomettersi ciecamente. A volte essere chiusi è ciò che serve nel momento e/o non è necessario alcun cambiamento.

NOTA PER GLI ISTRUTTORI

Il livello delle conoscenze esistenti sull'auto-indagine e sull'apertura radicale, sia come concetti che come abilità, varia a seconda che il gruppo di skills training sia aperto (cioè i partecipanti possono iniziare a frequentare le lezioni in qualsiasi momento del percorso) o chiuso (cioè ogni gruppo inizia e finisce con gli stessi individui, e nuovi membri si aggiungono in un secondo momento). Per i gruppi chiusi, questa sarà probabilmente la prima volta in cui uno qualsiasi dei partecipanti incontrerà i concetti di auto-indagine e di apertura radicale. Tuttavia, nei gruppi aperti molti dei pazienti potrebbero essere già stati esposti a questi concetti in altre lezioni o attraverso la terapia individuale.

- **L'apertura radicale è l'abilità fondamentale della RO DBT.** Funge da pietra angolare per tutte le altre abilità di apertura radicale.
- **I piccoli momenti di chiusura mentale spesso offrono tante opportunità di auto-scoperta quanto i grandi momenti** (per esempio, disprezzare qualcuno che vi taglia la strada nel traffico può essere una situazione rilevante quanto un litigio con il coniuge per esercitare l'apertura radicale).

OBBLIGATORIO Insegnamento*Flexible Mind DEFinitely: tre passi per una vita radicalmente aperta*

Indirizzare i partecipanti al foglio di lavoro 1.B (Flexible Mind DEFinitely: tre passi per una vita radicalmente aperta) e scheda 1.3 (Apprendere dall'auto-indagine)

NOTA PER GLI ISTRUTTORI

Quando si insegna la Flexible Mind DEFinitely, si sta essenzialmente insegnando l'abilità centrale dell'intero corso di skills training di apertura radicale. I partecipanti dovrebbero essere incoraggiati a portare con sé il foglio di lavoro Flexible Mind DEFinitely e le domande di auto-indagine (se possibile) a cui fare riferimento quando si trovano in posizione di *Mente Rigida* o *Mente Fatalistica*. I terapeuti individuali potrebbero aver bisogno di insegnare la Flexible Mind DEFinitely nella terapia individuale se il loro paziente entra a far parte del gruppo di skills training dopo la prima lezione (questo assicura che il paziente non debba aspettare che il ciclo di abilità si ripeta per apprendere tale competenza). Insegnare direttamente dalla scheda 1.3 (Apprendere dall'auto-indagine) e dal foglio di lavoro 1.B (Flexible Mind DEFinitely: Tre passi per una vita radicalmente aperta). Gli insegnamenti che seguono non coprono tutto il materiale contenuto nei fogli di lavoro (usate i seguenti punti per integrare l'insegnamento). Poiché entrambi sono assegnati come compiti a casa obbligatori, è importante che gli istruttori si prendano il tempo necessario per assicurarsi che i partecipanti abbiano familiarità sia con la scheda 1.3 che con il foglio di lavoro 1.B prima di richiedere ai partecipanti di utilizzarli per conto proprio.

NOTA PER GLI ISTRUTTORI

Quando si insegna la Flexible Mind DEFinitely, scrivere l'acronimo (DEF) su una lavagna bianca o a fogli mobili, con ogni lettera disposta verticalmente in colonna, ma senza insegnare o nominare la specifica abilità che ogni lettera rappresenta. Successivamente, a partire dalla prima lettera dell'acronimo (D di DEF), insegnare le abilità associate a tale lettera, utilizzando i punti chiave delineati nelle sezioni a seguire fino a quando non saranno state trattate tutte le abilità associate a ciascuna lettera. È importante scrivere sulla lavagna solo la descrizione globale di ciò che ogni lettera rappresenta quando si insegnano le abilità a essa associate. Questo metodo di insegnamento evita lunghe spiegazioni sull'uso di alcune parole dell'acronimo e/o l'insegnamento precoce dei concetti. Il significato di ogni lettera viene rivelato solo durante l'insegnamento formale delle abilità a essa associate.

