

PRESENTAZIONE

Il manuale si fonda sulle componenti della cosiddetta Formazione Sociale ed Emotiva, delle Life Skills dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (1993) ed anche dell'intelligenza emotiva (Goleman, 1998) ma con una maggiore accentuazione della definizione di obiettivi personali e della conquista dell'autodisciplina.

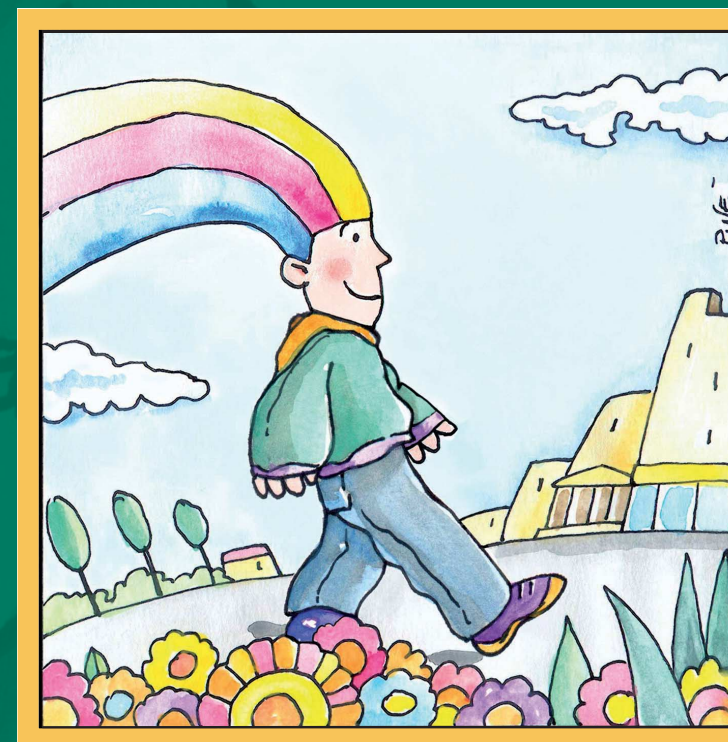
Applicabile nelle scuole medie superiori (ma anche in quelle inferiori, nel corso dell'ultimo anno), il manuale punta l'attenzione sulla promozione della salute mentale nei giovani studenti attraverso un percorso volto all'acquisizione o al miglioramento delle capacità di definire obiettivi realistici, di affrontare e risolvere problemi, di comunicare in modo efficace ed assertivo, di sviluppare l'autodisciplina, di negoziare e cooperare, di controllare gli impulsi.

Il manuale comprende contributi teorici e applicativi relativi ad ogni singola capacità, nonché numerosi moduli operativi perlopiù da utilizzare in esercitazioni a due, a tre e in piccolo gruppo in modo da attivare maggiormente gli studenti e stimolarne la creatività e l'umorismo.

DEFINIZIONE DI OBIETTIVI E SOLUZIONE DI PROBLEMI

DEFINIZIONE DI OBIETTIVI E SOLUZIONE DI PROBLEMI

Manuale di mutuoaiuto per la promozione della salute mentale, del benessere psicologico e dell'intelligenza emotiva nella scuola



A cura
del Reparto Salute Mentale, Centro Nazionale di Epidemiologia,
Sorveglianza e Promozione della Salute, Istituto Superiore di Sanità, Roma

In collaborazione con
il Centro Nazionale per la Prevenzione e il Controllo delle Malattie,
Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali, Roma

DEFINIZIONE DI OBIETTIVI E SOLUZIONE DI PROBLEMI

Manuale di mutuoaiuto per la promozione della salute
mentale, del benessere psicologico e dell'intelligenza emotiva
nella scuola

A cura
del Reparto Salute Mentale,
Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute,
Istituto Superiore di Sanità, Roma

In collaborazione con
il Centro Nazionale per la Prevenzione e il Controllo delle Malattie,
Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali, Roma

INDICE

AUTORI	5
MASSIME	7
BREVE INTRODUZIONE	11
Unità 1. Scopi e struttura di questo programma di promozione della salute mentale	13
Unità 2. Feedback, giudizi sui comportamenti e le persone, desideri e bisogni, intensità delle emozioni	17
Appendice 2.1. Collegamento tra situazioni ed emozioni	24
Unità 3. Cominciare a chiarire i propri obiettivi personali	25
Appendice 3.1. Criteri per decidere se fare o non fare qualcosa secondo Maultbsy	33
Appendice 3.2. Sintesi delle caratteristiche che dovrebbe avere un obiettivo (SMART)	34
Unità 4. Il metodo strutturato di soluzione di problemi e raggiungimento di obiettivi	35
Appendice 4.1. Analisi del problema, antecedenti e conseguenti	42
Abilità di comunicazione	
Unità 5. Abilità di comunicazione 1 - Esprimere sentimenti spiacevoli e ascolto attivo	43
Unità 6. Abilità di comunicazione 2 - Esprimere apprezzamenti e fare richieste in modo cortese	51
Unità 7. Assertività	59
Definizione e pianificazione di obiettivi di miglioramento dei rapporti interpersonali	
Unità 8. Migliorare la rete di rapporti sociali	65
Unità 9. Conflitti e negoziazione	73
Definizione e pianificazione di obiettivi di miglioramento intrapersonali	
Unità 10. Procrastinazione e autodisciplina	79
Appendice 10.1. Come riuscire a fare quello che si vuole fare	86
Unità 11. Autocontrollo di rabbia e aggressività	87
Unità conclusive	
Unità 12. Accettazione di sé e approfondimento degli obiettivi personali	95
Unità 13. Pensieri funzionali e disfunzionali, virus mentali	101
Unità 14. La gestione dello stress - rilassamento, pensieri funzionali e disfunzionali, analisi del problema	113
Appendice 14.1. Test sull'ansia di Goldberg	120
Appendice 14.2. Eventi e situazioni stressanti	121
Unità 15. I disturbi mentali	123
Unità 16. La depressione	131
Unità 17. Mantenere i progressi	141
Unità 18. Possibili soluzioni degli esercizi	145

BIBLIOGRAFIA	147
Unità 19. APPENDICI FINALI	149
19.1. Colloquio motivante	151
19.2. Approfondimento sull'assertività	153
19.3. Gestione efficace del tempo	156
19.4. Componenti e cause di benessere psicologico e di felicità	157
19.5. Le 4 regole per essere fortunati	158
19.6. Modalità di studio	159
MODULI	161
2.1 Appello delle emozioni	163
3.1 Elenco delle attività piacevoli	164
3.2 Definizione di obiettivi personali a medio-lungo termine	165
4.1 Metodo strutturato di soluzione dei problemi e raggiungimento di obiettivi	166
5.1 Esprimere sentimenti piacevoli in modo costruttivo	167
6.1 Registrazione settimanale degli apprezzamenti che abbiamo manifestato	168
6.2 Registrazione settimanale delle richieste fatte in modo cortese	169
12.1 Aspetti positivi di sé e delle proprie condizioni di vita	170
12.2 Aspetti negativi di sé e delle proprie condizioni di vita	171
STRUMENTI DI VALUTAZIONE AUTOCOMPILATI	173
Idea Inventory	175
Questionario emotivo-comportamentale	177
Psychap Inventory	179
Scale di autoefficacia percepita APEN/G e APEP/G	181
SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire) 1	182
SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire) 2	184
SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire) 3	186
Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale	188
NMR (Negative Mood Regulation)	189

Autori e collaboratori

Autori:

Antonella Gigantesco, epidemiologa e psicologa, si è occupata a lungo di messa a punto di strumenti di valutazione dell'efficacia nella routine e di qualità dei servizi sanitari. È ricercatrice presso il reparto Salute Mentale, Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute, Istituto Superiore di Sanità. È responsabile scientifico del Progetto *Messa a punto di un intervento di promozione della salute mentale nelle scuole, con particolare attenzione alla prevenzione primaria della depressione*, finanziato dal Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali (capitolo 4393/2005-CCM), nell'ambito del quale è stato realizzato questo manuale.

Pierluigi Morosini, epidemiologo e psichiatra, si è occupato a lungo di valutazione di efficacia degli interventi psicosociali e di qualità dei servizi sanitari. È stato dirigente di ricerca presso l'Istituto Superiore di Sanità.

Hanno collaborato:

Mario Di Pietro

Azienda ULSS 17 Servizio di Neuropsichiatria Infantile, Monselice (PD).

Gabriella Palumbo, Debora Del Re, Fiorino Mirabella, Isabella Cascavilla, Chiara Cattaneo, Luciano Leoncini, Barbara De Mei

Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute, Istituto Superiore di Sanità, Roma.

Carlo Baiocco, Laura Rosicarelli, Maria Luigia Buongiorno, Giovanni Carile, Antonella Antonelli, Maria Grazia Giordano

Insegnanti di scuole secondarie di I e II grado di Roma.

Laura Ciucci, Martina Belardelli, Sara Tanzilli, Laura Baiocco

Studenti universitari o neolaureati dell'Università La Sapienza di Roma.

Guido Vincenzo Ditta

Dipartimento di Prevenzione e Comunicazione - Prevenzione Sanitaria, Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali, Roma.

Mario Becciu

Associazione Italiana di Psicologia Preventiva (A.I.PRE).

Si ringraziano:

Ettore Proietti

Preside della scuola secondaria di I grado "G. B. Piranesi" di Roma per il meritorio lavoro, svolto nell'ambito di Progetti annuali e/o biennali, di organizzazione e cura della sperimentazione del manuale. Sentiti ringraziamenti vanno anche ai collaboratori amministrativi, agli studenti che hanno partecipato alla sperimentazione e ai loro genitori.

Stefania Salmaso

Direttore del Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute, Istituto Superiore di Sanità, Roma, per aver creduto e promosso il Progetto nell'ambito del quale questo manuale è stato realizzato.

MASSIME

La madre: "Jaime, alzati, devi andare a scuola". Jaime: "Non voglio andare scuola: è una noia, i ragazzi mi prendono in giro e insomma la odio". Madre: "Beh, adesso ti dirò tre motivi per andare a scuola: primo, perché è tuo dovere; secondo, perché hai già una certa età; terzo, perché sei il preside. Citata da
Anthony De Mello

Questa non brillante barzelletta, che però è stata proposta da un guru della saggezza, è qui per indicare che con questo programma ci si può anche divertire.

L'uomo è turbato non tanto dalle cose, ma da quello che pensa sulle cose.

Epitteto, Enchiridion

Le persone davvero felici sono quelle che si sono proposte degli scopi nella vita, senza cadere nel perfezionismo e nella rigidità intellettuale.

André Christofe

Per capire il cuore e la mente di una persona, non guardare ciò che ha raggiunto, ma ciò a cui aspira.

Khalil Gibran

Perdi questa giornata ad indugiare / e domani sarà la stessa storia, e il giorno dopo/ porterà ancora nuove dilazioni; / ogni indecisione ha in sé il ritardo / e i giorni si perdono, gemendo sui giorni perduti. / Non devi fare altro che impegnarti, e quindi / la mente si riscalderà. / Intanto comincia: poi il lavoro si completerà da sé.

Johann Wolfgang Goethe

Qual è il miglior governo? Quello che ci insegna a governarci da soli.

Johann Wolfgang Goethe

È bene per lo più che l'uomo comune impari a dimenticare se stesso in una attività utile. Solo così impara a conoscere se stesso, perché solo l'azione ci mette a confronto con gli altri.

Johann Wolfgang Goethe

Divieni ciò che sei per natura.

Pindaro

Divieni ciò che sei.

Friedrich Nietzsche

Divieni ciò che vuoi diventare utilizzando al massimo le tue capacità.

Questo programma

Non ci si trova, ci si crea.

Thomas Sasz

Forti desideri e scopi, affetti intensi aggiungono parecchio alla vita. Gli esseri passivi e distaccati possono essere gentili e liberi da sofferenza, ma maledettamente blah. Il trucco è darsi da fare come gli ambiziosi, ma non pensare che si ha bisogno di ciò che si desidera.

Albert Ellis

L'unico uomo che possa considerarsi educato è colui che ha imparato ad imparare.

Carl Rogers

Il carattere si manifesta nei grandi momenti, ma è nei piccoli che si forma.

Philip Brooks

La personalità non si forma con quello che si ascolta e si dice, ma con l'azione e l'applicazione.

Albert Einstein

Chi non ha mai fatto sbagli, non ha mai tentato di fare qualcosa di nuovo.

Albert Einstein

Se io non sono per me stesso, chi sarà per me? E se io non sono per gli altri, che cosa sono? E se non lo sono adesso, quando?

Rabbi Hillel, I secolo

Bisogna tenere a mente che la tragedia della vita non sta nel non raggiungere i nostri obiettivi. La tragedia sta nel non avere obiettivi da raggiungere.

Benjamin E Mays

Se il nostro cervello non fosse uscito dall'utero materno diverso da tutti gli altri e così influenzabile dalle esperienze, ma fosse stato prodotto in una fabbrica di computer, sarebbe più facile capirlo e ripararlo. Per adesso, dobbiamo accontentarci ed essere orgogliosi di lavorare col nostro cervello nella sua unicità.

David Wiener

Porto con me le ferite di tutte le battaglie che ho evitate. / Il mio corpo è dolorante per lo sforzo che non ho nemmeno pensato di fare.

Fernando Pessoa (Rimpianto di ciò che non si è fatto e forse si sarebbe potuto fare. Forse la peggio cosa)

Sono stati condotti molti studi sulle persone che eccellono nel loro campo - violinisti, maestri di scacchi, sciatori, matematici, chirurghi - e la differenza principale che i ricercatori hanno riscontrato tra di loro e quelli che ottengono risultati meno brillanti è la quantità di esercizio volontario che hanno fatto. Il talento più importante potrebbe essere la tenacia, la capacità di insistere. Spesso i migliori odiano esercitarsi quanto gli altri, tanto è vero che gli atleti e i musicisti smettono di farlo quando si ritirano.

Atul Gawande

Il talento è un potenziale che richiede esercitazione, disciplina e rafforzamento graduale... I più brillanti possono riuscire poco perché tutto gli è riuscito troppo facile e si sono convinti di non avere bisogno di impegnarsi e di faticare.

Paul A. Hauck

Non bisogna rimettersi al caso e aspettare che un amico arrivi come una mosca che si imbatte su di noi al volo. Bisogna fare in modo che gli amici vengano a noi. Vi sono accorgimenti per dare la caccia ad un amico, come ve ne sono per cacciare una lepre.

Socrate

Il modo migliore di prevedere il futuro è quello di inventarlo.

Alan Kay

Ogni nostra scelta o comportamento è un atto di responsabilità nei confronti di noi stessi e degli altri.

Leonardo Milani

La paura di non farcela è la madre di tutte le paure... È inutile sperare nel cambiamento degli altri: possiamo contare solo su un nostro eventuale cambiamento o su una nostra eventuale evoluzione.

Mariagiovanna Rosati Hansen

Quando siamo inquieti, è meglio prima di tutto scacciare l'inquietudine con una bella passeggiata o una corsa nel bosco, o anche facendo un lavoro in giardino.

Anselm Grün

Signore dacci il coraggio che occorre per cambiare ciò che può essere cambiato; dacci la pazienza per accettare ciò che non può essere cambiato; e soprattutto, o Signore, dacci la saggezza per distinguere ciò che può e ciò che non può essere cambiato.

Reinhold Niebuhr

Fortuna che ho capito che la mia vita ha un valore e quel valore glielo do io con le mie scelte e con il coraggio delle mie decisioni. Ho imparato a pormi una domanda ogni sera prima di addormentarmi: Cosa hai fatto oggi per realizzare il tuo sogno, la tua libertà? Alla seconda sera in cui mi sono risposto: "Niente", ho capito quanto in fondo il problema fossi io. Quindi o smettevo di lamentarmi o iniziavo a darmi da fare.

Fabio Volo

I fattori protettivi contro le avversità della vita (di "resilienza") sono autostima, attribuzione a se stessi e non agli altri o al caso dei propri insuccessi e successi, autodisciplina, buone abilità di soluzione dei problemi, senso di autoefficacia (al lavoro, con i compagni, nei rapporti sentimentali), capacità critiche di pensiero, umorismo (è meglio se sono presenti anche sostegni familiari ed extrafamiliari).

Norman Garmezy

Sento arrivare la depressione. Invece di entrare in ansia, invece di irritarmi con me stesso, mi dico che mi sento deluso e amareggiato e che quello che è, è. Secondo: ammetto che questo stato d'animo negativo dipende da me, non è l'effetto inevitabile di qualche avvenimento del mondo esterno. Terzo: non mi identifico col sentimento. Il mio io non è il sentimento, ma lo osserva. La delusione è lì ed io la osservo. Rimarrete sorpresi nel vedere in quanto poco tempo si attenua e scivola via. Tutto ciò di cui siete consapevoli continua a cambiare, come le nubi in cielo.

Anthony De Mello

È stato empiricamente dimostrato che le persone altruiste sono mediamente più felici di quelle egocentriche e che chi fa regolarmente volontario è in genere una persona che si considera felice e - cosa interessante - che viene considerata felice dagli altri.

Luigino Bruni

Fatigate per il vostro interesse; niuno uomo potrebbe operare altrimenti, che per la sua felicità... ma, se potete, e quanto potete, studiatevi di far gli altri felici...È legge dell'universo che non si può fare la nostra felicità senza fare quella degli altri.

Antonio Genovesi, economista napoletano del 1700

Diventare adulti significa sostituire piaceri più difficili a piacere più facili.

Antonio Scurati

Nel passato non c'è nulla che si possa cambiare. Si vive domani, la settimana prossima, il mese venturo, l'anno che viene e si va avanti così, chiedendosi che cosa c'è dietro il prossimo angolo e godendosi la vita, mentre si cerca di migliorarci.

Milton H. Erickson, psicoterapeuta

Per toccare il cuore di un giovane bisogna passare per la sua mente, aiutarlo a cambiare il suo modo di pensare di fronte alle situazioni e agli eventi della sua vita.

Mario Di Pietro

Aumentare il livello medio di competenze emotive e sociali in tutti i giovani è la migliore strategia per prevenire il loro disagio.

Daniel Goleman

In una gerarchia ragionevole di valori, la salute è certo ai primi posti. Se si trova tempo per guardare la televisione, ma non per camminare, nuotare o correre, si sta violando la regola più importante della gestione del tempo, che è quella di fare la cosa più importante per prima.

Edward C. Bliss

La cosa più importante per la felicità è la ricerca della felicità. L'ottimismo non è un dato genetico. Felici non si nasce, si diventa.

Gianfranco Goldwurm

Thomas Edison fece più di 10,000 esperimenti prima di inventare la prima lampada ad incandescenza. Quando gli fu chiesto dei suoi fallimenti, rispose: "Non ho fallito; ho trovato 10,000 modi che non funzionano".

Dove l'ottimismo ottuso afferma: "Non ci sono problemi, tutto va nel migliore dei modi", l'ottimismo intelligente dichiara: "Ci sono dei problemi, ma cercherò di adeguarmi e di superarli".

Christophe André

Vorrei un giorno morire felice dopo aver vissuto una vita che vale: siamo sulla terra per poco, bisogna vivere con degli obiettivi e un sorriso.

Elisabeth Jacobsen, morta a 21 anni in una azione di guerra

Il futuro si costruisce giorno per giorno.

Dean Acheson

L'unico modo per realizzare i propri sogni è svegliarsi.

Paul Valery

Chi teme di soffrire in futuro, soffre già di ciò che teme.

Montaigne

Non è che abbiamo poco tempo, ne sprechiamo molto.

Seneca

Certo ci sono adolescenti che soffrono di un disagio maggiore di quello caratteristico in tutti i tempi del periodo adolescenziale. ... Ma sono maggiori e più frequenti i momenti in cui prevale la ricchezza di esperienze positive, il piacere della socializzazione con il gruppo dei pari, il riuscire a dimostrare di valere a scuola, la voglia di conoscere il mondo, la capacità di produrre azioni di solidarietà e di volontariato, il desiderio di amare e di essere amati da persone esterne alla famiglia, di sperimentare percorsi di vita sessuale soddisfacente.

A. Costantini

BREVE INTRODUZIONE

Questo manuale nasce da una iniziativa dell'Istituto Superiore di Sanità incoraggiata e sostenuta dal Centro per il Controllo delle Malattie del Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali (Progetto *Messa a punto di un intervento di promozione della salute mentale nelle scuole, con particolare attenzione alla prevenzione primaria della depressione*).

Come contenuto si ispira a diversi programmi di insegnamento di abilità sociali, di provata efficacia (per una rassegna, si veda Jané-Llopis et al, 2005). Gli esempi italiani più vicini sono quelli proposti dal principale collaboratore alla redazione di questo manuale (Di Pietro, 1992, 1998, 2001).

Si caratterizza per una maggiore importanza data alla definizione di obiettivi personali, al metodo strutturato di soluzione dei problemi e alle abilità di comunicazione.

Le fonti teoriche fanno riferimento al costrutto di intelligenza emotiva, distinto da quello di intelligenza cognitiva, e alle psicoterapie ad impronta cognitivo-comportamentale di Beck (1987), di Ellis (1996) e dei loro allievi, tra cui gli italiani De Silvestri (1981) e appunto Di Pietro, e ai modelli psicoeducativi basati sull'approccio strutturato di soluzione dei problemi, che in Italia sono stati diffusi soprattutto dallo psichiatra neozelandese Falloon (1998, 2000).

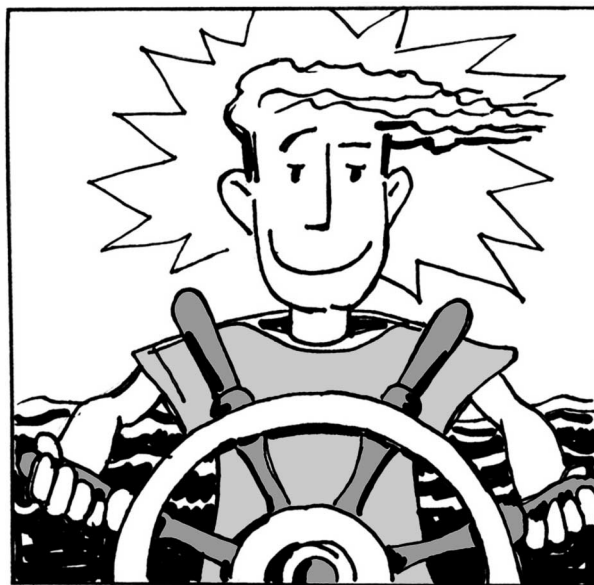
In un recente documento "Migliorare la salute" dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (2006) al punto 31, tra gli interventi efficaci per rafforzare i fattori di protezione della salute, si citano "il miglioramento dell'ambiente sociale e del sostegno sociale nelle scuole" e "la predisposizione di programmi di formazione per preparare le persone a risolvere i problemi, fornendo loro abilità sociali e la capacità di gestire meglio lo stress." Anche a queste raccomandazioni si ispira questo documento.

Come modalità di conduzione, questo programma si caratterizza per il fatto che il ruolo del facilitatore è ridotto, poiché tutte le trattazioni teoriche e le istruzioni per le esercitazioni sono presenti nel testo per i partecipanti. La continua proposta di esercitazioni a due, a tre e in piccolo gruppo, accompagnata dalle sollecitazioni a fare commenti costruttivi, dà al programma una grande capacità di attivazione e una buona possibilità di stimolare la fantasia, la creatività e l'umorismo. Queste modalità di conduzione sono derivate da quelle suggerite da Falloon, sia nelle iniziative di formazione dirette ai pazienti e ai loro familiari, sia in quelle dirette ai professionisti sanitari.

Perché si usa il noi. Tutto il manuale si rivolge ai partecipanti con il noi. Questa scelta ha lo scopo di mettere in evidenza che sono i partecipanti i veri protagonisti, sono loro che devono decidere che cosa gli piace o non gli piace delle varie unità e che rilevanza possa avere per la loro vita.

Conduzione degli incontri. L'effettuazione degli incontri verrà guidata da un facilitatore, il cui compito è prevalentemente di tipo organizzativo, ossia di stimolo a che l'incontro si svolga secondo lo schema previsto assicurandosi che i presenti partecipino attivamente. Potrà ovviamente anche dare chiarimenti direttamente o riportare i dubbi e le domande ad esperti per poi riferire le risposte e anche eventualmente organizzare incontri con esperti. Il facilitatore è invitato ad applicare una notevole flessibilità per tener conto delle caratteristiche e dei desideri dei partecipanti. Il facilitatore potrà essere un insegnante, o anche uno studente di qualche anno più grande (ad esempio uno studente universitario ai primi anni di università).

SCOPI E STRUTTURA DI QUESTO PROGRAMMA DI PROMOZIONE DELLA SALUTE MENTALE



1. La promozione della salute mentale

Si svolge a tre livelli:

1. **rafforzamento delle singole persone**, mediante interventi diretti a promuovere l'accettazione di sé, la capacità di affrontare e risolvere problemi e di definire e raggiungere obiettivi, il miglioramento delle abilità sociali e di quelle educative;
2. **rafforzamento delle comunità**, ad esempio mediante la promozione della partecipazione e delle reti di mutuo aiuto (come gruppi di mutuo auto aiuto per smettere di fumare);
3. **modifiche per così dire strutturali**, come ad esempio l'abbellimento ambientale, l'aumento e il miglioramento delle risorse per il luoghi di incontro e per l'attività fisica, la messa in atto di misure che favoriscano la sicurezza, l'aumento delle opportunità di lavori gratificanti e sicuri, la disponibilità di abitazioni confortevoli.

Questo programma, che è diretto a promuovere interventi efficaci di educazione alla salute nelle scuole, si rivolge al primo di questi livelli, ma non ignora gli altri due, anzi spera che gli studenti che lo avranno seguito diventino più attivi nello svilupparli.

La durata media è di un incontro.

È destinato a tutti gli studenti, non solo a quelli che soffrono di un disturbo mentale o sono a rischio di soffrirne. Può essere utile per chiunque, anche per chi sta bene, che in questo modo potrà stare ancora meglio e realizzare più pienamente le sue potenzialità e potrà anche diventare più capace di aiutare, se lo vorrà, chi soffre di un disagio mentale. Inoltre il programma evita il pericolo di stigmatizzare (accusare,

attribuendo come un marchio di colpevolezza) alcuni giovani come “fuori di testa” o di escluderne altri il cui disagio non sia facilmente riconoscibile.

Si tratta di un programma basato sulla convinzione che, **per migliorare la propria salute mentale, e forse anche quella fisica, la cosa forse più importante è migliorare la propria capacità di affrontare e risolvere problemi e di raggiungere obiettivi**, in modo da potere affrontare le difficoltà della vita con meno stress e, si spera, anche divertendosi di più, e in modo di riuscire ad influenzare la propria vita rendendola più simile a come desideriamo.

Le abilità che qui vengono descritte ci possono aiutare a diventare più sicuri di noi stessi, a essere più costruttivi ed efficienti nell'affrontare i nostri problemi, a collaborare con gli altri e al tempo stesso a difenderci meglio da prepotenze e ingiustizie. Due stati d'animo verranno affrontati in modo abbastanza approfondito: la rabbia, che ci può portare ad essere inutilmente aggressivi e in questo modo a compromettere i nostri rapporti con gli altri e a ottenere meno facilmente quello a cui teniamo, e l'eccesso di timidezza e di insicurezza che ci può portare a non difendere abbastanza i nostri diritti e a comportarci non come vorremmo noi ma come vogliono per noi gli altri.

Si discute anche di come migliorare la nostra capacità di lavorare per obiettivi futuri senza dimenticarsi di vivere con intensità la vita presente, e in particolare di come ridurre la nostra tendenza a procrastinare, cioè a rimandare le cose che dovremmo fare per il nostro stesso interesse.

Si tratta di abilità che fanno parte del concetto di “*intelligenza emotiva*”, come illustrato nei due bei libri di Goleman (1996) e di Seligman (1996). Le principali componenti sono elencate nel *Riquadro 1*.

Il programma tratta anche il riconoscimento e la discussione dei pensieri che precedono, accompagnano e seguono le emozioni, **il rapporto quindi tra pensieri ed emozioni e come, modificando i propri pensieri, si possa anche raggiungere un maggior controllo sulle proprie emozioni**, non certo per annullare quelle spiacevoli, ma per ridurne l'intensità e la durata. Accenna anche ai cosiddetti stili attributivi (modalità di spiegazione delle cause degli eventi che ci riguardano), per cui ad esempio chi è portato alla depressione e al pessimismo, quando gli capita un evento negativo, tenderà sempre a dare la colpa a se stesso, anche quando la sua responsabilità è minima (personalizzazione), a credere in modo eccessivamente pessimistico che non riuscirà mai a risolvere quel problema (persistenza) e a pensare senza vero fondamento che anche altre cose gli andranno male (generalizzazione).

Il programma tratta di disagi e disturbi mentali, quali ansia, apatia e soprattutto depressione, solo alla fine, perché le unità precedenti possono aiutare a superare gran parte di questi disagi e disturbi anche se non li menzionano.

2. Valutazione dell'impatto del programma. Durante questa unità il facilitatore ci inviterà a compilare con cura e sincerità dei questionari anonimi su come ci sentiamo, per poi accertare se, durante il programma, cambiamo in meglio o in peggio. Mettiamo su ciascun questionario una sigla (una specie di soprannome) scelta da ciascuno e nota solo a lui, in modo che diventi possibile poi collegare i moduli compilati dalla stessa persona, anche senza sapere di chi si tratta.

3. Importante: metodo, non contenuto. Questo manuale insegna dei metodi, non dei contenuti. Non ci dirà che obiettivi porci e che problemi affrontare, ma solo come definire meglio i nostri problemi e i nostri obiettivi e come, rispettivamente, risolverli o raggiungerli meglio.

Gli unici presupposti sono che sia meglio:

1. avere scopi e obiettivi, sia individuali, sia in comune con altri, e capire meglio chi si vuole diventare, tenendo conto dei propri talenti e dei propri limiti;

2. cercare di utilizzare meglio, con più intensità ed efficienza il tempo, sia per divertirsi e per avere rapporti piacevoli e costruttivi con gli altri, sia per preparare il nostro futuro;
3. accettare di metterci alla prova, non temere il giudizio altrui mentre cerchiamo di migliorarci, non fare come alcuni adulti che per esempio affermano che non sono interessati ad usare il computer perché hanno paura di fare brutta figura;
4. ed insomma, preparare il proprio futuro senza trascurare il presente.

Riquadro 1. Il concetto di intelligenza emotiva secondo Goleman (1996), Seligman (1996) e Wiseman (2003) comprende le seguenti capacità:

- Individuare i propri obiettivi ed essere efficaci nel raggiungerli.
- Riconoscere le nostre emozioni ed essere capaci di parlarne.
- Riconoscere le emozioni degli altri.
- Rendersi conto del legame tra emozioni e pensieri, tra quello che ci diciamo e le emozioni che proviamo.
- Imparare a cercare, a conquistare e a mantenere amicizie significative.
- Imparare ad evitare conflitti inutili, o comunque non voluti, con gli altri.
- Imparare a cercare, a conquistare e a mantenere un partner con i nostri interessi, orientamenti e valori.
- Promuovere la cooperazione e ridurre la competitività.
- Attribuire a se stessi più che agli altri o alla fortuna la responsabilità dei propri successi e dei propri fallimenti, ma in modo specifico e limitato nel tempo (ad esempio *"Non sono riuscito in quella interrogazione a prendere un bel voto perché non mi sono preparato abbastanza"* e non *"Sono un incapace che non riuscirà mai a prendere un bel voto in nessuna materia"* oppure *"La professoressa ce l'ha con me ..."*).
- Praticare l'ottimismo che, secondo Wiseman, insieme alla capacità di stabilire buoni rapporti con le persone, al non arrendersi di fronte alle difficoltà, alla curiosità per il nuovo, alla fine porta anche ad incontrare la fortuna.

4. Partecipazione attiva. Il manuale è fatto per la lettura diretta, possibilmente in gruppo. Propone la partecipazione attiva e suggerisce l'effettuazione di molti esercizi in cui i partecipanti hanno la possibilità di esprimere i loro punti di vista e le loro esperienze.

5. Importante: evitare la noia. Questo programma va applicato in modo flessibile e non noioso. Soprattutto le esercitazioni dovrebbero essere l'occasione di battute e sfoggi spiritosi di autoironia. Va evitato il sarcasmo, ma non lo sfoffò benevolo che da sempre caratterizza il rapporto tra amici. Il *brainstorming* (vedi Unità 4) può essere l'occasione per proposte fantasiose e divertenti.

6. Rispetto della riservatezza. Ogni partecipante agli incontri è tenuto a non comunicare a nessun estraneo al gruppo qualunque cosa di personale venga detta durante l'incontro e si può aspettare la stessa riservatezza su quello che dice lui. Adesso a turno ripetiamo tutti, compreso il facilitatore, questo

impegno a voce alta: *“Mi impegno a non comunicare a nessuno nessuna informazione personale udita in questi incontri”*.

7. Struttura di ogni incontro. Ogni incontro, tranne il primo, inizia con la revisione di quello che è successo ai partecipanti dall'ultimo incontro, in particolare per quanto riguarda gli esercizi a casa e le loro riflessioni sui temi trattati nell'ultimo incontro. Dal terzo incontro in avanti, si fa riferimento anche ai progressi nella definizione e nel raggiungimento di obiettivi personali.

Segue o la prosecuzione della trattazione del tema precedente, se non lo si è esaurito, o una prima trattazione di un nuovo tema. La lettura è inframmezzata da “esercitazioni” a due o a tre e talvolta anche da esercitazioni in cui un piccolo gruppo (composto da 5 a 8 partecipanti) di fronte agli altri cerca di eseguire una attività secondo le indicazioni del testo. Perché da cinque a otto partecipanti? Perché questa è la dimensione ideale di un piccolo gruppo: meno di 5 componenti possono essere troppo pochi per generare sufficienti idee e organizzare la soluzione e più di otto sono di solito troppi per permettere a ciascuno di partecipare.

In ogni caso alle esercitazioni dovrebbe seguire un cosiddetto commento costruttivo, le cui modalità saranno illustrate nella seconda unità. Alla fine dell'incontro vengono assegnati degli esercizi a casa, (ossia applicazioni e riflessioni relative al tema trattato).

8. Numero di incontri e durata. Il corso può durare da 17 a 24 incontri, a seconda del tempo impiegato per la lettura e per le esercitazioni. La durata prevista di ogni incontro è di 60-90 minuti. Per alcune unità si prevede che occorranò più incontri. Gli incontri dovrebbero susseguirsi a cadenza settimanale o quindicinale.

FEEDBACK, GIUDIZI SUI COMPORTAMENTI E LE PERSONE, DESIDERI E BISOGNI, INTENSITÀ DELLE EMOZIONI



1. Introduzione e scopo di questa unità

Lo scopo di questa unità è quello di imparare meglio alcune abilità e atteggiamenti che ci potranno essere utili in tutti gli altri esercizi e in genere per raggiungere meglio l'obiettivo generale di migliorare la nostra salute mentale e di sviluppare la nostra intelligenza emotiva.

La durata media è di due incontri.

2. Regole comuni della partecipazione al gruppo e commento costruttivo (feedback costruttivo)

Le regole essenziali nella partecipazione al gruppo sono:

- non interrompere chi sta parlando;
- segnalare al facilitatore la propria intenzione di prendere la parola, ad esempio alzando una mano;
- non andare fuori tema, cercare di attenersi all'argomento in esame;
- lasciare spazio anche agli altri;
- partecipare attivamente, sforzandosi di superare timidezze e il senso di inutilità. *Il facilitatore è invitato a sollecitare la partecipazione attiva di tutti.*
- non deridere i compagni, anche se qualche amichevole sfottò ci può stare;
- tenerci per noi, come abbiamo già visto, tutto quello che di personale verrà detto in questi incontri e soprattutto non fare pettegolezzi.

Questo manuale ci inviterà spesso a dare il nostro giudizio su un esercizio fatto da altri. Le regole che ci devono guidare nel fare i nostri commenti in modo costruttivo, o feedback costruttivo, sono:

1. Guardiamo la persona in viso e parliamole in modo cordiale.
2. Iniziamo con degli apprezzamenti. Diciamole quello che ci è piaciuto in modo specifico, facendo attenzione a come la persona a cui ci rivolgiamo ha eseguito le varie fasi dell'esercizio (ad esempio anche negli esercizi sulla abilità di comunicazione si chiede di guardare l'interlocutore in viso. Se lo ha fatto, diciamoglielo, ad esempio *"Mi è piaciuto che hai guardato in viso la persona con cui parlavi"*). Se proprio non troviamo nulla da commentare positivamente (il che è difficile), lodiamo almeno il fatto che la persona si è impegnata o ci ha provato, che è riuscita a superare il suo imbarazzo o la sua inerzia.
3. Se non abbiamo critiche particolari da fare, fermiamoci qui.
4. Se invece ci sembra che la persona abbia eseguito davvero male parte dell'esercizio, è nostro dovere farglielo sapere perché si possa correggere. Ma esprimiamo la critica in modo indiretto e specifico, come un suggerimento concreto, dicendo ad esempio: *"Forse avresti fatto meglio a guardare di più in viso la persona con cui stavi parlando"* oppure *"Io al posto tuo magari avrei guardato più in viso la persona .."*.
5. Formulare in modo costruttivo una critica di solito consente al criticato di mantenere l'autostima e lo aiuta a correggersi.

Questo modo di fare commenti costruttivi è strettamente connesso con il punto 4: "giudicare i comportamenti e non la persona".

3. Prima esercitazione: commento costruttivo (feedback costruttivo)



Mettiamoci tre a tre e elaboriamo un commento costruttivo da fare a un amico che ci ha detto che pensa che passiamo il nostro tempo libero in modo noioso. Cominciamo con un apprezzamento, poi chiediamoli di farci una critica più attenta (che non sia generica e poco utile) e di darci dei suggerimenti. Ogni terzetto nomini un portavoce. A turno uno di noi fa l'amico e un altro fa quello a cui l'amico ha detto che passa il suo tempo libero in modo noioso.

Durata del lavoro a tre: 8 minuti.

Alla fine dell'esercitazione uno o più portavoce saranno invitati a dire agli altri come è andata e che feedback il suo terzetto ha formulato.

Durata della seconda parte: 10 minuti.

4. Giudizio sui comportamenti e giudizio sulla persona

Ognuno di noi è complesso e vario, ha pregi e difetti, capacità e limiti. Inoltre ognuno di noi cambia, e le sue caratteristiche di ieri possono non essere le stesse di quelle di oggi o quelle di oggi di quelle di domani.

La psicologia cognitivo-comportamentale (Dryden e Gordon, 1990) da tempo invita tutti, e in particolare

i genitori e gli insegnanti, a distinguere tra giudizi sui comportamenti e giudizi sulla persona. Se ci capita di dover criticare un comportamento o l'esecuzione di un compito possiamo dire per esempio: *"Sono dispiaciuto per il tuo comportamento"* o *"Non sono soddisfatto di come hai fatto questo compito"*, evitando invece di dire frasi come: *"Sei il solito menefreghista"* o *"Ancora una volta ti sei dimostrato un incapace"*, che esprimono giudizi sulla persona.

I giudizi globali su una persona sono spesso ingiustificati e causano in chi li riceve depressione e umiliazione o rancore e rabbia, tutte emozioni che non aiutano a migliorarsi.

Può sorprendere che la stessa cosa valga per i giudizi positivi: è meglio lodare gli specifici comportamenti che ci sono piaciuti, piuttosto che la persona, ad esempio invece di dire: *"Sei magnifica"* è meglio dire: *"Mi sei piaciuta molto quando hai ... o "Sei stata brava quando hai"*.