Flexible Mind DEFinitely

- D riconoscere il **Disagio** o le emozioni indesiderate
- E **Esercitare** l'auto-indagine per apprendere
- F rispondere in maniera **Flessibile** con umiltà

NOTA PER GLI ISTRUTTORI

Gli istruttori dovrebbero far prendere dimestichezza ai partecipanti con l'uso del foglio di lavoro 1.B (Flexible Mind DEFinitely: Tre passi per una vita radicalmente aperta) e della scheda 1.3 (Apprendere dall'auto-indagine) in vista della successiva assegnazione dei compiti a casa.

D Riconoscere il **Disagio** o le emozioni indesiderate (come fastidio, ansia, tensione fisica, intorpidimento)

- **L'apertura radicale è l'abilità centrale della RO DBT.** Per molti versi, è alla base di tutte le altre abilità. Quindi, dovete definitivamente esercitare le abilità DEF (☺).
- **Abbiamo davvero bisogno di esercitare l'apertura radicale solo quando siamo chiusi.** Il più delle volte questo accade quando ci imbattiamo in una situazione nuova o incerta, quando ci sentiamo invalidati o criticati, e/o quando le nostre aspettative e le nostre credenze sul mondo, su noi stessi e sulle altre persone sono messe in discussione.
- **In fondo, le emozioni indesiderate spesso fanno comodo.** Il dramma di cercare di regolare, controllare, accettare o cambiare un'emozione indesiderata ci permette di fingere di essere talmente impegnati a regolare da non avere il tempo di auto-esaminare per davvero ciò che l'emozione indesiderata potrebbe effettivamente cercare di dirci (cioè, di insegnarci: «Ops, ero così occupato a regolarmi che mi sono dimenticato di guardare quello che stavo evitando» ☺). Questo a volte può portare a un crollo (per esempio, a un emotional leakage).

E *Esercitare l'auto-indagine per apprendere dal disagio piuttosto che tentare automaticamente di regolare, distrarsi, cambiare, negare o accettare*

- **Rivolgetevi al disagio emotivo e praticate l'auto-indagine** al fine di apprendere.
- **Esercitare l'auto-indagine nella foga del momento** potrebbe voler dire chiedersi silenziosamente *Cosa potrei aver bisogno di imparare da questa esperienza indesiderata?*
- **Mantenete brevi le pratiche di auto-indagine** (5 minuti o meno). Le pratiche prolungate spesso (ma non sempre) riflettono un forte desiderio (spesso nascosto) di trovare una soluzione. Naturalmente, se ciò accade, usate l'auto-indagine per esplorare il forte bisogno di soluzioni ☺.
- **Ricordate di essere leggermente sospettosi delle risposte rapide o degli impulsi a giustificare le vostre azioni quando praticate l'auto-indagine.**

F *Rispondere in maniera **Flessibile** con umiltà, facendo ciò il momento richiede, in un modo che tenga conto dei bisogni altrui*

- **Rispondere in modo flessibile significa assumersi la responsabilità delle proprie reazioni personali al mondo** (comprese le nostre emozioni indesiderate).
- **Siate sospettosi nel verificare i fatti.** Ricordate che le nostre percezioni non possono fare a meno di essere limitate (dalla nostra biologia e dalla nostra esperienza personale). Quindi ciò che io considero un fatto, in effetti, potrebbe non essere un dato di fatto per voi. Sembra quasi uno scioglilingua! (eh eh ☺).
- **Attenzione a non esagerare nel risolvere i problemi.** Ricordate che per la maggior parte degli individui ipercontrollati il motto è «In caso di dubbio, applica maggior autocontrollo». Pertanto, la maggior parte dei pazienti ipercontrollati tende a essere un risolutore compulsivo.

NOTA PER GLI ISTRUTTORI

Anche se per alcuni partecipanti questa potrebbe essere la prima esposizione al concetto di auto-indagine, non sarà di certo l'ultima. Gli istruttori possono far sapere ai partecipanti che il training di mindfulness di apertura radicale enfatizza anche l'auto-indagine e sarà trattata in modo più dettagliato in altre lezioni. Detto questo, la maggior parte dei partecipanti afferra rapidamente l'idea centrale dell'auto-indagine dopo aver esaminato le domande di contenute nella scheda 1.3 (Apprendere dall'auto-indagine).