Prestiamo attenzione alla seguente regola:

Non valutiamo mai noi stessi, la nostra persona, ma solo i nostri comportamenti e le nostre abilità. Ricordiamoci che siamo persone e che possiamo comportarci più o meno bene o male, fare le cose più o meno bene o male, ma mai persone incapaci o fallite e neppure degli esseri straordinari e degni di sconfinata ammirazione, dei miti.

5. Seconda esercitazione: cose che ci piacciono e non ci piacciono in noi stessi



Mettiamoci tre a tre. A turno ognuno dice agli altri tre aspetti di se stesso che gli piacciono meno e che vorrebbe migliorare (si può trattare di abilità o di parti del nostro corpo o di abitudini). Terminato il giro ne facciamo un altro in cui questa volta ciascuno dice tre aspetti di sé che gli piacciono.

Durata del lavoro a tre: 10 minuti.

Alla fine dell'esercitazione qualcuno sarà invitato a dire agli altri come è andata, se è riuscito a separare il giudizio sui suoi aspetti positivi e negativi dal giudizio globale su se stesso, quali sono gli aspetti positivi e negativi che sono stati menzionati nel terzetto.

Durata della seconda parte: 10 minuti.

6. Distinguere tra desideri e bisogni

Ci sono bisogni cosiddetti elementari, come quelli del cibo o di un posto coperto e riparato dove dormire. Ma abbiamo veramente bisogno dell'approvazione, dell'ammirazione e anche dell'amore degli altri, o di essere trattati con giustizia, o di avere successo, o, più in generale, di raggiungere i nostri obiettivi? Certo è meglio, è desiderabile essere amati da tutte le persone da cui vorremmo esserlo e sarebbe bello vivere in un mondo in cui tutti si comportano con giustizia ed equità, e in cui è possibile raggiungere i nostri

obiettivi con facilità, senza troppi ostacoli sulla strada. Avere forti desideri e scopi può aiutare a vivere una vita più piena e intensa, ma se trasformiamo i nostri desideri in pretese assolute, possiamo andar incontro a grossi guai, ad esempio potremmo finire col credere che se qualcuno non ci apprezza non possiamo essere felici o che se non otteniamo ciò che desideriamo siamo dei falliti.

È importante convincerci **che non vi sono bisogni, ma solo preferenze, aspirazioni e desideri**. Lavorare per soddisfarli e riuscirci è per lo più motivo di gioia. Ma non dobbiamo dipendere da loro. Se falliamo, tanto peggio, avremo imparato qualcosa dal fallimento, e saremo comunque capaci di andare avanti. Se avremo successo, non saremo così ingenui da pensare che ciò ci renderà felici per sempre, ma saremo pronti a porci nuovi obiettivi e avremo rafforzato la nostra autostima.

7. Terza esercitazione: bisogni e desideri



Mettiamoci tre a tre, con compagni diversi da quelli con cui abbiamo fatto l'ultima esercitazione. I tre a turno dicono una cosa di cui pensano di avere assoluto bisogno e quindi discutono se si tratta davvero di bisogni, senza i quali non possono vivere decentemente, o di desideri, che possono arricchire la vita ma di cui si potrebbe fare a meno.

Durata dell'esercitazione: 5 minuti.

Alla fine dell'esercitazione qualcuno sarà invitato a raccontare agli altri come è andata. È riuscito a vedere un **bisogno** come un desiderio? Come ha fatto?

Durata della seconda parte: 10 minuti.

8. Intensità delle emozioni

Le **sensazioni** sono fisiche. Sono sensazioni la stanchezza fisica, la fame, il sonno. Le emozioni sono psicologiche. Che cosa sono?

Le **emozioni** principali elementari, secondo le teorie psicologiche più accreditate, sono: l'affetto, la gioia, la tristezza, la rabbia, la paura o l'ansia, la sorpresa (che però per alcuni è troppo transitoria per essere una vera emozione), il disgusto (che per alcuni però è piuttosto una sensazione fisica). Per alcuni sarebbe un'emozione elementare anche l'assenza di emozioni, che se prolungata dà luogo alla noia. Le altre emozioni, ad esempio la vergogna (l'imbarazzo) e l'invidia, sarebbero combinazioni delle precedenti.

Ci sono alcune persone che trovano difficile riconoscere le emozioni negative, così ad esempio dicono "Sto male" o "Mi sento a disagio" ma non riescono a definire bene se provano tristezza, rabbia o ansia. È importante imparare a riconoscere meglio le proprie reazioni emotive e a riconoscere le emozioni degli altri dall'espressione del viso e in genere dal cosiddetto linguaggio non verbale.

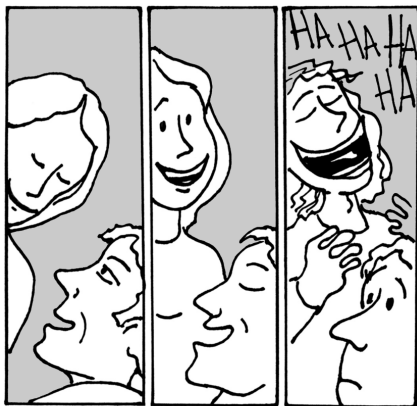
È anche importante sapere che le emozioni si presentano con diversa intensità.

È utile cercare di potenziare le emozioni positive e attenuare quelle negative, ad esempio possiamo trasformare la depressione in delusione o scoraggiamento e la rabbia in irritazione, fastidio o amarezza.

Chi non è sicuro di conoscere le emozioni suscitate più frequentemente dalle diverse situazioni, può met-

tersi con i compagni e svolgere l'esercizio dell'appendice 2.1 di questa unità. Una possibile soluzione è riportata nell'unità 18.

9. Quarta esercitazione: diversa intensità delle emozioni



Mettiamoci tre a tre. Completiamo la tabella seguente aggiungendo a ciascuna delle emozioni indicate uno o più termini. Scriviamo poi in ogni colonna **1** accanto alla emozione più intensa, **2** accanto a quella immediatamente meno forte, e così via. Ogni terzetto nomini un portavoce.

Durata del lavoro a tre: 5 minuti.

Alla fine il portavoce di un terzetto sarà invitato a dire in plenaria che termini il suo terzetto ha aggiunto alle diverse colonne e come li ha ordinati. Gli altri commenteranno e diranno quali aggettivi hanno trovato.

Durata della seconda parte: 10 minuti.

Arrabbiato	Impaurito	Gioioso	Triste
Irritato	Allarmato	Euforico	Demoralizzato
Furioso	Preoccupato	Contento	Depresso

Una soluzione di questo esercizio è riportata nell'unità 18. Ovviamente non va guardata prima di fare l'esercizio.

10. Giochi di ruolo (role-play)

Durante questo programma ci sarà chiesto qualche volta di partecipare a dei giochi di ruolo. Di che cosa si tratta? Per "gioco di ruolo" (in inglese *role-play*), s'intende, in questo contesto, una esercitazione in cui uno o più partecipanti mette in pratica un'abilità che si sta apprendendo attraverso una messa in scena inventata. È fondamentale che alla fine di un gioco di ruolo si usi abbondantemente il feedback costruttivo. Gli osservatori dovranno fare attenzione non solo alle parole dette, ma anche al tono di voce, alla gestualità, alla mimica, alla postura.

I giochi di ruolo sono il più efficace strumento di apprendimento delle cosiddette abilità sociali.

11. "Premiarsi" per gli sforzi fatti, non solo per i risultati

Siamo generosi con noi stessi, almeno quanto lo saremmo con un caro amico. Se sbagliamo, se non riusciamo a raggiungere nei tempi previsti un obiettivo, congratuliamoci con noi stessi per avere tentato e chiediamoci che cosa abbiamo imparato dall'insuccesso prima di tentare ancora, e, se è il caso, modificando il piano o l'obiettivo.

12. Per che cosa sentirsi fortunati

Ci sono momenti della vita in cui si è portati a concentrare la nostra attenzione sulle cose negative dimenticandoci di quelle positive. Cerchiamo perciò di chiederci ogni tanto per che cosa possiamo sentirci

fortunati. Ecco qui sotto un elenco di cose positive che potrebbero essere presenti nella nostra vita e che potremmo dare per scontate, senza renderci conto di quanto siamo stati fortunati:

- Essere giovani e nel pieno delle forze
- Essere capaci di apprezzare le bellezze della natura
- Avere la coscienza pulita, sapere di essere onesti e leali
- Avere dei familiari che ci vogliono bene
- Avere delle materie a scuola che ci piacciono
- Essere sani
- Essere abbastanza bravi in una disciplina sportiva
- Avere uno o più amici di cui ci fidiamo
- Essere capaci di tenacia per raggiungere un obiettivo
- Essere spiritosi
- Non avere nemici o persone che ci vogliono veramente male
- Potere fare le vacanze
- Avere una discreta intelligenza
- Sapere mettere a loro agio gli altri
- Sapere imparare dalle persone e dalle situazioni
- Non essere invidiosi
- Avere un aspetto gradevole
- Avere un buon rapporto con il proprio ragazzo/la propria ragazza

13. Inizio dei prossimi incontri

All'inizio di ognuno dei prossimi incontri questo manuale propone una specie di rituale che si è dimostrato piacevole e utile per migliorare il benessere psichico e la qualità di vita delle persone.

È il cosiddetto **Appello delle emozioni**. Quando il facilitatore o uno di noi incaricato di ciò pronuncia il nostro nome durante una specie di appello, anziché dire "presente" diamo un punteggio da 1 a 100 al nostro umore personale in quel momento, con valori bassi che indicano uno stato d'animo negativo (tristezza, rabbia, ansia) e con valori alti che corrispondono a grande benessere, gioia, euforia. Il facilitatore prenderà nota dei punteggi sul modulo 2.1 in modo che sia possibile seguire l'andamento nel tempo dell'umore medio del gruppo. Durante l'appello delle emozioni siamo invitati a pensare a cosa ci è successo che può avere influito sul nostro stato d'animo.

Dall'unità 5 in poi verremo invitati anche a chiederci all'inizio di ogni incontro se abbiamo fatto progressi verso la definizione e il perseguimento dei nostri obiettivi personali.

14. ESERCIZI A CASA

Ci sarà utile se la prossima settimana cercheremo di parlare con i nostri amici e con altre persone di cui ci fidiamo dei concetti illustrati in questa unità. Li capiscono? Li condividono?

QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE DELL'UNITÀ 2

Questa unità:

1) mi è piaciuta ① pochissimo ② poco ③ abbastanza ④ molto ⑤ moltissimo

2) l'ho trovata utile ① pochissimo ② poco ③ abbastanza ④ molto ⑤ moltissimo

Una cosa che ho imparato in questa unità è che _____

Una cosa che avrei voluto dire durante l'unità, ma che non ho avuto l'opportunità di dire, è che:

Altri commenti (ad esempio su cose che non mi sono piaciute, o che vorrei fossero cambiate)

Appendice 2.1 COLLEGAMENTO TRA SITUAZIONI ED EMOZIONI

Questa appendice contiene un esercizio, tratto da Del Re e Bazzo (1997), in parte modificato, che si può fare individualmente o in piccolo gruppo. Si tratta di individuare le emozioni che possono provare i protagonisti nelle diverse situazioni descritte a sinistra e di riportare queste emozioni a destra.

Situazioni	Emozioni provate dal protagonista
1. Da una settimana Luisa è assente da scuola perché è ammalata. Nessun compagno le ha telefonato o è andato a trovarla.	
2. Marco voleva andare in discoteca ma il padre gli ha proibito di uscire. Si è chiuso nella sua stanza sbattendo la porta.	
3. Sandra ha domani un compito in classe importante e non si sente preparata.	
4. Maurizio inciampa davanti alle ragazze della classe e diventa rosso in volto.	
5. Cinzia si è seduta per la prima volta accanto a Riccardo, il ragazzo per il quale si è presa una cotta.	
6. Piero si è accorto che Antonio si è tenuto per sé i soldi che gli aveva dato per acquistare il biglietto per un concerto.	
7. Gabriella si era ripromessa di non fare più abbuffate, ma ci è ricascata.	
8. Luigi ha preparato il suo cane Luna per un concorso dove Luna ha vinto un premio.	
9. Mario è stato ringraziato da Piero perché lo ha aiutato a difendersi da un bullo.	

COMINCIARE A CHIARIRE I PROPRI OBIETTIVI PERSONALI



1. Introduzione e scopo di questa unità

Quest'unità ha lo scopo di farci riflettere sull'utilità di porci degli obiettivi personali che ci aiutino a migliorare la qualità della nostra vita di tutti i giorni e che ci consentano di ottenere più facilmente nel futuro quello che desideriamo.

La durata media è di due - tre incontri.

2. Appello delle emozioni e verifica degli esercizi a casa

Procediamo all'appello delle emozioni. Ognuno, quando sente il suo nome, dia un punteggio da 0 a 100 al proprio umore, pensando anche a cosa può avere influito su questo. Il facilitatore prenderà nota sul modulo 2.1.

L'esercizio specifico era quello di parlare con persone di fiducia dei concetti esposti nell'unità 1. Lo abbiamo fatto? Siamo riusciti a spiegarli? Li hanno condivisi? Ci è servito parlarne? C'è qualcosa che vorremmo chiarire? C'è qualcuno che ne vuole parlare?

3. Importanza degli obiettivi - problemi e obiettivi

Per avere una vita più soddisfacente e per permettere agli altri di aiutarci meglio, è importante chiarire a noi stessi e agli altri che cosa desideriamo modificare nella nostra vita e che cosa vorremmo riuscire a fare, in altri termini quali sono i nostri obiettivi. Non è facile. Quasi tutti hanno le idee confuse o non riescono comunque a definire i propri obiettivi in modo chiaro. Vale però la pena di provarci. ¹

¹ Ci saremo certo imbattuti in persone che, anziché cercare di influenzare con i loro sforzi il loro futuro, cercano di prevederlo e di influenzarlo ricorrendo a maghi, a cartomanti, a persone che dicono di essere dotate di poteri paranormali. Spesso, come dice Milani (2004), si tratta di persone che cercano di essere rassicurate sul loro futuro poiché non hanno la forza e il coraggio di impostare la propria vita.

Definire i nostri obiettivi, inoltre, ci può aiutare a risolvere i nostri problemi. Se ci riflettiamo, ci rendiamo conto, infatti, che **definire e risolvere un problema è equivalente a definire e raggiungere un obiettivo**. Spesso, proprio per capire meglio la natura di un problema e cosa fare per risolverlo, è utile pensare a quello che vogliamo ottenere risolvendo il problema, è utile cioè pensare in termini di obiettivi.

Precisiamo che per problema intendiamo una situazione di vita insoddisfacente che non è facilmente risolvibile con le conoscenze e le strategie di cui disponiamo al momento e per il cui superamento è necessario pertanto generare nuove strategie e soluzioni.

4. Obiettivi diretti a rendere piacevole e divertente il presente

Come sarà ripetuto più volte nel corso di questo programma, in una vita equilibrata bisognerebbe alternare attività impegnative e faticose, dirette a ottenere vantaggi futuri, ad attività piacevoli nel presente.

Conviene anche non dare troppa importanza al passato. Se pensiamo a ciò che di sgradevole e doloroso è avvenuto, possiamo provare spiacevoli sentimenti di risentimento, perdita o fallimento. Per fortuna le condizioni passate sono meno influenti di quello che si può credere e il fatto di essere stati infelici non è determinante per il futuro. Ma anche pensare agli aspetti positivi del passato può essere controproducente, se mette in risalto quanto il presente sia peggiore, rimanendo fissati con pensieri che riguardano il passato.

Non è conveniente neppure vivere solo in funzione del futuro. Se rimandiamo gioia e gratificazioni al futuro possiamo poi accorgerci che la vita ci è passata accanto mentre ci preparavamo a viverla. Non rimandiamo tutta la nostra felicità a domani, a quando raggiungeremo un obiettivo importante o avremo successo in qualcosa, godiamoci la vita giorno per giorno, cerchiamo di vivere bene nel presente, con serenità, divertimento e allegria.

Occorre invece considerare che ci conviene progettare di crescere e trovare attività che abbiano significato; se non acquisiremo delle buone abitudini, se non sapremo sforzarci per raggiungere anche obiettivi a medio e a lungo termine, tra qualche anno potremmo ritrovarci con un pugno di mosche in mano e con la sensazione di essere frustrati e infelici.

Ma ora pensiamo al presente. **Proviamo a fare uno degli esercizi proposti nel bel libro di Goldwurm e collaboratori** (2004) sulla qualità della vita e sul benessere psicologico.

Si tratta di elencare almeno 20 attività che ci piace fare. Se troviamo difficile individuarne 20, pensiamo ad attività che ci piacevano in passato e che ora forse ci piacerebbe ancora fare.

Mettiamo il simbolo € di Euro accanto alle attività che costano più di 10 euro, una **P** accanto a quelle che esigono una certa Programmazione, ad esempio per cui occorre cominciare a pensarci almeno una settimana prima e una **S** (per Sociale) accanto a quelle che coinvolgono altre persone. Poi scriviamo *nuovo* accanto alle attività che abbiamo fatto poco ma che siamo quasi sicuri che ci piaceranno e *passato* accanto ad attività che ci piacevano in passato e che pensiamo che ora ci piacciono meno.

Prima di iniziare l'esercitazione, guardiamo, come esempio, il riquadro 3a. dove è riportato l'elenco di attività piacevoli di una studentessa, Lucilla, descritte in Goldwurm e coautori, 2004.

Riquadro 3a. **ELENCO DELLE ATTIVITÀ PIACEVOLI di Lucilla**

€ = Attività che in media costano più di 10 euro; P = Attività da programmare; S = Attività da fare con altri. Barrare le caselle relative e metterle tra parentesi se ci possono essere differenze a seconda delle circostanze

Attività	€	P	S	Nuovo	passato
Fare viaggi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<i>nuovo</i>	
Fare gite impegnative in montagna	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
Fotografare	<input checked="" type="checkbox"/>	(<input checked="" type="checkbox"/>)	<input type="checkbox"/>		
Andare al cinema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Leggere libri romantici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Parlare con un amico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
Stare con qualcuno dei miei familiari	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
Essere corteggiata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
Cucinare	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Andare in bicicletta con qualcuno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
Andare in motorino	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Andare in discoteca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
Ascoltare musica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Fare regali	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Giocare con la play station	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Accarezzare un gatto o un cane	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<i>nuovo</i>	
Organizzare una cena tra amici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<i>nuovo</i>	
Imparare a suonare la chitarra	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
Giocare a pallavolo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
Prendere l'aperitivo con gli amici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
Disegnare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		<i>passato</i>
Nuotare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<i>passato</i>

5. Prima esercitazione a tre

Mettiamoci tre a tre con qualcuno che ci conosce abbastanza bene e compiliamo, ciascuno per conto nostro, l'elenco delle 20 attività che ci piace fare. L'elenco del modulo è solo un esempio. Alcune potranno essere le stesse di Lucilla, altre saranno diverse, ad esempio fare i cruciverba, andare al mare, fare shopping, cantare, prendere il sole, fare i braccialetti con le perline, lavare i piatti, fare gli esperimenti di chimica, giocare a calcio, fumare, bere. Possiamo utilizzare il modulo 3.1 che si trova in fondo a questo manuale. Cerchiamo di pensare soprattutto ad attività che possiamo fare abbastanza spesso e che quindi possono arricchire la nostra vita quotidiana.

Quando abbiamo finito, mostriamo il nostro elenco ai compagni. Quanto sono simili o diverse le attività che ci piacciono?

Ci renderemo probabilmente conto che la maggior parte delle attività piacevoli di tutti e tre è poco co-

stosa e può essere attuata spesso. Inoltre constateremo che tra le attività piacevoli ce ne possono essere alcune che ci possono portare ad arricchire le nostre abilità e il nostro carattere (ad esempio imparare a suonare la chitarra, fare gite impegnative in montagna, ecc.).

Durata del lavoro a tre: 15 minuti.

Alla fine dell'esercitazione almeno due portavoce di due terzetti saranno invitati a raccontare in plenaria le attività piacevoli elencate dai componenti del loro terzetto (almeno le dieci che sembrano loro più interessanti). Per ogni attività riporteranno anche se sono € e/o P e/o S.

Gli altri daranno un feedback a chi presenterà le sue attività. Non dimentichiamo di iniziare il feedback con un apprezzamento. Gli diremo che cosa pensiamo sui seguenti punti:

- simpatia e umorismo dell'esposizione;
- frequenza delle attività e possibilità di attuazione;
- quanto le attività possono contribuire ad arricchire la sua vita in futuro.

Durata della seconda parte: 10 minuti.

Poniamoci l'obiettivo di mettere in pratica, in maniera costante, almeno una delle attività per noi piacevoli

Diamo la priorità a quelle che ci fanno stare con gli altri e ci aiutano a migliorare il nostro futuro.

6. Criteri per la definizione degli obiettivi a medio termine

Esercitemoci ora a definire in modo chiaro uno o due obiettivi che pensiamo di volere e potere realizzare. Si distinguono obiettivi a breve, medio e lungo termine. Per noi, **a breve termine** significa entro uno - tre mesi, **a medio** dai 3 ai 12 mesi e a **lungo termine** più di un anno.

Si può trattare anche di obiettivi molto semplici, ad esempio frequentare di più un amico, fare per un po' più di tempo qualcosa che ci piace, iniziare un passatempo piacevole o approfondire un interesse.

Tra gli obiettivi a medio e a lungo termine ci possono essere ad esempio: imparare a disegnare o a suonare la chitarra, avere un rapporto migliore con un amico, un fratello o un genitore, diventare bravi in uno sport, dimostrare comportamenti e abitudini ecologiste.

Prima di decidere, leggiamo i seguenti consigli, che ci possono essere utili per definire gli obiettivi:

a. Dedicare tempo a riflettere sui possibili obiettivi.

b. Scegliere obiettivi nostri, cioè obiettivi scelti da noi e che ci riguardano, non obiettivi scelti da un altro o che riguardino qualcun altro.

In questo manuale ci concentreremo sugli obiettivi individuali, anche se sono importanti gli obiettivi di un gruppo, ad esempio di una classe, di una scuola, della squadra di calcio o di pallavolo o di una associazione culturale.

c. Definire con precisione l'obiettivo, in modo che sia **chiaro sia a noi che agli altri**.

Consideriamo come *obiettivi generali* quelli che riguardano miglioramenti non ben precisati in aree ampie, come la scuola, i rapporti con i familiari, la vita sociale, la vita sentimentale, la crescita culturale, il miglioramento della nostra forma fisica o del nostro aspetto, l'approfondimento di un hobby, un'attività lavorativa. Chiamiamo invece *obiettivi specifici* quelli che possono essere definiti in termini operativi. Per esempio, se l'obiettivo generale è il miglioramento della vita sociale, gli obiettivi specifici potrebbero essere il numero di telefonate da fare durante la settimana o il numero di uscite serali con gli amici.

È possibile rendere più specifico anche un obiettivo come: *“trovare un amico”* precisando se cerchiamo un amico dello stesso o dell'altro sesso e che cosa vorremmo fare con lui. Un obiettivo meglio definito potrebbe essere pertanto: *“Fare amicizia con una persona del mio stesso sesso, a cui piace ballare, con cui potrei andare a vedere le partite di calcio o andare in qualche discoteca una volta alla settimana”*.

d. Scegliere obiettivi che non siano né troppo facili, perché non sarebbero stimolanti, né troppo difficili da raggiungere perché possono generare avvillimento e delusione

Cerchiamo cioè di scegliere obiettivi che non richiedono più risorse (ad esempio di soldi) e più tempo di quelli che abbiamo a disposizione e che si possono raggiungere in tempi relativamente brevi, ad esempio in meno di 1 anno.

e. Scegliere obiettivi che miglioreranno la qualità della nostra vita in modo non occasionale

In questo senso ad esempio è meglio **non** avere come obiettivi solo quelli di fare un viaggio o una vacanza speciale o di andare ad un particolare spettacolo, perché si tratta di cose piacevoli ma isolate che non portano a un cambiamento duraturo nella nostra vita di tutti i giorni.

f. Definire un piano e delle scadenze

Pensare alle prime cose da fare, preparare un piano e magari portarlo sempre con sé (l'elaborazione di un piano sarà trattata nella prossima unità 4). È importante fissare per ogni obiettivo o sotto-obiettivo (vedi punto **7b** seguente) delle date entro cui ci proponiamo di raggiungerlo.

Sarebbe bene anche stabilire delle date intermedie per verificare a quale punto siamo e quanto manca per raggiungere l'obiettivo.

7. Seconda esercitazione a tre

Mettiamoci tre a tre e discutiamo i consigli che abbiamo appena letto sulla scelta degli obiettivi a medio termine. Siamo d'accordo? Quale ci sembra più importante? Elenchiamoli.

Durata del lavoro a tre: 5 minuti.

Alla fine dell'esercitazione un portavoce di ogni terzetto sarà invitato a esporre agli altri le opinioni del suo terzetto.

Durata della seconda parte: 5 minuti.

7b. Criteri per la definizione degli obiettivi a medio termine. Suddividere in tappe un obiettivo complesso e a lungo termine

Se un obiettivo è complesso e a lungo termine, non sarà possibile che fin dall'inizio rispetti tutti i criteri precedenti. In questo caso si consiglia di suddividere l'obiettivo complesso o difficile in tappe o sotto obiettivi. Ad esempio, uno studente che decida di lavorare per guadagnare qualche soldo suo o per aiutare la propria famiglia, potrebbe scomporre l'obiettivo in queste tappe:

- a)** decidere che tipo di lavoro gli piacerebbe fare e quando farlo (la sera, i fine settimana, solo durante le vacanze estive);
- b)** addestrarsi nelle abilità richieste per il lavoro scelto;
- c)** cercare le offerte disponibili per quel tipo di lavoro, cominciando da quelle vicine a dove abita o tramite qualche conoscenza;
- d)** fare colloqui di lavoro fino a quando non viene accettato per un posto di lavoro che non gli dispiace;
- e)** iniziare il lavoro;

- f)** se il lavoro non gli dispiace troppo, adattarsi all'ambiente di lavoro e farsi apprezzare per il proprio contributo.

Nell'appendice 3.2, in fondo a questa unità, sono sintetizzate con l'acronimo SMART le caratteristiche che dovrebbe avere un buon obiettivo a medio-lungo termine.

8. Aree di miglioramento

Alcuni di noi possono credere che sia troppo difficile cercare di raggiungere un obiettivo complesso a lungo termine. Cerchiamo, però, di pensare almeno a un'area in cui vorremmo ottenere un obiettivo importante (il riquadro 3b può aiutare a farci un'idea delle possibili aree) e decidiamo cosa possiamo fare per migliorare le nostre capacità. Non è certo necessario a questa età definire con precisione quello che vorremmo fare da "grandi", ma possiamo già avere un orientamento generale al quale fare riferimento.

Riquadro 3b. **Alcuni obiettivi generali a medio-lungo termine**

- Migliorare gli aspetti controproducenti del proprio carattere, ad esempio l'eccessiva timidezza o l'impulsività o la tendenza ad essere troppo ansiosi o perfezionisti
- Riuscire a scuola
- Avere buoni rapporti sentimentali
- Avere buone relazioni con la famiglia
- Avere relazioni sociali stimolanti
- Fare uno sport piacevole ed essere in forma fisica
- Fare abbastanza bene un'attività di tipo artistico (suonare uno strumento musicale, dipingere, ballare, ecc.)
- Osservare con più cura e conoscere meglio la natura
- Diventare più colto
- Dare un contributo significativo ad una causa e alla società (volontariato, partecipazione ad associazioni culturali o politiche, protezione delle vittime di bullismo, ecc.)
- Approfondire i propri orientamenti religiosi e/o filosofici

9. Altra esercitazione a tre

Mettiamoci tre a tre con compagni che conosciamo bene. Ciascuno pensi individualmente a un obiettivo generale che vorrebbe raggiungere in uno - due anni. Gli obiettivi ovviamente potranno essere diversi. Ciascuno scriva qui sotto il suo:

Ora ognuno dei tre legga agli altri due il suo obiettivo e gli altri diano un feedback costruttivo alla luce dei criteri descritti sopra, chiarendo in particolar modo se si tratta di obiettivi generali o specifici.

Durata del lavoro a tre: 15 minuti.

Alla fine del lavoro a tre qualcuno sarà invitato a riferire agli altri in sessione plenaria il proprio obiettivo e a spiegare come tale obiettivo rispetti i criteri descritti sopra. Qualcuno dei compagni sarà invitato a dare un feedback costruttivo.

Durata della seconda parte: 10 minuti.

10. Continuazione della definizione di obiettivi

Definire con precisione degli obiettivi personali può richiedere parecchio tempo. Quando saremo sicuri di aver definito uno o due obiettivi personali validi, compileremo il modulo 3.2 che si trova dopo il questionario di valutazione di questa unità, (un modulo simile è riportato anche in appendice alla fine del manuale). Ogni tanto, ad esempio in occasione di ogni nostro incontro, sarebbe utile che ciascuno di noi riflettesse sui progressi che ha fatto verso la definizione e il raggiungimento dei propri obiettivi personali. Esprimiamo apprezzamento a noi stessi e a chi ci ha aiutato per tutti gli sforzi e i tentativi fatti e per gli eventuali risultati ottenuti. Potremo decidere di tenere un resoconto, una specie di diario, sui nostri progressi verso il raggiungimento dell'obiettivo personale.

La prossima volta cominceremo ad imparare un modo efficace per raggiungere i nostri obiettivi. Si tratta del metodo strutturato di soluzione di problemi, che può essere definito anche come metodo strutturato di raggiungimento di obiettivi.

11. ESERCIZI A CASA

Nei prossimi giorni faremo attenzione alle nostre attività piacevoli quotidiane e parleremo con un amico o con una persona fidata degli obiettivi che vorremmo raggiungere in uno-due anni.

QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE DELL'UNITÀ 3

Questa unità:

- 1) mi è piaciuta** ① pochissimo ② poco ③ abbastanza ④ molto ⑤ moltissimo
2) l'ho trovata utile ① pochissimo ② poco ③ abbastanza ④ molto ⑤ moltissimo

Una cosa che ho imparato in questa unità è che _____

Una cosa che avrei voluto dire durante l'unità, ma che non ho avuto l'opportunità di dire, è che:

Altri commenti (ad esempio su cose che non mi sono piaciute, o che vorrei fossero cambiate)

MODULO 3.2 **MODULO DI DEFINIZIONE DI OBIETTIVI PERSONALI**

OBIETTIVO 1. *Specificare esattamente l'obiettivo* _____

Mie difficoltà pratiche ed emotive già incontrate o prevedibili ed eventuali ostacoli da parte di altri

Possibilità di aiuto da parte di altri _____

Mio livello di motivazione verso l'obiettivo _____

Tempi previsti per il raggiungimento dell'obiettivo _____

OBIETTIVO 2. *Specificare esattamente l'obiettivo* _____

Mie difficoltà pratiche ed emotive già incontrate o prevedibili ed eventuali ostacoli da parte di altri

Possibilità di aiuto da parte di altri _____

Mio livello di motivazione verso l'obiettivo _____

Tempi previsti per il raggiungimento dell'obiettivo _____

Appendice 3.1

CRITERI PER DECIDERE SE FARE O NON FARE QUALCOSA SECONDO MAULTBSY

Lo psicologo Maxie C. Maultsby (1990) ha suggerito che, per decidere se dedicarsi ad una attività, bisognerebbe considerare se:

1. è probabile che **non** metta in pericolo la vita e **non** danneggi la salute;
2. è probabile che susciti emozioni o sensazioni piacevoli;
3. è probabile che ci aiuti ad avanzare verso i nostri obiettivi a lungo termine o a rafforzare il nostro carattere;
4. è probabile che non ci porti a conflitti e a guai **non voluti** con altri (alcuni conflitti possono essere inevitabili, se si vuole perseguire un obiettivo che contrasta troppo con gli interessi, i desideri, i modi di vedere la realtà degli altri - vedi qui l'unità 9 sui conflitti).

Un altro importante criterio, non elencato da Maultsby, potrebbe essere che l'attività, non solo non ci metta in conflitto con gli altri, ma ci aiuti a collaborare con gli altri.

Secondo Maultsby, è ragionevole decidere di fare un'attività solo se soddisfa almeno due dei suddetti quattro criteri; ovviamente è bene dare la priorità alle attività che corrispondono a tre o più criteri.

Esercitazione di valutazione di un'attività

Mettiamoci tre a tre e cerchiamo di raggiungere l'accordo sul fatto che sia ragionevole o meno, secondo le indicazioni di Maultsby, fare dell'alpinismo (nel senso di scalate difficili).

Ci sono opinioni diverse? A cosa sono dovute?

Durata: 3 minuti.

Qualcuno si sente di dire alla classe perché secondo lui fare dell'alpinismo è ragionevole o meno?

Appendice 3.2

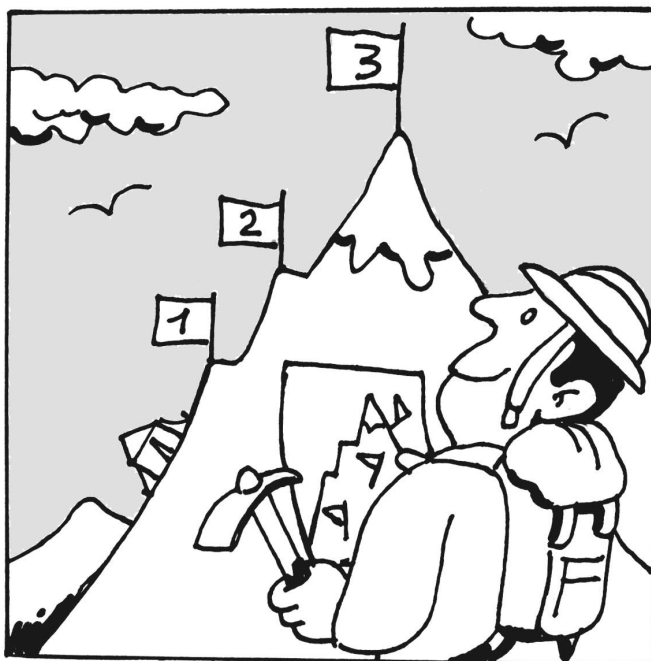
SINTESI DELLE CARATTERISTICHE CHE DOVREBBE AVERE UN OBIETTIVO (SMART)

- **S** = *Stimolante*, nel senso di non essere troppo facile, di richiedere un certo impegno, di rappresentare una sfida; un obiettivo troppo difficile rischia di generare ansia, uno troppo facile noia o disinteresse.
- **M** = *Misurabile*, per essere misurabile un obiettivo deve essere specifico, cioè formulato in modo che tutti possano essere d'accordo se è stato raggiunto o meno.
- **A** = *Accessibile*, nel senso di essere realistico, raggiungibile con le risorse disponibili o comunque reperibili abbastanza facilmente, ad esempio non è un obiettivo realistico quello di volersi rimettere con una ragazza che ha detto chiaramente che al massimo potrà essere per noi un'amica.
- **R** = *Rilevante*, ossia importante e non imposto dagli altri; e anche non riguardante eventi occasionali ma tale da poter rendere più gradevole o soddisfacente la vita di tutti i giorni; funzionale (utile, utilizzabile nel contesto di vita). Preferire obiettivi che non implicino un aiuto protratto da parte degli altri (ciò infatti, non favorisce la crescita dell'autonomia).
- **T** = *Temporizzato*, cioè con scadenze temporali, in altri termini con una scaletta di tempi entro cui raggiungerlo.

Inoltre un obiettivo dovrebbe essere espresso in modo positivo, precisando le cose che vogliamo fare e non quelle che non vogliamo fare. Per esempio se si gioca a tennis, è meglio proporsi non di "non mandare la palla in rete" ma di mandarla al di là della rete nell'angolo destro (o sinistro) del campo. È meglio non porsi l'obiettivo di non guardare tutta la sera la televisione, ma quello di uscire con gli amici. La nostra mente infatti non può fare a meno di pensare alla cosa proibita e ciò aumenta la probabilità che la cosa che vogliamo vietare si verifichi.

IL METODO STRUTTURATO DI SOLUZIONE DI PROBLEMI E RAGGIUNGIMENTO DI OBIETTIVI

Prima applicazione ad un problema pratico



1. Introduzione e scopo di questa unità

Questa unità ha lo scopo di presentare il metodo strutturato (cioè svolto in modo sistematico, secondo tappe ben definite) di soluzione dei problemi e raggiungimento di obiettivi, come strumento scientificamente validato (cioè di cui è stato provato che è più efficace per affrontare situazioni difficili o per raggiungere obiettivi impegnativi).

La durata media è di due incontri.

2. Appello delle emozioni e verifica degli esercizi a casa

Procediamo all'appello delle emozioni. Ognuno, quando sente il suo nome, dia un punteggio da 0 a 100 al proprio umore, pensando a cosa possa avere influito su questo. Il facilitatore prenderà nota sul modulo 2.1.

L'esercizio specifico era di fare attenzione alle attività piacevoli delle nostre giornate e di cominciare a parlare con persone di fiducia di quello che vorremo realizzare entro uno - due anni. Lo abbiamo fatto?

Che cosa abbiamo capito meglio su come possiamo rendere più piacevole e produttivo il presente? E su come possiamo meglio preparare il futuro? Che cosa vorremmo chiarire?

3. Problemi e stress

L'esistenza di un problema è spesso causa di *stress*. **Lo stress** (Lazarus e Folkman, 1984) è un **particolare tipo di relazione tra una persona e l'ambiente in cui le richieste dell'ambiente appaiono alla persona come gravose o eccessive rispetto alle risorse che ha a disposizione**. Si può trattare di singoli eventi stressanti, come un brutto voto o l'essere respinti da una persona che ci piace, o di situazioni stressanti, come l'essere oggetto continuo di derisione o l'averne un rapporto difficile con un insegnante o l'averne l'impressione di non essere capace di piacere a chi ci piace.

Dallo stress possono derivare reazioni eccessive di ansia, depressione, rabbia e anche sintomi fisici (senso di affaticamento, mal di testa, mal di stomaco), reazioni che possono portare a compromettere le abilità di affrontare la situazione o l'evento stressante.

Il metodo di soluzione dei problemi che tratteremo è anche uno strumento efficace per affrontare lo stress (la **gestione dello stress** sarà affrontata in dettaglio **nell'unità 14**).

Il metodo strutturato di soluzione dei problemi richiede tempo e concentrazione e si rivela molto utile quando le cose sono complicate e i problemi difficili. Attraverso facili tappe da seguire, il metodo ci conduce ad una soluzione.

Il metodo si può applicare in gruppo, in due o tre o anche da soli. Tratteremo qui prima l'applicazione in gruppo.

Il metodo si compone di 6 fasi:

1. **Definire il problema o l'obiettivo**
2. **Elencare le possibili soluzioni**
3. **Valutare le soluzioni proposte**
4. **Scegliere una soluzione**
5. **Fare un piano dettagliato**
6. **Verificare i progressi nell'attuazione del piano**

Una nota. Per applicare il metodo in gruppo, sono utili le abilità di comunicazione che saranno trattate nelle prossime unità, pertanto potrà risultare più facile dopo averle lette.

Si comincia discutendo il problema o l'obiettivo in modo da darne una definizione precisa.

Questa, che è apparentemente la fase più semplice, è in realtà spesso la più difficile. Ci si deve sforzare di capire qual è il vero problema. Ad esempio dietro al problema "*Non ho amici*" ci può essere il problema "*Non riesco a fidarmi di nessuno*". È quindi utile chiedersi o chiedere, quando viene proposto un problema, quali possono essere le cause del problema. Il superamento di una causa importante può allora diventare il primo obiettivo.

Occorre anche chiedere o chiedersi qual è il **livello di motivazione** con cui si affronta il problema o l'obiettivo. Ad esempio l'obiettivo "*Fare più esercizio fisico*" può essere formulato senza vera convinzione. Per rinforzare la motivazione verso un obiettivo può essere utile il cosiddetto "colloquio motivante" con se stessi o con chi propone l'obiettivo. Si tratta di passare prima in rassegna gli svantaggi del lavorare verso l'obiettivo (nel caso in esame ad esempio, fatica, vergogna per mostrarsi fuori forma, o rinuncia a fare qualcosa di più divertente) e poi i vantaggi (sentirsi meglio fisicamente e migliorare l'umore, essere più soddisfatti del proprio aspetto fisico, ecc.), per convincersi così che i vantaggi superano gli inevitabili svantaggi. Il colloquio motivante è trattato più estesamente nell'appendice 19.1 del manuale.

Vediamo un **esempio**: immaginiamo di essere in dubbio se lasciare o no il nostro ragazzo / la nostra ragazza con cui da un po' di tempo non facciamo che litigare. Pensando agli svantaggi e ai vantaggi di questa decisione, può risultare un quadro come quello del riquadro 4 (da Goldwurm et al, 2004, modificato).

Riquadro 4 Svantaggi e Vantaggi del lasciare il/la nostro/a ragazzo/a	
Pro	Contro
Riduzione dei litigi e dei malesseri di ogni giorno	Sentirsi sola/o
Possibilità di intensificare i rapporti con gli altri	Non potere più disporre della sua moto/macchina
Possibilità di trovare una relazione migliore	Maggiore dipendenza dalla mia famiglia
Orgoglio di essere riuscita/o a rompere	Vergogna di non essere riuscita/o a tenermelo/a
Anche per lui/lei potrebbe essere meglio	Disagio per la sua possibile sofferenza

Dopo avere fatto l'elenco dei pro e dei contro, magari con l'aiuto di un amico, saremo più in grado di decidere se quello è un obiettivo che vogliamo davvero perseguire.

Va sottolineato che è meglio definire il problema o l'obiettivo in modo specifico o in "termini operativi", cioè in modo che deve essere chiaro a tutti quando il problema sarà risolto o l'obiettivo raggiunto. Ad esempio il problema "Mi sento solo", di per sé vago e indeterminato, potrebbe essere trasformato nell'obiettivo: "Trovare un gruppo di coetanei con cui uscire volentieri almeno una sera la settimana".

Come si è già accennato, se il problema è complesso e l'obiettivo è difficile, lo si può suddividere in "tappe" o "sotto-obiettivi" da affrontare uno dopo l'altro. Si comincerà con la prima tappa.

Definito il problema o l'obiettivo, si fa un *elenco di possibili soluzioni* mediante il cosiddetto **brainstorming** o tempesta di idee. Nel brainstorming (detto anche "fare proposte a ruota libera") a turno i partecipanti propongono una soluzione fino a che ne sono state elencate una decina. **È importante in questa fase che nessuno faccia critiche alle soluzioni proposte.** Le critiche, infatti, scoraggiano i più timidi dall'avanzare le loro soluzioni e inoltre da una soluzione strampalata, o assurda, può partire un treno di pensieri che porta ad una proposta originale ed efficace. Un partecipante a cui non viene in mente nessuna nuova soluzione può anche "passare".

In seguito *si riflette rapidamente sui principali vantaggi e svantaggi* di ogni soluzione proposta e *si sceglie poi la soluzione migliore* tra quelle attuabili con le risorse (abilità, tempo, soldi, apparecchiature) di cui si dispone o che è possibile procurarsi abbastanza rapidamente. Si può anche delineare una seconda soluzione, per così dire di emergenza, da mettere in atto se la prima fallisse.

Sia per la fase di brainstorming sia per la scelta della soluzione da mettere in atto può essere utile, in via preliminare, procedere alla cosiddetta "**analisi del problema**" (vedi appendice 4.1 alla fine del capitolo) che ci può dire molto su cosa fare per ridurre la gravità e la frequenza.

Si fa quindi un piano dettagliato su come mettere in atto la soluzione prescelta che comprende l'anticipazione dei possibili ostacoli, chi fa che cosa e quando, le date di verifica dell'andamento del piano e gli impegni e i premi che chi attua il piano vuole concedersi se il piano ha successo.

È importante *verificare periodicamente* se il piano funziona in modo da poterlo rivedere e ridefinire fino a che non si giunge a un risultato accettabile.

Le sei fasi sono riassunte nel modulo 4.1 di Soluzione dei Problemi/Raggiungimento di obiettivi alla fine di questo manuale ed è un modulo non compilato. Mentre il modulo 4.1 seguente contiene un esempio di compilazione.

ESEMPIO DI COMPILAZIONE DEL MODULO 4.1 PER IL METODO STRUTTURATO DI SOLUZIONE DI PROBLEMI /RAGGIUNGIMENTO DI OBIETTIVI

Prima fase: DEFINIRE IL PROBLEMA DA AFFRONTARE O L'OBIETTIVO DA RAGGIUNGERE

a) Discutere del problema o dell'obiettivo finché non si è in grado di definire **precisamente** qual è. Fare domande per cercare di capire meglio qual è il vero problema. Spesso, per definire meglio un problema, è utile pensare all'obiettivo che si potrebbe raggiungere eliminando il problema.

Obiettivo: *Mettersi d'accordo durante una vacanza in uno chalet su chi deve lavare i piatti alla fine dei pasti. (Antonella si lamenta che tocca sempre a lei lavarli, anche perché è anche quella che cucina più spesso).*

b) PRECISARE QUALE TAPPA S'INTENDE AFFRONTARE.

Se si tratta di un problema complesso o di un obiettivo che richiede molto tempo, è utile suddividerlo in sotto-obbiettivi o tappe. Se è così, specificare qui l'obiettivo di questa tappa.

Si tratta di un obiettivo semplice.

Seconda fase: FARE UN ELENCO DI TUTTE LE POSSIBILI SOLUZIONI

Fare un brainstorming. A turno proporre una soluzione. Scrivere tutte le idee proposte, anche quelle apparentemente sciocche o assurde. Non criticare e commentare in questa fase.

1. *I piatti continua a lavarli Antonella*
2. *I piatti li lavano i maschi a turno*
3. *Li lavano a turno tutti quelli che non cucinano*
4. *Si mangia con piatti e bicchieri di carta*
5. *Si compra una lavastoviglie che adesso non c'è*
6. *Si mangia solo al ristorante*
7. *Ognuno lava i piatti che ha usato*
8. *Si paga una colf*

Terza fase: VALUTARE CIASCUNA DELLE SOLUZIONI PROPOSTE

Prendere in esame ciascuna delle soluzioni proposte e discutere brevemente i vantaggi e gli svantaggi principali. Non occorre scrivere.

Si riporta la sintesi della discussione del gruppo solo per chiarire meglio questa fase

1. *I piatti continua a lavarli Antonella – "Non cambia niente", "Antonella continuerà a sentirsi sfruttata"*
2. *Li lavano i maschi a turno – "Migliore distribuzione del lavoro", "I maschi non sono bravi nel lavare i piatti"*
3. *Li lavano a turno quelli che non cucinano – "Buona suddivisione dei compiti", "Possono non essere bravi nel lavare i piatti", "Chi cucina non ha più nessun disincentivo a non sporcare stoviglie"*
4. *Si mangia in piatti e bicchieri di carta – "Si elimina il problema, ma solo in parte. Restano da lavare le pentole", "Non è ecologico", "Con i piatti di carta si mangia male e con i bicchieri di carta si beve male"*
5. *Compriamo una lavastoviglie – "Meno lavoro", "Costa troppo", "Cosa ce ne facciamo quando la vacanza finisce?"*
6. *Si mangia al ristorante – "Si elimina il problema", "Si mangerebbe meglio", "Troppo caro", "Si perde la possibilità di imparare a cucinare"*
7. *Ciascuno lava i piatti che ha usato – "Semplice e ugualitario", "Ci si mette più tempo, si usano più detersivo e acqua, non è facile stabilire i turni"*
8. *Paghiamo una colf – "Nessuno deve più fare niente", "Costa troppo", "Qui in vacanza forse non la troviamo"*

Quarta fase: SCEGLIERE LA SOLUZIONE

Preferire la soluzione o la combinazione di soluzioni migliori tra quelle realizzabili con le risorse di cui si dispone (in termini di tempo, denaro, capacità, ecc.) o di cui si può realisticamente disporre a breve termine. Eventualmente delineare anche la soluzione di emergenza, cioè quella da mettere in atto se la prima fallisse. *Li lavano gli ultimi due che non li hanno lavati. Le prime volte Antonella insegnerà come fare e ogni tanto controllerà l'esecuzione.*

Quinta fase: PROGRAMMARE COME ATTUARE LA SOLUZIONE PRESCELTA

Pianificare in dettaglio chi farà che cosa e quando, decidere chi ricorderà alle persone coinvolte nell'esecuzione del piano i loro impegni e definire le date di verifica del piano. Può essere utile anche fare un elenco delle risorse e delle informazioni necessarie e dei principali ostacoli da superare esercitandosi a superarli. È spesso utile esercitarsi per i compiti difficili, ad esempio mediante simulate. Ricordarsi di esprimere apprezzamento per ogni sforzo fatto a chi contribuisce ad attuare il piano e possibilmente di pensare a un premio, un regalo per se stessi e per gli altri se si riesce a portarlo a termine.

a) Risorse da ottenere e informazioni da procurarsi prima di iniziare il piano vero e proprio

Nessuna in particolare.

b) Piano: Chi farà che cosa e quando: Eventuali esercitazioni.

a) Angelo stabilisce i turni

b) Chi è di turno comincia a lavare i piatti entro 10 minuti dalla fine del pasto

c) Antonella mostra all'inizio a chi non è abituato a lavare i piatti come farlo bene

c) Chi ricorda gli impegni e quando

Antonella ricorda ad Angelo se ha preso nota di chi ha lavato i piatti in modo che i turni siano fissati con equità.

d) Date di verifica

Prima *Domenica 12, alle 21.00 (tra 3 giorni)*

Seconda *giovedì 16, alle 21.00*

e) Ostacoli o difficoltà cui prepararsi _____

f) Premi e riconoscimenti

Una cena al ristorante offerta dalla cassa comune per festeggiare se la soluzione funzionerà.

Sesta fase: VERIFICARE SE LA SOLUZIONE SCELTA HA FUNZIONATO

Se necessario, rivedere il piano o scegliere un'altra soluzione. Continuare a utilizzare il metodo strutturato di soluzione dei problemi finché non verrà risolto il problema o non si sarà raggiunto l'obiettivo. Ricordarsi di esprimere apprezzamento per gli sforzi fatti.

Prima verifica

Per ora ha funzionato. Si fanno i complimenti ad Angelo per come ha organizzato i turni, a Luciano perché ha lavato i piatti bene e ad Antonella per come ha insegnato a Luciano.

Seconda verifica. *Ha continuato a funzionare, anche se meno bene. Luciano ha saltato un turno e Antonella lo ha dovuto sostituire. Si decide comunque di andare al ristorante a festeggiare.*

NOTE E COMMENTI

4. Organizzazione della sessione di soluzione dei problemi/raggiungimento di obiettivi

Se il metodo di soluzione dei problemi è applicato in gruppo, è bene che la discussione sia coordinata da un moderatore e abbia un segretario. Prima di iniziare il lavoro, occorre quindi nominare un moderatore e un segretario.

Dopo aver nominato segretario e moderatore, l'incontro comincia precisando il problema o l'obiettivo e proseguendo nel modo indicato sul Modulo di Soluzione dei Problemi/Raggiungimento di Obiettivi.

I compiti del segretario sono:

- prendere note su fogli mobili o sul modulo di soluzione dei problemi/raggiungimento di obiettivi;
- leggere, nella fase di valutazione delle idee, le soluzioni proposte nella fase di *brainstorming*;
- fare un breve riassunto alla fine.

I compiti del moderatore sono:

- accertarsi che le riunioni inizino e finiscano in orario;
- fare in modo che le persone non vadano fuori tema ma si attengano all'argomento deciso;
- accertarsi che ognuno partecipi attivamente;
- accertarsi che tutti si comportino cortesemente, in particolare che non interrompano chi sta parlando e rispettino il loro turno per parlare.

In questa fase può essere utile nominare un osservatore, che non partecipa attivamente all'esercitazione, ma che ha poi il compito di fornire un feedback costruttivo a ciascuno dei partecipanti.

La sessione di soluzione dei problemi/raggiungimento di obiettivi si può chiudere con i partecipanti che, a turno, dicono che cosa hanno imparato, come si possono affrontare meglio i problemi o come è possibile raggiungere i propri obiettivi.

5. Esercitazione di gruppo. Applicazione ad un problema pratico

Prima parte. Disponiamoci in gruppi da 5 a 8 persone.

Ogni gruppo nomina al proprio interno il moderatore e il segretario, che osserva dall'esterno e riporta in plenaria il lavoro di gruppo.

Il compito è quello relativamente facile di affrontare un obiettivo pratico.

Un possibile obiettivo è: "Recapitare rapidamente due casse stereo piuttosto ingombranti in una casa di una via sconosciuta dall'altra parte della città o in un altro paese. Si conosce solo il nome e cognome del destinatario e l'indirizzo. Non si dispone di un mezzo di trasporto proprio idoneo". Un altro potrebbe essere: "Organizzare uno spettacolo per la festa di fine anno". Ma se ne possono ovviamente scegliere altri.

Il modulo in bianco (Modulo 4.1) del Metodo strutturato di soluzione dei problemi e raggiungimento di obiettivi è in appendice alla fine del manuale.

Alla fine l'osservatore dà un feedback costruttivo su come ogni membro del gruppo ha eseguito le varie fasi del metodo, cominciando dal presidente.

Durata dell'esercitazione: 30 minuti.

Seconda parte.

Si ritorna in plenaria. I segretari di ciascun gruppo fanno a turno il resoconto di quello che è successo nel loro gruppo e il facilitatore dà un feedback costruttivo a ognuno di loro.

6. Applicazione individuale del metodo

Per l'applicazione individuale è opportuno separare nel tempo la produzione di idee (il brainstorming) dalla loro valutazione. Scriviamo le idee e mettiamole per un po' in un cassetto prima di valutarle e di decidere quale applicare. Eventualmente chiediamo l'aiuto di un amico per la valutazione delle idee e la formulazione del piano.

7. ESERCIZI A CASA

Ci sarà utile per la prossima settimana cercare di compilare il modulo di soluzione dei problemi/raggiungimento di obiettivi, per uno degli obiettivi che vogliamo raggiungere entro tre-sei mesi. Possiamo farlo da soli o con un nostro amico.

QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE DELL'UNITÀ 4

Questa unità:

1) mi è piaciuta ① pochissimo ② poco ③ abbastanza ④ molto ⑤ moltissimo

2) l'ho trovata utile ① pochissimo ② poco ③ abbastanza ④ molto ⑤ moltissimo

Una cosa che ho imparato in questa unità è che _____

Una cosa che avrei voluto dire durante l'unità, ma che non ho avuto l'opportunità di dire, è che:

Altri commenti (ad esempio su cose che non mi sono piaciute, o che vorrei fossero cambiate)

Appendice 4.1

ANALISI DEL PROBLEMA, ANTECEDENTI E CONSEGUENTI

Per analisi del problema s'intende una disamina dei cosiddetti "antecedenti" e "conseguenti" di un problema. Per *antecedente* s'intende tutto quello che succede immediatamente prima dell'insorgere del problema (che cosa la persona con il problema ha detto e pensato e che emozioni ha provato, circostanze, altre persone presenti, che cosa hanno fatto o detto); per *conseguente* tutto ciò che segue immediatamente il manifestarsi del problema (che cosa la persona con il problema ha detto e pensato e che emozioni ha provato, circostanze, altre persone presenti, che cosa hanno fatto o detto, vantaggi e svantaggi dell'aver avuto il problema).

Immaginiamo che qualcuno di noi qualche volta copi gli esercizi di matematica.

Quali possono essere gli *antecedenti*? Possono essere il trovarsi vicino a un compagno bravo che sia disposto a farci copiare, il provare un'emozione di forte ansia al pensiero di fare male il compito in una materia che non piace o in cui ci sentiamo insicuri, il pensiero che tutto sommato non sia così sbagliato copiare, tanto la scuola è ingiusta e le materie, in particolare la matematica, sono insegnate male e servono a poco nella vita.

E quali possono essere i *conseguenti* se si è riusciti a copiare e a prendere un buon voto? Possono essere il senso di sollievo per essersela cavata, il sentirsi furbi, l'essere un po' disprezzati o sfottuti dai compagni, l'aumento della antipatia per la matematica, ecc.

Immaginiamo ora che qualcuno di noi faccia ogni tanto delle grosse abbuffate di cui poi si pente. Quali sono gli *antecedenti*? Possono essere l'aver fatto una dieta rigida, l'aver il frigo pieno di cibo, l'essere solo in casa, il sentirsi in ansia, il dirsi "*Faccio solo uno spuntino, poi mi fermo*" o anche "*Chi se ne frega? Avrò ben il diritto di fare qualche cosa che mi piace*". E quali possono essere i *conseguenti*? Possono essere il sentirsi colpevoli o inadeguati e la conseguente caduta dell'autostima, l'aver paura di ingrassare, il provocare il vomito.

Per individuare i vantaggi e gli svantaggi di un comportamento problematico, può essere utile anche il cosiddetto colloquio motivante, illustrato nell'appendice 19.1.

Perché è importante qualche volta analizzare gli antecedenti e i conseguenti di un problema? Perché si può rendere meno probabile che il problema si presenti sia modificando gli antecedenti, ossia diminuendo la possibilità che si presenti o le tentazioni, sia i conseguenti, cioè aumentando le conseguenze negative e/o diminuendo le conseguenze positive del problema. Bisognerebbe anche "premiarsi" per il fatto che non si sia manifestato il problema.

L'argomento dell'analisi del problema verrà ripreso alla fine dell'unità 14 sulla *gestione dello stress*.

Esercizio: antecedenti e conseguenti

Mettiamoci a tre a tre, cambiando almeno uno dei componenti dei vari terzetti che avevamo costituito prima. Uno dei tre racconti agli altri di un suo problema, ad esempio il fatto di reagire troppo impulsivamente. Insieme i tre cerchino di capire meglio quali sono gli antecedenti e i conseguenti.

Durata del lavoro: 10 minuti.

Alla fine qualcuno verrà invitato ad esporre agli altri cosa si è detto nel suo terzetto, che difficoltà ha trovato, e se ci sono stati disaccordi.

ABILITÀ DI COMUNICAZIONE 1

ESPRIMERE SENTIMENTI SPIACEVOLI E ASCOLTO ATTIVO



1. Introduzione e scopo di questa unità

Quest'unità introduce le abilità di comunicazione e l'assertività; tratta in dettaglio due delle abilità di comunicazione fondamentali, e accenna ad una terza.

La durata media è di due incontri.

2. Appello delle emozioni e verifica degli esercizi a casa

Procediamo all'appello delle emozioni. Ognuno, quando sente il suo nome, assegni un punteggio da 0 a 100 al proprio umore, pensando a cosa possa avere influito su questo. Il facilitatore prenderà nota sul modulo 2.1.

L'esercizio specifico era di compilare un modulo del metodo strutturato di soluzione dei problemi e raggiungimento di obiettivi per uno dei nostri obiettivi. Lo abbiamo fatto? Ci è servito? Abbiamo avuto qualche difficoltà? C'è qualcosa che vorremmo chiarire?

3. Progressi verso gli obiettivi

Qualcuno di noi se la sente di raccontare qualcosa a proposito della definizione di obiettivi personali o di cosa ha fatto per raggiungerli? Agli altri può essere molto utile sapere in cosa è riuscito e che difficoltà ha incontrato.

Se qualcuno racconta qualcosa, almeno uno di noi gli faccia un feedback costruttivo.

4. Principi delle abilità di comunicazione

Le abilità di comunicazione di cui si parla in quest'unità sono quelle riguardanti *i rapporti interpersonali di ogni giorno*.

Le regole fondamentali nella nostra cultura sono:

- Guardare la persona cui ci si rivolge (guardarla negli occhi, ma senza fissare, distogliendo lo sguardo ogni 5-10 secondi).
- Fare in modo che il linguaggio non verbale (tono di voce, espressione del viso, ecc.) corrisponda al significato delle parole.
- Esprimere apprezzamento per le cose che ci sono piaciute piuttosto che fare critiche per quelle che non ci sono piaciute.
- Se proprio dobbiamo esprimere critiche, criticiamo il comportamento, non la persona.
- Rivolgere apprezzamenti e critiche ai comportamenti, non alla persona (vedi a questo proposito l'unità 1).
- Se si chiede all'altro di fare qualcosa, le richieste devono essere fatte una per volta e in modo cortese.
- Essere specifici nel fare critiche, complimenti e richieste (ad esempio, invece di dire a un compagno che durante le vacanze insieme si alza troppo tardi: *"Vorrei che non poltrissi a letto"*, digli: *"Mi piacerebbe che ti alzassi come noi prima delle nove"* e, se l'altro lo fa, dire: *"Sono contento che ti sia alzato insieme a noi"*).
- Verificare se l'altro ha capito bene quello che abbiamo detto e se noi abbiamo capito bene quello che l'altro ha detto.

Prenderemo in esame **quattro abilità fondamentali** (due delle quali verranno trattate in questa unità e altre due nella prossima) e la cosiddetta comunicazione assertiva. La prima abilità è esprimere sentimenti spiacevoli in modo costruttivo.

5. Prima abilità: esprimere sentimenti spiacevoli in modo costruttivo

Per sentimenti spiacevoli s'intendono emozioni come la rabbia, la tristezza, la paura, il disgusto, la frustrazione, la delusione, l'invidia. Il buonsenso ci dice che è meglio fare complimenti che critiche. Qualche volta però è giusto esprimere un sentimento negativo, anche perché chi lo ha suscitato può non rendersi conto altrimenti di aver fatto qualcosa che ci ha ferito. Se qualcuno manifesta il sentimento negativo, inoltre, diventa meno probabile che in lui il rancore e il risentimento crescano fino a portare ad uno scoppio di rabbia e che il tenercelo dentro possa portarlo a stare male psichicamente e anche fisicamente.

Non è vero che sia bene esprimere i sentimenti spiacevoli verso qualcuno urlando e impreccando. Sfogarsi così certo dà sollievo, ma il sollievo è momentaneo e poi la rabbia cresce ancora di più e aumenta il bisogno di sfogarsi. Inoltre esprimere un sentimento negativo in questo modo è controproducente, nel senso che non ci aiuta a ottenere quello che vogliamo e, ad esempio, ad ottenere la riparazione di un torto subito. Chi grida e insulta rischia, agli occhi degli altri, di passare dalla parte del torto anche quando ha ragione e di pentirsi poi della sua reazione.

Ci sono persone, che hanno uno stile di comunicazione detto remissivo, che trovano molto difficile esprimere i propri sentimenti spiacevoli. Per loro può essere particolarmente utile l'unità 7 sull'assertività.

Se qualcuno fa una cosa molto spiacevole, che non vogliamo che si ripeta, diciamoglielo il più presto possibile, senza aspettare che la rabbia cresca, ma diciamoglielo seguendo le regole riassunte nel riquadro 5a.

Riquadro 5a. Regole per esprimere un sentimento spiacevole

- Guardiamo la persona negli occhi e parliamo con calma e fermezza
- Diciamo l'emozione negativa che proviamo, usando le espressioni verbali "sono" o "mi sento"
- Diciamole esattamente quale suo comportamento è collegato all'emozione negativa (cerchiamo di essere specifici)
- Suggestiamo un modo per cercare di evitare che la cosa si ripeta.

Ad esempio possiamo guardare la persona negli occhi e dirle con tono di voce fermo e gentile:

- *"Sono rimasto male quando tu hai... Ti sarei davvero grato se in futuro..."*
- *"Sono amareggiato perché hai detto cose mie personali a So che non lo hai fatto per ferirmi, ma vorrei chiederti cosa fare perché in futuro non succeda più".*
- *"Sono arrabbiato perché sei arrivato in ritardo. So che a te costa molta fatica essere puntuale, ma la prossima volta non aspetterò più di cinque minuti".*
- *"Mi sono sentita in ansia e poco apprezzata quando hai alzato la voce con me. Vorrei che tu mi parlassi con più calma, altrimenti appena alzerai la voce me ne andrò".*
- *"Siamo seccati perché non sei venuto alla gita senza dircelo. Così abbiamo comprato un biglietto inutilmente e abbiamo aspettato per niente. Che cosa potremmo fare per rimediare e perché non succeda più?"*.

Gli esempi precedenti confermano che bisogna:

- trattarsi sia dall'esprimere giudizi sulla persona, sia dal generalizzare (ad esempio non dire "Tu se il solito ritardatario"; "Sei un menefreghista"; "Non sei capace di rispettare un impegno"; "Sei troppo pigro"; "Lasci sempre tutto in disordine");
- non enunciare regole morali e di buona educazione (ad esempio non dire. "È da maleducati...");
- usare verbi in prima persona (il cosiddetto linguaggio dell'io), ossia dire come ci si sente, non come l'altro ci ha fatto sentire. Ad esempio non dire "Tu mi hai fatto arrabbiare – o mi hai deluso o mi hai umiliato - quando..." ma "Io mi sono arrabbiato quando tu..." oppure "Mi sento deluso – o trascurato – quando tu ...). In questo modo si rende più chiaro che si accetta una certa responsabilità per le proprie reazioni, perché si ammette che altri avrebbero potuto reagire in modo diverso;
- non fare soltanto commenti spiacevoli generici che non fanno capire all'altro cosa ti aspetti da lui, tipo: "Guarda qui che disordine." Meglio dire: "Mi arrabbio quando mi lasci il bagno così in disordine. Sarei molto più contenta se tu ogni volta riappendessi l'asciugamano e sciacquassi le macchie di dentifricio nel lavandino";
- fare presenti le possibili conseguenze negative del comportamento spiacevole in questione;
- mostrarsi empatici (cioè mostrare di capire le difficoltà e le reazioni emotive dell'altro).

Ricordarsi che il tono della voce e i gesti sono molto importanti. Fare in modo di dare il messaggio giusto anche col corpo e il tono di voce.

Esprimere in modo costruttivo sentimenti spiacevoli può aiutare anche a chiarire fraintendimenti. Qualche volta magari ci diciamo: "Come fa a non capire perché ho cambiato atteggiamento con lui? Fa finta perché lo trova comodo", oppure "Avrebbe dovuto capire che non volevo che lo facesse". È come se pretendessimo che i nostri amici e i nostri familiari siano sempre in grado di comprendere quello che

pensiamo e vogliamo. Il modo più sensato per capire cosa è realmente successo è parlare apertamente del nostro disagio, esprimendolo come suggerito prima.

6. Esercitazione a due



Mettiamoci due a due con un compagno che conosciamo relativamente bene, diverso da quello con cui abbiamo fatto l'ultima esercitazione. *A* esprime un sentimento spiacevole per una cosa che ha fatto *B* e poi *B* fa altrettanto. Si può anche trattare di un'azione inventata, ad esempio si può far finta che l'altro ti ha promesso di chiamarti per mettervi d'accordo sull'uscire insieme e poi non lo ha fatto mentre tu hai aspettato la chiamata a casa o che ti ha preso in giro in pubblico a scuola o che ti ha spinto per passarti davanti in una coda. L'importante adesso è mettere in pratica l'abilità, non risolvere i conflitti reali. Ciascuno dei due dà un feedback positivo all'altro e dice come si è sentito.

Durata del lavoro a due: 8 minuti.

Alla fine, qualcuno sarà invitato a riferire in plenaria come è andata, se ha avuto difficoltà e se l'esercitazione gli è servita.

Durata della seconda parte: 7 minuti.

7. Esercitazione centrale

Quale coppia si sente ora di ripetere quello che ha fatto di fronte a tutti gli altri?

Dopo l'"esibizione" della coppia, chi vuole di noi dà il feedback, cominciando dagli apprezzamenti specifici, ad esempio: "Mi è piaciuto come Federico ha guardato negli occhi Alessandro e come ha espresso la sua emozione spiacevole parlando in prima persona, ecc...". Facciamo anche dei complimenti per l'eventuale spirito e senso dell'umorismo. Solo dopo sono ammessi i suggerimenti costruttivi.

Durata dell'esercitazione: 10 minuti.

8. Seconda abilità: ascoltare attivamente

Quando parliamo con qualcuno che sembra non prestarci attenzione ci sentiamo di solito frustrati e avviliti. Lo stesso succede agli altri quando siamo noi a dare l'impressione di non essere attenti a quello che dicono. E in più corriamo il rischio di non capire ciò che l'altro vuole dirci.

Le regole di un buon ascolto, detto anche ascolto attivo, sono riassunte nel riquadro 5b.

Riquadro 5b. Regole dell'ascolto attivo

- Guardiamo la persona negli occhi.
- Mostriamoci interessati, facciamole capire che siamo attenti, ad esempio facendo cenni con il capo o con espressioni sonore come *ehm, eh, già, capisco, ecc.*
- Cerchiamo di ridurre al minimo le fonti di distrazione (ad esempio spegniamo la TV o spostiamoci in un posto più tranquillo).
- Facciamo domande di chiarimento, quando non siamo sicuri di aver capito. Data la tendenza di molte persone, a parlare in modo troppo astratto e per giudizi sommari, espressioni molto utili sono: *"Mi puoi fare un esempio?"* oppure *"Che cosa è successo esattamente?"*
- Verifichiamo se abbiamo capito bene ciò che è stato detto riassumendo i punti più importanti e chiedendo conferma di avere capito bene. Sarebbe bene anche fare cenno ai sentimenti che abbiamo riconosciuto nell'altra persona, ad esempio: *"Mi sembra che tu voglia che io Ho capito bene?"* oppure: *"Sei veramente delusa per come Stefania si è comportata, non è vero?"*; *"Mi sembra che ti devi essere sentito molto arrabbiato quando ... Ho ragione o mi sbaglio?"*.

Naturalmente non è necessario applicare sempre queste regole ma è importante essere capaci di ascoltare in modo attivo quando ci sembra che l'altro voglia comunicarci qualcosa di rilevante per lui.

9. Esercitazione a due



Mettiamoci due a due con un compagno che conosciamo relativamente bene, diverso da quello con cui abbiamo fatto l'ultima esercitazione. *A* racconta qualcosa di relativamente importante che gli è successo e *B* mette in pratica l'ascolto attivo; *A* dice poi a *B* come si è sentito facendo un feedback costruttivo. Poi si invertono i ruoli. Si può anche trattare di storie inventate. L'importante adesso è mettere in pratica l'abilità. Come è andata? Ci è risultato difficile? L'esercitazione è stata utile?

Durata del lavoro a due: 15 minuti.

10. Esercitazione centrale

Quale coppia si sente ora di ripetere quello che ha fatto di fronte a tutti gli altri? Non è necessario proporre gli stessi esempi, si può anche inventare.

Dopo l'"esibizione" della coppia, chi vuole di noi dà il feedback, cominciando dagli apprezzamenti specifici, ad esempio: *"Mi è piaciuto come Flavia ha mostrato interesse per quello che Alessia gli diceva e quando gli ha chiesto di fare degli esempi ecc..."*. Facciamo anche dei complimenti per l'eventuale spirito e senso dell'umorismo. Solo dopo sono ammessi i suggerimenti costruttivi.

Durata dell'esercitazione: 15 minuti.

11. Altra abilità: accertarci se l'altro ha capito

Vi è anche un'altra abilità di comunicazione che potrebbe essere importante in molti casi di litigi e conflitti apparentemente inspiegabili che derivano dal fatto che le persone credono che l'altro abbia capito quello che hanno detto mentre in realtà l'altro ha capito una cosa diversa. Può essere utile allora accertarsi che il nostro interlocutore abbia capito bene quello che volevamo dire.

Le regole sono riassunte nel riquadro 5c.

Riquadro 5c. Regole per accertarci quando l'altro ha capito

- Guardiamo la persona negli occhi.
- Diciamo *"Vorrei essere sicuro di essere stato chiaro"* o *"Vorrei verificare se mi sono spiegato bene"* (evitiamo *"Vorrei accertarmi che tu abbia capito"* o *"Vorrei capire se sei stato attento"*).
- Continuiamo ad esempio con *"Mi puoi ripetere che accordo abbiamo preso"* o *"Sarei più tranquillo se mi dicessi con le tue parole che cosa mi aspetto che tu faccia"* o *"Mi potresti dire che cosa racconterai agli altri di quello che ti ho detto?"*.

12. Sintesi sulle qualità delle relazioni interpersonali

In genere per avere buone relazioni con gli altri possono valere le seguenti regole che Di Pietro, Bassi e Filoramo (2001) raccomandano ai bambini, ma che valgono per tutti:

- Non aspettare che siano gli altri per primi a sorridere e a salutare
- Offrire o regalare ogni tanto qualcosa agli altri
- Aiutare ogni tanto qualcuno a fare qualcosa
- Fare complimenti

13. ESERCIZI A CASA

Cerchiamo di registrare sul modulo 5.1 almeno due situazioni in cui abbiamo espresso un sentimento spiacevole secondo le regole enunciate prima. Proviamo anche a mettere in pratica l'ascolto attivo e l'accertamento della comprensione da parte dell'interlocutore.

MODULO 5.1 ESPRIMERE SENTIMENTI SPIACEVOLI IN MODO COSTRUTTIVO

Annota durante la settimana tutte le volte in cui qualcuno fa qualcosa che ti dispiace molto e che non vuoi che si ripeta. Scrivi la data in cui hai iniziato e compila le caselle partendo dal giorno della settimana corrispondente. Le componenti principali dell'abilità sono: guardare la persona; dire esattamente che cosa non ci è piaciuto; dire che emozione abbiamo provato usando un verbo in prima persona; suggerire un modo per evitare che la cosa spiacevole si ripeta.

DATA inizio _ _ _	Verso chi ho provato un sentimento negativo?	Che cosa ha fatto precisamente?	Come mi sono sentito? (triste, arrabbiato, deluso, avvilito, ecc.)	Che cosa gli ho detto? (fino a che punto ho seguito lo schema raccomandato?)	Che cosa ho proposto o chiesto di fare per il futuro?
Lunedì					
Martedì					
Mercoledì					
Giovedì					
Venerdì					
Sabato					
Domenica					

QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE DELL'UNITÀ 5

Questa unità:

1) mi è piaciuta ① pochissimo ② poco ③ abbastanza ④ molto ⑤ moltissimo

2) l'ho trovata utile ① pochissimo ② poco ③ abbastanza ④ molto ⑤ moltissimo

Una cosa che ho imparato in questa unità è che _____

Una cosa che avrei voluto dire durante l'unità, ma che non ho avuto l'opportunità di dire, è che:

Altri commenti (ad esempio su cose che non mi sono piaciute, o che vorrei fossero cambiate)

ABILITÀ DI COMUNICAZIONE 2

ESPRIMERE APPREZZAMENTI E FARE RICHIESTE IN MODO CORTESE



1. Introduzione e scopo di questa unità.

Questa unità tratta di altre due abilità di comunicazione.

La durata media è di un incontro.

2. Appello delle emozioni e verifica degli esercizi a casa

Procediamo all'appello delle emozioni. Ognuno quando sente il suo nome dia un punteggio da 0 a 100 al proprio umore, mentre pensa a cosa possa aver influito su questo. Il facilitatore prenderà nota sul modulo 2.1.

L'esercizio specifico era di registrare sull'apposito modulo 5.1 almeno due esempi di espressione di sentimenti spiacevoli. Quante volte abbiamo dato espressione a un sentimento spiacevole? Le abbiamo registrate? Abbiamo seguito le regole consigliate dal manuale? Che cosa abbiamo provato? Ci è servito? Che cosa vorremmo chiarire?

E com'è andata con l'ascolto attivo? L'abbiamo messo in pratica? Ci è servito?

3. Progressi verso gli obiettivi

Qualcuno di noi se la sente di raccontare qualcosa a proposito della definizione di obiettivi personali o di cosa ha fatto per raggiungerli? Agli altri può essere molto utile sapere in cosa è riuscito e che difficoltà ha incontrato.

Se qualcuno racconta qualcosa, almeno uno di noi gli dia un feedback costruttivo.

4. Quarta abilità: esprimere apprezzamenti

Partiamo dal presupposto che a tutti, anche se in misura diversa, fa piacere sentirsi apprezzati ed essere lodati (diverso è aver **bisogno** di essere apprezzati, come si è detto nell'unità 2).

Criticare non è meglio che lodare. Invece di notare e far notare quello che non va, cerchiamo di fare attenzione a quello che funziona, che ci fa piacere e **diciamolo**. Cominciamo subito. Gli altri potranno essere sorpresi, ma ne saranno contenti. Miglioreremo la loro e la nostra qualità di vita.

Gli apprezzamenti sinceri sono anche un metodo efficace, il più piacevole, per influire sul comportamento altrui: la psicologia e il buon senso ci dicono, infatti, che, se una persona è stata lodata per un determinato comportamento, è più facile che si comporti allo stesso modo in futuro. E inoltre il fatto di sentirsi apprezzati migliora l'autostima e la fiducia in se stessi.

Se non siamo abituati a esprimere apprezzamenti, quando cominceremo a farlo ci potrà sembrare di essere un po' fasulli e un po' lecchini. Questa impressione però scompare presto, e ci accorgeremo che fare complimenti sinceri è piacevole.

Esempi di comportamenti per cui mostrare apprezzamento: il fatto che la persona abbia un aspetto curato o un bel vestito; ci abbia passato degli appunti; ci abbia procurato un libro o un disco; sia stato spiritoso e ci abbia fatto ridere; abbia offerto di aiutarci; sia venuto con noi a passeggiare o a correre; abbia mantenuto una promessa, abbia ascoltato le nostre confidenze, ecc..

Le regole per esprimere il proprio apprezzamento a qualcuno sono sintetizzate nel riquadro 6a.

Riquadro 6a. Regole per fare complimenti ed esprimere apprezzamenti

- Guardiamo la persona in questione negli occhi e magari sorridiamole.
- Diciamole esattamente qual è il comportamento che ci è piaciuto, cioè cerchiamo di essere specifici, come già accennato al punto 4 dell'unità precedente.
- Esprimiamo il sentimento favorevole che proviamo (gratitudine, sollievo, contentezza, orgoglio).
- Manifestiamo l'apprezzamento il più presto possibile dopo che la persona in questione ha fatto la cosa che ci è piaciuta.
- Esprimiamo il nostro apprezzamento anche per piccole cose.
- Evitiamo i complimenti accompagnati da critiche, anche indirette (ad esempio: *"Sei stato bravo, ma perché non l'hai fatto prima?"* oppure *"Grazie per essere arrivato puntuale, da parte tua è un miracolo"*).

Ad esempio possiamo guardare negli occhi la persona in questione e dirle:

- *"Ti sono grato perché mi hai aiutato a"*
- *"Sono contento perché sei stato bravo nel ..."* (non solo *"Bravo"* perché non è abbastanza specifico)
- *"Mi sei piaciuto quando ..."*
- *"Sono soddisfatto per come hai ..."*
- *"Ho apprezzato il modo in cui hai ..."*
- *"Mi sei stato veramente utile quando hai ..."*

E, solo se si è sicuri che gli altri capiscano che stiamo scherzando:

- *"Incredibile! Ma lo sai che mi sei davvero piaciuta quando ..."*
- *"Credevo che foste tutti un po' stronzi. Invece mi sono dovuto ricredere quando ..."*

Per aiutarsi a imparare a fare più apprezzamenti, si può utilizzare per un periodo il seguente modulo 6.1, che è riportato anche in fondo al manuale.

5. Esercitazione a quattro su ricevere e fare complimenti



Attachiamoci dei cartoncini sulla schiena e disponiamoci quindi in gruppi di quattro. Uno dei quattro si alza e gli altri tre si portano alle sue spalle e scrivono ciascuno un complimento sul suo cartoncino, senza far capire chi è stato a scrivere che cosa. I quattro si scambiano poi il posto finché su ogni cartoncino ci sono tre complimenti.