Compiti a casa della Lezione 1

1. **OBBLIGATORIO** **Foglio di lavoro 1.B (Flexible Mind DEFINITELY: Tre passi per una vita radicalmente aperta)**. Gli istruttori dovrebbero incoraggiare i partecipanti a usare la scheda 1.3 (Apprendere dall'auto-indagine) per facilitare la loro pratica della fase 2 della Flexible Mind DEFINITELY. Chiedere se ci sono domande su come usare il foglio di lavoro.
2. **OBBLIGATORIO** **Incoraggiare i partecipanti a portare con sé una copia della scheda 1.3 (Apprendere dall'auto-indagine)**, idealmente per tutta la durata del trattamento e ovunque vadano. Incoraggiarli a usare questi esempi di domande di auto-indagine per dare avvio alla loro pratica o quando hanno difficoltà a trovare una domanda da soli. Chiedere se ci sono domande sull'auto-indagine o su come usare la scheda prima di assegnarla come compito a casa.
3. **CONSIGLIATO** **Foglio di lavoro 1.A (I miti di una mente chiusa)**. Rivedere rapidamente le istruzioni per l'uso di questo foglio di lavoro. Incoraggiare i partecipanti a usare questo foglio di lavoro per migliorare la loro pratica di apertura radicale nella settimana che segue.
4. **FACOLTATIVO** **Foglio di lavoro 1.C (Vantaggi e svantaggi dell'essere aperti e dell'essere chiusi alle nuove esperienze)**. Utilizzare il Foglio di lavoro 1.C per approfondire la comprensione dei partecipanti sui vantaggi e gli svantaggi di un comportamento di apertura mentale rispetto a quello di chiusura mentale.

SCHEDA 1.1

LA MACCHIA



SCHEDA 1.2

COS'È L'APERTURA RADICALE?

- Apertura radicale significa essere aperti a nuove informazioni o a feedback disconfermanti al fine di apprendere.
- L'apertura radicale ci insegna a celebrare l'auto-scoperta — è liberarsi dall'essere bloccati.
- L'apertura radicale può essere gratificante — spesso implica provare nuovi modi di comportarsi che possono aiutarci ad affrontare in modo più efficace le situazioni.
- L'apertura radicale è coraggiosa: ci segnala quali aree della nostra vita potrebbero aver bisogno di cambiamenti.
- L'apertura radicale migliora le relazioni giacché modella l'umiltà e la disponibilità a imparare da ciò che il mondo ha da offrire.
- L'apertura radicale implica l'auto-indagine intenzionale e la volontà di riconoscere la propria fallibilità, con l'intenzione di cambiare (se necessario). Può essere sia dolorosa che liberatoria.
- L'apertura radicale sfida la nostra percezione della realtà. *Non vediamo le cose per come sono ma le vediamo per come siamo.*
- Essere *aperti* a imparare cose nuove comporta la volontà di considerare che ci sono molti modi per arrivare allo stesso punto.
- Apertura radicale significa assumersi la responsabilità delle proprie reazioni ed emozioni, piuttosto che dare automaticamente la colpa agli altri o al mondo.
- L'apertura radicale ci aiuta ad adattarci a un ambiente in continuo cambiamento.

APERTURA RADICALE NON È...

- Approvare, credere ingenuamente o arrendersi ciecamente
- Supporre di conoscere già la risposta
- Qualcosa che può essere compreso solo intellettualmente: essa richiede una pratica diretta e ripetuta
- Rifiutare il passato
- Aspettare che accadano cose buone
- Cambiare in continuazione
- Essere rigidi sull'essere aperti

SCHEDA 1.3

APPRENDERE DALL'AUTO-INDAGINE

Istruzioni: Utilizza le domande esemplificative che seguono per migliorare la tua pratica di apertura radicale; si veda foglio di lavoro 1.B (Flexible Mind DEFinately: Tre passi per una vita radicalmente aperta).

Porta con te una copia di questo elenco e scrivi nel tuo diario di auto-indagine di apertura radicale le nuove domande di cui fai scoperta.