Ciascuno legge poi i complimenti ricevuti dai suoi compagni. Chi vuole, dice brevemente che cosa ha provato ricevendo e rivolgendo i complimenti.

MODULO 6.1 REGISTRAZIONE SETTIMANALE DELLE COSE CHE GLI ALTRI HANNO FATTO E CHE CI SONO PIACIUTE
 Scrivi a sinistra la data in cui inizi e compila le caselle partendo dal giorno della settimana corrispondente. Prendi nota durante la settimana tutte le volte che qualcuno fa qualcosa di utile o piacevole per te..

DATA inizio _ _ / _ _ / _ _	Chi ha fatto qualcosa che mi è piaciuto?	Che cosa ha fatto?	Cosa gli ho detto?
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

6. Esercitazione a due

Mettiamoci due a due con un compagno che conosciamo relativamente bene, diverso da quello con cui abbiamo fatto l'ultima esercitazione. *A* esprime un apprezzamento a *B* per qualcosa che ha fatto recentemente, e *B* dice come si è sentito fornendo un feedback costruttivo. Poi s'invertono i ruoli.

Com'è andata? È stato difficile? Lo abbiamo trovato utile?

Durata del lavoro a due: 8 minuti.

7. Esercitazione centrale

Quale coppia si sente ora di ripetere quello che ha fatto di fronte a tutti gli altri?

Dopo l'"esibizione" della coppia, chi di noi vuole dà il feedback, cominciando dagli apprezzamenti specifici, ad esempio: "*Mi è piaciuto come Annamaria ha guardato negli occhi Riccardo e ha espresso la sua emozione positiva per un fatto specifico* (ha detto che si è sentita sollevata e grata quando Riccardo l'ha difesa di fronte a una critica ingiusta)".

Durata dell'esercitazione: 10 minuti.

8. Quinta abilità: Chiedere a qualcuno di fare qualcosa

Se desideriamo che una persona si comporti in un determinato modo o faccia qualcosa per noi, in genere è meglio non dare l'impressione di **ordinare o pretendere** quello che desideriamo. È meglio dire chiaramente che cosa desideriamo che la persona faccia e aggiungere quanto saremmo grati o contenti o sollevati se lo facesse. Una richiesta espressa in modo chiaro e cortese ha maggiori probabilità di essere efficace.

Le regole per chiedere a qualcuno di fare qualcosa, sintetizzate nel riquadro 6b, sono simili a quelle già viste per l'abilità di esprimere apprezzamenti.

Riquadro 6b. Regole per chiedere qualcosa

- Guardiamo la persona in questione negli occhi
- Diciamole esattamente che cosa desideriamo che faccia (cerchiamo di essere specifici)
- Diciamole che sentimento proveremmo o che cosa penseremmo se lo facesse
- Facciamo una sola richiesta per volta

Ad esempio possiamo guardare la persona negli occhi e dirle con tono di voce gentile:

- "*Ti sarei grato se tu... "*
- "*Per me farebbe davvero una gran differenza se tu potessi aiutarmi con ...*".
- "*Se tu ...io mi sentirei molto più tranquillo.*"
- "*Mi farebbe piacere se tu ...*"
- "*Mi sentirei sollevato se tu ...*"
- "*Mi sentirei più sereno se tu ...*"

Ricordarsi che il tono della voce e i gesti (il linguaggio non verbale) trasmettono messaggi molto potenti. Serve a poco chiedere a qualcuno di fare qualcosa con parole cortesi se ci si mette di fronte a lui con le mani sui fianchi e/o si usa un tono aggressivo o sarcastico.

A volte un biglietto o un sms funzionano meglio di una richiesta fatta di persona (ad esempio in un sms si potrebbe scrivere: "*Questo pomeriggio gioco a calcetto. Ti sarei grato se portassi tu fuori il cane*").

Quando è possibile, è bene anche mostrarsi empatici, cioè anticipare le eventuali difficoltà e reazioni dell'altro, come nei seguenti esempi:

"So che non sopporti e non ti piace il disordine, ma devo andare a un incontro importante e non ho tempo di mettere in ordine. Ti chiedo il favore se posso farlo dopo".

"So che sei già un po' stressata dagli altri impegni, ma ti sarei davvero grata se tu passassi da casa di Giulio prima di andare a scuola per aiutarci a preparare i manifesti".

Per aiutarsi a fare richieste in modo positivo, si può utilizzare il modulo 6.2.

MODULO 6.2 REGISTRAZIONE SETTIMANALE DELLE RICHIESTE ESPRESSE IN MODO CORTESE

Scrivere il giorno e il mese dell'inizio della settimana. Prendiamo nota durante la settimana tutte le volte che facciamo una richiesta a qualcuno.

DATA inizio _ _ _ _	Persona a cui ho rivolto la richiesta	Che cosa ho detto esattamente?
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		
Sabato		
Domenica		

9. Esercitazione a due



Mettiamoci due a due con un compagno che conosciamo relativamente bene, diverso da quello con cui abbiamo fatto l'ultima esercitazione. A esprime una richiesta in modo cortese a B e B dice come si è sentito dando un feedback costruttivo. Poi s'invertono i ruoli.

Com'è andata? Ci è riuscito difficile? È stato utile?

Durata del lavoro a due: 8 minuti.

10. Esercitazione centrale

Quale coppia si sente ora di ripetere quello che ha fatto di fronte a tutti gli altri?

Dopo l'"esibizione" della coppia, chi di noi vuole dà il feedback, cominciando dagli apprezzamenti.

Durata dell'esercitazione: 10 minuti.

11. ESERCIZI A CASA

Cerchiamo di registrare sul modulo 6.1 almeno un apprezzamento ogni giorno e sul modulo 6.2 almeno una richiesta cortese ogni due giorni.

QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE DELL'UNITÀ 6

Questa unità:

1) mi è piaciuta ① pochissimo ② poco ③ abbastanza ④ molto ⑤ moltissimo

2) l'ho trovata utile ① pochissimo ② poco ③ abbastanza ④ molto ⑤ moltissimo

Una cosa che ho imparato in questa unità è che _____

Una cosa che avrei voluto dire durante l'unità, ma che non ho avuto l'opportunità di dire, è che:

Altri commenti (ad esempio su cose che non mi sono piaciute, o che vorrei fossero cambiate)

ASSERTIVITÀ



1. Introduzione e scopo di questa unità.

Questa unità si propone di insegnare ad essere più assertivi e meno remissivi o apprensivi nei rapporti con gli altri.

La durata media oscilla da due a tre incontri.

2. Appello delle emozioni e verifica degli esercizi a casa.

Procediamo all'appello delle emozioni. Ognuno quando sente il proprio nome dia un punteggio da 0 a 100 al suo umore, mentre si chiede che cosa può avere influito di più sul suo stato d'animo. Il facilitatore prenderà nota sul modulo 2.1.

L'esercizio specifico era di registrare sugli apposti moduli esempi di espressione di apprezzamenti e di richieste cortesi. Quanti complimenti o ringraziamenti specifici abbiamo fatto? Quante richieste in modo cortese? Le abbiamo registrate? Che cosa abbiamo provato? Ci è servito? Che cosa vorremmo chiarire?

3. Progressi verso gli obiettivi.

Qualcuno di noi se la sente di raccontare qualcosa a proposito della definizione di obiettivi personali o di cosa ha fatto per raggiungerli? Agli altri può essere molto utile sapere in cosa è riuscito e che difficoltà ha incontrato.

Se qualcuno racconta qualcosa, almeno due di noi gli diano un feedback costruttivo.

4. In che cosa consiste l'assertività.

Per assertività s'intende la capacità di esprimere le proprie idee, le proprie convinzioni, le proprie esigenze e i propri stati d'animo in modo sincero, diretto e non aggressivo. Essere assertivi significa anche saper difendere i propri diritti senza offendere le altre persone o negare i loro diritti.

In sintesi per essere assertivi occorre essere capaci di:

1. identificare i propri bisogni e desideri;
2. esprimerli con gli altri;
3. esprimerli in modo fermo e gentile, in modo da aumentare la probabilità che siano soddisfatti;
4. mantenere il più possibile una buona relazione con gli altri.

L'assertività si distingue dalla remissività e dall'aggressività. Chi è aggressivo è attento solo alle prime due delle componenti suddette, mentre chi è remissivo spesso ha presente solo la quarta componente.

È importante capire qual è il nostro modo di rapportarci con gli altri. Leggiamo le descrizioni e gli esempi che seguono, e cerchiamo di capire quale descrizione ci rappresenta meglio.

Lo stile remissivo. *Chi ha uno stile remissivo o passivo tende ad anteporre le esigenze altrui alle proprie. Può pensare che le sue esigenze sono poco importanti o essere convinto di essere tanto debole da non potere badare a se stesso o decidere da solo. Può aver paura di essere abbandonato o aggredito se cerca di affermare le sue esigenze. Tende ad accettare le decisioni altrui, anche quando non gli piacciono. Col tempo di solito chi è remissivo comincia a soffrire perché le sue esigenze non sono soddisfatte, viene sempre più sfruttato dagli altri che lo considerano incapace di difendere i suoi diritti e si deprime perdendo progressivamente la stima in se stesso, nutrendo risentimenti, provando irritazione e sensi di rabbia crescenti che potrebbero a un certo punto farlo esplodere.*

Lo stile aggressivo. *L'aggressività si manifesta con la tendenza a difendere i propri diritti in modo prepotente, maleducato e comunque eccessivo, violando i diritti o urtando i sentimenti delle altre persone. Le persone aggressive generalmente sentono un forte bisogno di competere con gli altri e sono convinte di avere più diritti e di meritare dei privilegi. Qualche volta l'aggressività non è collegata a questi atteggiamenti e convinzioni, ma dipende solo da un eccesso d'impulsività. La risposta aggressiva produce nel tempo isolamento e solitudine.*

Lo stile assertivo. *Le persone assertive sono consapevoli dei propri diritti, ma si rendono anche conto dei diritti degli altri. Si preoccupano dei sentimenti altrui e perciò tendono a fare le loro richieste e le loro critiche in modo da non offendere e turbare gli altri. Hanno il senso del dare e dell'avere, e nelle situazioni di conflitto il loro atteggiamento le porta spesso a passare dal conflitto alla negoziazione (vedi in questo manuale l'unità 10) e alla cooperazione.*

Nello stile assertivo sono fondamentali le abilità di comunicazione dell'Unità precedente, e in particolare esprimere sentimenti spiacevoli in modo costruttivo e fare richieste in modo cortese.

Nel complesso, chi è assertivo si fa rispettare e rispetta gli altri, non umilia e non si sente umiliato, raggiunge i propri obiettivi senza prevaricazioni, alimentando in tal modo la fiducia in sé e negli altri.

Esempi dei diversi tipi di stili.

I tre esempi seguenti confrontano i tre diversi tipi di atteggiamento (remissivo, aggressivo e assertivo). Si noti che nelle situazioni affrontate in modo assertivo nessuno si sente umiliato.

Primo esempio. Maria vorrebbe avere un po' di tempo per studiare nel primo pomeriggio per poi uscire più tranquilla con gli amici del suo gruppo. Quasi tutti i pomeriggi Susanna, che praticamente non esce mai con altri, passa a trovarla per stare con lei e chiacchierare. Come può Maria dire a Susanna che preferisce stare sola e studiare?

Remissivo: *Va bene, che cosa c'è di nuovo?*

Aggressivo: *Senti, dovresti smetterla di venire qui tutti i pomeriggi. Non ne posso più, ho bisogno di un po' di tempo per me stessa.*

Assertivo: *Spesso mi piace parlare con te, ma in questi giorni avrei bisogno di studiare quando torno a casa dalla scuola per essere più libera più tardi. Che ne diresti di scegliere il mercoledì come giorno in cui incontrarci a parlare?*

In questo caso Maria accetta un compromesso (incontrare Susanna tutti i mercoledì) perché le dispiace che Susanna si senta sola.

Secondo esempio. Alessandra non fuma e non vuole iniziare a fumare. Carla, un'amica al cui giudizio tiene molto, le offre una sigaretta, dicendo: "Dai, tira una boccata. Vedrai che ti piacerà, mica vuoi fare la figura dell'imbranata". Cosa potrebbe dire Alessandra a Carla?

Remissivo: *Va bene, voglio fare quello che fate voi.*

Aggressivo: *Sei scema? Non sai che il fumo rovina la pelle e che fumare è segno d'insicurezza e di superficialità?*

Assertivo: *Mi dispiace, ho deciso di non fumare e non ne ho voglia. Voglio essere in forma fisica e non correre il rischio di diventare dipendente.*

Terzo esempio: Marco è in coda davanti allo sportello della posta ed è quasi giunto il suo turno quando qualcuno gli passa davanti dicendo: "Ho molta fretta. Faccio in un secondo!"

In che modo potrebbe rispondere Marco?

Remissivo: *Va bene, faccia pure.*

Aggressivo: *Non crede che io abbia di meglio da fare che star qui ad aspettare mentre lei si fa i cavoli suoi?*

Assertivo: *Mi dispiace, ma ho atteso un bel po', e adesso è quasi il mio turno. Non dovrei metterci molto nemmeno io.*

Qual è lo stile che ci sembra più vicino a come ci comportiamo di solito?

In alcune situazioni difficili da gestire, come quando per esempio ci si ritrova a essere bersagliati da critiche ingiuste o da scherzi di cattivo gusto, può essere molto utile ricorrere alle cosiddette tecniche di "auto protezione" descritte nell'appendice 19.2.

5. Prendere la decisione di cambiare

Per trarre beneficio da un programma di sviluppo dell'assertività bisogna essere sicuri di voler modificare il proprio modo di reagire. Chi di noi crede di essere troppo remissivo, per prendere la decisione di cambiare può usare con se stesso il seguente colloquio motivante:

- a) *Che cosa ci GUADAGNO se continuo a **non** essere assertivo?* Tra le possibili risposte ci sono:
- Gli altri mi approveranno, perché mi adeguerò alle loro aspettative;
 - Sfuggirò alla responsabilità di avviare o attuare dei progetti che agli altri non piacciono;
 - Eviterò conflitti e litigi.

- b) *Che cosa ci PERDO se continuo a **non** essere assertivo?* Tra le possibili risposte ci sono:
- L'indipendenza e la capacità di prendere decisioni che siano veramente mie;
 - La sincerità nei miei rapporti con gli altri;
 - Il rispetto degli altri per i miei diritti e i miei desideri;
 - La capacità di influenzare decisioni, richieste e aspettative degli altri.

6. Esercitazione collettiva. Vediamo di fare insieme il seguente esercizio.



Siamo a una festa quando un nostro amico ci propone di fare, assieme agli altri, un pesante scherzo ad un altro compagno che viene sempre deriso e messo in mezzo. Noi non abbiamo interesse a farlo, anzi quel compagno ci è anche simpatico. Che cosa gli diremmo se fossimo remissivi, aggressivi o assertivi? Qualcuno prenda nota delle proposte.

Remissivo: _____

Aggressivo: _____

Assertivo: _____

Durata dell'esercitazione: 8 minuti.

7. Esercitazione a due

Mettiamoci due a due con un compagno che conosciamo relativamente bene, diverso da quello con cui abbiamo fatto l'ultima esercitazione. *A* descrive una situazione in cui vorrebbe essere o meno remissivo o meno aggressivo, per diventare più assertivo, e quindi dice cosa pensa di dire e di fare quando si presenterà l'occasione. *B* fa poi altrettanto. Si può anche trattare di situazioni inventate. L'importante adesso è mettere in pratica l'abilità. Alla fine, ciascuno dei due dà un feedback positivo all'altro e dice come si è sentito.

Come è andata? Ci è riuscito difficile? Lo abbiamo trovato utile?

Durata del lavoro a due: 15 minuti.

8. Esercitazione centrale

Quale coppia si sente ora di ripetere quello che ha fatto di fronte a tutti gli altri? Non è necessario proporre gli stessi esempi, si può anche inventare.

Dopo la "esibizione" della coppia, chi vuole di noi dà il feedback, cominciando dagli apprezzamenti specifici, ad esempio: "*Mi è piaciuto come Federico ha deciso finalmente di tentare di essere meno aggressivo e di far capire agli altri che cosa desidera mostrando rispetto per il loro punto di vista*". Facciamo anche dei complimenti per l'eventuale spirito e senso dell'umorismo. Solo dopo sono ammessi i suggerimenti costruttivi.

Durata dell'esercitazione: 15 minuti.

9. Gradualità

Non si può certo pretendere di diventare assertivi dall'oggi al domani. Si cambia solo gradualmente, col tempo e con la pratica. Abbastanza presto il nostro nuovo modo di comportarci diventerà naturale e ci farà sentire più sicuri, più capaci e più contenti di noi stessi.

Anche i nostri familiari, amici e conoscenti potrebbero aver bisogno di un po' di tempo per adattarsi al nostro cambiamento. Se in precedenza eravamo troppo aggressivi, tutti saranno piacevolmente sorpresi; se invece eravamo troppo remissivi, alcuni potrebbero non gradire il nostro nuovo modo di rapportarci con loro. Riflettiamo che a questo punto sono loro a dover cambiare, non noi.

10. ESERCIZI A CASA

Se abbiamo deciso di diventare più assertivi è consigliabile innanzitutto individuare con chi e in quali situazioni. Definiamo gli obiettivi in termini positivi, ad esempio, invece di: *"Non voglio uscire solo con il mio ragazzo tutti i sabati come vuole fare lui"*, è meglio formulare lo stesso obiettivo in questo modo: *"Mi piacerebbe uscire solo con il mio ragazzo un sabato sì e uno no e gli altri due uscire in compagnia"*. Scriviamo qui sotto le situazioni in cui vorremmo essere assertivi (e non remissivi o aggressivi):

Situazioni:

1. _____

2. _____

3. _____

È sempre meglio cominciare con un obiettivo semplice. Ordiniamo le tre situazioni dalla più facile alla più difficile e cominciamo a pianificare come essere più assertivi. Per raggiungere l'obiettivo possono essere utili il *Metodo strutturato di soluzione dei problemi* e *raggiungimento di obiettivi*, già trattata nell'unità 4.

QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE DELL'UNITÀ 7

Questa unità:

1) mi è piaciuta ① pochissimo ② poco ③ abbastanza ④ molto ⑤ moltissimo

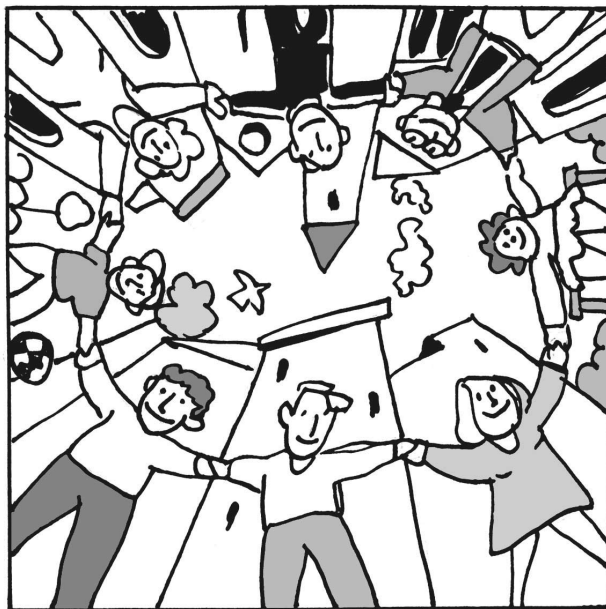
2) l'ho trovata utile ① pochissimo ② poco ③ abbastanza ④ molto ⑤ moltissimo

Una cosa che ho imparato in questa unità è che _____

Una cosa che avrei voluto dire durante l'unità, ma che non ho avuto l'opportunità di dire, è che:

Altri commenti (ad esempio su cose che non mi sono piaciute, o che vorrei fossero cambiate)

MIGLIORARE LA RETE DI RAPPORTI SOCIALI



1. Introduzione e scopo di questa unità

Lo scopo di questa unità è di farci rendere conto meglio che intorno a noi ci sono persone con cui abbiamo livelli di intimità diversi dalla cui frequentazione possiamo trarre vantaggi reciproci. Impareremo anche ad allargare e migliorare la nostra rete di sostegno sociale e ad aiutare i nostri compagni e amici a fare altrettanto.

La durata è di solito di due incontri.

2. Appello delle emozioni e verifica degli esercizi a casa

Procediamo all'appello delle emozioni. Ognuno quando sente il suo nome dia un punteggio da 0 a 100 al proprio umore, mentre pensa a cosa possa aver influito su questo. Il facilitatore prenderà nota sul modulo 2.1.

L'esercitazione a casa proponeva di cercare di individuare meglio in quale situazione desideriamo essere più assertivi e di elaborare un piano per diventarlo, utilizzando le abilità di comunicazione e il metodo strutturato di soluzione dei problemi. Lo abbiamo fatto? Ci è servito? Che cosa abbiamo capito meglio riflettendo su quanto è stato trattato nell'incontro precedente? Che cosa vorremmo chiarire?

3. Progressi verso gli obiettivi

Qualcuno di noi se la sente di raccontare qualcosa a proposito dei suoi obiettivi personali? Li ha cambiati o arricchiti? A che punto siamo nei progressi verso il loro raggiungimento? C'è qualcuno che ne vuole parlare?

4. L'importanza del sostegno sociale

Il supporto sociale che riceviamo dagli amici, dai compagni di scuola e dalla nostra famiglia ci fornisce una rete di sicurezza e di aiuto nei momenti di disagio e di difficoltà e anche di gratificazione e rinforzo nei momenti di successo.

Il supporto sociale influenza positivamente la salute fisica, la capacità di affrontare situazioni ed eventi stressanti, la soddisfazione nei confronti della propria vita. Molte ricerche indicano ad esempio che chi si sente sostenuto guarisce prima dalle malattie, va incontro meno facilmente a depressione e ad altri problemi emotivi e possiede un maggior equilibrio psicologico (Burleson, MacGeorge, 2002).

5. Che cosa è una rete interpersonale

La rete interpersonale di ciascuno di noi è data dall'insieme delle persone:

- in compagnia delle quali stiamo bene;
- che sono disposte a condividere le cose buone che ci capitano;
- che ci aiuterebbero se ne avessimo bisogno;
- che ci sono vicine emotivamente, cioè persone di cui ci fidiamo, che credono in noi e sono disposte ad ascoltarci e ad aiutarci quando ne sentiamo il bisogno. Tra queste ultime persone ci sono ovviamente i veri amici.

6. Aree concentriche della rete interpersonale

La figura 8a può essere usata per darci una visione d'insieme più chiara della nostra rete di rapporti sociali. Collochiamoci al centro. Nell'ellisse più interna scriveremo il nome della persona o i nomi delle persone che sentiamo più vicine. Le persone che non sono così vicine, ma che comunque sono importanti

per noi, le metteremo nell'ellisse di mezzo, mentre nell'ellisse esterna scriveremo i nomi di chi ci è ancora meno vicino, ma che ha, in ogni caso, una certa importanza nella nostra vita. Per decidere dove collocare le persone che frequentiamo, pensiamo a chi ci assisterebbe se stessi male, a chi ci accoglie volentieri quando andiamo a trovarlo a casa sua (anche senza avvisarlo in anticipo), di chi sentiremmo la mancanza se dovesse trasferirsi in un'altra città, o con chi ci sentiamo a proprio agio. Consideriamo anche le persone con cui comunichiamo per telefono, sms e e-mail.

La rete non è statica, può cambiare col passare del tempo, col cambiare dei nostri gusti o esigenze e col mutare della nostra situazione socio-culturale e ambientale.

Completando la figura 8a ci potremo rendere conto meglio della quantità e qualità della nostra rete di rapporti sociali significativi.

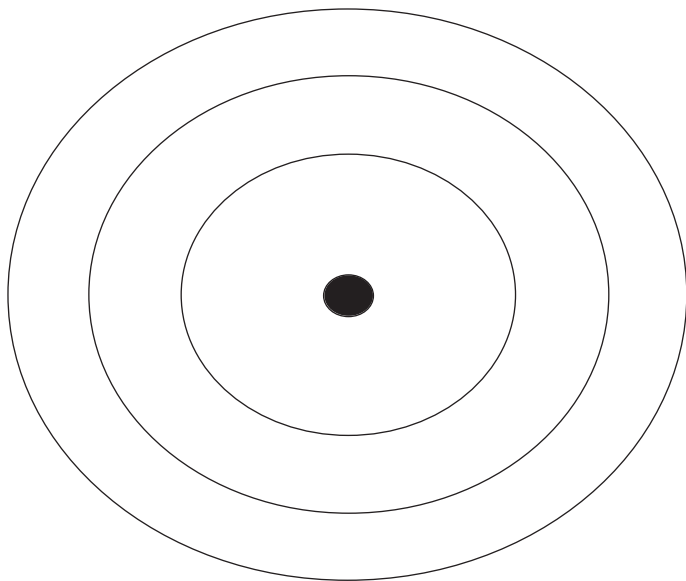


Figura 8a. Visione di insieme dei rapporti significativi

7. Esercitazione a due



Mettiamoci due a due con un compagno che conosciamo bene, diverso da quello con cui abbiamo fatto l'ultima esercitazione. Aiutiamoci a vicenda a completare la nostra figura della rete interpersonale.

Quando tutti i nomi sono stati inseriti, diciamo l'uno all'altro quale tipo di sostegno le diverse persone ci forniscono, ad esempio compagnia, aiuto pratico, sostegno emotivo.

Durata del lavoro a due: 10 minuti.

Chi vuole ora esporre agli altri le difficoltà che ha incontrato nel completare la figura, se e quanto gli è servito fare l'esercizio, se è soddisfatto della sua rete interpersonale come risulta dalla figura?

C'è qualcuno che ritiene che la propria rete interpersonale debba essere migliorata?

Diamo un feedback costruttivo a chi ha presentato la sua rete. Esprimiamo il nostro parere sui seguenti punti: i criteri di collocazione delle persone nelle tre ellissi sono chiari? Sono stati inclusi anche i familiari?

Durata dell'esercitazione: 15 minuti.

8. Migliorare la propria rete interpersonale

Per migliorare e incrementare i nostri rapporti interpersonali è bene iniziare col pianificare cosa fare, utilizzando il metodo strutturato di soluzione dei problemi e raggiungimento di obiettivi.

Ci può servire pensare alle abilità che sono state illustrate negli incontri precedenti e che possono risultare utili per raggiungere questo obiettivo. Quali sono? Scriviamole qui sotto:

Una soluzione è riportata nell'unità 18.

Per migliorare la nostra capacità di entrare in contatto con gli altri e di conoscerli meglio, proviamo a seguire i consigli forniti nel riquadro 8a.

Riquadro 8a. **Cose utili per migliorare la rete interpersonale**

- Esprimiamo apprezzamenti, facciamo il più spesso possibile dei complimenti, purché sinceri. Sforziamoci di trovare negli altri qualcosa che ci piace.
- Stiamo attenti al linguaggio non verbale (vedi al punto 10), in particolare sorridiamo più spesso; il sorriso stimola il buon umore e avvicina gli altri.
- Accettiamoci con i nostri pregi e i nostri limiti. Si sa che chi si accetta, chi si vuole bene, è più capace di provare affetto e simpatia per gli altri.
- Esprimiamo in modo educato i nostri desideri, senza tenerli per noi e senza aspettare che gli altri ci leggano il pensiero e li scoprano da soli (ricorda l'unità 7 sull'assertività).
- Se abbiamo difficoltà nei rapporti con gli altri in gruppo, cominciamo con i rapporti a due, che sono più facili.
- Accettiamo gli inviti che possono essere un'occasione per socializzare con gli altri.
- Invitiamo gli altri, non aspettiamo che siano sempre gli altri a farlo.
- Se vogliamo conoscere meglio qualcuno, chiediamogli se gli piace qualcosa (il cinema, che tipo di musica, ecc.) e poi raccontiamogli quanto piace o non piace a noi e perché.
- Quando conversiamo con qualcuno, prestiamo attenzione a quello che dice.
- Cominciamo a salutare gli altri che conosciamo poco, anche con un semplice ciao.
- E soprattutto, **cerchiamo qualcosa da fare assieme a chi vogliamo cominciare a conoscere o conoscere meglio**. Vedi a questo proposito il riquadro successivo 8b.

Riquadro 8b. **Esempi di cose da fare assieme agli altri per cominciare a conoscerli o per conoscerli meglio**

- Se ci interessa aiutare gli altri, possiamo progettare di frequentare un gruppo di volontariato.
- Se ci piace un hobby o ci interessa imparare qualcosa che accresca le nostre abilità (ad esempio una lingua straniera, la danza, la pittura, la fotografia, uno strumento musicale), potremmo iscriverci a un corso o a una associazione che lo promuovono.
- Se ci piace uno sport, potremmo entrare in un circolo sportivo o unirci a un gruppo che fa quell'attività sportiva.
- Se ci piace il cinema o il teatro, potremmo iscriverci a un cineclub o abbonarci a un teatro.
- Se non ci dispiace la politica, potremmo cominciare a frequentare un movimento giovanile.
- Se la religione è una parte importante della nostra vita, potremmo partecipare più attivamente alla vita della nostra chiesa.

Essere rifiutati da qualcuno cui vorremmo piacere è probabilmente la cosa che ferisce di più. Se abbiamo l'impressione che ciò accada, sforziamoci di:

- ricordarci che non abbiamo bisogni, ma desideri;
- non sentiamoci responsabili per tutto quello che accade nel nostro mondo: la scortesia di qualcuno può dipendere dal fatto che era lui ad avere dei problemi in quel momento;
- tenere presente che anche gli altri possono essere timidi e impacciati;
- riflettere che anche noi abbiamo delle preferenze e non apprezziamo nello stesso modo tutte le persone che incontriamo.

9. Iniziare e mantenere una conversazione

I seguenti suggerimenti possono essere utili per iniziare e mantenere una conversazione.

Accertiamoci che l'atteggiamento dell'altro non indichi scarsa disponibilità a parlare (ad esempio sguardo sfuggente, assorbimento nella lettura, segni di attesa di qualcuno o qualcosa). Se non osserviamo segni di chiusura, possiamo procedere nel seguente modo:

- se è una persona che conosciamo poco e che vorremmo conoscere: salutiamo e presentiamoci;
- se vogliamo partecipare alla conversazione di un gruppo di persone che non conosciamo, chiediamo con gentilezza se possiamo unirci a loro;
- per migliorare l'interazione sociale e stimolare attivamente il nostro interlocutore: facciamo uso di domande aperte (cioè domande cui sia difficile rispondere con meno di tre parole e cui non si possa rispondere con un semplice sì o no), ad esempio non dire *"Ti è piaciuto il concerto x?"* ma *"Che cosa ne pensi del concerto x?"*; o ancora non *"Dove sei stato in vacanza?"* ma *"A cosa dai importanza quando decidi dove andare in vacanza?"*
- per incoraggiare la conversazione e per sollecitare il coinvolgimento dell'altro: *"riveliamoci"*, ossia diciamo qualcosa su di noi, sui nostri gusti, i nostri hobby, sul perché siamo in quel posto, ecc.

10. Avere un linguaggio non verbale appropriato

Il tono della voce, i gesti, lo sguardo e la postura sono molto importanti, attraverso la comunicazione non verbale inviamo messaggi ad alta intensità emotiva e sentimentale, è bene pertanto porre attenzione ai messaggi non verbali che dimostrano ascolto e interesse per il nostro interlocutore.

Per capire se solitamente comunichiamo il nostro interesse per l'altro cerchiamo di rispondere alle seguenti domande:

- a) Sorridiamo alle persone con cui vogliamo parlare, le guardiamo negli occhi?
- b) Mostriamo interesse per quello che dice l'interlocutore, ad esempio facciamo segno di sì con i movimenti del capo o diciamo ogni tanto uhm, sì, certo, capisco?
- c) Teniamo le mani e le braccia aperte e quando un altro che ci interessa ci parla ci chiniamo leggermente verso di lui?
- d) Parliamo con un tono di voce vivace e vario, non monotono e spento?

Se non abbiamo risposto di sì a tutte le domande, cerchiamo di esercitarci con qualcuno che è disposto ad aiutarci per migliorare il nostro linguaggio non verbale.

11. Pensieri disfunzionali

Chi di noi fa fatica ad avere buoni rapporti con gli altri potrebbe avere un modo di pensare cosiddetto disfunzionale, che qui significa controproducente ossia contrario al raggiungimento dei propri obiettivi. Potrebbe accadere ad esempio che nel corso di, o in seguito a, un evento, diciamo a noi stessi (il cosiddetto dialogo interno): *"Tanto non ne vorranno sapere di me"*; *"Sono troppo noioso per interessarli"*; oppure: *"Stanno troppo bene tra di loro per accettarmi"* o *"Non vale la pena fare fatica per conoscerli"* o *"Non ci si può fidare di nessuno"*.

Il dialogo interno influenza le nostre emozioni e i nostri pensieri, quindi anche le nostre azioni e comportamenti. È come se, quando ci troviamo nella situazione, per noi stressante, di dover conoscere qualcuno o di dover interagire con gli altri, in una parte del nostro cervello cominciasse a ruotare vertiginosamente un DVD inciso dalle nostre precedenti esperienze (spesso negative) che ci suggerisce e ci ricorda questi pensieri generando le corrispondenti emozioni di ansia e demoralizzazione.

Essere consapevoli dell'attivazione del nostro DVD ci può aiutare in un primo momento a fermarlo e poi ad attivarne un altro su cui abbiamo registrato qualcosa di più utile, funzionale, costruttivo e positivo. Per approfondimenti vedere l'unità 13.

Tutti noi parliamo con noi stessi ogni giorno, il dialogo interno è un processo normale e automatico e può esercitare una grande influenza sul nostro stato d'animo e sul nostro comportamento. L'importante è riconoscerlo e l'abilità di sintonizzarsi sul proprio dialogo interno è molto utile e ognuno di noi può acquisirla per affrontare in modo più positivo le emozioni spiacevoli e le situazioni difficili.

Che cosa potremmo fare allora per contrastare i pensieri negativi? Quali altri pensieri più costruttivi potremmo avere? Che emozioni proveremmo allora e come ci comporteremmo?

12. Esercitazione centrale intermedia in piccolo gruppo



Uno di noi sta al centro di un piccolo gruppo di 5-8 persone e finge di avere grossi problemi nei rapporti sociali. Gli altri cercano con opportune domande di capire quali sono i pensieri disfunzionali che gli rendono difficile avere amici e una buona vita sociale. Per ogni pensiero disfunzionale messo in luce gli chiedono che pensieri più funzionali (meno assoluti, meno generalizzati, più ottimistici) potrebbe avere, ad esempio il pensiero disfunzionale "Sono troppo noioso per interessarli" potrebbe essere combattuto da pensieri più funzionali: "Non è vero poi che sono **sempre** noioso", "Se sono poco brillante, in compenso sono fidato (o colto o ..) e ciò potrebbe fare piacere a qualcuno di loro", "Posso cercare di rendere la mia conversazione più coinvolgente, ad esempio esercitandomi a imitare qualcuno (o leggendo qualcosa su un argomento che so che interessa a qualcuno di loro o imparando battute spiritose)".

Alla fine dell'esercitazione alcuni di noi forniscono un feedback costruttivo ai membri del gruppo e dicono che cosa hanno imparato dall'assistere alla esercitazione.

Durata dell'esercitazione: 10 minuti.

13. Esercitazione centrale finale in piccolo gruppo

Un piccolo gruppo di 5-8 compagni si riunisce di fronte agli altri e nomina un presidente e un segretario. Uno del piccolo gruppo espone i suoi problemi veri o simulati nei rapporti di amicizia e sociali. Inizia una seduta di metodo strutturato di soluzione dei problemi e raggiungimento di obiettivi. Il gruppo comincia ad aiutare la persona col problema a definire un obiettivo o un sotto-obiettivo SMART (vedi l'unità 3), si prosegue con la fase di brainstorming, di scelta delle soluzioni da applicare e di definizione del piano, fino alle date di verifica.

Alla fine dell'esercitazione alcuni di noi danno un feedback costruttivo ai membri del gruppo, in particolare alla persona col problema, al presidente e al segretario e dicono che cosa hanno imparato dall'assistere all'esercitazione.

Durata dell'esercitazione: 20 minuti.

14. ESERCIZI A CASA

Chi pensa che sarebbe meglio allargare la sua rete interpersonale, farà un piano su come ottenerlo e comincerà a metterlo in atto. Chi pensa di avere una rete adeguata, farà un piano su come rafforzare i rapporti di amicizia e di sostegno reciproco e comincerà a metterlo in atto.

QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE DELL'UNITÀ 8

Questa unità:

- 1) mi è piaciuta** ① pochissimo ② poco ③ abbastanza ④ molto ⑤ moltissimo
2) l'ho trovata utile ① pochissimo ② poco ③ abbastanza ④ molto ⑤ moltissimo

Una cosa che ho imparato in questa unità è che _____

Una cosa che avrei voluto dire durante l'unità, ma che non ho avuto l'opportunità di dire, è che:

Altri commenti (ad esempio su cose che non mi sono piaciute, o che vorrei fossero cambiate)

CONFLITTI E NEGOZIAZIONE



Aneddoto del giudice saggio ed empatico. Al giudice furono portati due litiganti. Egli ascoltò attentamente le ragioni del primo e commentò: "Tu hai ragione". Poi ascoltò le ragioni del secondo e di nuovo commentò: "Tu hai ragione". A questo punto un osservatore esclamò: "Eccellenza, non possono avere ragione entrambi!". Il giudice serafico disse: "Hai ragione anche tu".

1. Introduzione e scopo di questa unità

Lo scopo di quest'unità è quello di imparare ad affrontare le situazioni di conflitto utilizzando un metodo "senza perdenti" grazie al quale ambedue le parti vincono perché la soluzione è accettabile per entrambe.

La durata media è di un incontro.

2. Appello delle emozioni e verifica degli esercizi a casa

Procediamo all'appello delle emozioni. Ognuno quando sente il suo nome dia un punteggio da 0 a 100 al proprio umore, mentre pensa a cosa è successo che possa aver influito su questo. Il facilitatore prenderà nota sul modulo 2.1.

L'esercizio specifico era di pensare a come allargare o rafforzare la propria rete interpersonale. Lo abbiamo eseguito? Ci è servito? Che cosa abbiamo capito meglio riflettendo su quanto è stato trattato nell'incontro precedente? Che cosa vorremmo chiarire?

3. Progressi verso gli obiettivi

Qualcuno di noi se la sente di raccontare qualcosa a proposito dei suoi obiettivi personali? Li ha cambiati o arricchiti? A che punto siamo nei progressi verso il loro raggiungimento? C'è qualcuno che ne vuole parlare?

4. Che cosa è un conflitto e tipi di soluzione dei conflitti

Chiamiamo **conflitto** qualunque situazione in cui due o più persone hanno obiettivi diversi in contrasto tra di loro. Ad esempio vi è un conflitto se un ragazzo vuole andare a una festa una sera e i suoi genitori non vogliono o se in una gita un gruppo vuole andare al mare e un altro gruppo vuole andare in montagna. Invece non vi è conflitto, ma **competizione**, tra i partecipanti ad una gara di velocità in cui tutti sono d'accordo che vincerà chi arriverà primo al traguardo.

I conflitti nascono per il semplice fatto che le persone sono diverse le une dalle altre, pensano in modo diverso, hanno bisogni diversi e aspettative che non sempre coincidono. Il punto critico di ogni rapporto non è dato dalla quantità di conflitti che insorgono, ma da come il conflitto viene affrontato e appianato.

In alcuni conflitti gli obiettivi sono davvero incompatibili e la soluzione può essere ottenuta solo con la sconfitta di uno dei due (conflitti *vinci-perdi*). Ad esempio se uno si diverte a fare prepotenze e scherzi a un altro, il conflitto si risolverà solo con il cambiamento o l'allontanamento del persecutore o con l'allontanamento del perseguitato.

Per fortuna la maggior parte dei conflitti non sono così ed è possibile risolverli ricorrendo alla "negoziazione", i soci in affari per esempio se ne avvalgono frequentemente per raggiungere degli accordi.

Si definisce **negoziazione** il metodo che due parti, in disaccordo su una scelta, adottano per affrontare il conflitto, in modo da raggiungere un compromesso o un accordo win-win (io vinco-tu vinci). La negoziazione implica il saper vedere il punto di vista dell'altro, l'ascolto attivo, la comunicazione assertiva, il controllo della propria timidezza e della propria rabbia.

Facciamo un semplice esempio: se qualcuno vuole aprire una finestra in una sala perché gli sembra che manchi l'aria e un altro la vuole tenere chiusa perché ha paura degli spifferi, la soluzione vincente può essere di aprire una finestra in una stanza accanto lasciando la porta semiaperta.

5. Esercitazione a due

Mettiamoci due a due, con un compagno diverso da quello con cui abbiamo fatto l'ultima esercitazione, e pensiamo ad una situazione di conflitto in cui uno o l'altro o entrambi siamo stati coinvolti e in cui la negoziazione ha portato ad un accordo win-win e sintetizziamola qui sotto:

E ora pensiamo a una situazione di conflitto in cui l'uno o l'altro o entrambi siamo stati coinvolti e in cui la negoziazione non è stata fatta o non è riuscita e il conflitto non si è risolto o si è risolto con la vittoria di una parte e la sconfitta dell'altra. Sintetizziamola qui di seguito:

Durata del lavoro a due: 10 minuti.

Chi vuole ora esporre agli altri qualcuna di queste situazioni? Dovrebbero esserci almeno tre coppie. Diamo un feedback a chi ha presentato le situazioni. Esprimiamo il nostro parere sui seguenti punti: Si tratta di veri conflitti? I conflitti irrisolti erano davvero del tipo vinci-perdi? Riusciamo a cogliere delle differenze tra i conflitti risolti e non risolti?

6. Fasi della negoziazione

Le fasi della negoziazione sono sostanzialmente quattro:

1. La parte che prende l'iniziativa (immaginiamo che sia tu) s'informa sugli obiettivi (sui desideri) e le preoccupazioni dell'altra persona: ascolta attentamente quello che l'altro dice e fai domande per capire meglio. Può essere utile riassumere quello che hai capito degli obiettivi e delle preoccupazioni dell'altro e chiedergli se davvero hai capito bene (metti in pratica cioè l'ascolto attivo). Non ribattere, evita di criticare e di offendere l'altro, cerca di stare rilassato (se è il caso, fai alcuni respiri profondi). Parla in modo calmo.
2. Ora è il tuo turno: tocca a te esprimere i tuoi obiettivi o desideri e le tue preoccupazioni. Parla in modo calmo mentre ti dici: *"Stai calmo", "Rilassati", "Non prendertela"*. Adesso è l'altro che deve usare l'ascolto attivo.
3. Si inizia una piccola seduta di brainstorming: ogni parte propone a turno una soluzione senza che questa venga criticata dall'altra. Si continua fino a che non ci sono altre proposte o fino a quando una delle due parti non propone una soluzione sulla quale anche l'altra è d'accordo (può essere utile scrivere le soluzioni proposte utilizzando il modulo del metodo strutturato di soluzione dei problemi che si trova in fondo al manuale).
4. Entrambe le parti cercano di raggiungere un accordo combinando e aggiustando le soluzioni proposte, concedendo un poco alla controparte e cercando di ottenere qualcosa da lei, tenendo in considerazione i vantaggi e gli svantaggi che presenta per entrambe. Una soluzione è accettabile quando ambedue le parti ottengono qualcosa che desiderano: *"lo farò questo ... e tu farai quest'altro ..."*. Se non riesci a metterti d'accordo, non arrenderti ma torna ai passi precedenti.

7. Esempi di situazioni interpersonali su cui può nascere un conflitto

1. Un tuo amico, che l'ultima volta che ha preso in prestito il tuo motorino te lo ha restituito senza benzina, te lo chiede nuovamente in prestito.
2. Stai organizzando una festa con un amico, ma non siete d'accordo sulle persone da invitare.
3. Tu e un tuo amico avete deciso di andare al cinema ma non siete d'accordo sul film da andare a vedere.
4. Un tuo amico litiga con i genitori perché vuole uscire il pomeriggio e i suoi genitori vogliono invece che stia a casa a fare di compiti.

5. C'è in programma una gita scolastica di 4 giorni in Olanda. Sono gli studenti a dover decidere se andare in aereo o in bus. Alcuni preferiscono l'aereo, così si guadagna tempo, altri il bus perché costa meno. Tu e un tuo compagno di scuola siete i rappresentanti delle due tendenze.
6. Di solito la domenica esci con il tuo ragazzo (la tua ragazza), ma questa domenica vorresti uscire da solo (da sola) con i tuoi amici (le tue amiche).
7. Serena e Letizia erano buone amiche che stavano sempre assieme, ma ora Serena ha fatto amicizia con Aurora e non ha più tempo per Letizia.
8. Sta per iniziare in TV un programma sportivo che vorresti vedere in diretta. Tuo padre ti chiede di fare una commissione per lui perché deve uscire con urgenza.

8. Esercitazione centrale

In questa esercitazione ci potranno essere utili le seguenti abilità e tecniche trattate precedentemente: metodo strutturato di soluzione dei problemi, ascolto attivo, assertività, feedback (commenti costruttivi).

Ci occorrono adesso due volontari che si mettano davanti a noi, scelgano uno dei temi precedenti o un'altra situazione conflittuale che preferiscono, si identifichino ciascuno in una delle due parti e conducano una negoziazione.

Gli altri stiano attenti e prendano nota delle loro valutazioni nel riquadro 9a qui sotto:

Riquadro 9a

Situazione _____

Ascolto attivo da parte di A _____

Controllo della rabbia e della tensione da parte di A _____

Ascolto attivo da parte di B _____

Controllo della rabbia e della tensione da parte di B _____

Fase di brainstorming _____

Capacità di A di vedere il punto di vista dell'altro _____

Capacità di B di vedere il punto di vista dell'altro _____

Qualità della soluzione scelta _____

Dopo l'esercitazione

Sulla base degli appunti del riquadro, facciamo un feedback alla coppia e a ognuno dei componenti. Ricordate che i suggerimenti costruttivi devono essere preceduti da apprezzamenti.

Durata dell'esercitazione: 15 minuti.

Ripetiamo adesso l'esercitazione con altri due volontari, che ovviamente dovranno scegliere un tema diverso. Ciascuno s'identifichi in una delle due parti.

Gli altri stiano attenti e prendano nota delle loro valutazioni della negoziazione nell'altro riquadro 9a qui di seguito:

Riquadro 9a

Situazione _____

Ascolto attivo da parte di A _____

Controllo della rabbia e della tensione da parte di A _____

Ascolto attivo da parte di B _____

Controllo della rabbia e della tensione da parte di B _____

Fase di brainstorming _____

Capacità di A di vedere il punto di vista dell'altro _____

Capacità di B di vedere il punto di vista dell'altro _____

Qualità della soluzione scelta _____

Dopo l'esercitazione

Sulla base degli appunti del riquadro, facciamo un feedback alla coppia e a ognuno dei componenti. Ricordate che i suggerimenti costruttivi devono essere preceduti da apprezzamenti.

Durata dell'esercitazione: 10 minuti.

9. Esercitazioni a coppie

Ora riuniamoci in coppie, possibilmente in modo da metterci con qualcuno/a che conosciamo meno bene di altri. Scegliamo un tema conflittuale e conduciamo una negoziazione. Ricordiamoci alla fine di fare ciascuno un feedback all'altro.

Durata del lavoro a due: 10 minuti.

Dopo l'esercitazione

C'è qualcuno di noi che vuole dire agli altri com'è andata, quale soluzione è stata raggiunta e che impressioni ha provato applicando questo metodo?

Durata dell'esercitazione: 10 minuti.

10. ESERCIZI A CASA

Ci sarà utile se la prossima settimana cercheremo di applicare il metodo della negoziazione nella nostra vita reale. Potremo anche descriverlo ad altri amici e ai nostri familiari.

QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE DELL'UNITÀ 9

Questa unità:

1) mi è piaciuta ① pochissimo ② poco ③ abbastanza ④ molto ⑤ moltissimo

2) l'ho trovata utile ① pochissimo ② poco ③ abbastanza ④ molto ⑤ moltissimo

Una cosa che ho imparato in questa unità è che _____

Una cosa che avrei voluto dire durante l'unità, ma che non ho avuto l'opportunità di dire, è che:

Altri commenti (ad esempio su cose che non mi sono piaciute, o che vorrei fossero cambiate)

PROCRASTINAZIONE

(rimandare le cose che dovremmo fare per il nostro stesso interesse)

E AUTODISCIPLINA



1. Introduzione e scopo di questa unità

Questa unità si propone di destare il nostro interesse su un problema che secondo alcuni è il maggiore determinante dell'infelicità a lungo termine, ossia *l'inclinazione a rimandare ciò che si è deciso o si è obbligati a fare*, l'incapacità a sacrificare parte delle gratificazioni immediate in vista di obiettivi futuri, la tendenza a sprecare il proprio tempo ed insomma la mancanza di autodisciplina. Si chiarirà che la procrastinazione (il rimandare) può essere dovuta anche a perfezionismo e a ostilità. La lettura dell'unità e l'effettuazione degli esercizi potranno insegnare a chi di noi ha questo problema a cominciare a superarlo o almeno a ridurlo di intensità.

La durata media è di un incontro.

2. Appello delle emozioni e verifica degli esercizi a casa

Procediamo all'appello delle emozioni. Ognuno quando sente il suo nome dia un punteggio da 0 a 100 al proprio umore, mentre pensa a cosa è successo che possa aver influito su questo. Il facilitatore prenderà nota sul modulo 2.1.

L'esercizio specifico era di applicare il metodo della negoziazione. Lo abbiamo fatto? Ci è servito? Che cosa abbiamo capito meglio riflettendo su quanto è stato trattato nell'incontro precedente? Che cosa vorremmo chiarire?

3. Progressi verso gli obiettivi

Qualcuno di noi se la sente di raccontare qualcosa a proposito dei suoi obiettivi personali? Li ha cambiati o arricchiti? A che punto siamo nei progressi verso il loro raggiungimento? C'è qualcuno che ne vuole parlare?

4. Che cosa è l'autodisciplina

Non bisogna confondere la disciplina con l'autodisciplina. La disciplina è imposta dall'esterno, l'autodisciplina è un insieme di atteggiamenti, di abitudini e di comportamenti che mettiamo in atto volontariamente per raggiungere gli obiettivi che desideriamo.

Da piccoli cerchiamo tutti l'immediato soddisfacimento dei nostri bisogni e desideri (di cibo, di sonno, di giocattoli, di attenzione) e di solito lo otteniamo dai nostri genitori che sono sempre lì per aiutarci. Ma quando cresciamo, ci accorgiamo che non basta chiedere per ottenere, che ci viene chiesto di fare cose che non ci piacciono, che spesso dobbiamo aspettare e dobbiamo faticare per ottenere quello che vogliamo, ammesso che ci riusciamo. In particolare ci rendiamo conto che per raggiungere degli obiettivi per noi importanti (tra i quali anche la possibilità di divertirsi di più) dobbiamo spesso rinunciare a fare quello che ci piacerebbe fare (guardare la TV, giocare alla playstation, chiacchierare con gli amici, giocare a pallone ecc.) per fare qualcosa che ci piace meno (allenarsi, fare i compiti, leggere dei libri impegnativi).

Naturalmente ciò non significa, come si è già detto ripetutamente e particolarmente nell'unità 2, che sia bene vivere solo in funzione delle gratificazioni future e trascurando ogni piacere presente. La persona equilibrata cercherà ogni giorno e ogni settimana di fare sia attività utili, anche se faticose e spiacevoli, sia attività piacevoli. Sarà cioè capace di apprezzare e vivere con intensità il presente mentre si prepara anche per il futuro.

5. Esercitazione a due



Mettiamoci due a due, con un compagno diverso da quello con cui abbiamo fatto l'ultima esercitazione, e pensiamo alle attività che ci piacciono e che al tempo stesso possono contribuire a farci raggiungere obiettivi futuri a cui teniamo. Possono ovviamente essere diverse per i membri delle coppie. Se le individuiamo, scriviamole qui sotto:

1 _____

2 _____

Pensiamo ora ad attività che non ci piace fare, ma che crediamo siano importanti per raggiungere obiettivi futuri a cui teniamo. Non avremo certo difficoltà a scriverne una o due qui sotto.

1 _____
2 _____

Durata dell'esercitazione: 12 minuti.

Chi si sente ora di raccontare agli altri che cosa ha scritto? *Dovrebbero proporsi almeno due coppie. Gli altri danno un feedback a chi ha presentato un'attività.*

Alla fine esprimiamo il nostro parere sui seguenti punti:

Quali sono le differenze tra attività utili piacevoli e spiacevoli?

Come si possono rendere più piacevoli le attività utili ma spiacevoli?

Durata dell'esercitazione: 15 minuti.

6. LTF e procrastinazione

La mancanza di autodisciplina dipende più che altro da quello che viene definito **LTF** (**Low Frustration Tolerance**), che in italiano potrebbe essere tradotto con: **Limitata Tolleranza al Faticare nonostante l'iniziale Frustrazione** (o, con una espressione comune ma molto appropriata, **Limitata Tolleranza a Farsi il mazzo**).

Per ridurre la LTF, Dale Carnegie suggeriva di fare ogni giorno una cosa che costa fatica, anche se sembra non servire, così, per costruirsi un carattere, per migliorare l'autodisciplina.

Quale è la conseguenza immediata più temibile e deleteria della LTF?

È la procrastinazione, ossia la tendenza a rinviare le cose faticose e spiacevoli che sappiamo sarebbe meglio fare. *La procrastinazione e la scarsa autodisciplina, sono due kamikaze interni che sabotano la nostra capacità di vivere una vita efficiente e felice.*

Non si tratta di vivere una vita spartana e noiosa, tutta dedicata al dovere e di rimandare ogni occasione di piacere e di divertimento che ci si offre. Tutt'altro. Ma se il nostro buon senso ci dice che sarebbe meglio posticipare il divertimento e noi ci rifiutiamo di farlo perché soffriamo di LTF, allora stiamo sabotando la nostra crescita psicologica e sociale.

Le cause più frequenti della procrastinazione, che ci porta ad esempio a non presentarci ad una prova importante (esame, appuntamento) o a rimandare all'ultimo momento con il rischio di non farcela e di provare più ansia, sono:

1. **LTF**, di cui abbiamo già parlato e che è certo la causa più frequente;
2. **il perfezionismo**, ossia la tendenza a voler essere perfetti, a non accettare di fare qualcosa che sia meno che eccellente, per ottenere non solo l'approvazione, ma anche l'ammirazione. Ma questa esigenza è spesso controproducente, perché l'insicurezza di riuscire porta a procrastinare il lavoro o a non finirlo mai, perché non è mai buono abbastanza. Inoltre l'ansia eccessiva di non riuscire può far sì che la persona pensi più alla sua paura di fallire che al compito;
3. **l'ostilità** verso gli altri. Per chiarire come l'ostilità possa essere causa di procrastinazione leggiamo la storia di Michele: Michele, figlio sedicenne di due musicisti, suonava già bene il violino e non gli dispiaceva l'idea di diventare un violinista. Provava, invece, molto fastidio per il fatto che i suoi genitori continuassero a esortarlo a esercitarsi di più, fino a controllare che passasse anche le serate ad allenarsi. Più i genitori insistevano e meno Michele si applicava. Così cominciò volutamente ad uscire tutte le sere e alla fine smise del tutto di suonare il violino. Dimostrò ai genitori che non si faceva

mettere i piedi addosso, ma ciò compromise la sua possibilità di sviluppare il suo talento, come in realtà desiderava fare. Sarebbe stato più saggio se si fosse detto: *“Va bene, i miei genitori rompono, ma, se suono il violino, lo faccio per me e non per loro. Posso cercare di negoziare che mi lascino qualche volta in pace ma, se non ci riesco, tanto peggio. Posso sopravvivere anche così”*;

4. **il non sentirsi in grado o all'altezza** di superare la situazione, a causa di una scarsa stima di sé che porta all'attivazione dei pensieri disfunzionali o virus mentali.

7. Come ridurre la procrastinazione dovuta a LFT

Non usiamo la strategia della nonna, che crede alle promesse del nipotino che farà i compiti solo dopo aver fatto qualcosa che gli piace. Siamo più seri con noi stessi, prima facciamo la cosa che ci costa fatica e poi concediamoci come premio di fare la cosa che ci piace di più.

8. Decidere le nostre priorità

Cerchiamo di decidere che cosa è più importante per noi, cioè quali sono le attività collegate con i nostri obiettivi più importanti.

Un'attività è **prioritaria** davvero quando è sia importante, sia urgente. Cerchiamo di fare ciò che è urgente, ma senza tralasciare le attività che sono importanti per noi, non lasciandoci quindi sommergere dalle urgenze.

Dato che le giornate durano solo 24 ore, è importante sapere dire di no a noi stessi e agli altri, sacrificare qualcuna delle altre possibili attività a quelle prioritarie per noi.

Tra le attività prioritarie per urgenza e importanza, sforziamoci di iniziare a fare proprio quella più prioritaria. È una forma di procrastinazione, anche se meno grave, quella di mettersi a fare una attività importante e/o urgente, ma che sentiamo non essere la più prioritaria.

9. Esercitazione a due

Mettiamoci due a due, con un compagno diverso da quello con cui abbiamo fatto l'ultima esercitazione, e pensiamo a una o due occasioni in cui l'uno o l'altro o entrambi abbiamo procrastinato per LFT. Se le individuiamo, scriviamole qui sotto:

Pensiamo ora a una o due occasioni in cui l'uno o l'altro o entrambi abbiamo procrastinato per motivi diversi, per perfezionismo o ostilità. Se le individuiamo, scriviamole qui sotto:

Durata del lavoro a due: 12 minuti.

Chi si sente ora di raccontare agli altri che cosa ha scritto? *Dovrebbero esserci almeno due coppie.*

Diamo un feedback a chi ha presentato le attività.

Esprimiamo il nostro parere sui seguenti punti:

- Ci poteva essere LFT anche nei casi in cui la procrastinazione era dovuta a perfezionismo o a ostilità?
- Nelle occasioni descritte, la LFT può avere compromesso anche la possibilità di divertirsi?

Durata dell'esercitazione: 15 minuti.

10. LTF, procrastinazione ed uso continuato di alcol e di droghe

I procrastinatori, abituati a trovare scorciatoie per non fare la fatica necessaria a superare i problemi, o perché non si sentono all'altezza di superarli o affrontarli, sono portati a ricorrere all'uso continuato di droghe e di alcol, o anche di cibo eccessivo, per non pensare agli aspetti della realtà e di se stessi che non riescono a tollerare.

Se crediamo che per noi è assolutamente necessario non rinunciare a nulla e non fare mai nulla di faticoso e di spiacevole, se manchiamo di obiettivi o ci sentiamo totalmente incapaci di raggiungerli, potremmo finire col cercare e trovare nelle droghe o in altri surrogati, non solo esperienze eccitanti, ma anche una soluzione di vita.

11. Esercitazione centrale

In questa esercitazione ci potranno essere utili le seguenti abilità e tecniche trattate precedentemente: metodo strutturato di soluzione dei problemi, ascolto attivo, feedback (commenti costruttivi).

Ci occorrono adesso due volontari che si mettano davanti a noi, scelgano una delle occasioni di procrastinazione descritte precedentemente o un'altra occasione a loro scelta, si identifichino **uno nel procrastinatore P e l'altro in un amico A** che vuole aiutarlo a ridurre questa sua tendenza. Per fare questo, A dovrà prima portare P a parlare dei vantaggi del suo modo di vivere e solo dopo degli svantaggi. Cercherà poi di ottenere da P l'ammissione che gli svantaggi sono superiori ai vantaggi. Lo guiderà quindi a fare un piano per ridurre la procrastinazione, da solo o con l'aiuto di altri. Del piano dovrà fare parte anche il premio che P si concederà dopo aver fatto per un periodo definito quello che ora continuamente rinvia.

Gli altri stiano attenti e prendano note nel seguente modulo 10.1.

MODULO 10.1 PROMEMORIA PER IL FEEDBACK SULLA ESERCITAZIONE

Situazione _____

Completezza dei vantaggi del procrastinare _____

Completezza degli svantaggi del procrastinare _____

Uso delle abilità di comunicazione da parte di A _____

Sincerità e spontaneità dell'ammissione da parte di P che gli svantaggi superano i vantaggi _____

Qualità della definizione del piano _____

Dopo l'esercitazione, sulla base degli appunti del riquadro, facciamo un feedback alla coppia e ad ognuno dei componenti. Ricordate che i suggerimenti costruttivi devono essere preceduti da apprezzamenti.

Durata dell'esercitazione: 15 minuti.

12. Esercitazioni a coppie

Se c'è tempo, ci si può riunire in coppie, possibilmente in modo da metterci con qualcuno/a che conosciamo meno bene di altri. Scegliamo un tema di procrastinazione e conduciamo una simulata simile a quella centrale. Ricordiamoci alla fine di fare ciascuno un feedback all'altro.

Durata del lavoro a due: 10 minuti.

Dopo l'esercitazione

C'è qualcuno di noi che vuole dire agli altri come è andata, che impressioni ha provato facendo questo esercizio e la cosa più importante che ha imparato?

Durata dell'esercitazione: 10 minuti.

13. Osservazioni finali

Va ribadito che chi procrastina non è una persona inferiore o che vale poco. Rifiutiamoci di dare giudizi globali sulle persone. Il procrastinatore ha un'"abitudine" non costruttiva, ma ha certo anche lati positivi. Va detto che l'accettazione di se stessi con tutti i propri limiti favorisce, un po' paradossalmente, l'impegno a migliorare.

14. Sintesi

Una ricca sintesi di quello che abbiamo letto è riportata nell'appendice 10.1 in fondo a questa unità. È ricavata da un piccolo capolavoro di Paul A. Hauck, intitolato *How to do what you want do to: the art of self-discipline* (Come riuscire a fare quello che vuoi fare: l'arte dell'autodisciplina).

15. ESERCIZI A CASA

Ci sarà utile se la prossima settimana cercheremo di osservare la nostra tendenza e quella dei nostri amici e familiari a procrastinare. Se la procrastinazione ci riguarda, cerchiamo di avere con noi stessi un dialogo interno che ci motivi o aiuti a procrastinare meno. Leggiamo l'appendice 10.1.

QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE DELL'UNITÀ 10

Questa unità:

1) mi è piaciuta ① pochissimo ② poco ③ abbastanza ④ molto ⑤ moltissimo

2) l'ho trovata utile ① pochissimo ② poco ③ abbastanza ④ molto ⑤ moltissimo

Una cosa che ho imparato in questa unità è che _____

Una cosa che avrei voluto dire durante l'unità, ma che non ho avuto l'opportunità di dire, è che:

Altri commenti (ad esempio su cose che non mi sono piaciute, o che vorrei fossero cambiate)

APPENDICE 10.1
COME RIUSCIRE A FARE QUELLO CHE SI VUOLE FARE
da Hauck, 1976, adattato

Tecniche per migliorare l'autodisciplina

- Prima lavorare, poi giocare (prima facciamo quello che ci siamo impegnati a fare, poi ricompensiamoci per gli sforzi fatti - facendoci dei complimenti o immaginando come gli altri ci apprezzeranno o facendo una attività che ci piace o pensando a cose belle, anche comprandoci un regalo; dividere un impegno faticoso in passi e ricompensiamoci solo **dopo** aver completato un passo).
- Correre rischi (di essere respinti, di fare qualcosa di non perfetto). Secondo Albert Ellis (1996), ogni giorno bisognerebbe correre il rischio di fare una brutta figura, per migliorare nella attività in questione e anche per convincerci che il giudizio degli altri non è poi così importante.
- Accettare i fastidi, le frustrazioni, le sofferenze in maniera forte e coraggiosa, con grazia, lamentarsi poco, non dare la colpa agli altri, non giustificarsi sempre. Ironicamente, sono le persone che sono preparate a soffrire quelle che soffrono meno.
- Non proporsi troppi obiettivi contemporaneamente (lavorare prioritariamente ad uno o due obiettivi). Si sente spesso dire: "Puoi fare ogni cosa se lo vuoi". Non è vero per due motivi. In primo luogo possiamo non avere i talenti per riuscire in tutte le cose che ci interessano; è difficile diventare bravi a cantare se non si ha orecchio o a giocare a tennis se si ha uno scarso coordinamento muscolare; in secondo luogo, ci vorrebbe così tanto tempo che non si può perseguire tutto contemporaneamente.
- Lavorare ai grossi obiettivi poco per volta.
- Prendere qualcuno come modello.
- Frequentare persone tenaci e organizzate.
- Quando si inizia un processo di cambiamento, non dare importanza alla sensazione iniziale di non essere genuini, di non essere se stessi o di non essere in grado.
- Farsi dei promemoria.
- Lavorare in ambienti non troppo calmi, ma in cui ci sia un po' di tensione, di rumore, per allenarsi ad un po' di stress.
- Approfittare dei momenti in cui ci si sente in forma per fare anche più di quello che ci eravamo proposti di fare.
- Bruciarsi i ponti alle spalle (ad esempio dire a tutti quello che non vogliamo fare più, in modo da rafforzare il nostro impegno e la nostra determinazione).
- Esercitarsi ogni volta che si presenta l'occasione.

AUTOCONTROLLO DI RABBIA E AGGRESSIVITÀ



1. Introduzione e scopo di questa unità

Quest'unità si propone di aiutare chi pensa di avere uno scarso controllo della sua impulsività che lo porta a perdere la pazienza troppo facilmente o a "esplodere" in comportamenti aggressivi controproducenti, di cui poi si pente o di cui lamenta le conseguenze negative.

La durata media è di un incontro.

2. Appello delle emozioni e verifica degli esercizi a casa

Procediamo all'appello delle emozioni. Ognuno quando sente il suo nome dia un punteggio da 0 a 100 al proprio umore, mentre pensa a cosa è successo che possa aver influito su questo. Il facilitatore prenderà nota sul modulo 2.1.

L'esercizio specifico era di osservare la nostra tendenza e quella dei nostri amici e familiari a procrastinare e, per quanto riguarda la nostra procrastinazione, di avere con noi stessi un dialogo interno che ci motivasse a procrastinare meno. Lo abbiamo fatto? Ci è servito? Che cosa abbiamo capito meglio riflettendo su quanto è stato trattato nell'incontro precedente? Che cosa vorremmo chiarire?

3. Progressi verso gli obiettivi

Qualcuno di noi se la sente di raccontare qualcosa a proposito dei suoi obiettivi personali? Li ha cambiati o arricchiti? A che punto siamo nei progressi verso il loro raggiungimento? C'è qualcuno che ne vuole parlare?

4. Manifestazioni della rabbia

Si sa che può essere dannoso reprimere la rabbia, tenercela dentro, col rischio di esplodere e di scaricarla in momenti e modi inopportuni su qualcuno che magari non ne è la causa iniziale. Si è già visto nelle unità precedenti che vi sono modi efficaci di esprimere la rabbia, basati su un atteggiamento assertivo e sull'abilità di esprimere sentimenti spiacevoli. Ad alcuni di noi riesce difficile essere assertivi, altri hanno particolari problemi nel controllare e manifestare in modo civile ed efficace i loro impulsi aggressivi. Quando sono arrabbiati, indignati o in collera, alzano la voce, gridano, dicono cose offensive, rompono o lanciano oggetti o colpiscono fisicamente qualcuno.

Anche se si hanno validi motivi per essere arrabbiati, **non è mai giustificato dare pugni o calci o usare un bastone o armi contro qualcuno o distruggere le sue proprietà, a meno che non si tratti di legittima difesa** esercitata all'ultimo momento, quando veramente si è sicuri di non potersi difendere in altro modo. Non è neanche mai giustificabile **costringere qualcuno ad un atto sessuale contro la sua volontà**. Tutti questi reati, anche quando sono commessi su di noi da membri della famiglia a cui vogliamo bene, dovrebbero essere **denunciati** alla polizia o ai carabinieri.

5. Colloquio motivante

Prima di passare a considerare che cosa fare per controllare meglio la tendenza a comportarsi in modo aggressivo, è opportuno considerare quali sono i vantaggi e gli svantaggi dei comportamenti aggressivi (vedi l'appendice 19.1 sul colloquio motivante). Chi vuole cambiare è importante che si convinca che gli svantaggi superano in genere i vantaggi.

I possibili **vantaggi** dell'essere aggressivi sono riassunti nel riquadro 11a.

Riquadro 11a. **Vantaggi dei comportamenti aggressivi**

I comportamenti aggressivi e violenti possono qualche volta servire a:

- Ottenere quello che vogliamo.
- Far valere i nostri diritti.
- Sentirsi più forti degli altri e farci provare un senso di potere.
- Riuscire a superare la timidezza o i sentimenti d'inferiorità.
- Può essere eccitante.
- Evitare di impegnarci nella soluzione, magari faticosa e lenta, di un problema.

I possibili **svantaggi** dell'essere aggressivi e violenti invece sono riassunti nel riquadro 11b.

Riquadro 11b. **Svantaggi dei comportamenti aggressivi**

I comportamenti aggressivi e violenti possono portare a queste conseguenze svantaggiose:

- Avere problemi con la polizia e con la legge.
- Perdere il sostegno, il rispetto e l'approvazione dei familiari e degli amici.
- Avere difficoltà di rapporto con le persone con cui si è legati o si vorrebbe essere legati sentimentalmente.
- Inimicarsi persone che ci potrebbero essere utili e qualche volta subire le vendette delle vittime.
- Avere difficoltà sul lavoro o a scuola.
- Non imparare modi più efficaci per risolvere i problemi.
- Non sempre comunque risolviamo il problema o otteniamo ciò che vogliamo.

6. Esercitazione individuale

Chiediamoci ora e scriviamo qui sotto:

Quali sono i vantaggi e gli svantaggi per noi dei nostri comportamenti aggressivi?

E ora scriviamo qui sotto i nostri comportamenti aggressivi in cui gli svantaggi superano i vantaggi e che perciò vorremmo modificare.

Durata dell'esercitazione: 10 minuti.

7. Segni premonitori della perdita di controllo

Innanzitutto è utile cercare di capire le circostanze e gli stimoli che possono più facilmente scatenare comportamenti aggressivi e violenti. Si può trattare di:

- sentirsi oggetto di commenti spiacevoli;
- sentirsi insultati da parole o gesti;
- sentirsi minacciati, sfidati o provocati;
- sentirsi respinti;
- avere a che fare con persone che ci fanno sentire stupidi o inferiori;
- sentirsi vittime di prepotenze o di atti maleducati;
- sentirsi dire che siamo violenti o nervosi, quando non lo siamo ancora stati;
- essere stanchi o avere il mal di testa;
- avere bevuto o essersi drogati;
- essere oggetto di ingiustizie o pregiudizi.

Un altro punto importante è **cercare di capire che cosa ci succede subito prima di esplodere**, ad esempio alcuni alzano la voce, o stringono i pugni, o cominciano a pensare che l'altro non può assolutamente permettersi di comportarsi così e che deve essere punito.

8. Esercitazione a due

Mettiamoci due a due con un compagno che conosciamo bene e aiutiamoci a vicenda a individuare **le situazioni o le persone con cui rischiamo più facilmente di perdere il controllo**. Ognuno le scriva qui sotto.



1. _____

2. _____

3. _____

Aiutiamoci a vicenda ora a individuare i segnali da cui possiamo capire che stiamo per perdere il controllo e scriviamoli qui sotto.

1. _____
2. _____
3. _____

Chi si sente ora di raccontare agli altri che cosa ha scritto e se e cosa ha imparato dall'esercizio? *Dovrebbero essere almeno due di noi.*

Diamo un feedback costruttivo a chi ha esposto i suoi problemi.

Durata dell'esercitazione: 15 minuti.

9. Come non perdere il controllo

Gli accorgimenti che si sono dimostrati utili per aiutarci a vincere la nostra impulsività e la nostra incapacità a modulare la nostra aggressività sono i seguenti:

- a) **Evitare le situazioni o le persone scatenanti.** Pensiamo a quali sono le situazioni e le persone che scatenano la nostra impulsività e cerchiamo di evitarle il più possibile.
- b) **“Chiamare” un time out.** La cosa migliore da fare, non appena ci accorgiamo che stiamo perdendo il controllo **è allontanarci** dalla situazione per calmarci. Di solito per calmarci bastano da 5 a 10 minuti. Quando si è lontani dalla situazione, a mente fredda, è certamente più facile decidere che cosa ci conviene fare. Possiamo chiamare l'atto di allontanarsi **time out**, che è quello che fanno i giocatori di pallacanestro o di pallavolo quando le cose vanno male in campo ed hanno bisogno di consultarsi con l'allenatore. In questo caso il nostro allenatore è il ricordo delle nostre esperienze passate e la nostra volontà di non rifare gli stessi errori. Non preoccupiamoci se gli altri anche durante il time out, pensano che non abbiamo fegato o che stiamo scappando. Noi sappiamo invece che ci stiamo sforzando di non lasciarci provocare e di essere meno vulnerabili.
- c) **Modificare il proprio dialogo interno.** Non dire a se stessi: *“È un mascalzone o un traditore o un figlio di...”* o cose analoghe e neppure *“Questa volta proprio mi sta facendo arrabbiare”* ma: **“Io mi sto arrabbiando”** (linguaggio dell'io, vedi la sezione 5.1 sull'espressione di sentimenti spiacevoli) o, ancora meglio: *“Attento. Un'onda di rabbia sta per travolgermi”*.
- d) **Ricorrere a respirazione lenta, esercizio fisico, pause.** La saggezza orientale ha ragione nell'insistere sull'influenza della respirazione sul benessere psicologico. Se anche durante il time out continuiamo a sentirci tesi e incapaci di calmarci, ci può servire fare un esercizio di **respirazione lenta** (vedi riquadro 11c). La respirazione lenta è anche molto utile durante gli attacchi di panico. Per calmarci, a molti basta fare un po' di esercizio fisico, in particolare **fare una passeggiata**. Se, quando avvertiamo i segnali che preannunciano la collera, non siamo in grado di allontanarci dalla situazione, cerchiamo comunque di **imporci una pausa**: facciamo qualche respiro profondo e contiamo fino a 10 prima di fare o dire qualcosa di cui poi potremmo pentirci.

Riquadro 11c. Respirazione lenta

1. Espirare preferibilmente dalla bocca per 3 secondi. Per stimare il tempo, può essere utile all'inizio contare 1001, 1002, 1003. Poi dirsi mentalmente le parole "*Mi rilasso*" o "*Sono calmo*". Immaginiamo che la tensione o la rabbia escano dal nostro corpo col respiro.
2. Inspirare per 3 secondi preferibilmente dal naso, senza forzare, inviando il respiro verso l'addome, (con la mano sull'addome si deve sentire l'addome che si alza), senza ampliare il torace.
3. Fare una breve pausa, di un secondo.
4. Espirare di nuovo per tre secondi e così via.
5. Continuare in questo modo finché ci sente più rilassati, anche per cinque minuti.

e) Cercare la collaborazione di un amico. Possiamo anche cercare di metterci d'accordo con una persona di cui ci fidiamo, perché ci faccia un segnale, concordato con noi e che solo noi due possiamo capire, quando vede che stiamo perdendo la calma, in modo da ricordarci il nostro impegno a non perdere il controllo. Si può trattare di un gesto o di una parola di cui nessun altro può capire il significato, ad esempio *Marco* (se Marco è una persona che apprezziamo per la sua capacità di padroneggiare le situazioni).

f) Chiarire le impressioni di ostilità da parte degli altri. Se abbiamo l'impressione che l'altro voglia offenderci o farci un torto, può essere utile cercare di accertare se la nostra impressione corrisponde alla realtà. Potremmo aver frainteso quello che ha detto o interpretato come ostile un gesto, uno sguardo o il tono della voce che potrebbe aver avuto per altri motivi. Il solo modo per capirlo è chiedergli che cosa sta succedendo, usando le abilità di **Esprimere sentimenti spiacevoli** e di **Ascolto Attivo** dell'unità 5.

g) Darsi delle autoistruzioni. Le autoistruzioni sono frasi che diciamo a noi stessi per ricordarci qualcosa e guidare il nostro comportamento. Alcune possibili autoistruzioni che possono essere utili quando si vuole mantenere la calma, sono:

"Sono in grado di controllarmi".

"Ora inizio una respirazione lenta".

"Posso ignorarlo".

"So che non mi conviene esplodere".

"Questa volta non mi lascerò trascinare".

Sono soprattutto utili le autoistruzioni in cui si anticipano le conseguenze negative del perdere il controllo:

"Se io adesso...(comportamento sbagliato), poi mi succederà che ...(conseguenze negative probabili, ad esempio "Starò male"; "Perderò un'occasione"; "Mi metterò nei guai", ecc.).

h) Tenere un block-notes. Per alcuni può essere utile annotare come hanno reagito tutte le volte che si sono trovati in una situazione di conflitto e hanno cominciato a "scaldarsi". Gli appunti permettono di verificare i progressi fatti e di capire meglio che cosa resta da fare.

i) Essere assertivi. Quando siamo abbastanza calmi, ci possiamo sforzare di esprimere le nostre emozioni spiacevoli (rabbia, irritazione, indignazione, ansia) in modo assertivo secondo quanto detto nelle

unità 5 e 7. Qualche volta però non ne vale la pena, ad esempio se stiamo per perdere la calma con una persona maleducata o razzista che abbiamo appena incontrato in un bar, la cosa migliore è andarsene e cercare in futuro di evitare gente del genere.

Può invece essere utile esprimere in modo assertivo i nostri sentimenti spiacevoli a un capo che ci ha criticato ingiustamente, all'amico che è arrivato in ritardo, a chi ci spinge o cerca di saltare il turno mentre siamo in coda. Il fine dell'espressione dei sentimenti spiacevoli non è la vendetta, ma la soluzione del problema che ha suscitato in noi le emozioni spiacevoli.

- j) Usare il metodo strutturato di soluzione dei problemi.** Possiamo anche cercare di definire un piano personale per risolvere un problema di impulsività e/o di eccessiva reazione rabbiosa utilizzando, anche da soli, ma meglio se con qualcuno disposto a darci una mano, il **metodo strutturato di soluzione dei problemi** illustrato nell'unità 4.

10. Esercitazione sul respiro lento tre a tre



Mettiamoci tre a tre. A turno ciascuno prova a respirare in modo lento e regolare secondo le raccomandazioni del riquadro 11c per almeno due minuti. Durante l'esercizio dice a voce alta "Mi rilasso" o un'espressione equivalente. Gli altri due subito dopo il suo esercizio gli fanno un feedback costruttivo facendo attenzione a compiti specifici: frequenza dell'inspirazione e dell'espiazione, respiro diaframmatico, uso di autoistruzioni tipo "Mi rilasso".

Chi se la sente di raccontare agli altri come è andata? Che difficoltà ha incontrato? Ha imparato qualcosa?

Durata complessiva del lavoro a tre: 15 minuti.

11. Esercitazione tre a tre sul chiarire le impressioni di ostilità da parte degli altri.

Rimaniamo nei gruppetti di prima e facciamo il seguente esercizio: uno dei tre finga di essere la persona col problema e gli altri gli diano una mano per decidere cosa fare per accertare cosa è realmente successo.

a) Un cameriere in pizzeria non viene a prendere la tua ordinazione, mentre i tavoli accanto sono già serviti. Tu cominci a pensare di essergli antipatico o che addirittura qualcuno gli abbia suggerito di trascurarti. Che cosa fai?