- > *È possibile che la mia tensione fisica voglia dirmi che non sono completamente aperto/a ai feedback? Se sì o forse, cosa sto evitando? C'è qualcosa da imparare?*
- > *La resistenza, l'avversione e la tensione che provo sono utili? Cos'è che potrei aver bisogno di imparare dalla mia chiusura mentale?*
- > *Mi ritrovo a voler automaticamente spiegare, difendere o sminuire il feedback dell'altra persona o quello che sta succedendo? Se sì o forse, è un segno che potrei non essere veramente aperto/a?*
- > *Trovo difficile mettere in discussione il mio punto di vista o addirittura esercitarmi nell'auto-indagine? Se sì o forse, cosa potrebbe significare?*
- > *Parlo più rapidamente o rispondo immediatamente ai commenti o alle domande dell'altra persona? Trattengo il respiro o respiro più velocemente? Il mio battito cardiaco è variato? Se sì o forse, cosa significa? Cosa mi spinge a rispondere così rapidamente? È possibile che mi senta minacciato/a?*
- > *Sono davvero in grado di fermarmi e considerare la possibilità di sbagliare o di dover cambiare? Sto dicendo a me stessa «So di avere ragione», e non importa ciò che dicono gli altri o come sembrano le cose? O ho voglia di ritirarmi, abbandonare o arrendermi? Se sì o forse, allora è possibile che io stia agendo guidato/a dalla Mente Rigida o Fatalistica? Cos'è che temo?*
- > *Sto opponendo resistenza all'essere aperto/a a questo feedback perché una parte di me crede che farlo cambierà una parte essenziale di ciò che sono? Se sì o forse, cosa potrebbe significare questo? Di cosa ho paura?*
- > *Sto automaticamente dando la colpa all'altra persona o all'ambiente per le mie reazioni emotive? Se sì o forse, è possibile che questo possa rappresentare per me un modo per evitare di essere aperto/a al feedback?*
- > *Credo di sapere quali siano le intenzioni della persona che mi dà il feedback disconfermante? Per esempio, presumo che stia cercando di privilegiare se stessa? O credo che stia cercando di manipolarmi, forzarmi o intimidirmi? Se sì o forse, è possibile che non gli stia dando una possibilità? Cosa temo potrebbe succedere se dovessi momentaneamente abbandonare la mia prospettiva?*
- > *Penso che sia ingiusto ascoltare pienamente qualcuno che credo non mi stia ascoltando? Se sì o a volte, è possibile che questo stia accadendo ora? Se sì o forse, perché ho bisogno che le cose siano giuste?*
- > *Mi sento invalidato/a, ferito/a, non apprezzato/a o incompreso/a dalla persona che mi dà un feedback disconfermante? C'è una parte di me che crede che sia importante che gli altri ammettano (o si scusino) di non avermi capito prima che io sia disposto/a a considerare pienamente la loro posizione? Se sì o forse, perché ho bisogno di essere compreso/a? Perché ho bisogno di essere convalidato/a? È possibile che questo desiderio possa sottilmente bloccare l'apertura da parte mia richiedendo all'altra persona di cambiare per prima?*

(continua)

(continua) **SCHEDA 1.3**

- > *Credo che un'ulteriore autoesame non sia necessario perché ho già risolto il problema, conosco la risposta, o ho fatto il necessario lavoro di autoanalisi sul tema in discussione? Se sì o forse, è possibile che io non sia disposto/a a esaminare veramente le mie reazioni personali? Perché sono talmente convinto/a di conoscere già la risposta? Cosa temo di perdere?*
- > *Desidero capitolare, arrendermi o approvare il feedback? Se sì o forse, è possibile che il mio accordo sia un evitamento mascherato? Concordo per evitare il conflitto, e non perché credo davvero che sia giusto? Cosa potrebbe significare questo?*
- > *Il feedback che mi viene dato è qualcosa che ho già sentito da altri? Se sì, cosa potrebbe significare? È possibile che ci sia qualcosa da imparare da questo feedback?*

Se scopri di opporre resistenza all'auto-indagine o di non provare nulla, usa l'auto-indagine per approfondire la questione chiedendoti...