Una possibile soluzione si trova nell'unità 18.

Chi se la sente di raccontare agli altri come è andata? Che difficoltà ha incontrato? Ha imparato qualcosa?

Qualcuno faccia un feedback costruttivo.

Durata complessiva dell'esercitazione: 20 minuti.

12. Esercitazione centrale in piccolo gruppo

Un piccolo gruppo di 5-8 di noi si riunisce di fronte agli altri e nomina un presidente e un segretario. Uno del piccolo gruppo espone i suoi problemi di controllo dell'impulsività e della rabbia, esagerandoli un po' se non sono gravi. Inizia una seduta di metodo strutturato di soluzione dei problemi e raggiungimento

di obiettivi. Il gruppo comincia ad aiutare la persona col problema a definire meglio in che circostanze il problema si presenta (vedi l'unità 4, analisi del problema); si prosegue con la fase di brainstorming, di scelta delle soluzioni da applicare e di definizione del piano, fino alle date di verifica.

Alla fine dell'esercitazione alcuni di noi fanno il feedback costruttivo ai membri del gruppo, in particolare alla persona col problema, al presidente e al segretario e dicono che cosa hanno imparato dall'assistere all'esercitazione.

Durata dell'esercitazione: 20 minuti.

13. ESERCIZI A CASA

Ci sarà utile se la prossima settimana cercheremo di osservare la nostra tendenza e quella dei nostri amici a essere impulsivi e a fare cose senza riflettere di cui poi ci potremmo pentire. Se questo problema ci riguarda, cerchiamo di mettere in pratica alcuni degli accorgimenti dei punti 5, 7 e 9 di questa unità.

QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE DELL'UNITÀ 11

Questa unità:

1) mi è piaciuta ① pochissimo ② poco ③ abbastanza ④ molto ⑤ moltissimo

2) l'ho trovata utile ① pochissimo ② poco ③ abbastanza ④ molto ⑤ moltissimo

Una cosa che ho imparato in questa unità è che _____

Una cosa che avrei voluto dire durante l'unità, ma che non ho avuto l'opportunità di dire, è che:

Altri commenti (ad esempio su cose che non mi sono piaciute, o che vorrei fossero cambiate)

ACCETTAZIONE DI SÉ E APPROFONDIMENTO DEGLI OBIETTIVI PERSONALI



1. Introduzione e scopo di questa unità

Questa unità si propone come una delle unità conclusive in cui i partecipanti al programma sono invitati a riflettere ancora una volta sui loro obiettivi personali a uno - due anni.

La durata media è di un incontro.

2. Appello delle emozioni e verifica degli esercizi a casa

Procediamo all'appello delle emozioni. Ognuno quando sente il suo nome dia un punteggio da 0 a 100 al proprio umore, mentre pensa a cosa è successo che possa aver influito su questo. Il facilitatore prenderà nota sul modulo 2.1.

L'esercizio specifico era di osservare la nostra impulsività ed eventualmente di mettere in pratica alcuni degli accorgimenti suggeriti nell'unità precedente. Lo abbiamo fatto? Ci è servito? Che cosa abbiamo capito meglio di quanto è stato trattato nell'incontro precedente? Che cosa vorremmo chiarire?

3. Progressi verso gli obiettivi

Qualcuno di noi se la sente di raccontare qualcosa a proposito dei suoi obiettivi personali? Li ha cambiati o arricchiti? A che punto siamo nei progressi verso il loro raggiungimento? C'è qualcuno che ne vuole parlare?

4. Obiettivi intrapersonali

Questo manuale considera obiettivi di tre tipi: prevalentemente pratici, prevalentemente interpersonali (cioè relativi ai rapporti con gli altri) e prevalentemente intrapersonali, cioè relativi al miglioramento delle proprie abilità e competenze e del proprio modo di essere. È chiaro che la distinzione non è netta, basti pensare che per migliorare i nostri rapporti interpersonali occorre migliorare le nostre abilità e cambiare i nostri atteggiamenti.

5. Aspetti positivi della nostra vita

Cominciamo a considerare le cose che vanno bene nella nostra vita e che ci piacciono di noi stessi.

Nel riquadro 12a si trova un elenco di aspetti che una ragazza, Elena, trova positivi nella sua vita e in se stessa (Goldwurm et al, 2004, modificato).

Notiamo che si tratta di cose che diamo per scontate, quasi inevitabili, ma che molti ragazzi in altre parti del mondo non hanno e di cui dovremmo essere grati.

Riquadro 12a. Aspetti positivi che Elena ha individuato nella sua vita e in se stessa

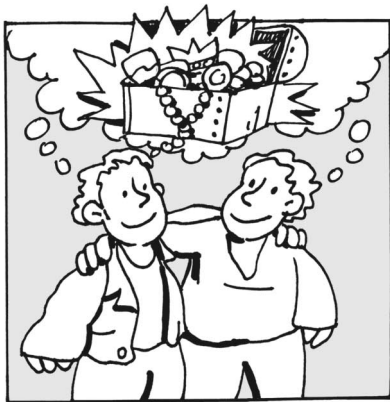
Nella mia vita

- Ho dei genitori che mi vogliono bene e si fidano di me
- Ho qualche amica e anche un amico
- Non ho nemici o persone che mi vogliono veramente male
- Posso permettermi spesso di andare al cinema e di mangiare una pizza con gli amici
- Ho una stanza tutta per me dove posso studiare o chiacchierare con i miei amici
- C'è un ragazzo che mi piace cui mi sembra di piacere
- Frequento una scuola dove ci sono alcuni insegnanti capaci di farmi apprezzare le loro materie

In me stessa

- Ho un aspetto gradevole
- Non ho malattie gravi invalidanti, anzi sto bene fisicamente
- Sono onesta, leale e non invidiosa
- Ho una discreta intelligenza
- So mettere a loro agio gli altri
- So imparare dalle persone e dalle situazioni
- Ho degli obiettivi e so programmare come raggiungerli

6. Esercitazione individuale



Ciascuno di noi separatamente cerchi di compilare l'elenco delle cose positive presenti nella sua vita e in se stesso. Abbiamo già fatto qualcosa di simile prima, ma qui ci si chiede di farlo in modo più completo e approfondito. Possiamo utilizzare a questo scopo il modulo 12.1 che si trova in fondo a questo manuale.

Durata dell'esercitazione: 10 minuti.

C'è qualcuno che se la sente di raccontare agli altri come è andata? Che difficoltà ha incontrato? Riflettendo ha scoperto qualche aspetto positivo delle sue condizioni di vita e di se stesso che prima non aveva presenti?

C'è qualcuno che fa un feedback costruttivo?

Durata dell'esercitazione: 10 minuti.

7. Aspetti meno positivi di se stessi da accettare o da modificare e relativa esercitazione

Adesso facciamo un elenco degli aspetti che ci piacciono meno nel nostro carattere, nelle nostre abitudini e nelle nostre condizioni di vita e indichiamo con P quelli che ci sembra prioritario migliorare, e che pensiamo sia possibile modificare in tempi relativamente brevi. Possiamo utilizzare a questo scopo il modulo 12.2 che si trova in fondo a questo manuale.

Portiamo l'attenzione in particolare sulle cose che vorremmo migliorare in noi stessi, ad esempio il perfezionismo, l'essere sovrappeso o sottopeso, la pigrizia, la musoneria o l'eccessiva timidezza, lo studiare in modo disordinato e inefficiente, l'eccessiva dipendenza dal giudizio altrui, la mancanza di hobby o di interessi sociali, la scarsa abilità nei rapporti sociali, l'impulsività.

Durata dell'esercitazione: 12 minuti.

8. Altre considerazione sugli obiettivi

Le caratteristiche di un obiettivo ben formulato sono già state illustrate nell'unità 3.

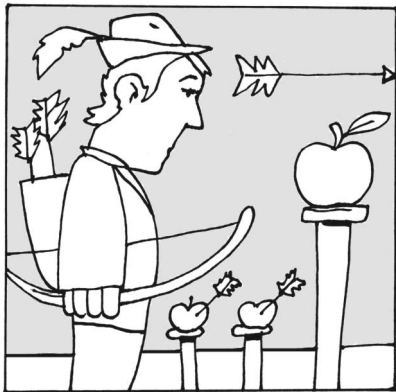
Qualche volta un problema può essere la conseguenza di un altro, per cui il vero obiettivo diventa il superamento del problema sottostante. Ad esempio l'obiettivo di chi ha una paura irragionevole dei cani, non è di diminuire l'ansia andando ad abitare in un posto dove non ci sono cani, ma è quello di non avere più paura dei cani. O ancora in una coppia in difficoltà, l'obiettivo generale non dovrebbe essere "Cambiare l'altro" ma "Cambiare il mio comportamento in modo da facilitare il cambiamento dell'altro".

Se non abbiamo avuto successo, in tutto o in parte, nel raggiungere un obiettivo, chiediamoci che cosa abbiamo imparato dall'esperienza e facciamoci le domande del riquadro 12b.

Riquadro 12b. Domande da farsi in caso di insuccesso nel raggiungimento di un obiettivo

- L'obiettivo era poco chiaro?
- Eravamo poco motivati a raggiungerlo?
- In particolare, avevamo per caso paura di riuscire perché ciò avrebbe comportato più responsabilità e impegni?
- Ci siamo lasciati andare alla pigrizia o al rimandare il problema?
- Abbiamo avuto troppa paura di fallire?
- L'obiettivo era troppo difficile o prematuro?
- Non potremmo tentare di nuovo, con un obiettivo più facile o con un piano diverso?
- Ci ricordiamo di separare il giudizio sui comportamenti dal giudizio sulla persona, come raccomandato nell'unità 2, e quindi di non considerarci degli incapaci destinati a non combinare mai niente di buono solo perché abbiamo fallito questa volta?

9. Esercitazione in piccoli gruppi



Mettiamoci a gruppi di 5-8 con compagni che conosciamo relativamente bene. Uno dei tre racconta agli altri una esperienza in cui **non** è riuscito o è riuscito solo in parte a raggiungere un obiettivo. Gli altri due gli fanno le domande del riquadro 12b e insieme cercano di scoprire che cosa è successo e se e come si può rimediare. Alla fine si forniscono a vicenda un feedback costruttivo.

Durata del lavoro a tre: 10 minuti.

Chi vuole esporre agli altri cosa si è detto nel suo terzetto? Che difficoltà ha trovato? Ci sono stati disaccordi? Che cosa ha imparato dall'esercitazione?

Durata dell'esercitazione: 10 minuti.

10. Esercitazione finale individuale sugli obiettivi

Ciascuno di noi modifichi o confermi il modulo 3.2 di definizione degli obiettivi personali (riportato alla fine del manuale). Il modulo chiede di specificare due obiettivi. Dei due obiettivi, uno dovrebbe essere di tipo prevalentemente intrapersonale, e a questo scopo ci può servire il modulo 12.2 che dovremmo avere compilato prima, almeno in parte. Tutt'e due gli obiettivi dovrebbero avere un periodo di realizzazione medio, da uno a due anni. Si potrebbe trattare ovviamente di sotto-obiettivi di obiettivi più vasti. Sarà comunque opportuno che siano compatibili con il futuro che ci immaginiamo, anche se con comprensibile incertezza e con la consapevolezza che potremmo poi cambiare idea.

Teniamo conto che all'inizio, quando cominciamo a cambiare, potremmo avere l'impressione di non essere veramente noi stessi, di non essere per così dire genuini. Dopo un po' però, se saremo capaci di insistere, questa impressione scomparirà, saremo contenti di aver cambiato e non ci preoccuperemo più di come eravamo prima.

Chi vuole, può farsi aiutare da un amico o aiutare un amico.

Durata dell'esercitazione: 15 minuti.

11. ESERCIZI A CASA

Ciascuno di noi finisca di compilare o di rivedere l'elenco degli aspetti positivi delle sue condizioni di vita e di se stesso (modulo 12.1) e l'elenco delle cose che vorrebbe cambiare in se stesso (modulo 12.2). Sarà interessante riprenderli in esame tra un po' di tempo per verificare quanto siamo cambiati. Leggiamo l'appendice 10.1 su come riuscire a fare quello che si desidera. Inoltre cerchiamo di elaborare o di rivedere, possibilmente con l'aiuto di uno o più amici, il piano per il raggiungimento dei due obiettivi dell'esercitazione finale.

QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE DELL'UNITÀ 12

Questa unità:

1) mi è piaciuta ① pochissimo ② poco ③ abbastanza ④ molto ⑤ moltissimo

2) l'ho trovata utile ① pochissimo ② poco ③ abbastanza ④ molto ⑤ moltissimo

Una cosa che ho imparato in questa unità è che _____

Una cosa che avrei voluto dire durante l'unità, ma che non ho avuto l'opportunità di dire, è che:

Altri commenti (ad esempio su cose che non mi sono piaciute, o che vorrei fossero cambiate)

PENSIERI FUNZIONALI E DISFUNZIONALI, VIRUS MENTALI



1. Introduzione e scopo di questa unità

Si è già accennato al legame tra pensieri ed emozioni. In questa unità verrà approfondito questo tema, per illustrare la tesi che le cause principali delle nostre emozioni non sono gli eventi esterni, ma il modo con cui li guardiamo e quello che pensiamo su di essi. Cambiando il nostro modo di pensare si può cambiare in meglio il nostro stato d'animo ed essere più efficienti. Si ribadisce che lo scopo non è di eliminare le emozioni negative, ma solo di ridurne l'intensità e la durata.

La durata media è di due incontri.

2. Appello delle emozioni e verifica degli esercizi a casa

Procediamo all'appello delle emozioni. Ognuno quando sente il suo nome dia un punteggio da 0 a 100 al proprio umore, mentre pensa a cosa è successo che possa aver influito su questo. Il facilitatore prenderà nota sul modulo 2.1.

L'esercizio specifico era di completare o rivedere l'elenco degli aspetti positivi delle proprie condizioni di vita e di se stessi (modulo 12.1) e l'elenco delle cose che vorremmo cambiare in noi stessi (modulo 12.2). Inoltre avremmo dovuto leggere l'appendice 10.1 e cercare di elaborare o di rivedere, possibilmente con l'aiuto di uno o più amici, il piano per il raggiungimento di due obiettivi a uno - due anni. Lo abbiamo fatto? Ci è servito? Che cosa abbiamo capito meglio di quanto è stato trattato nell'incontro precedente? Che cosa vorremmo chiarire?

3. Che cosa sono i pensieri funzionali e disfunzionali

Quando ci succede qualcosa, la nostra mente non è inattiva ma formula pensieri che cercano di spiegarci quello che accade. Di questi pensieri possiamo non essere consapevoli, e non perché siano sepolti nel nostro inconscio, ma perché possono diventare un nostro modo di reagire abituale e per così dire automatico. Succede più o meno lo stesso a chi guida da tempo una macchina o va da tempo in bicicletta o in motorino: può arrivare alla sua destinazione senza ricordarsi di avere frenato, accelerato o di essersi fermato ai semafori, cioè non facciamo più caso alla sequenza di pensieri che ci conduce all'azione. Ma la volta dopo, se si sforza di prestare attenzione, si accorgerà di frenare, di accelerare, di fermarsi ai semafori.

Definiamo **funzionali** i pensieri che ci aiutano a sentirci e a comportarci come vorremmo, **disfunzionali** o **negativi** invece quelli collegati ad emozioni spiacevoli eccessive e a comportamenti controproducenti e autolesionistici. Si può anche distinguere una terza categoria di pensieri, i cosiddetti *pensieri illusori*, che sono simili ai pensieri funzionali, ma irrealistici o eccessivamente ottimistici.

I pensieri di cui stiamo parlando costituiscono quello che viene anche definito dialogo interno, ossia il dialogo che facciamo con noi stessi.

Vediamo ora nel riquadro seguente qualche esempio di pensieri disfunzionali. Se un nostro amico/a avesse uno di questi pensieri, cercheremmo probabilmente di aiutarlo a dare a essi poca importanza o a liberarsene.

Situazione	Pensiero disfunzionale
Ho preso di nuovo un brutto voto.	<i>Non riuscirò mai a cavarmela a scuola e ciò significa che sono un fallito e che non valgo nulla.</i>
Giorgio non mi ha degnato di uno sguardo.	<i>Vorrei tanto fargli capire apertamente che mi piace. Ma non so come fare e mi vergogno. Mi prenderà in giro, sicuramente mi respingerà e ciò sarebbe ancora più terribile, non potrei sopportarlo.</i>
Marco e Vera mi hanno detto che, se voglio andare con loro in Grecia questa estate, devo versare nella cassa comune almeno 500 euro.	<i>Dovrei risparmiare qualcosa e forse anche fare dei lavoretti per guadagnare qualcosa. Ma quello che mi dà mia madre mi basta appena e, quanto ai lavoretti, non ci sono e se ci sono, sono umilianti e faticosi.</i>
Non mi sono presentato alle selezioni per entrare a fare parte della squadra del circolo, anche se il maestro mi aveva detto che contava su di me.	<i>Non mi sento pronto, non gioco ancora abbastanza bene, farei una figuraccia, non mi sento all'altezza.</i>

4. Esercitazione a tre



Mettiamoci tre a tre. Uno dei tre racconti un episodio in cui gli sembra di avere avuto pensieri disfunzionali. Gli altri due sono d'accordo che si tratti di pensieri disfunzionali?

Durata del lavoro a tre: 5 minuti.

Alla fine del lavoro, il portavoce di un terzetto sarà invitato a raccontare in plenaria come è andata, che difficoltà hanno incontrato i componenti del terzetto, se pensa che l'attenzione ai pensieri disfunzionali potrà essere utile. Gli altri commenteranno ricordandosi di dare un feedback costruttivo.

Durata della seconda parte: 10 minuti.

5. L'approccio per confutare i pensieri disfunzionali

Consiste fondamentalmente nel confutarli e nel sostituirli con pensieri funzionali, più capaci di promuovere il nostro benessere e la nostra capacità di comportarci come desideriamo. Si tratta di reagire a quelli che nel loro insieme possiamo definire "**virus mentali**".

6. Il primo tipo di virus mentali: le distorsioni cognitive

Questo tipo di "virus mentali" ci induce a dare descrizioni, interpretazioni, spiegazioni non corrette di quello che è successo, che sta succedendo o che succederà in futuro. Tra i principali "virus mentali" di questo tipo, tutti collegati fra di loro e che possono essere presenti contemporaneamente, vi sono i seguenti:

6a. Saltare alle conclusioni. Questo virus opera quando arriviamo troppo in fretta a opinioni definitive senza avere riflettuto abbastanza o senza esserci informati adeguatamente. Può riguardare le opinioni che gli altri hanno nei nostri confronti o le cause di determinati comportamenti o le probabilità che un'iniziativa abbia successo. Il virus potrebbe agire ad esempio quando, nel nostro dialogo interno, ci diciamo senza dubbi: "*Lo ha fatto apposta*", "*È successo per colpa mia*", "*Si è comportato così perché ce l'ha con me*". Qualcuno di noi potrebbe convincersi che gli amici del suo quartiere, dato che non lo cercano più, non ne vogliono più sapere di lui. Ma un esame più approfondito della situazione potrebbe mettere in luce che gli amici lo stimano ancora, e che è stato lui ad allontanarsi da loro a causa di un periodo di scoraggiamento e di chiusura. Per combattere questo virus è opportuno sforzarsi di considerare le cose in modo più realistico, dicendosi ad esempio: "*Ci possono essere altre spiegazioni del loro comportamento. Cercherò di accertare qual è quella più vicina alla verità*" oppure "*È un peccato che le cose siano andate così, ma non è certo stata tutta colpa mia*", "*Non mi piace come si sono comportati, ma non è detto che non vogliano essere più miei amici*".

6b. Giudicare globalmente le persone e non i loro comportamenti. Si è già parlato all'inizio del programma di questo virus, che opera quando giudichiamo noi stessi e gli altri in modo totalmente negativo, ignorando gli aspetti positivi che possono avere. Tale virus è presente ad esempio quando diciamo: "*È uno stupido totale*"; "*È cattivo senza speranze*" oppure di noi stessi: "*Sono una frana*";

"Sono uno stupido che non riuscirà mai in nulla". Per combattere questo virus mentale occorre sforzarsi di valutare solo i singoli comportamenti, ad esempio dicendoci: "Ho sbagliato in questo, ma posso correggermi" oppure "Si è comportato male, glielo dirò e vedrò se riesco a fare in modo che in futuro si comporti meglio".

6c. Catastrofizzare. Questo virus mentale è all'opera ogni volta che tendiamo a esagerare gli aspetti negativi di quello che ci succede o che ci potrebbe succedere in futuro, quando ad esempio ci diciamo: *"Non può che succedere un disastro"*. Per combattere questo virus mentale occorre sforzarsi di rendersi conto che non è saggio concentrare la nostra attenzione sulla cosa peggiore che si potrà verificare in futuro. Ci possiamo dire ad esempio: *"C'è il rischio che succeda, ma è inutile che mi preoccupi troppo, tanto non ci posso fare nulla"* oppure *"C'è un certo pericolo; vediamo se posso fare qualcosa perché la probabilità diminuisca"*.

6d. Generalizzare. Questo virus è all'opera quando vediamo la realtà in bianco o nero, senza sfumature di grigio, e quando nei nostri pensieri usiamo termini come *"mai"*, *"sempre"*, *"tutti"*, *"nessuno"*, ad esempio quando ci diciamo: *"Non sono simpatico a nessuno"* o *"Non mi lasciano mai fare quello che voglio"* o *"Sono tutti così"*. È vittima di questa distorsione cognitiva chi pensa che siccome non è riuscito una volta in una cosa non ci riuscirà mai, che perché è stato rifiutato da qualcuno non riuscirà mai a trovare una persona che lo ami, che perché non è riuscito bene in un lavoro, allora non vale nulla. Ma lo è anche chi pensa che, poiché è riuscito a cavarsela una volta con un'astuzia o un inganno, ci riuscirà sempre, o che, dato che adesso riesce a scuola senza fatica, non dovrà mai impegnarsi più di tanto.

Per combattere questo virus mentale occorre sforzarsi di vedere il mondo nella sua interezza e usare termini come *"qualche volta, raramente, alcuni, talvolta, in qualche occasione"*, ad esempio: *"Non sono simpatico a quel gruppetto, ma ci sono altri che stanno volentieri con me"*, *"Non ci sono riuscito questa volta, ma non è detto che non ci riuscirò mai"* oppure: *"Questa volta mi è andata bene, ma è meglio che la prossima volta mi prepari meglio"*, *"In questa cosa non riesco, ma ce ne sono altre in cui posso essere abbastanza bravo"*.

6e. Filtrare la realtà, cioè osservare solo gli elementi della realtà che confermano le proprie aspettative e la propria visione del mondo, ad esempio vedere solo i punti deboli e gli sbagli dimenticando i punti di forza e le cose ben fatte o viceversa, ad esempio: *"Visto che ho preso un voto basso nel compito sono un pessimo studente"*. Occorre, invece, cercare di pensare a tutte le risorse che si hanno, alle cose che si è capaci di fare e ai successi ottenuti.

6f. Giudicare in base alle emozioni, cioè credere e basarsi sulle emozioni che stiamo provando come la prova e la conferma che quello che avevamo pensato sia vero, ad esempio se ci sentiamo depressi significa che quello che avevamo pensato, ad esempio di valere poco, è confermato dalla nostra emozione triste; oppure se si prova rabbia vuol dire che quello che avevamo pensato (ad esempio di aver subito un torto grave) è confermato dalla rabbia stessa, altrimenti non la proveremmo.

6g. Sopravalutare l'importanza di un evento passato o le conseguenze di un evento presente sul futuro. Si tratta di una forma particolare del virus della generalizzazione, che opera quando ci convinciamo che, se una cosa è successa in passato, è destinata a ripetersi inevitabilmente in futuro e che, se adesso stiamo male per qualcosa, siamo destinati a stare male per sempre o che un evento negativo avrà per noi conseguenze più gravi di quelle che in realtà avverranno. Nel primo caso chiediamoci: *"Voglio davvero lasciarmi condizionare dal passato?"* *"Sono così giovane. È possibile che non possa cambiare, qualunque cosa sia successa?"*. Nel secondo caso chiediamoci: *"Che differenza farà fra una settimana? E fra un anno? E fra dieci anni? Mi porterà ancora?"*.

7. Esercitazione a tre



Mettiamoci tre a tre. Uno dei tre racconti un episodio in cui gli sembra che qualcuno sia stato vittima di uno dei sette virus mentali descritti sopra. Gli altri due sono d'accordo?

Durata del lavoro a tre: 10 minuti.

Alla fine del lavoro a tre, almeno un portavoce sarà invitato a raccontare in plenaria come è andata, che difficoltà hanno incontrato i componenti del suo terzetto, se pensano che la conoscenza di questi sette virus mentali potranno essere utili. Gli altri commenteranno, cercando di dare un feedback costruttivo.

Durata della seconda parte: 10 minuti.

8. Il secondo tipo di virus mentali: le pretese assolute.

I pensieri disfunzionali possono trarre origine anche da un altro tipo di virus mentale, quello che consiste nel pretendere, nell'esigere che il mondo sia diverso da quello che è, e nel volere ottenere le cose senza fare fatica. Questi tipi di virus² sono all'opera quando, come si è già visto nell'unità 2, si scambiano i nostri desideri per bisogni assoluti. Si manifestano di solito con il fatto che pensiamo che qualcosa sia terribile, o tremendo, ad esempio quando ci diciamo: "È terribile che mi abbia detto di no" o "È insopportabile che non ce l'abbia fatta", "Devo avere assolutamente quello che voglio, altrimenti è insopportabile" o "Gli altri mi devono trattare sempre bene, altrimenti è un'ingiustizia disgustosa". Sarebbe meglio che ci abituassimo a dirci: "Mi piacerebbe che..." o "Sarebbe bello, sarebbe preferibile se..." o "Se le cose non vanno come voglio io, è spiacevole, ma posso sopportarlo, andrò avanti e cercherò di fare qualcos'altro di valido" o "Si tratta di una cosa spiacevole o anche dolorosa, ma che può essere superata" o "Posso non avere certe cose e vivere bene lo stesso".



Abbiamo veramente bisogno dell'approvazione, dell'ammirazione e anche dell'amore degli altri, o di essere trattati con giustizia, o di aver successo, o, più in generale, di raggiungere i nostri obiettivi? Certo è meglio, è desiderabile essere amati da tutte le persone da cui vorremmo esserlo; è meglio, è desiderabile vivere in un mondo in cui tutti si comportano con giustizia ed equità; è meglio, è desiderabile raggiungere i nostri obiettivi e raggiungerli con facilità, senza troppi ostacoli sulla strada, ma se trasformiamo i nostri desideri in pretese assolute, possiamo andar incontro a grossi guai, ad esempio convincerci che, se qualcuno non ci apprezza, non potremo più accettarci o essere felici o che, se non otteniamo ciò che desideriamo, saremo dei falliti.

² Le pretese disfunzionali di solito non sono consapevoli, ma non nel senso freudiano di inconscio: rimangono per così dire asopite, finché un particolare evento o una particolare situazione non le fanno emergere

È importante convincerci che non vi sono bisogni, ma solo preferenze, aspirazioni e desideri. Riuscire a raggiungere i propri obiettivi può ovviamente essere causa di soddisfazione e di gioia. Ma è meglio non dipendere dal successo.

Consideriamo il caso in cui uno dei nostri desideri non venga soddisfatto, ad esempio che un ragazzo (o una ragazza) che ci piace non ne voglia sapere di mettersi con noi o, peggio, che ci lasci o che scopriamo di non avere talento musicale e quindi di non potere mai imparare a suonare bene la chitarra. Dovremmo per questo disperarci? Un minimo di saggezza ci dice che non dovremmo trattare noi stessi più duramente di quanto tratteremmo i nostri amici con le stesse esperienze e difetti e che qualunque cosa accada, abbiamo il diritto e il dovere di accettare noi stessi.

L'auto accettazione porta ad essere più contenti, aumenta le probabilità di successo e riduce l'ansia, la rabbia e la depressione. Accettare se stessi rende più facile accettare gli altri, sebbene non sempre possano piacerci i comportamenti altrui. L'auto accettazione ha un ruolo importante nel motivare se stessi a raggiungere certi obiettivi e nella gestione delle relazioni.

Quando pensi di non valere niente, sforzati di trovare un pensiero razionale alternativo come: *"Non sono una persona perfetta, sono fallibile con pregi e difetti come tutte le altre persone. Proverò a non rendere ancora più triste me stesso"*.

Molti individui, che soffrono di depressione e di bassa auto accettazione e autostima, cascano in modelli di pensiero irrazionali e in dialoghi interni che portano a odiare se stessi. Il problema di fondo di queste persone è migliorare se stesse o imparare ad accettare se stesse? La risposta è: *lavorare per accettare costantemente se stessi per poi migliorare se stessi*.

In linea di massima esistono **quattro contenuti delle pretese disfunzionali**, che ciascuno di noi ha in diverso grado e combinazione.

8a. La competenza e il successo. *"Devo assolutamente riuscire, altrimenti non mi posso accettare (o gli altri non mi accettano)"; "Devo assolutamente essere il migliore, altrimenti sono un fallito"*. L'ambizione ad essere bravi, a raggiungere l'eccellenza è veramente positiva, ma la sua esagerazione può diventare controproducente, perché può indurre a sacrificare aspetti importanti della vita, a reagire male di fronte ad eventuali insuccessi, a fare troppi sforzi e a dedicare troppo tempo per miglioramenti poco importanti. Se ti dici che **devi** fare una cosa, cioè se esigi assolutamente di riuscire a fare qualcosa, è più facile che provi un'ansia eccessiva che ti rende meno efficiente; se non ci riesci, è poi più facile che ti possa demoralizzare molto e anche deprimere.

8b. L'atteggiamento degli altri. *"Tutte le persone importanti per me mi devono assolutamente amare"; "La gente deve assolutamente avere una buona opinione di me"*; spesso dietro questa pretesa vi è un'eccessiva dipendenza dal giudizio degli altri, come se il proprio valore dipendesse completamente dal giudizio degli altri. Chi pensa: *"Non devo assolutamente mostrare nessun segno di debolezza"* con il sottinteso: *"altrimenti sarebbe vergognoso, orribile"* è vittima di questo tipo di pretesa disfunzionale. Lo è anche chi è convinto di non **doversi mai** mostrare in disaccordo con gli altri, con il sottinteso che: *"Altrimenti mi rifiuterebbero e ciò sarebbe segno che non valgo nulla"*. Chi è incline alla depressione spesso crede che ciò che determina il suo valore sia al di fuori di se stesso, e può pensare: *"Ho assolutamente bisogno di essere amata per accettarmi e avere una vita soddisfacente"*; oppure: *"Non posso tollerare che non mi ami, è un disastro"*. Se pensiamo che qualcuno **deve** assolutamente fare qualcosa per noi, ad esempio che *"Dovrebbe capire come mi sento"*, con ogni probabilità riusciremo ad essere meno efficaci nell'ottenere dall'altro quello che vogliamo e, se non lo farà, andremo più facilmente incontro a collera e risentimento. Invece di dirci: *"Avrebbe do-*

vuto capire come mi sentivo", proviamo a dirci: "Avrei preferito che capisse come mi sentivo"; constateremo che le nostre reazioni saranno diverse, più di dispiacere e di rammarico che di rabbia, e che ci sentiremo più capaci di essere assertivi (vedi l'unità 7).

8c. Il mondo. *"Devo assolutamente avere subito tutto ciò di cui mi sembra di avere bisogno"; "Tutto quello che mi serve deve assolutamente essere disponibile"; "Non devo in nessun modo essere costretto a fare fatica, a superare ostacoli"; "È ingiusto e inaccettabile che debba rinunciare a questa cosa che mi piace".* Si tratta di una pretesa che porta spesso a rimandare, a procrastinare gli impegni e che è alla base di una delle sorgenti maggiori di infelicità a lungo termine, cioè la mancanza di autodisciplina, l'incapacità di rinunciare a piaceri immediati o di fare sacrifici e sforzi nel presente per avere vantaggi maggiori in futuro (vedi l'unità 10). La vita è piena di fastidi, di seccature, di compiti faticosi e noiosi. Accettarli, se è necessario per conseguire i nostri obiettivi o evitare grossi guai, aiuta a raggiungere stati di vera serenità, di legittimo orgoglio di sé, di vera soddisfazione per la propria vita.

8d. Il controllo. *"Devo assolutamente controllare tutto quello che può accadere"; "Devo assolutamente evitare ogni rischio".* Niente sarà mai assolutamente sicuro. Si tratta ovviamente di una pretesa che può essere paralizzante e che ci impedisce comunque di vivere una vita piena.

8e. Il danno. La pretesa di chi pensa ed è convinto di aver subito un danno e che deve essere **risarcito**, quindi: *"Devo soddisfare tutti i miei desideri o bisogni, perché mi ha fatto soffrire".*

È controproducente anche tormentarsi per come le cose **dovrebbero essere**. Angustiarci troppo **perché le cose non sono come dovrebbero essere** o perché **non siamo come dovremmo essere** ci fa stare male e non ci aiuta a risolvere i nostri problemi. Mettiamo in dubbio ogni "devo" e ogni "non posso tollerare che". Perché le cose dovrebbero proprio essere come desideriamo? È senz'altro spiacevole che le cose siano diverse da come le vorremmo, ma non è necessariamente una catastrofe; è meglio cercare di cambiare la situazione o, se proprio si decide che per il momento è troppo difficile o rischioso o inefficace fare qualcosa, lasciare per il momento da parte il problema e dedicarsi ad altro.

9. Esercitazione a tre

Mettiamoci di nuovo tre a tre, tra persone che si conoscono abbastanza bene e si fidano l'una dell'altra. Uno dei tre dica una cosa di cui pensa di avere bisogno e quindi discuta con gli altri se si tratta davvero di un bisogno, senza il quale non può vivere decentemente, o di un desiderio, che può arricchire la sua vita ma di cui potrebbe fare a meno.

Durata del lavoro a tre: 7 minuti. (Si ricorda che un esercizio analogo è già stato fatto all'inizio di questo programma, nell'ambito dell'unità 2).

Alla fine almeno un portavoce sarà invitato a raccontare in plenaria come è andata, che difficoltà hanno incontrato i componenti del suo terzetto e se pensano che la conoscenza di questi virus mentali delle pretese potrà essere utile. Gli altri commenteranno, cercando di dare un feedback costruttivo.

Durata della seconda parte: 10 minuti.

10. Identificazione dei pensieri disfunzionali

Qualche volta non è facile individuare che cosa ci passa nella mente, ossia i pensieri (il nostro dialogo interno) che precedono ed accompagnano le nostre emozioni e i nostri comportamenti perché, come già detto, si tratta di pensieri per così dire automatici, che possono sfuggire in un primo momento alla consapevolezza.

Un'altra ragione per cui è difficile individuare questi pensieri è il fatto che qualche volta confondiamo i

pensieri con le emozioni. Può capitare ad esempio di dire: *“Sento che non ci riuscirò mai”* oppure *“Mi sento stupido”*, mentre sarebbe più accurato dire: *“Penso che non ci riuscirò mai”* o *“Penso di essere uno stupido”*.

Ma alcuni accorgimenti ci possono aiutare. Quando stiamo male in concomitanza di un evento o di una situazione stressante, per poter individuare i pensieri disfunzionali a cui si è accennato nelle sezioni precedenti ci possiamo chiedere:

- *Che cosa mi sentirei dire su di me, se mi parlassi ad alta voce?*
- *Che cosa mi sentirei dire sugli altri, se mi parlassi ad alta voce?*
- *Che cosa mi sentirei dire sul mio futuro, se mi parlassi ad alta voce?*

Se non ci viene in mente niente, chiediamoci: *“Che cosa mi potrebbe passare per la mente per stare così male?”*.

11. Confutazione dei pensieri disfunzionali

Cominciamo poi a mettere in dubbio questi pensieri, chiedendoci:

- *Questi pensieri e opinioni mi fanno sentire come vorrei? Mi aiutano a comportarmi come vorrei?*
- *Nei miei pensieri compaiono concetti ed espressioni come “Devo assolutamente” o espressioni come “È necessario”, “Bisogna assolutamente che”, “Non posso tollerare che ...”; “Sarebbe terribile se ..”*Queste espressioni indicano la possibile esistenza di pretese disfunzionali.
- *Questi pensieri corrispondono davvero alla realtà? Non sono troppo influenzato nei miei giudizi dalle mie emozioni?*
- *Tutto ciò che importanza avrà tra qualche mese o anche anno? Cosa ne penserò?*
- *Che cosa penserebbe in questa situazione ...? (pensare a qualcuno che stimiamo per equilibrio e capacità di cavarsela)*
- *Che cosa direi a un amico che pensasse quello che penso io?*
- *Quali altri modi di considerare la situazione ci potrebbero essere?*

A questo punto abbiamo probabilmente già cominciato a sostituire i pensieri disfunzionali con pensieri funzionali, ossia con un altro modo di guardare la realtà che ci aiuta a stare meglio e a essere più efficaci.

Attenzione però. Non bisogna esagerare tanto da arrivare a pensieri illusori, che o negano le difficoltà e gli insuccessi o esaltano acriticamente le nostre capacità.

Qualche volta abbiamo difficoltà a cambiare i pensieri disfunzionali, perché li possiamo considerare parte della nostra natura, per cui se li cambiamo abbiamo l'impressione di non essere più noi stessi. In realtà i modi di pensare sono il frutto delle nostre esperienze, sono abitudini e tutte le abitudini possono essere almeno in parte cambiate.

Nel riquadro 13a si trovano esempi di pensieri disfunzionali che possono suscitare o aggravare uno stato di ansia e di possibili corrispondenti pensieri funzionali, mentre nel riquadro 13b si possono vedere anche esempi di pensieri “illusori” che, come già detto, sono pensieri esageratamente positivi irrealistici.

Riquadro 13a. **Esempi di pensieri disfunzionali e di corrispondenti pensieri funzionali**

Pensieri ansiogeni

Pensieri funzionali alternativi

Andrà tutto storto

Non è certo che tutto andrà storto. Preoccuparmi di tutto ciò che potrebbe andar male non mi aiuta. È meglio che mi preoccupi solo degli eventi che è più probabile che avvengano e che cerchi di fare qualcosa per evitarli.

Non lo sopporterei, sarebbe terribile

Preferirei che non avvenisse, certo non mi piacerebbe, ma potrei sopportarlo e ricominciare.

Non sono abbastanza bravo

Mi piace fare le cose bene, ma posso accettare di sbagliare. Se aspetto di essere sicuro di riuscire, non mi metterò alla prova e non capirò mai se ce la posso fare. Cercherò di fare del mio meglio.

I disturbi che provo indicano che ho sicuramente una malattia grave

Potrebbe trattarsi dei sintomi fisici dell'ansia, che so che non sono pericolosi. È poco probabile che abbia una malattia seria di cui i medici non si sono accorti.

Accadrà qualcosa di terribile a persone a me care

Non è detto che stia per accadere qualcosa di terribile. Non voglio perdere tempo pensando a eventi futuri che è improbabile che accadano. Non darò importanza a questa impressione, lascerò che se ne vada come è venuta.

Devo assolutamente riuscire in quel compito

"Vorrei riuscire in quel compito", il che implicitamente vuol anche dire "Se non ci riuscirò sarà spiacevole, ma non è una catastrofe, potrò rassegnarmi o ritentare".

Riquadro 13b. **Esempi di pensieri funzionali, disfunzionali e illusori**

Pensiero disfunzionale

"Il fatto di avere preso un brutto voto in matematica prova che sono un incapace, che non riuscirò mai a combinare niente di buono".

Pensiero illusorio e irrealistico

"Non mi importa niente della matematica, che tanto serve a ben poco. E comunque è tutta colpa della prof."