- > *Cosa sta cercando di dirmi la mia resistenza? Che cosa devo imparare?*
- > *Cosa dice la mia resistenza su di me o sulla mia volontà di impegnarmi nell'apprendimento di questa nuova abilità?*
- > *A cosa sto opponendo resistenza? C'è qualcosa di importante da riconoscere o ammettere su me stesso/a o sul momento attuale?*
- > *È possibile che mi stia intorpidendo o che stia andando in arresto per evitare di assumermi responsabilità o di apportare cambiamenti importanti? Che cosa devo imparare?*

Utilizza il seguente spazio per registrare le nuove domande di auto-indagine che emergono nel corso del tempo.

SCHEDA 1.4

PUNTI CHIAVE DELLA LEZIONE 1: L'APERTURA RADICALE

- 1 Tendiamo a prestare attenzione alle cose che si adattano alle nostre credenze e ignoriamo o respingiamo quelle che non lo fanno.
- 2 Non sappiamo quello che non sappiamo, e questo ci impedisce di apprendere cose nuove.
- 3 Per imparare qualcosa di nuovo, dobbiamo riconoscere la nostra ignoranza e poi comportarci in modo diverso!
- 4 Secondo la RO DBT il benessere psicologico è costituito da tre caratteristiche fondamentali: 1) ricettività e apertura, 2) controllo flessibile e 3) intimità e connessione.
- 5 Esistono vantaggi e svantaggi nell'essere aperti, così come nell'essere chiusi.
- 6 Dobbiamo mettere in pratica l'apertura radicale solo quando siamo chiusi.
- 7 L'apertura radicale migliora le relazioni giacché modella l'umiltà e la disponibilità a imparare dal mondo. Inoltre, può essere sia dolorosa che liberatoria in quanto spesso richiede di sacrificare convinzioni o auto-costruzioni saldamente radicate al fine di apprendere o per connetterci con altri.
- 8 Esercitare l'uso della Mente Flessibile (Flexible Mind DEFinately) e i tre passi necessari per una vita radicalmente aperta: (1) riconoscere la presenza di un'esperienza privata indesiderata, (2) praticare l'auto-indagine rivolgendosi al disagio al fine di apprendere e (3) rispondere in modo flessibile facendo ciò che è necessario al momento.

FOGLIO DI LAVORO 1.A

I MITI DI UNA MENTE CHIUSA

Istruzioni: Metti un segno di spunta nella casella accanto a ciascun mito che ritieni vero o in qualche modo vero.

- Essere aperti significa che gli altri possono usarti. Solo gli idioti sono aperti.
- Se non hai un'opinione su come dovrebbero essere le cose, ti farai male.
- Pianificare in anticipo è sempre imperativo.
- C'è un modo giusto e uno sbagliato di fare le cose ed è così che funziona.
- Comportarsi correttamente è la cosa più importante nella vita.
- Ho provato tutto quello che c'era da provare. Non c'è niente di nuovo là fuori.
- Anche se provassi qualcosa di nuovo, non sarebbe d'aiuto.
- È troppo tardi per imparare qualcosa di nuovo.
- Se provo qualcosa di nuovo che funziona, sono stato uno/a stupido/a a non averci provato prima.
- Se provo qualcosa di nuovo, allora significa che finora ho sbagliato.
- Le cose nuove sono per gli sciocchi creduloni.
- Fare qualcosa di diverso significa rinunciare ai miei valori.
- Non importa cosa viene detto o come sembrano le cose, quando ho ragione su qualcosa so di avere ragione.
- Mi sembra corretto fare quello che faccio sempre.
- È sempre importante fare le cose in maniera appropriata.
- Ci sono delle regole da seguire, soprattutto le mie.

Nel seguente spazio, scrivi qualsiasi altro mito che potresti avere sulle emozioni che non è stato citato.

(continua)

In seguito: Scegli uno dei miti precedenti in cui credi fortemente e pratica l'auto-indagine sul mito nel corso della settimana.