Pensiero funzionale

"Mi dispiace di aver preso un brutto voto, ma non è una catastrofe. Chiederò aiuto a Mario che è bravo in matematica e la prossima volta cercherò di fare meglio."

Pensiero disfunzionale

"Cosa succederà se non sarò in grado di cavarmela? Sarebbe un disastro assoluto".

Pensiero illusorio e irrealistico

"Io sono forte, mi riesce tutto", "Sarà facile", "Non me ne frega niente se ci riesco o no".

Pensiero funzionale

"Posso riuscire. Mi impegnerò e cercherò di fare del mio meglio. Non è necessario essere perfetti".

Pensiero disfunzionale

"Mi sento di nuovo svogliato e depresso. C'è da vergognarsi. Non valgo niente".

Pensiero illusorio e irrealistico

"Non è nulla, passerà facilmente da solo, non mi devo preoccupare".

Pensiero funzionale

"Non c'è da vergognarsi ad essere depressi. Lo sono state persone molto valide. Posso cercare di cambiare la mia visione di me stesso e del mondo e le mie abitudini".

Pensiero disfunzionale

"Non mi hanno chiesto di entrare a far parte del loro gruppo di amici. Perché ce l'hanno con me? È un'ingiustizia insopportabile".

Pensiero illusorio e irrealistico

"Ma poi in fin dei conti non mi interessa se non sono stato incluso nel loro gruppo, tanto sono un branco di stupidi".

Pensiero funzionale

"Mi dispiace che non mi abbiano chiesto di far parte del loro gruppo, ma non ne farò una tragedia; cercherò di fare qualcosa di meglio e di capire come mai non me l'hanno chiesto".

In sintesi si può dire che *un pensiero funzionale esprime una valutazione adeguata della realtà e dei nostri diritti e doveri, un pensiero disfunzionale esprime emozioni spiacevoli eccessive e assolute e/o valutazioni troppo pessimiste e un pensiero illusorio nega il proprio disagio o esagera le nostre capacità di risolvere facilmente il problema.*

12. Esercitazione a tre

Mettiamoci di nuovo tre a tre, con gli stessi con cui abbiamo fatto una delle esercitazioni precedenti. Uno dei tre racconti un episodio in cui è stato male psicologicamente e i pensieri disfunzionali che ha avuto. Discuta poi insieme agli altri due i pensieri disfunzionali che ha avuto. Per ogni pensiero disfunzionale, i tre cerchino insieme di individuare almeno un pensiero funzionale corrispondente.

Durata del lavoro a tre: 10 minuti.

Alla fine almeno un portavoce sarà invitato a raccontare in plenaria come è andata, che difficoltà hanno incontrato i componenti del suo terzetto. I tre sono riusciti a individuare i pensieri funzionali corrispondenti? Cosa hanno imparato?

Durata della seconda parte: 10 minuti.

13. Uso dell'immaginazione guidata

Per sostituire i pensieri disfunzionali con pensieri più funzionali, è utile attaccare i pensieri disfunzionali continuamente, con forza, con insistenza, quasi "urlando interiormente". È utile anche usare l'immaginazione, ad esempio:

1. mettiamoci in una posizione comoda e chiudiamo gli occhi cercando di rilassarci;
2. immaginiamo una situazione in cui siamo stati male e abbiamo avuto pensieri disfunzionali;
3. caliamoci completamente nella situazione, fino a provare intense emozioni spiacevoli di rabbia o avvilito o paura;
4. pensiamo con vigore a pensieri funzionali adatti ad affrontarne in modo costruttivo la situazione immaginata;
5. osserviamo se in questo modo riusciamo a suscitare lo stato d'animo adeguato ad affrontare meglio la situazione;
6. ripetiamo dal punto 2 tre volte prima di riaprire gli occhi.

14. ESERCIZI A CASA

Ciascuno di noi pensi a un problema che gli procura ansia e malessere, possibilmente, ma non necessariamente, relativo a difficoltà nel perseguire un obiettivo, facendo particolare attenzione ai pensieri disfunzionali dei due tipi (originati da distorsioni cognitive e da pretese assolute) e cerchi da solo o, meglio, con l'aiuto di un amico, di sostituire questi pensieri con pensieri funzionali. Riesce in questo modo a sentirsi meglio?

QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE DELL'UNITÀ 13

Questa unità:

1) mi è piaciuta ① pochissimo ② poco ③ abbastanza ④ molto ⑤ moltissimo

2) l'ho trovata utile ① pochissimo ② poco ③ abbastanza ④ molto ⑤ moltissimo

Una cosa che ho imparato in questa unità è che _____

Una cosa che avrei voluto dire durante l'unità, ma che non ho avuto l'opportunità di dire, è che:

Altri commenti (ad esempio su cose che non mi sono piaciute, o che vorrei fossero cambiate)

LA GESTIONE DELLO STRESS: rilassamento, pensieri funzionali e disfunzionali, analisi del problema



1. Introduzione e scopo di questa unità

Sono numerosi i corsi e i seminari dove si insegna a "gestire lo stress". I contenuti possono comprendere tecniche di rilassamento, assertività, gestione della rabbia, organizzazione del tempo, metodo di soluzione dei problemi, rafforzamento della rete di sostegno sociale, argomenti quindi che in gran parte sono già stati trattati nelle unità precedenti. Questa unità ne rappresenta una sintesi orientata a come affrontare meglio gli eventi e le situazioni stressanti, da un punto di vista emotivo, cognitivo e comportamentale. Propone inoltre tecniche di rilassamento.

La durata media è di due incontri.

2. Appello delle emozioni e verifica degli esercizi a casa

Procediamo all'appello delle emozioni. Ognuno quando sente il suo nome dia un punteggio da 0 a 100 al proprio umore, mentre pensa a cosa è successo che possa aver influito su questo. Il facilitatore prenderà nota sul modulo 2.1.

L'esercizio specifico era di pensare a un problema che ci procura ansia e malessere, possibilmente, ma non necessariamente, relativo a difficoltà nel perseguire un obiettivo, di fare particolare attenzione ai pensieri disfunzionali dei due tipi (originati cioè da errori di interpretazione e da pretese assolute) e di cercare da soli o, meglio, con l'aiuto di un amico, di sostituire questi pensieri con pensieri funzionali.

Lo abbiamo fatto? Ci è servito? Che cosa abbiamo capito meglio di quanto è stato trattato nell'incontro precedente? Che cosa vorremmo chiarire?

3. Progressi verso gli obiettivi

Qualcuno di noi se la sente di raccontare qualcosa a proposito dei suoi obiettivi personali? Li ha cambiati o arricchiti? C'è qualcuno che ne vuole parlare?

4. Che cosa sono gli eventi e le situazioni stressanti

Si definisce stressante tutto ciò che provoca in noi uno stato di disagio e soprattutto di tensione, di forte preoccupazione, di ansia. Si distingue di solito tra eventi stressanti e situazioni stressanti. **Gli eventi stressanti** sono accadimenti per così dire isolati, come prendere un brutto voto o l'essere respinti da qualcuno che ci piace o avere un incidente; **le situazioni stressanti** si hanno quando si verificano ripetutamente numerosi eventi stressanti, anche piccoli, ma la cui somma può dare origine a molto malessere, ad esempio un rapporto difficile coi parenti o con alcuni compagni o il trovarsi per un periodo in difficoltà economiche.

Riflettiamo che tutti noi possiamo considerare la nostra vita quotidiana come una situazione stressante, perché ogni giorno ci capitano fastidi, seccature, noie, incomprensioni; tutti i giorni ci tocca fare o subire qualcosa che preferiremmo non fare o subire in quel momento. Come abbiamo già visto, solo se accetteremo di affrontare con dignità questi fastidi e accetteremo di fare almeno in parte quello che al momento non ci piace fare, potremo conquistare fiducia e orgoglio in noi stessi e una certa sicurezza nel futuro.

Sia gli eventi sia le situazioni stressanti possono essere aggravate da condizioni fisiche, come mancanza di sonno, spossatezza da troppo lavoro, uso di alcolici o di droghe, ipoglicemia (carenza di zuccheri nel sangue).

I segni e i sintomi che indicano che ci troviamo in una situazione di stress possono essere: palpitazioni, mal di testa e di schiena, bocca secca, ronzii, sudorazioni, disturbi digestivi, sudorazione alle mani, essere irritabili e ipercritici, essere sempre preoccupati, sentirsi impotenti, non trovare più significati nelle cose, perdere la memoria, perdere il senso dell'umorismo, trovare molto difficile prendere decisioni anche in piccole cose, masticare compulsivamente gomme, digrignare i denti di notte, piangere frequentemente.

Chi vuol sapere quanto è sotto stress, può rispondere al semplice questionario sull'ansia elaborato da David Goldberg (1979) nell'appendice 14.1 di questa unità.

5. Esercitazione a tre



Mettiamoci tre a tre e cerchiamo, con il metodo del brainstorming, di elaborare un elenco di eventi e situazioni stressanti. Un elenco che potremmo certamente arricchire è riportato nell'appendice 14.2 di questa unità. Per il momento però non guardiamolo.

Alla fine dell'esercitazione qualcuno sarà invitato a raccontare agli altri come è andata. Quanti eventi e situazioni stressanti ha individuato il suo terzetto? Quali sono secondo i membri del terzetto gli eventi per loro più difficili da affrontare e da superare?
Durata del lavoro a tre: 5 minuti.

Gli altri hanno individuato eventi e situazioni stressanti diversi?

Discutendo tra di noi ci accorgeremo che la forza stressante degli stessi eventi e delle stesse situazioni è diversa da persona a persona. È la nostra interpretazione soggettiva dell'evento che lo fa diventare più o meno stressante. Riprendiamo la famosa massima del filosofo stoico Epitteto: *"Ciò che ci fa star male non sono le cose, ma ciò che noi pensiamo delle cose"* .

6. Come reagire ad un evento o ad una situazione stressante

Ci sono sostanzialmente due modalità di reagire ad una fonte di stress (Lazarus e Folkman, 1984), per cercare di stare meno male e talvolta per derivarne qualcosa di positivo:

- a) modificare la fonte di stress;
- b) modificare le nostre reazioni emotive alla situazione o all'evento stressante.

Queste due modalità non sono alternative, anzi sono complementari, anche perché ridurre l'intensità delle nostre reazioni negative e tenerle più sotto controllo ci può aiutare ad essere più efficaci nel modificare le fonti di stress.

Cominciamo dal secondo punto.

7. La natura dell'ansia

Una persona cammina in un prato in collina al sole di primavera quando improvvisamente dal bosco, a 100 metri di distanza, sbucca un toro che muggisce e carica. Si verifica la cosiddetta reazione ansiosa di attacco o fuga: la persona o fugge o, soprattutto quando la fuga è impossibile, si prepara a lottare. In questo caso spaventata e ansiosa quasi sicuramente fuggirà, cioè ad esempio si metterà a correre rapidamente verso uno steccato per raggiungerlo prima del toro. La mente si concentra sul pericolo ignorando tutto il resto mentre nel corpo avvengono numerosi cambiamenti fisiologici dovuti all'attivazione del sistema nervoso autonomo o involontario, detto anche neurovegetativo, da parte dell'adrenalina che viene rilasciata nel sangue.

Il respiro si fa più frequente e le narici e i polmoni si espandono, aumentando la quantità d'ossigeno disponibile per i muscoli.

Il ritmo cardiaco e la pressione del sangue aumentano, in modo da trasportare velocemente l'ossigeno e il nutrimento richiesti dai muscoli.

Il sangue è dirottato ai muscoli, particolarmente ai grossi muscoli degli arti inferiori. Agli organi interni ed anche alla faccia affluisce meno sangue e si può perciò diventare "bianchi dalla paura".

I muscoli si tendono e aumenta la sudorazione per contrastare il surriscaldamento dovuto all'attività fisica.

La digestione si ferma. La bocca si fa secca e produce meno saliva. Il cibo si ferma nello stomaco e può dar luogo ad una sensazione di nausea o di "nodo allo stomaco". Viene invece liberato nel sangue lo zucchero, che serve a fornire energia.

Il sistema immunitario riduce la sua attività.

Poiché la risposta fisica di attacco o fuga era utile ai nostri antenati, fa ora parte dei nostri meccanismi di difesa, anche se ora può verificarsi in situazioni in cui ha scarso significato e può addirittura essere controproducente. Non c'è quindi da meravigliarsi se, quando ci sentiamo minacciati ed entriamo in ansia, ci manca l'aria, il cuore batte forte, proviamo nausea o i muscoli delle gambe e delle braccia sono tesi e tremano: sono fenomeni che fanno parte di una risposta che sarebbe stata utile in un mondo in cui si sarebbe dovuto fuggire o combattere.

Le reazioni dovute allo stress entro certi limiti possono essere utili. Ad esempio essere un po' ansiosi prima di un esame o di un primo incontro con qualcuno cui teniamo può aiutarci a prepararci meglio, ad essere puntuali, a utilizzare tutte le nostre risorse. Ma l'ansia eccessiva, soprattutto se accompagnata da un senso di scarsa fiducia nelle nostre capacità, è controproducente ed è utile ridurne l'intensità per affrontare con efficacia i fastidi e le sfide della vita.

Per farlo ci sono due modi: il rilassamento e la modificazione dei pensieri che accompagnano e peggiorano l'ansia.

8. Tecniche di rilassamento: la respirazione lenta

Imparare a rilassarci ci può aiutare ad attenuare le emozioni eccessive di tensione e ansia, a ridurre la percezione soggettiva dell'intensità del dolore fisico, ad essere più efficienti e a migliorare il funzionamento del sistema immunitario.

Tra le tecniche di rilassamento la più utile è probabilmente la cosiddetta respirazione lenta, infatti sia la saggezza orientale che quella occidentale concordano nel ritenere che respirare bene aiuta a superare stati emotivi spiacevoli. Il respiro lento si fa come già specificato nel riquadro 11c, nell'unità 11.

Si possono usare altre tecniche di rilassamento, tra cui il rilassamento muscolare o lo yoga; più facilmente, può contribuire a rilassarci fare un bagno o la doccia, chiamare un amico, darsi "Posso farcela" o "Passerà".

9. Esercitazione a due



Mettiamoci due a due e cerchiamo **a turno** di aiutare l'altro a praticare la respirazione lenta. Contiamo magari per chi si esercita 1001, 1002, 1003 per ogni inspirazione ed espirazione e ricordiamogli di darsi: "Mi rilasso" ad ogni espirazione e/o di pensare ad una situazione rasserenante.

Durata del lavoro a due: 4 minuti.

Alla fine dell'esercitazione qualcuno sarà invitato a dire agli altri come è andata. Che difficoltà ha incontrato? Che cosa ha provato? Penserà o no che gli potrà essere utile imparare e praticare questa tecnica?

10. Pensieri disfunzionali

Quando ci capita un evento stressante nella nostra vita, sulla base delle esperienze precedenti, non solo nascono certe emozioni, più o meno forti, ma si producono anche alcuni pensieri. In altri termini, magari in modo poco cosciente, ci diciamo mentalmente delle cose che possono aiutarci a superare l'ostacolo o possono aggravare inutilmente il nostro malessere. Nell'unità precedente si è parlato di pensieri funzionali, utili e di pensieri disfunzionali, dannosi (che si possono anche chiamare metaforicamente "virus mentali"). Per quanto riguarda lo stress è utile contrastare i pensieri catastrofici (come quelli del riquadro 13a) e favorire i pensieri che interpretano gli eventi stressanti anche come una sfida e non solo come una minaccia.

11. Mappa dei pensieri utili e dannosi

Prendiamo un tabellone o un foglio grande di lavagna mobile. Dividiamoli in due colonne, uno per i pensieri funzionali e uno per i pensieri disfunzionali. Chi vuole ci scriva sopra almeno un pensiero funzionale ed uno disfunzionale che le persone possono avere durante una situazione che produce ansia.

Diamo un feedback costruttivo a chi ha scritto i pensieri, suggerendo delle alternative per i pensieri scritti che non ci convincono come funzionali o disfunzionali.

Chiediamo ai nostri insegnanti di poter lasciare esposto il lavoro, in modo che ci possa servire per assimilare meglio i pensieri e come spunto in situazioni di disagio.

12. Modificare le fonti di stress: analisi funzionale del problema e uso del metodo strutturato di soluzione dei problemi

Abbiamo visto che di fronte ad un evento o a una situazione stressante possiamo reagire:

- a) modificando la fonte di stress;
- b) modificando le nostre reazioni emotive alla situazione o all'evento stressante, mediante tecniche di rilassamento e cercando di modificare il nostro dialogo interno, contrastando i pensieri disfunzionali pessimistici e catastrofici. Questo modo di reagire non solo ci porta a stare meno male, ma ci aiuta anche ad essere più efficienti nel modificare l'evento o la situazione stressante.

Per decidere in modo più consapevole e razionale cosa fare per modificare la fonte di stress, ci può essere utile la cosiddetta **analisi del problema**, già descritta concisamente nell'appendice 4.1 dell'unità 4, che ci può aiutare a capire quali sono i fattori che influenzano la comparsa, l'aggravarsi e l'alleviarsi del nostro malessere o più in generale di un problema. A questo scopo ci può essere utile rivolgerci le seguenti domande:

Che cosa è successo subito prima che cominciassi a stare male? Dove ero? Che cosa facevo? Chi c'era con me? Che cosa pensavo?

Ci sono tempi e circostanze in cui il problema è più frequente e grave, ad esempio in cui sto più male, e momenti in cui è meno frequente o meno grave?

Che cosa ho pensato e che cosa ho fatto durante il problema? Come ho cercato finora di far fronte al problema?

Che cosa ho fatto o è successo subito dopo? Come mi sono sentito?

Chi mi potrebbe aiutare a eliminare o a far fronte al problema?

Quali sono i vantaggi che potrebbero derivare dal non avere più il problema?

Ci sarebbero svantaggi, ad esempio minore attenzione da parte degli altri, richieste di maggiore impegno a scuola o a casa?

Le risposte alle domande precedenti possono essere usate, oltre che per individuare meglio i pensieri disfunzionali che hanno preceduto, accompagnato e seguito il problema, anche per:

- individuare i comportamenti che si sono già dimostrati utili per affrontare il problema, in modo da ripeterli in futuro;
- cercare di ridurre i comportamenti che sembrano peggiorare il problema o facilitarne la comparsa;
- cercare di modificare le condizioni ambientali che sembrano peggiorare o rendere più probabile il problema;
- rendersi conto di eventuali conseguenze tutto sommato gratificanti del problema, dei cosiddetti "vantaggi secondari": ad esempio l'aggressività ci può far sentire ammirati o temuti da qualcuno, anche se si tratta di persone che non stimiamo; l'ingrassare molto ci potrebbe aiutare a non affrontare la nostra insicurezza nei rapporti con l'altro sesso, che smetterà di corteggiarci; il prendere

dei brutti voti ci può servire per dare fastidio a un genitore con cui non andiamo d'accordo. Al tempo stesso ci renderemo conto, però, che gli svantaggi conseguenti superano questi vantaggi.

A questo punto possiamo prendere il toro per le corna e, se ci sembra che non ci siano soluzioni chiare o che sia difficile scegliere tra soluzioni diverse, possiamo ricorrere al **metodo strutturato di soluzione dei problemi** illustrato nell'unità 4 che ci può aiutare a pensare a diverse soluzioni per modificare la situazione che ci provoca malessere, a sceglierne una e a formulare e mettere in atto un piano che tenga conto dei possibili ostacoli.

13. Esercitazione centrale in piccolo gruppo

Un piccolo gruppo di 5-8 di noi si riunisce di fronte agli altri e nomina un presidente e un segretario. Uno del piccolo gruppo espone un problema stressante modificabile. Inizia una seduta in cui gli altri:

1. gli/le fanno le domande dell'analisi del problema, anche per capire quale è veramente il problema e quali possono essere alcune possibili soluzioni;
2. cominciano con lui/lei un metodo strutturato di soluzione dei problemi fino ad arrivare almeno a scegliere la soluzione o combinazione di soluzioni.

Alla fine dell'esercitazione alcuni di noi fanno il feedback costruttivo ai membri del gruppo, in particolare alla persona col problema, al presidente e al segretario e dicono che cosa hanno imparato dall'assistere all'esercitazione.

Durata dell'esercitazione: 20 minuti.

14. Altri mezzi per ridurre lo stress

Tra gli accorgimenti per tenere basso lo stress si possono indicare:

- l'esercizio fisico: fare sport o almeno passeggiare a ritmo sostenuto;
- non evitare le cose temute, ma cercare di affrontarle utilizzando gli strumenti indicati sopra: rilassamento e confutazione dei pensieri disfunzionali;
- cercare di aumentare la propria rete di sostegno sociale; a questo proposito, rileggiamo l'unità 8 di questo manuale.

15. ESERCIZI A CASA

Ciascuno di noi pensi a un suo problema che gli procura ansia e malessere, possibilmente, ma non necessariamente, relativo a difficoltà nel perseguire un obiettivo. Ignori per questa esercitazione i pensieri disfunzionali e cerchi di capire cosa fare per modificare la situazione o l'evento che trova stressante. Applichi da solo o, meglio, con l'aiuto di un amico, l'analisi del problema e successivamente il metodo strutturato di soluzione dei problemi fino ad arrivare alla formulazione di un piano dettagliato.

QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE DELL'UNITÀ 14

Questa unità:

1) mi è piaciuta ① pochissimo ② poco ③ abbastanza ④ molto ⑤ moltissimo

2) l'ho trovata utile ① pochissimo ② poco ③ abbastanza ④ molto ⑤ moltissimo

Una cosa che ho imparato in questa unità è che _____

Una cosa che avrei voluto dire durante l'unità, ma che non ho avuto l'opportunità di dire, è che:

Altri commenti (ad esempio su cose che non mi sono piaciute, o che vorrei fossero cambiate)

Appendice 14.1
TEST SULL'ANSIA DI GOLDBERG

Nelle ultime due settimane

- | | |
|---|---|
| 1. Ti sei sentito coi nervi tesi? | <input type="radio"/> No <input type="radio"/> Sì |
| 2. Ti sei preoccupato molto? | <input type="radio"/> No <input type="radio"/> Sì |
| 3. Ti sei sentito irritabile? | <input type="radio"/> No <input type="radio"/> Sì |
| 4. Hai avuto difficoltà a rilassarti? | <input type="radio"/> No <input type="radio"/> Sì |
| 5. Hai avuto difficoltà ad addormentarti? | <input type="radio"/> No <input type="radio"/> Sì |
| 6. Hai avuto altri problemi di sonno? | <input type="radio"/> No <input type="radio"/> Sì |
| 7. Hai avuto dolori di testa o al collo? | <input type="radio"/> No <input type="radio"/> Sì |
| 8. Hai sofferto di tremori o di vertigini o di sensi di formicolio o di eccesso di sudorazione? | <input type="radio"/> No <input type="radio"/> Sì |
| 9. Ti sei preoccupato per la tua salute? | <input type="radio"/> No <input type="radio"/> Sì |

Conta un punto per ciascun sì. Più alto è il punteggio, più è facile che tu sia sotto stress e sia eccessivamente ansioso. Il numero medio di sì è 4. Circa il 10% delle persone hanno un punteggio elevato di 8 o 9.

Appendice 14.2

EVENTI E SITUAZIONI STRESSANTI

Si noti che anche alcuni eventi di per sé positivi possono rappresentare per alcuni una fonte di stress.

Eventi stressanti

1. morte di una persona cara
2. grave malattia o incidente di una persona cara
3. grave malattia personale
4. essere vittima di una violenza
5. avere un incidente
6. subire un furto
7. interruzione involontaria di un lungo rapporto sentimentale
8. rifiuto da parte di qualcuno che ci piace
9. persona cara vittima di una violenza fisica
10. insuccesso sul lavoro o perdita del lavoro
11. cambiare lavoro
12. perdere una cosa importante
13. traslocare
14. separarsi dai propri cari per motivi di lavoro o di salute
15. prendere un brutto voto a scuola
16. essere bocciato
17. finire un ciclo di studi
18. cambiare scuola
19. essere rimproverato o insultato in pubblico
20. litigi e scontri
21. avere un esame o una interrogazione importante
22. vincere una borsa di studio o un premio
23. essere nominato capoclasse
24. trovare un partner o fidanzarsi

Situazioni stressanti

1. grosse difficoltà economiche (ad esempio per debiti)
2. essere senza lavoro e cercarlo senza trovarlo
3. continui conflitti o discordie in famiglia
4. continue discordie nelle relazioni sentimentali
5. continue difficoltà a scuola (coi compagni o cogli insegnanti)
6. conflitti o discordie con altri membri del gruppo di amici
7. avere nessun amico
8. avere difficoltà per spostarsi autonomamente
9. sentirsi timidi



I DISTURBI MENTALI



1. Introduzione e scopo di questa unità

In questa unità verrà affrontato il tema dei disturbi mentali, e in particolare del disturbo più grave e strano, la *schizofrenia*. Si accennerà anche al ruolo di questo manuale nel contrastare i disturbi mentali. *La durata media è di un incontro.*

2. Appello delle emozioni e verifica degli esercizi a casa

Procediamo all'appello delle emozioni. Ognuno quando sente il suo nome dia un punteggio da 0 a 100 al proprio umore, mentre pensa a cosa è successo che possa aver influito su questo. Il facilitatore prenderà nota sul modulo 2.1.

L'esercizio specifico a casa era di pensare a un problema che ci procura ansia e malessere e di formulare un piano dettagliato per affrontarlo. Lo abbiamo fatto? Ci è servito? Che cosa abbiamo capito meglio su come affrontare le fonti di stress? Che cosa vorremmo chiarire?

3. Progressi verso gli obiettivi

Qualcuno di noi se la sente di raccontare qualcosa a proposito dei suoi obiettivi personali? Li ha cambiati o arricchiti? C'è qualcuno che ne vuole parlare?

4. La frequenza e la natura delle malattie mentali

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima che i disturbi mentali siano ai primi posti come carico di sofferenza e di disabilità per la popolazione e che tendano all'aumento nei paesi industrializzati.

In uno studio nazionale recente (De Girolamo et al., 2006) è risultato che in Italia poco meno del 10% della popolazione adulta sopra i 18 anni soffre nell'arco di un anno di uno dei disturbi mentali più frequenti e più noti, quali depressione e ansia; inoltre poco meno dell'1% della popolazione soffre di disturbi meno frequenti e più difficili da comprendere. La frequenza è di poco inferiore negli adolescenti. Inoltre sono molto numerose le persone che hanno problemi psicologici che non sono abbastanza gravi perché si possa fare una diagnosi secondo i criteri delle classificazioni internazionali delle malattie, ma che comunque provocano malessere e difficoltà nella vita di tutti i giorni.

Si stima che circa il 3% della popolazione avrebbe bisogno di ricorrere a prestazioni di specialisti (servizi di salute mentale, psichiatri, psicologi, riabilitatori e altri operatori psichiatrici).

Va ribadito che la persona con un disturbo mentale è una persona che soffre di una malattia e che va aiutata e *non stigmatizzata*.

Nel mondo della medicina e della psicologia si preferisce parlare di disturbi, anziché di malattie, perché di queste condizioni non si conoscono ancora bene le cause e perché alcune diagnosi sono ancora controverse (gli esperti hanno pareri diversi). Inoltre le cause sono molto influenzate dalle situazioni di vita e dalle esperienze personali.

5. Che cosa è un sintomo psicopatologico

Per farsi un'idea dei vari disturbi mentali, è forse meglio parlare non dei disturbi stessi, ma dei sintomi che possono essere presenti, in modo diverso da disturbo a disturbo.

È utile innanzitutto precisare che cosa si intende per "sintomo" in psicologia e in psichiatria. Un sintomo è tale quando:

- causa malessere e sofferenza;
- senza un aiuto, non è controllabile da chi ne soffre (per esempio una persona che non vorrebbe pensare a cose che la preoccupano troppo non riesce a non pensarci);
- causa difficoltà nella vita di tutti i giorni, impedendo alla persona di fare le sue normali attività o di farle bene (per esempio chi soffre di depressione può non riuscire a studiare o a fare bene i lavori di casa);
- è quasi sempre sproporzionato rispetto alle circostanze (ad esempio chi soffre di depressione si può sentire molto colpevole per sbagli insignificanti o chi soffre di ansia si può preoccupare molto per rischi che invece gli altri affrontano senza neanche pensarci).

6. Sintomi più comuni e più comprensibili

I sintomi più familiari e spesso anche più frequenti sono:

- di tipo **depressivo**. La depressione è collegata all'idea di aver perso qualcosa di significativo o di non riuscire a ottenerla in futuro. I sintomi sono rappresentati da tristezza, incapacità di divertirsi, di avere interessi che prima avevamo e di provare piacere, associati ad una visione negativa di sé (convincimento di valere poco e bassa autostima), del mondo (il mondo è indifferente, ostile e chiede troppo) e del futuro (non ci sono o ci sono poche speranze che la situazione migliori). Nei casi gravi, ci può anche essere pericolo di suicidio;
- di **ansia, fobia, panico**. L'ansia è il timore di perdere qualcosa prima di perderla veramente. Chi soffre di un disturbo d'ansia prova esagerate emozioni di allarme e di paura per eventi e situazioni comuni o per un possibile giudizio negativo degli altri se pensa ad eventi molto spiacevoli, traumatizzanti, del passato. Durante gli episodi di ansia possono essere presenti i cosiddetti sintomi

- neurovegetativi (palpitazioni di cuore, vertigini, secchezza della bocca, senso di soffocamento, sudorazione, tremori, accompagnati talora da senso di svenimento e paura di impazzire o di morire);
- di tipo **ossessivo**, caratterizzati dalla tendenza a ripetere più e più volte lo stesso gesto (per esempio lavarsi le mani, o controllare di avere chiuso la porta, o mettere in ordine) o a fare lo stesso "rituale" (per esempio camminare non pestando le righe tra le piastrelle o girando ogni tanto su se stessi). La persona che ne soffre si rende conto che quello che fa è inutile e insensato, ma non può fare a meno di farlo. C'è anche chi soffre solo di pensieri ossessivi, ossia non riesce a scacciare dalla sua testa pensieri che non corrispondono al suo modo di essere e alle sue intenzioni;
- di tipo **alimentare**. L'*anoressia* è collegata alla percezione e alla convinzione errata di essere grassi e alla paura eccessiva di ingrassare, la *bulimia* è caratterizzata da abbuffate, spesso seguite da vomito provocato, ad esempio introducendo le dita a fondo nella bocca;
- di **dipendenza** da eroina, da cocaina, da alcol, ecc. Chi soffre di dipendenza passa gran parte del tempo nella ricerca della sostanza o sotto l'effetto della sostanza. Ne deve prendere sempre di più per avere lo stesso effetto, trascura i propri doveri e gli altri interessi a causa della sostanza, sta male quando non la prende, ecc. Si può anche essere dipendenti da attività, ad esempio dal gioco di azzardo, dai videogiochi o dipendenti dai sentimenti;
- collegati a **disturbi di personalità**, tra cui il più comune è quello di *tipo borderline*, caratterizzato dal passare facilmente da un'opinione esageratamente positiva di se stessi e di altre persone ad una esageratamente negativa, ad avere violenti e rapidi cambiamenti d'umore, a commettere su se stessi dei gesti autolesivi, come ad esempio farsi dei taglietti e paura dell'abbandono.

È importante sapere che avere un sintomo o anche più sintomi non significa necessariamente soffrire di un disturbo mentale. Perché si possa parlare di disturbo mentale è necessario che i sintomi siano presenti per un certo periodo di tempo e siano associati in modo caratteristico tra loro.

7. Esercitazione a due

Mettiamoci due a due con qualcuno che conosciamo bene. Teniamo conto della definizione di sintomo che è stata data prima e raccontiamoci se ci sembra di aver mai sofferto di uno dei sintomi descritti sopra. Sono sintomi così comuni che è possibile che uno dei due li abbia avuti.

C'è qualcuno che vuole raccontare agli altri come è andata? La coppia era d'accordo nel classificare il malessere come disagio o sintomi? Se ha avuto dei sintomi, come è riuscito a superarli? È stato importante l'aiuto di altri?

8. Sintomi meno frequenti e più strani



Tra i sintomi psichiatrici, quelli meno comuni e meno noti (fenomeni simili sono abbastanza diffusi anche nelle persone "normali" ma non sono così gravi da poter essere definiti sintomi) sono detti **psicotici**. Si tratta di:

- le cosiddette **allucinazioni**, ossia il vedere o l'udire cose in assenza di stimoli esterni (ad esempio, sentire delle voci quando non ci sono né persone né fonti uditive esterne da cui possano venire, o avere delle visioni). È chiaro che in questo caso il termine è usato in modo diverso che in psichiatria;
- i cosiddetti **deliri**, ossia il credere molto fermamente a teorie e a spiegazioni della realtà che per tutti gli altri, anche per coloro

che appartengono allo stesso ambiente socio-culturale della persona, sono chiaramente strane e comunque certamente infondate (ad esempio una persona si convince che gli extraterrestri gli hanno impiantato un trasmettitore nel cervello o, pur non avendo avuto esperienze particolari nella sua vita, di essere perseguitato dai servizi segreti o dal diavolo o di avere poteri straordinari);

- i cosiddetti **disturbi del pensiero**, per fortuna rarissimi, che si manifestano come incapacità a fare discorsi coerenti e comprensibili;
- i cosiddetti **sintomi maniacali**. Il termine *mania* ha in psichiatria un significato diverso da quello del linguaggio comune: si intende cioè una condizione caratterizzata da un'opinione esagerata delle proprie capacità, euforia o umore elevato, elevata attività, agitazione, scarso bisogno di sonno, rapidità eccessiva dei pensieri e del linguaggio, imprudenza negli affari, spese esagerate. Possono essere presenti irritabilità e aggressività. La persona che soffre di questi sintomi va incontro a problemi causati dalla sua scarsa capacità di giudizio e dalla sua iperattività.

9. Terapie dei disturbi psichici e ruolo di questo manuale

Per **tutti** questi sintomi ci sono interventi **notevolmente efficaci**, cioè capaci di ridurre l'intensità e la durata. Si tratta sia di farmaci, sia di interventi psicosociali, tra cui alcuni tipi di psicoterapia, psicoeducazione, riabilitazione, gruppi di mutuoaiuto.

Vi sono molte prove a sostegno dell'efficacia degli interventi precoci che utilizzano le stesse strategie su cui si basa questo manuale (l'insegnamento di competenze sociali e il miglioramento delle capacità di risolvere problemi e di raggiungere obiettivi). Inoltre si può dire per acquisito che queste strategie sono efficaci anche per impedire che i fastidi, le perdite e le piccole sconfitte della vita abbiano conseguenze tali da dare origine ad un disturbo mentale (Jané-Llopis, 2005).

Gli autori di questo manuale sono convinti che ciò che è utile fare a chi sta bene per stare ancora meglio, serve anche a chi sta male per non stare più male. Alcune persone sono particolarmente vulnerabili allo sviluppo di un disturbo mentale per ragioni biologiche, perché hanno ereditato particolari modalità di trasmissione degli impulsi nervosi nel cervello. Ma le modalità di funzionamento del cervello possono essere influenzate positivamente da *interventi di tipo psicosociale* come questo. Alle volte si ritiene utile associare a tali interventi una terapia farmacologica.

Va detto che non tutte le psicoterapie sono ugualmente efficaci. Lo sono quelle che, come la psicoterapia cognitivo-comportamentale, si basano sul qui ed ora, sulla soluzione di problemi e non sulla ricostruzione e interpretazioni di lontani traumi infantili, sui pensieri più o meno coscienti e non sul cosiddetto inconscio.

10. La "malattia mentale"

Quando si parla comunemente di "malattia mentale", per lo più non ci si riferisce all'insieme dei disturbi psichici, ma ad un particolare disturbo mentale, o meglio a un gruppo di disturbi mentali noti come **sindromi schizofreniche**.

Schizofrenia, termine infelice, perché in greco antico vuol dire "animo diviso", mentre raggruppa disturbi che hanno probabilmente cause e decorsi diversi.

La schizofrenia è caratterizzata dalla presenza di quei sintomi che sono stati chiamati prima "*psicotici*". Hai conosciuto qualcuno che aveva la maggior parte dei seguenti sintomi: sentire le voci o avere visioni, credere in cose incredibili per tutti o sentirsi ingiustamente perseguitato, avere un peggioramento netto della sua capacità di studiare o di lavorare e di avere rapporti interpersonali? Se sì, è possibile, ma **non** certo, che soffrisse di schizofrenia.

È un disturbo meno frequente di quelli depressivi e ansiosi, ma non è raro: si stima che circa l'1% della popolazione possa andare incontro, nel corso della sua vita, ad un episodio di tipo schizofrenico e che attualmente in Italia soffrano di schizofrenia almeno 150.000 persone.

Si tratta del disturbo mentale che più può fare paura e suscitare diffidenza. Quanto sono giustificate questa paura e questa diffidenza?

In piccola parte lo sono, ma in gran parte no. Vediamo perché.

Va detto che:

- cominciano ad esserci prove che, se si interviene in tempo, subito dopo che il disturbo si è manifestato (il disturbo comincia di solito in adolescenza e in gioventù, dai 16 ai 29 anni), si riesce a far sì che la persona si riprenda, e che, anche se spesso in modo meno brillante di prima, possa condurre una vita normale, come se non fosse mai stata "malata";
- che i deliri e le allucinazioni possono essere tenuti sotto controllo con i farmaci e sviluppando "strategie di coping", cioè adattamento e gestione dello stress. Hai visto il bel film *A beautiful mind*? Se no, ti consigliamo di vederlo. È la storia di un premio Nobel che si ammala di schizofrenia dopo aver fatto degli studi brillanti in gioventù e che a poco a poco, con l'aiuto della moglie, impara a convivere con il disturbo, impara per così dire ad autogestirlo, impedendogli di rovinare la sua vita e quella di chi gli vuole bene;
- che i sintomi negativi come chiusura, perdita di energia, perdita di motivazione possono essere alleviati aiutando chi ne soffre a definire obiettivi realistici di vita, a pianificare come raggiungerli e a impegnarsi a raggiungerli;
- che può essere insegnato ai familiari, agli amici e a chi ne soffre come comunicare meglio, come individuare insieme i segni precoci di un'eventuale crisi in modo da poterla prevenire, come aiutarsi a vicenda a raggiungere i propri obiettivi personali (anche il malato può aiutare gli altri a raggiungere i loro obiettivi);
- che molte persone che soffrono di schizofrenia e che hanno smesso di lavorare o di studiare possono tornare a farlo; praticamente tutte possono rendersi utili in qualche modo alla comunità in cui vivono. Circa un terzo delle persone a cui è stata fatta in passato diagnosi di schizofrenia si possono definire recuperate, dato che non presentano più nessun sintomo tipico.

11. Chi soffre di schizofrenia è pericoloso?

Va detto innanzitutto che le persone che soffrono di schizofrenia per lo più sono miti ed indifese, spesso anche depresse, e sono molto più spesso **vittime di reati che autori di reati**. Purtroppo è anche frequente che commettano suicidio. Se chi soffre di schizofrenia è ben trattato da servizi competenti che lo seguono con regolarità, la possibilità di atti violenti verso gli altri è minima. Ciò non toglie che una persona in crisi, che vede negli altri ingiustamente dei nemici che vogliono farle del male o delle forze maligne, debba essere segnalata subito ai servizi psichiatrici competenti o alle forze di sicurezza. In genere cioè, chi soffre di schizofrenia va trattato esattamente come qualunque altra persona: se è violento o fa minacce o ha spesso un comportamento molto disturbante, va segnalato a chi di dovere per i provvedimenti del caso, che naturalmente dovranno tenere conto del suo disturbo mentale.