- **Ricordati di effettuare delle pratiche di auto-indagine di breve durata**, ad esempio non più di 5 minuti. L'obiettivo dell'auto-indagine è quello di trovare una *buona domanda* che ti porti più vicino al tuo limite o personale sconosciuto (il luogo in cui non vuoi andare), al fine di apprendere. Dopo una settimana, passa a un altro mito e ripeti la pratica dell'auto-indagine.
- **Ricordati di riportare** nel tuo diario di auto-indagine di apertura radicale le immagini, i pensieri, le emozioni e le sensazioni che emergono quando ti eserciti nell'auto-indagine sui tuoi miti.
- **Ricordati di essere sospettoso/a delle risposte rapide** alle domande di auto-indagine. Permetti a qualsiasi risposta di emergere nel tempo.
- **Ricordati che l'auto-indagine non presuppone automaticamente che un mito sia sbagliato, cattivo o disfunzionale.** Utilizza le seguenti domande per migliorare la tua pratica.
 - > Cosa dovrei imparare da questo mito?
 - > Cosa potrebbe dirmi questo mito su me stesso/a e sulla mia vita?
 - > Mi sento teso/a mentre faccio questo esercizio?
 - > Mi sento teso/a in questo momento? Se sì, cosa potrebbe significare? Cosa potrei aver bisogno di imparare?
 - > Quanto sono aperto/a a pensare in modo diverso da questo mito o a cambiare il mito?
 - > Se non sono aperto/a o lo sono solo in parte, cosa potrebbe significare?
 - > In che modo aggrapparmi a questo mito mi aiuta a vivere più pienamente?
 - > In che modo cambiare questo mito potrebbe aiutarmi a vivere più pienamente?
 - > Cosa potrebbe dirmi la mia resistenza al cambiamento rispetto a questo mito?
 - > C'è qualcosa da imparare dalla mia resistenza?
 - > Che cosa mi dice di me stesso/a l'aggrapparmi a questo mito?
 - > Che cosa temo che possa accadere se lasciassi momentaneamente andare questo mito?
 - > Cosa devo imparare?

Usa il seguente spazio per riportare ulteriori domande o osservazioni che emergono dalla tua pratica.

FOGLIO DI LAVORO 1.B

FLEXIBLE MIND DEFINITELY: TRE PASSI PER UNA VITA RADICALMENTE APERTA

Flexible Mind DEFINITELY

- D riconoscere il **Disagio** o le emozioni indesiderate
- E **Esercitare** l'auto-indagine per apprendere
- F rispondere in maniera **Flessibile** con umiltà

Istruzioni: Cerca un momento nella prossima settimana in cui ti senti teso/a, irritato/a, infastidito/a, indeciso/a, invalidato/a, criticato/a, timoroso/a, giudicante, intorpidito/a, spento/a, chiuso/a, resistente, rimuginante o sprezzante nei confronti di qualcosa e poi usa le seguenti abilità per praticare l'apertura radicale.

- **Ricorda, abbiamo bisogno di praticare l'apertura radicale solo quando siamo chiusi** — inoltre, i piccoli momenti sono importanti tanto quanto quelli grandi (per esempio, provare avversione per qualcuno che ti taglia la strada nel traffico può essere importante quanto un litigio con il tuo coniuge).

D Riconoscere il *Disagio* o le emozioni indesiderate (come fastidio, ansia, tensione fisica, intorpidimento)

Metti un segno di spunta nelle caselle accanto alle domande che meglio identificano le tue esperienze indesiderate.

- Ti sei trovato/a in una situazione nuova o incerta?
- Ti sei sentito/a invalidato/a, incompreso/a o criticato/a?
- Le tue aspettative o credenze sul mondo, sulle altre persone o su te stesso/a sono state messe in discussione?

Altre circostanze.

Descrivi nello spazio sottostante cosa è accaduto. Dov'eri quando è successo? Con chi eri? Cosa hai sentito nel corpo?

(continua)

E Esercitare l'auto-indagine per apprendere dal disagio, piuttosto che tentare automaticamente di regolarsi, distrarsi, cambiare, negare o accettare

Metti un segno di spunta nelle caselle che meglio descrivono le abilità che hai messo in atto.

- Nella foga del momento, mi sono rivolto/a al mio disagio e mi sono chiesto/a *Cosa devo imparare?* piuttosto che regolare, distrarmi, risolvere o accettare automaticamente.
- Mi sono impegnato/a a praticare l'auto-indagine per più giorni dopo che l'evento era passato.
- Mi sono ricordato/a che auto-indagine significa trovare *una buona domanda* che porti più vicino al proprio limite (il mio personale sconosciuto), e non trovare una buona risposta.
- Ho trovato il mio limite, rivolgendo la mia mente proprio a ciò che non voglio pensare o ammettere di avere.
- Ho celebrato il fatto di aver trovato il mio limite come un'opportunità di crescita.
- Ho registrato il mio limite nel mio diario di auto-indagine di apertura radicale e l'ho usato per focalizzare la mia pratica di auto-indagine.
- Ho individuato una domanda che ha suscitato il mio limite.
- Ho usato una domanda di auto-indagine dalla scheda 1.2 (*Cos'è l'apertura radicale?*) per migliorare la mia pratica.
- Mi sono ricordato/a che la miglior domanda di auto-indagine è quella che mi infastidisce di più.
- Mi sono ritagliato/a 5 minuti al giorno per diversi giorni per pormi la mia domanda di auto-indagine e ho registrato ciò che è emerso ogni giorno nel mio diario di auto-indagine di apertura radicale.
- Ho effettuato intenzionalmente delle pratiche di auto-indagine brevi (5 minuti o meno), riconoscendo che le pratiche prolungate sono spesso tentativi dissimulati di dimostrare che sto lavorando sodo, di punirmi o di risolvere il problema per sentirmi meglio.
- Mi sono esercitato/a a essere leggermente sospettoso/a nei confronti delle risposte rapide o dell'impulso a giustificare le mie azioni quando mi ponevo una domanda di auto-indagine.
- Mi sono ricordato/a che ruminare o rimuginare non è fare auto-indagine: sono io che cerco di *risolvere il problema o di regolare/evitare il mio disagio*.
- Ho bloccato i tentativi di dare la colpa a me stesso/a, agli altri o al mondo durante la mia pratica di auto-indagine.
- Ho notato i tentativi segreti di evitare il mio limite o la mia tendenza a calmarmi durante una pratica di auto-indagine e ho usato questo elemento per approfondire la mia comprensione, piuttosto che come un'altra opportunità per abbattermi.
- Ho bloccato i tentativi di essere perfetto/a nell'auto-indagine.
- Quando mi sono trovato/a a opporre resistenza all'auto-indagine, ho usato l'auto-indagine stessa per esplorare la mia resistenza, usando le domande della scheda 1.3 (*Apprendere dall'auto-indagine*).

Riporta nel seguente spazio la domanda o le domande di auto-indagine che hai trovato più utili.

(continua)

F Rispondere in maniera **Flessibile** con umiltà, facendo ciò il momento richiede, in un modo che tenga conto dei bisogni altrui

Metti un segno di spunta nelle caselle accanto alle abilità che hai messo in atto.

- Ho ammesso di aver scelto liberamente di rispondere in maniera flessibile; nessuno può costringermi a essere flessibile.
- Ho attivato il mio sistema di sicurezza sociale per massimizzare la mia risposta flessibile (per esempio, sorridendo a bocca chiusa con le sopracciglia sollevate mentre rallento e approfondisco la respirazione).
- Ho usato le tattiche di stallo per bloccare la risposta automatica, abituale e rapida. **Spunta tutte quelle che hai applicato.**
 - Ho ricordato a me stesso/a che va bene prendersi del tempo per riflettere; non tutti i problemi necessitano di una soluzione immediata.
 - Ho lasciato trascorrere due o tre giorni prima di prendere una decisione o di rispondere a un evento emotivamente evocativo (per esempio, un'e-mail, una richiesta o una telefonata).
 - Ho comunicato a un'altra persona che avevo bisogno di un po' di tempo per riflettere su ciò che era appena successo — compreso il modo in cui potevo aver contribuito ad esso — prima di prendere una decisione su cosa fare o meno, e ho usato questo tempo per praticare l'auto-indagine.
 - Mi sono ricordato/a che temporeggiare non significa allontanarsi o abbandonare il problema, la mia responsabilità o la relazione. Significa prendersi una breve pausa per praticare l'auto-indagine e poi tornare sul problema.
- Mi sono esercitato/a a vivere secondo i miei valori, assumendomi la responsabilità delle mie reazioni personali e delle mie risposte al mondo. **Spunta tutte quelle che hai applicato.**
 - Ho bloccato la mia tendenza automatica a dare la colpa agli altri o ad aspettare che il mondo cambi quando le cose non sono andate come previsto.
 - Mi sono ricordato/a che nessuno può costringermi a provare qualcosa.
 - Mi sono esercitato/a a rivelare i miei desideri segreti di tenere il broncio, di fare ostruzionismo, di andarmene o di ostacolare un'altra persona o un evento, invece di fingere di non essere arrabbiato, che l'altra persona mi abbia costretto a farlo o che abbia avuto quello che si meritava.
 - Ho dato agli altri il beneficio del dubbio (per esempio, supponendo che avessero buone intenzioni e/o che stessero facendo del loro meglio per affrontare efficacemente la situazione).
 - Ho messo in discussione la mia rigida credenza di essere nel giusto o di avere ragione, ricordando a me stesso che noi non vediamo le cose per come sono, ma le vediamo per come siamo.
 - Mi sono ricordato/a che è arrogante presumere che il mondo o le altre persone debbano conformarsi alle mie aspettative o alle mie credenze.
 - Mi sono ricordato/a che non so quello che non so, e quindi di essere più ricettivo a ciò che accade sul momento.
 - Ho praticato la volontà di sbagliare senza cadere a pezzi o rinunciare.

(continua)

(continua) FOGLIO DI LAVORO 1.B

- Ho praticato la rinuncia all'arroganza (per esempio, riconoscendo la fallibilità insita in tutti gli esseri umani o ricordando i momenti in cui le mie convinzioni si sono rivelate sbagliate).
- Mi sono esercitato/a nel lasciar andare i desideri di controllare o dominare le altre persone.
- Mi sono esercitato/a a celebrare la diversità riconoscendo che ci sono molti modi di vivere, di comportarsi o di pensare.
- Ho fatto pratica celebrando i problemi come opportunità di nuovo apprendimento piuttosto che come ostacoli che mi impediscono di godermi la vita.
- Mi sono esercitato/a a vedere il quadro generale e a lasciar andare l'elaborazione focalizzata sui dettagli chiedendomi...
- Quello che ho notato ha davvero importanza a lungo termine?*
 - Quali sono i lati negativi del mantenere la mia osservazione dettagliata?*
 - Quali altri obiettivi di valore potrebbero essere influenzati negativamente dalla mia insistenza su questo punto?*
- Ho usato il mio livello di intimità desiderato per guidare il modo in cui avrei risposto chiedendomi...
- Dovrei persistere o sospendere il comportamento che avevo tenuto prima dell'esperienza indesiderata?*
 - Dovrei inibire o disinibire i miei impulsi d'azione?*
 - Dovrei esprimere o limitare ciò che sento dentro?*
 - Dovrei rivelare o modificare le mie credenze, le mie aspettative o i miei pensieri?*
- Mi sono esercitato/a nell'essere flessibile riguardo alla flessibilità; a volte essere chiusi può essere ciò che è necessario nel momento, e/o il cambiamento non è necessario.

Descrivi altri modi in cui potresti aver praticato una risposta flessibile nel seguente spazio.

FOGLIO DI LAVORO 1.C

VANTAGGI E SVANTAGGI DELL'ESSERE APERTI E DELL'ESSERE CHIUSI ALLE NUOVE ESPERIENZE

Compila una lista di vantaggi e svantaggi dell'essere aperti alle nuove esperienze, a provare cose nuove, a tollerare l'angoscia di non avere una risposta o a essere visti come inesperti. Fai anche una lista di pro e contro dell'essere chiusi alle nuove esperienze o al prendere una decisione soltanto in base al passato.

	Essere aperti alle nuove esperienze	Essere chiusi alle nuove esperienze
Vantaggi	<hr/>	<hr/>
Svantaggi	<hr/>	<hr/>