Lo ripetiamo, se chi soffre di schizofrenia è ben curato, non è pericoloso. La legge italiana prevede che durante una crisi la persona che soffre di un disturbo mentale grave, se si rifiuta di curarsi, può essere ricoverata anche contro la sua volontà, finché la situazione di emergenza non è passata. Si tratta del cosiddetto Trattamento Sanitario Obbligatorio, o TSO. È possibile anche l'Accertamento Sanitario Obbligatorio, se vi sono validi motivi per credere che qualcuno che rifiuta di incontrarsi con lo psichiatra soffra di un disturbo mentale grave.

Ogni tanto la stampa riporta casi di cronaca nera in cui l'omicida soffre di un disturbo mentale grave. Per lo più si tratta o di gravi depressioni o di schizofrenia. Sono casi molto rari, se si pensa a quanto questi disturbi sono frequenti. Se si fa un'inchiesta non tanto per trovare il colpevole, quanto per capire cosa fare per rendere questi orribili eventi ancora meno frequenti, si scopre di solito che si tratta di persone che non sono in cura o che, per motivi anche indipendenti dalla volontà dei singoli professionisti della psichiatria, non sono state seguite come avrebbero dovuto.

12. Che cosa possiamo fare per aiutare chi soffre di schizofrenia? (o di un altro disturbo mentale grave; per la depressione vedi la prossima unità)

- Trattiamo chi soffre di schizofrenia o di un altro disturbo mentale grave come vorremmo essere trattati noi. Le cose che servono a loro sono le stesse che servirebbero a rendere più piacevole la nostra vita: cordialità, rapporti amichevoli, la possibilità di frequentare luoghi di incontro aperti a tutti senza sentirsi discriminati, un lavoro o una attività che li faccia sentire utili. Sono qualche volta un po' strani, ma forse l'incontro con qualcuno di diverso ci può arricchire;
- segnaliamo ai centri di salute mentale o ai centri di ascolto delle Aziende sanitarie o alle associazioni di volontariato che operano in questo campo (spesso costituite da familiari di chi soffre dei disturbi e qualche volta da chi ne ha sofferto), i casi di persone che si sono lasciate andare, non si prendono più cura del loro aspetto, non rendono nello studio o nel lavoro, fanno discorsi strani, parlano per la strada con qualcuno che non c'è, non escono più di casa o minacciano di uccidersi (non è vero che chi dice che si vuole suicidare, poi non lo fa). Lo ripetiamo, ci sono interventi efficaci ed è un dramma che queste persone non li ricevano;
- segnaliamo alle forze dell'ordine le persone che commettono reati o fanno minacce, anche se ti sembrano matte, come faresti per chiunque altro; se sai che sono in cura, fai la segnalazione ai servizi di salute mentale;
- se vogliamo, facciamo attività di volontariato. Impariamo ad aiutare noi stessi aiutando gli altri, aiutandoli a fissare obiettivi, anche piccoli, e a lavorare per raggiungerli, esprimendo loro apprezzamento piuttosto che critiche (già ne hanno ricevute tante), scherzando e sorridendo con loro e non di loro.

È dimostrato che la qualità di vita e le possibilità di recupero di chi soffre di un disturbo mentale grave non dipendono solo dalle cure che riceve, ma anche dall'atteggiamento nei suoi confronti delle persone che incontra nella vita quotidiana (il cosiddetto "*sostegno sociale*" è il migliore fattore protettivo contro i disturbi mentali), dalla possibilità che ha di frequentare centri e servizi aperti a tutti e dalle aspettative degli altri, primi fra tutti i professionisti della salute mentale e di chi vive accanto a loro. Le previsioni spesso si realizzano perché le persone si comportano in modo da renderle vere (le cosiddette "profezie che si autoavverano"): così, se si è convinti che una persona non supererà il suo disturbo, questa probabilmente non lo supererà, e viceversa. Se ne hai l'occasione, cerca di essere tra quelli che hanno un atteggiamento costruttivo e un effetto positivo.

13. Riflettere sui disturbi mentali

Per riflettere ancora un po' sui disturbi mentali e stimare quanto ci sembrano frequenti, può essere utile chiederci quante persone soffrono dei diversi sintomi psichiatrici tra i nostri parenti e nostri compagni e quali sono le nostre conoscenze e i nostri atteggiamenti nei confronti delle malattie psichiatriche gravi.

14. Discussione generale

Discutiamo ora sui seguenti punti:

- Che cosa vorreste sapere di più sui disturbi mentali?
- Che cosa avete imparato in questo corso che vi sembra possa aiutare chi soffre di un disturbo mentale?

15. Esercitazione in piccoli gruppi

Mettiamoci ora in piccoli gruppi di 6-8 persone. Nominiamo un presidente e un segretario. Discutiamo su quello che abbiamo appena letto e decidiamo insieme:

- se ci è stato utile;
- che cosa vogliamo capire meglio o approfondire;
- se ci piacerebbe incontrarci con un esperto;
- se ci piacerebbe incontrarci con qualcuno che abbia avuto un disturbo psichico grave e sia riuscito a superarlo.

C'è qualche segretario di un piccolo gruppo che vuole raccontare agli altri come è andata? Che desideri ha espresso il gruppo? I membri erano d'accordo?

16. ESERCIZI A CASA

Cerchiamo di riflettere su quello che abbiamo imparato sui disturbi mentali. Chiediamo ad alcuni dei nostri conoscenti cosa sanno dei disturbi mentali. Abbiamo imparato con questo manuale qualcosa che ci possa servire per difenderci dallo sviluppare un disturbo mentale? Che cosa?

QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE DELL'UNITÀ 15

Questa unità:

1) mi è piaciuta ① pochissimo ② poco ③ abbastanza ④ molto ⑤ moltissimo

2) l'ho trovata utile ① pochissimo ② poco ③ abbastanza ④ molto ⑤ moltissimo

Una cosa che ho imparato in questa unità è che _____

Una cosa che avrei voluto dire durante l'unità, ma che non ho avuto l'opportunità di dire, è che:

Altri commenti (ad esempio su cose che non mi sono piaciute, o che vorrei fossero cambiate)

LA DEPRESSIONE



1. Introduzione e scopo di questa unità

In questa unità verrà approfondito il tema della depressione e si accennerà su come affrontarla in se stessi e aiutare gli altri che ne soffrono o sembrano a rischio di soffrirne.

La durata media è di due incontri.

2. Appello delle emozioni e verifica degli esercizi a casa

Procediamo all'appello delle emozioni. Ognuno quando sente il suo nome dia un punteggio da 0 a 100 al proprio umore, mentre pensa a cosa è successo che possa aver influito su questo. Il facilitatore prenderà nota sul modulo 2.1.

L'esercizio specifico era di riflettere su quello che abbiamo imparato sui disturbi mentali e di chiedere ad alcuni dei nostri conoscenti cosa sanno dei disturbi mentali. Ci è servito? Che cosa abbiamo imparato?

3. Progressi verso gli obiettivi

Qualcuno di noi se la sente di raccontare qualcosa a proposito dei propri obiettivi personali? Li ha cambiati o arricchiti? C'è qualcuno che ne vuole parlare?

4. Che cosa è la depressione

Tutti ovviamente abbiamo periodi di demoralizzazione, di scoraggiamento, in cui dubitiamo di noi stessi e del futuro. Di solito si risolvono da soli in tempi abbastanza rapidi e non ci dominano per l'intera giornata o per lunghi periodi. La depressione è un'esagerazione, per durata e intensità, di queste emozioni comuni.

I sintomi fondamentali sono:

1. star male, sentirsi giù, con il morale sotto le scarpe;
2. non riuscire più a provare piacere e interesse per qualunque attività o rapporto umano.

Altri sintomi tipici, il cui numero e la cui intensità caratterizzano la gravità degli episodi depressivi, sono:

3. facile affaticabilità e mancanza di energia;
4. bassa autostima e mancanza di fiducia in se stessi;
5. sensi di colpa e autorimproveri eccessivi;
6. impressione che non valga la pena di vivere o soprattutto desiderio di essere morti o fantasie suicide;
7. difficoltà di concentrarsi nelle cose che si fanno e nel prendere decisioni, anche piccole;
8. muoversi in modo rallentato o, qualche volta, essere agitati e incapaci di stare fermi;
9. dormire troppo poco, svegliandosi poco riposati o dormire troppo;
10. perdita dell'appetito o, qualche volta, mangiare troppo, con corrispondente perdita o aumento di peso.

Sono costanti anche la scarsa speranza nel futuro e la mancanza di un senso di scopo e significato della vita.

Se sono presenti 4 sintomi nelle ultime due settimane, si può parlare di **depressione lieve**, se 6 di **depressione discreta**, se 8 o più di **depressione grave**.

In alcune persone, soprattutto nei giovani, i periodi di depressione possono essere caratterizzati anche da una forte irritabilità, scontrosità e talora aggressività: chi è depresso non si piace, ma non gli piacciono neanche gli altri, benché tenda a sentirsi inferiore sul piano della gestione pratica della vita (Pasquini et al., 2004). I bambini depressi possono sentirsi malati fisicamente, rifiutare di andare a scuola, aggrapparsi a un parente o preoccuparsi troppo che un genitore possa morire. I ragazzi possono tenere il broncio, isolarsi, avere difficoltà a scuola, essere negativi e lamentosi, sentirsi incompresi.

Molto raramente le interpretazioni della realtà di chi è depresso possono essere così sbagliate da arrivare al cosiddetto **delirio**, ossia a forti convinzioni che nessuno, neppure del gruppo socio-culturale cui appartiene la persona depressa, può condividere; ad esempio la persona può essere convinta, senza vero motivo, di essere estremamente povera o rovinata o di essere colpevole in modo imperdonabile o per fatti trascurabili o per fatti di cui non è minimamente responsabile.

Si possono avere anche **allucinazioni**, ad esempio la persona depressa può sentire voci che nessun altro può sentire e che tipicamente lo insultano o gli dicono che è colpevole o che non vale nulla.

Si possono inoltre avere sintomi fisici, come mal di testa, palpitazioni e aumento della frequenza cardiaca, dolori muscolari che si spostano da una parte all'altra del corpo, senso di oppressione al petto, difficoltà di digestione e nausea, stipsi e qualche volta diarrea, senso di testa vuota e confusa, tanto che talora la depressione può essere scambiata per una malattia fisica.

La presenza di questi *sintomi fisici* spiega come mai chi soffre di depressione sia spesso un forte consumatore di farmaci per problemi fisici. Si sa inoltre che la depressione aumenta il rischio di malattie del cuore e peggiora il decorso delle malattie fisiche eventualmente presenti (chi è depresso si cura meno e reagisce meno bene alle cure, in quanto la depressione è un'aggravante che compromette ulteriormente la salute fisica).

La compresenza dei sintomi fisici dovuti alla depressione e di quelli dovuti a reali malattie fisiche può rendere difficile individuare la depressione.

5. Disturbo bipolare o maniaco-depressivo

Ne soffrono persone che passano senza motivi apparenti da periodi di forte euforia ed eccessiva sicurezza in se stessi a periodi di forte abbattimento, apatia, rallentamento, affaticabilità. La diagnosi è di disturbo maniaco – depressivo, in quanto la fase di esagerata fiducia in sé viene detta, in gergo psichiatrico, “mania”. In questa fase la persona è iperattiva, estremamente su di giri, parla molto e in fretta, è sfacciata, può fare affari imprudenti o spendere esageratamente o considerarsi dotata di poteri o talenti straordinari. Può anche essere irritabile e aggressiva.

6. Questionario

Per valutare se si soffre di depressione o di uno stato vicino alla depressione, può essere utile compilare il questionario del modulo 16.1. Se sommando gli 1, il tuo punteggio è superiore a 15, potresti soffrire di depressione.

MODULO 16.1 QUESTIONARIO CBA 2 (Sanavio et al., 1997)		
a. Iniziali _____	b. Data giorno _ _	mese _ _ anno _ _
<i>Leggi ogni frase e fai un segno a lato sul SI o NO, a seconda che corrisponda o meno alle tue attuali condizioni o opinioni</i>		
1. Ho difficoltà ad addormentarmi	<input type="radio"/> 1 Sì	<input type="radio"/> 0 No
2. Mi sento lento nel pensare o meno capace di pensare con lucidità	<input type="radio"/> 1 Sì	<input type="radio"/> 0 No
3. Mi riesce difficile concentrarmi nelle cose che faccio	<input type="radio"/> 1 Sì	<input type="radio"/> 0 No
4. Ho voglia di piangere	<input type="radio"/> 1 Sì	<input type="radio"/> 0 No
5. Mi stanco molto facilmente	<input type="radio"/> 1 Sì	<input type="radio"/> 0 No
6. Ho un appetito normale	<input type="radio"/> 0 Sì	<input type="radio"/> 1 No
7. Provo scarso interesse per il sesso	<input type="radio"/> 1 Sì	<input type="radio"/> 0 No
8. Mi sento di peso agli altri	<input type="radio"/> 1 Sì	<input type="radio"/> 0 No
9. Penso che la vita valga la pena di essere vissuta	<input type="radio"/> 0 Sì	<input type="radio"/> 1 No
10. Mi lamento molto	<input type="radio"/> 1 Sì	<input type="radio"/> 0 No
11. Ho sempre la gola secca	<input type="radio"/> 1 Sì	<input type="radio"/> 0 No
12. Mi sento abbandonato dagli altri	<input type="radio"/> 1 Sì	<input type="radio"/> 0 No
13. Talvolta penso che sarebbe meglio per me essere morto	<input type="radio"/> 1 Sì	<input type="radio"/> 0 No
14. L'interesse per le cose che mi piacevano è diminuito	<input type="radio"/> 1 Sì	<input type="radio"/> 0 No
15. Mi sento depresso per l'intero arco della giornata	<input type="radio"/> 1 Sì	<input type="radio"/> 0 No
16. Sono diventato più lento nel fare le cose	<input type="radio"/> 1 Sì	<input type="radio"/> 0 No
17. Penso che il futuro non mi riservi niente di buono	<input type="radio"/> 1 Sì	<input type="radio"/> 0 No
18. Mi sembra che il tempo non passi mai	<input type="radio"/> 1 Sì	<input type="radio"/> 0 No
19. Mi capita di sentirmi giù dalla mattina alla sera	<input type="radio"/> 1 Sì	<input type="radio"/> 0 No
20. Mi sembra che i cibi abbiano tutti lo stesso sapore	<input type="radio"/> 1 Sì	<input type="radio"/> 0 No
21. Mi riesce difficile prendere qualunque decisione	<input type="radio"/> 1 Sì	<input type="radio"/> 0 No
22. Ogni tanto vorrei avere il coraggio di togliermi la vita	<input type="radio"/> 1 Sì	<input type="radio"/> 0 No
23. Mi curo meno di prima del mio aspetto	<input type="radio"/> 1 Sì	<input type="radio"/> 0 No
24. La mattina sono fiacco e senza forza	<input type="radio"/> 1 Sì	<input type="radio"/> 0 No
Appunti		

7. Esercitazione

Che domande dobbiamo fare per accertare se qualcuno soffre di depressione?

Cosa abbiamo imparato in questo corso che ci può servire ad aiutare chi soffre di depressione?

8. Cause della depressione

Nel disturbo bipolare le cause sono prevalentemente genetiche e biologiche.

Nella maggior parte dei casi è presente una combinazione di cause genetiche e di personalità conseguenti ad esperienze precedenti e fattori stressanti (perdite, sconfitte, conflitti, condizioni di vita difficili), soprattutto nel primo episodio. Negli episodi depressivi successivi i fattori di stress sembrano diventare sempre meno importanti. Per quanto riguarda le possibili cause biologiche, si sono riscontrati cambiamenti nella regolazione dei cosiddetti neurotrasmettitori quali la serotonina e la noradrenalina. Soprattutto nell'anziano, la depressione può anche essere favorita da malattie croniche (quali l'ipotiroidismo, il mal funzionamento del surrene, la malattia di Parkinson, la paralisi cerebrale), da deficienze alimentari, che portino ad esempio ad una carenza di vitamina B12, e dagli effetti collaterali (indesiderati) di alcuni farmaci, ad esempio alcuni ipotensivi, le benzodiazepine (tranquillanti), i neurolettici (antipsicotici), i chemioterapici antitumorali.

Per quanto riguarda le cause genetiche, si sa che i parenti di primo grado di una persona con disturbo depressivo hanno un rischio 2-3 volte maggiore di avere nella loro vita un episodio depressivo.

Per quanto riguarda le cause psicosociali, il rischio di depressione è maggiore nelle persone con scarsa stima di sé e tendenti al pessimismo. Gli episodi depressivi possono essere preceduti e favoriti da eventi e situazioni stressanti che richiedono capacità di adattamento e che vengono vissuti da chi è portato alla depressione come difficoltà o perdite gravi e insuperabili o come fallimenti. Tra di essi vi sono:

- lutti (compresa la morte di un animale di compagnia);
- interruzioni di un legame affettivo;
- avere avuto un bambino da poco (circa il 10% delle donne soffre di depressione cosiddetta post-partum);
- gravi conflitti ed incomprensioni con altre persone, soprattutto con i familiari o il partner;
- malattie fisiche o incidenti, soprattutto se sono invalidanti e provocano la riduzione della partecipazione alla vita familiare e sociale;
- bocciature, cambiamenti di classe e di scuola;
- licenziamenti, fallimenti o problemi sul lavoro, cambiamenti, in peggio, di tipo di lavoro o di incarico;
- cambiamenti di città, di casa, del giro di amicizie;
- essere stati vittima di un reato;
- assistere qualcuno con uno stato di disabilità prolungato;
- il disagio legato al fatto di soffrire di un altro disturbo mentale, come un disturbo d'ansia grave, la schizofrenia o la dipendenza da alcol o da droghe.

Questi eventi o situazioni stressanti hanno un impatto tanto più grave quanto più alla persona mancano le abilità (in particolare le abilità di relazione con gli altri) per affrontarli efficacemente e quanto meno la persona riceve incoraggiamento, sostegno e aiuto da chi le è vicino.

È importante differenziare una reazione di lutto normale dalla depressione. Una reazione di lutto normale può ovviamente essere fonte di molta sofferenza, ma dura da 2 a 6 mesi e migliora nel tempo senza trattamenti specifici. Raramente, inoltre, causa marcate e prolungate difficoltà sul lavoro e nelle attività della vita quotidiana. Se i sintomi elencati sopra nel modulo 16.1 sono ancora frequenti e gravi dopo più di due mesi, si deve cominciare a sospettare la presenza di una vera depressione.

Talvolta i sintomi della depressione compaiono senza fattori scatenanti, senza che sia avvenuto niente di particolare, come se “si girasse un interruttore”. Se, come spesso succede, gli episodi depressivi sono più di uno, il primo episodio di solito inizia dopo un evento o in una situazione stressante, mentre negli episodi successivi il collegamento con un fattore scatenante può essere meno evidente o apparentemente assente.

9. Frequenza della depressione

Nell'elenco delle malattie che causano più sofferenza e riduzione della capacità di lavoro, la depressione è al quarto posto, ma si stima che entro il 2020 potrebbe raggiungere il secondo. Risulta da numerose indagini epidemiologiche che dal 4% al 10% degli adulti, il 2% dei bambini e il 4% degli adolescenti ha in un anno un episodio di depressione che dura almeno due settimane. Circa il 15% delle persone ha un episodio di depressione almeno una volta nel corso della vita (una donna su 4 e un uomo su 8).

La depressione può colpire chiunque, indipendentemente dalla posizione sociale. Ci sono parecchi fattori ormonali che possono contribuire alla depressione nelle donne, quelli che si verificano col ciclo mestruale, la gravidanza, gli aborti e la menopausa. La depressione è particolarmente frequente nelle donne divise tra lavoro e famiglia o che si dedicano troppo alla famiglia trascurando gli interessi e le amicizie personali. Parte della differenza tra uomini e donne può essere dovuta al fatto che gli uomini trovano più difficile ammettere di essere depressi e i medici sono meno inclini a sospettare la depressione nei maschi. Il tasso di suicidio nei maschi è 4 volte superiore di quello delle donne, soprattutto negli anziani sopra i 75-85 anni. Inoltre nei maschi sono più presenti i sintomi di irritabilità e di risentimento.

La depressione è anche particolarmente frequente nei disoccupati.

Sembra che, senza però dati definitivi, la depressione sia in forte aumento tra i giovani.

Più episodi di depressione si sono avuti, più è facile averne di nuovi, se non si ricorre ad una terapia capace di ridurre il rischio di ricadute (vedi oltre). Circa il 50% delle persone dopo avere avuto un primo episodio di depressione ne ha un secondo; dopo tre episodi, la probabilità di averne un quarto è del 90%. Per lo più la depressione si manifesta apertamente per la prima volta tra i 20 e i 50 anni, ma può iniziare anche prima, spesso tra i 15 e i 19 anni, e talvolta anche dopo i 50 anni.

10. Cosa fare se iniziamo a sentirci depressi

La depressione va considerata una condizione che si può trattare e da cui si può uscire.

Tutto quello che abbiamo visto finora in questo manuale ci può aiutare a prevenire la depressione o comunque a renderla meno grave.

In particolare all'inizio, il modo migliore di combattere la depressione è:

- non chiudersi in se stessi, non evitare di incontrare gente e soprattutto le persone che consideriamo più amiche, parlare con loro apertamente; permettere ad amici e familiari di aiutarci;
- non abbandonare il proprio studio o lavoro, anche se non si ha voglia; fare ciò in cui si riesce con facilità, in modo da conseguire qualche successo;
- fare un po' di esercizio fisico, andare al cinema, a riunioni religiose o sociali, cercare di fare le cose che potrebbero ancora piacerci (a questo proposito può essere utile consultare un elenco di attività piacevoli);
- dividere compiti impegnativi in piccole tappe e cercare di fare quello che ci riesce;
- programmare la giornata;
- cercare di pensare poco al passato;
- cercare la luce e il sole, soprattutto al mattino e soprattutto se è inverno;
- nutrirsi in modo sano, e in particolare mangiare cibi ricchi di triptofano, che è un precursore della serotonina, come latticini, banane, pesce, uova;

- rimandare le decisioni importanti (ad esempio cambiare scuola o ragazzo/ragazza) fino a quando la depressione non sia passata;
- aspettarsi che l'umore migliori gradualmente, non di colpo. Per sentirsi davvero meglio ci vuole tempo.

Che cosa altro può servire? Per diminuire il rischio di depressione conviene anche sforzarsi di vedere i lati positivi delle cose, anche se sono pochi, la metà piena del bicchiere anziché quella vuota, ed esercitarsi nel cercare di contrastare i pensieri disfunzionali che abbiamo quando ci sentiamo depressi o che interrompono il nostro stato di benessere, per sostituirli con pensieri più funzionali rispetto alla nostra felicità, alla nostra crescita e alla nostra possibilità di essere utili agli altri.

La confutazione dei pensieri disfunzionali è già stata trattata nell'unità 13. Vediamo qui un esempio già fatto ed uno nuovo.

Pensieri disfunzionali	<i>"Mi sento di nuovo svogliato e depresso. C'è da vergognarsi. Sono uno stupido".</i>
Pensieri illusori	<i>"Non è nulla, passerà facilmente da solo, non mi devo preoccupare".</i>
Pensieri funzionali	<i>"Non c'è da vergognarsi ad essere depressi. Lo sono state persone molto valide. Posso cambiare le mie abitudini e la mia visione di me stesso e del mondo".</i>
Pensieri disfunzionali	<i>"Lei non vuole stare con me. Ciò significa che non piaccio e non piacerò mai alle persone che mi piacciono. Sono un perdente".</i>
Pensieri illusori	<i>"Me ne infischio. Come lei ne trovo cento".</i>
Pensieri funzionali	<i>"Lei è una ragazza che mi piace e mi dispiace di non essere riuscito ad avere (o a mantenere) una relazione con lei. Ma non è vero che non posso piacere. Forse ne posso trovare una anche meglio, soprattutto se mi sforzerò di potenziare i miei lati positivi. Comincerò con ...".</i>

11. Esercitazione collettiva

Proviamo a fare un altro esempio di pensiero disfunzionale che pone a rischio di depressione e di come si può contrastarlo.

12. Cosa possono fare gli amici e i familiari di una persona che soffre di depressione

Per prima cosa occorre prendere sul serio eventuali accenni al suicidio e accertare se vi sia un rischio reale o possibile. Anche se la frequenza di suicidio in Italia è relativamente bassa rispetto a quella di altre nazioni, più di 4000 persone si suicidano ogni anno in Italia e la depressione è il maggiore fattore di rischio.

Come si è accennato, sono più a rischio di suicidio i maschi e gli anziani. È inoltre più a rischio chi ha già tentato il suicidio, chi ha pianificato come e dove commettere il suicidio e si è procurato i mezzi (ad esempio ha cominciato ad accumulare i farmaci), chi beve troppo alcol, chi è solo o ha una scarsa rete di sostegno sociale, chi ha una malattia fisica cronica, chi soffre di psicosi (vedi l'unità 15).

Per valutare il rischio di suicidio, è opportuno:

- conversare con la persona su come si sente, lasciarle descrivere le sue emozioni e perché si sente in quel modo;
- chiedere direttamente: *"Pensi che non valga la pena di vivere?"* o anche *"Ti è mai passato per la testa di farla finita?"* non incoraggia a commettere il suicidio. Chi le riceve, ha l'impressione che l'altro si interessi di lui e desideri essergli d'aiuto;
- prendere seriamente ogni comunicazione di forte sofferenza o, come detto, ogni accenno al suicidio.

Se ti convinci che ci sia un rischio di suicidio, chiedi immediatamente l'aiuto di un professionista.

In ogni modo per aiutare chi soffre di depressione è utile:

- non accusarlo di essere pigro o di esagerare; ascoltarlo senza esprimere giudizi, critiche o fare rimproveri o minimizzare;
- trattarlo come se soffrisse di una malattia fisica: telefonargli, andarlo a visitare, aiutarlo praticamente;
- invitarlo a fare passeggiate o altre attività fisiche, ad andare insieme al cinema o a un incontro sociale o a praticare insieme un hobby; non spingetelo a fare troppe cose troppo presto, con il rischio di insuccesso;
- non dare consigli troppo facili o semplicistici come: *"reagisci"*, *"fatti coraggio"*, *"tirati su"*, *"passerà presto"*;
- correggere con calma e senza insistere le affermazioni pessimistiche, negative, mettendo in luce gli aspetti positivi della sua persona e della situazione;
- aiutare la persona a convincersi che la depressione è una malattia comune da cui si può uscire e per la quale esistono terapie efficaci, anche se ci vuole un po' di tempo;
- incoraggiarla a usare tecniche di autoaiuto, come leggere dei libri di autoterapia (vedi il punto 15 di questa unità), fare esercizio fisico, esporsi alla luce del sole, soprattutto d'inverno e al mattino, evitare di bere alcol, partecipare a gruppi di sostegno reciproco;
- non insistere troppo e accettare anche i possibili rifiuti iniziali;
- non aspettarsi che migliori rapidamente;
- accettare la propria frustrazione e il proprio scoraggiamento nel non vedere dei grandi cambiamenti immediati. Il rapporto con le persone depresse è difficile e faticoso e, ad esempio, è bene che i familiari di una persona depressa non rinuncino a vedere altre persone, a continuare la loro vita, ad avere momenti di svago;
- se la situazione non migliora, occorre aiutare la persona a cercare un aiuto professionale, da uno psicologo o da uno psichiatra e stimolarla a continuare le cure prescritte.

13. Cause non mentali della depressione

Poiché i sintomi della depressione possono essere causati da alcune patologie fisiche come l'ipotiroidismo o l'anemia, e anche da farmaci ipotensivi o per le cardiopatie, in caso di depressione grave può essere necessario fare un check-up medico.

14. Trattamenti della depressione

Gli psicofarmaci antidepressivi possono essere efficaci. Agiscono, però, solo dopo un po' di tempo, di solito bisogna prenderli per 3-4 settimane prima che facciano un effetto pieno. Possono dare effetti colla-

terali indesiderati, ad esempio i vecchi antidepressivi, ancora usati, provocano: bocca secca (rimedi: masticare chewing-gum senza zucchero, sorseggiare acqua, pulire spesso i denti), stipsi, difficoltà a urinare, vista offuscata, sonnolenza, difficoltà sessuali; i nuovi antidepressivi possono causare mal di testa, nausea, insonnia, agitazione, difficoltà sessuali.

I farmaci antidepressivi non sono consigliati per il trattamento della depressione negli adolescenti.

Tra le molte forme di psicoterapia, quelle di cui è stata maggiormente dimostrata l'efficacia nella depressione sono la psicoterapia cognitivo-comportamentale e quella interpersonale. La prima è basata sulla teoria che il nostro modo di pensare influenza le nostre emozioni, come si è cercato di spiegare in questo manuale. In questo caso, chi è depresso ha pensieri negativi su se stesso, il mondo e il futuro. La psicoterapia interpersonale si propone di aiutare a risolvere i conflitti con gli altri, ad accettare i cambiamenti inevitabili nella vita e a migliorare le proprie relazioni con gli altri.

15. Siti Internet, libri e gruppi di autoaiuto

- In caso di grave emergenza per rischio di suicidio, rivolgersi al 118.
- Presso i centri di salute mentale le visite psichiatriche e i colloqui con lo psicologo possono essere effettuati anche senza l'impegnativa del medico di famiglia.
- Tra i gruppi di mutuoaiuto sono raccomandabili quelli organizzati da IDEA il cui indirizzo si trova sul sito **www.fondazioneidea.it**.
- Tra i libri di auto aiuto in italiano:
 - Morosini P., Piacentini D., Leveni D., McDonald G., Michielin P. (2004). *La depressione, cosa è e come superarla. Manuale di psicoterapia cognitivo comportamentale, per chi soffre di depressione, per chi è a rischio di soffrirne e per i suoi familiari*. Roma: AVerbi Editore.
 - Greenberger D. e Padesky C. *Penso dunque mi sento meglio*. Trento: Edizioni Erickson, 1998.
 - Lazarus A., Lazarus C.L., Fay A. *La vita è già difficile, perché complicarsela?* Verona: Positive Press, 1993.
 - IDEA. *La depressione; facciamocene un'idea*. Milano: Fondazione IDEA, 2000.
 - Morselli P.L. *I disturbi dell'umore*. Milano: Fondazione IDEA, 2001.
 - Morselli P.L. *La depressione nell'anziano*. Milano: Fondazione IDEA, 2002.
 - Morselli P.L. *La depressione nell'adolescenza*. Milano: Fondazione IDEA, 2002.
 - Rolla E. *Piacersi, non piacere*. Torino: SEI, 1996.
 - In inglese è insuperabile il libro di David D. Burns "*The Feeling Good Handbook*". Plume, 1999.

16. ESERCIZI A CASA

Cerchiamo di riflettere su quello che sappiamo adesso sulla depressione e se abbiamo imparato qualcosa che ci può difendere dal diventare depressi. Chiediamo ad alcuni dei nostri conoscenti se sono stati depressi o se conoscono qualcuno che lo è stato. Come ne sono venuti fuori?

QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE DELL'UNITÀ 16

Questa unità:

1) mi è piaciuta ① pochissimo ② poco ③ abbastanza ④ molto ⑤ moltissimo

2) l'ho trovata utile ① pochissimo ② poco ③ abbastanza ④ molto ⑤ moltissimo

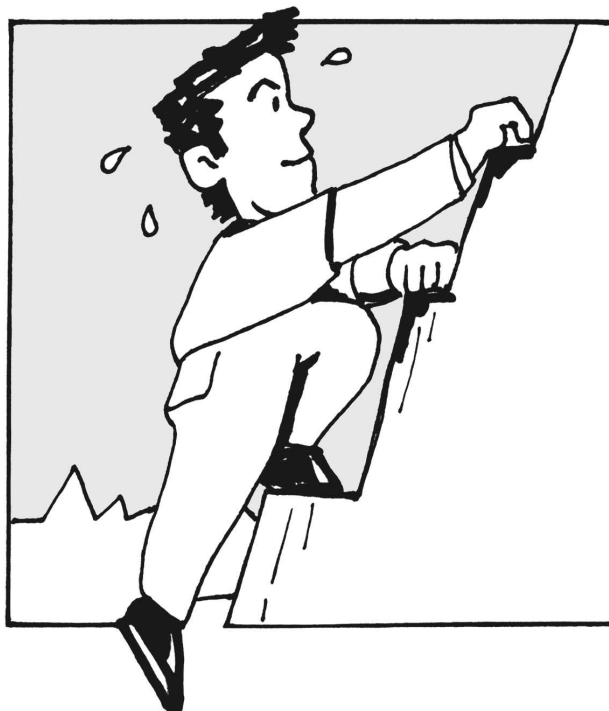
Una cosa che ho imparato in questa unità è che _____

Una cosa che avrei voluto dire durante l'unità, ma che non ho avuto l'opportunità di dire, è che:

Altri commenti (ad esempio su cose che non mi sono piaciute, o che vorrei fossero cambiate)

MANTENERE I PROGRESSI

“La felicità più grande non sta nel non cadere mai, ma nel risollevarsi sempre dopo una caduta” (Confucio)

**1. Introduzione e scopo di questa unità**

In questa unità verrà affrontato il tema dei possibili scivolamenti all'indietro, del sopraggiungere di periodi di scoraggiamento, di ansia, di isolamento, di desolazione. Lo scopo è di illustrare che i momenti in cui ci si sente "Giù" sono normali, anzi inevitabili, ma che attraverso quello che abbiamo appreso grazie a questo manuale, e soprattutto grazie ai nostri sforzi, non dobbiamo esagerarne l'importanza e dovremmo essere in grado di ridurne durata ed intensità, per una vita sempre più ricca e serena.

La durata è di un incontro.

2. Appello delle emozioni e verifica degli esercizi a casa

Procediamo all'appello delle emozioni. Ognuno quando sente il suo nome dia un punteggio da 0 a 100 al suo umore, mentre pensa a cosa possa aver influito su questo. Il facilitatore prenderà nota dei punteggi sul modulo 2.1.

L'esercizio specifico era di riflettere su quello che sappiamo sulla depressione, sul modo di prevenirla e di aiutare chi ne soffre. Abbiamo chiesto ad alcuni dei nostri conoscenti se sono stati depressi o se conoscono qualcuno che lo è stato? Ci è servito? Che cosa vorremmo chiarire?

3. Progressi verso gli obiettivi

Qualcuno di noi se la sente di raccontare qualcosa a proposito dei suoi obiettivi personali? Li ha cambiati o arricchiti? C'è qualcuno che ne vuole parlare?

4. Il ritorno del malessere

I nostri sforzi, sollecitati dalle considerazioni e dagli esercizi suggeriti da questo manuale, dovrebbero avere portato gradualmente la maggior parte di noi ad una visione più costruttiva della vita, a sentirci più sereni, ad essere più efficienti, a divertirci di più e al contempo a sapere meglio programmare il nostro futuro. Ci sono e ci saranno però ancora momenti della vita in cui ci sentiremo demoralizzati, troppo ansiosi, troppo arrabbiati o avremo un altro stato d'animo spiacevole. Ci imbatteemo sicuramente in fatti e situazioni che troveremo difficile affrontare.

Gli eventi e le situazioni stressanti in grado di innescare o scatenare il malessere sono diversi da persona a persona, anche se alcuni sono piuttosto comuni, ad esempio difficoltà a scuola o sul lavoro, litigi o separazione dal partner, incomprensioni e litigi tra i genitori, difficoltà nelle relazioni con uno o entrambi i genitori, problemi finanziari, lutti, malattie. Consideriamo di nuovo quello che abbiamo pensato e scritto quando nell'unità 14 abbiamo trattato della gestione delle fonti di stress.

Nei momenti di sofferenza e di insuccesso, dopo eventi stressanti o situazioni stressanti prolungate, i pensieri disfunzionali originati da rigidità cognitive e da pretese disfunzionali possono fare ritorno. Proprio in quei momenti **ci sarà utile riprendere in mano questo manuale**.

Prevedere che ci potranno essere momenti difficili e prepararsi ad affrontarli è diverso dal fare previsioni catastrofiche, che invece possono portare ad aspettare impotenti il peggio.

5. Riconoscimento dei pensieri e dei cambiamenti di comportamento che interrompono il benessere

Potremmo stare attenti non solo ai momenti in cui c'è il rischio che cominci il malessere, ma anche a quelli in cui si interrompono gli stati di benessere. Supponiamo di sentirci veramente bene, diciamo da 80 in su sulla scala soggettiva di malessere/benessere di cui si è parlato all'inizio di ogni unità.

Ci accorgiamo che il nostro benessere è diminuito rapidamente, tanto che sulla stessa scala non potremmo darci più di 60. Chiediamoci allora che cosa è successo. Scopriremo, di solito, che abbiamo pensato a qualcosa di pessimistico, di sfiduciato, di ostile, che non è verosimilmente sicuro. Ad esempio mentre ci sentivamo molto contenti per il modo gentile ed affettuoso in cui siamo stati accolti a casa di un nostro compagno, potremmo aver pensato: *"Sono gentili solo perché lo aiuto a fare i compiti"*. O mentre eravamo contenti per aver preso un bel voto, potremmo avere pensato: *"Ma Rossi ha preso di più"*. O quando pensiamo ad un impegno futuro, potremmo sentirci a disagio perché ci rendiamo conto di esserci preparati poco e tardi.

Le stesse tecniche che servono per non stare male, sono utili anche a stare bene. Continuiamo a contrastare i pensieri disfunzionali derivati da modi rigidi e distorti di vedere la realtà o da pretese assolute (ad esempio **"Voglio sempre essere il primo"** o **"Gli insegnanti devono sempre dare i voti con giustizia ed obiettività"**) e continuiamo a esercitare regolarmente la nostra autodisciplina facendo anche cose sgradevoli e faticose che però ci possono permettere di raggiungere i nostri obiettivi e di non andare incontro a guai inutili.

6. Riconoscimento precoce del rischio di peggioramento

Prendiamo nota su un foglietto di cosa ci succede quanto cominciamo a stare male, quali sono i pensieri disfunzionali che più spesso ci vengono in mente e come cambiamo le nostre abitudini, ad esempio co-

minciando a vedere meno gente o a guardare troppo la televisione. Mettiamo questo foglietto nel portafoglio o in un altro posto in cui lo possiamo vedere spesso e stiamo in guardia verso la loro ricomparsa. Se questi segni compaiono, consideriamoli un **campanello di allarme** che ci dovrebbe portare a rivedere gli accorgimenti, illustrati in questo manuale, per superare i momenti difficili: confutazione dei pensieri disfunzionali, rilassamento, pianificazione di attività piacevoli, controllo dell'impulsività e della procrastinazione, assertività, negoziazione. Soprattutto non dimentichiamoci che riusciremo ad affrontare le fonti di stress della vita in modo molto più efficace se rimarremo attivi e se non ci chiuderemo in noi stessi. Spesso basta fare un po' di esercizio fisico o qualche attività in più per migliorare l'umore.

7. Come prevenire le ricadute e non riprendere le abitudini sbagliate

Per prevenire episodi prolungati di malessere futuro è utile continuare a dedicare parte del proprio tempo ad attività piacevoli e parte ad attività utili, soprattutto se queste ci servono per raggiungere obiettivi personali cui teniamo. È utile anche modificare gli stili di vita controproducenti (vedi l'appendice 19.1 sul colloquio motivante), ad esempio dormire abbastanza, scuotersi dalla inattività fisica facendo uno sport, diventare capaci di dire di no a richieste altrui che non tengono conto del tempo che abbiamo a disposizione, smettere di bere troppo; è utile anche allargare e rafforzare la rete delle nostre relazioni interpersonali, scegliendo come amici delle persone che ci possono essere modello e spronarci.

Se siamo riusciti a liberarci di un'abitudine controproducente, ad esempio quella di fumare o di bere troppo, per non ricaderci sono utili i **seguenti suggerimenti**:

- opponiamoci al "ricordo euforico", ossia alla tendenza a ricordare dopo un po' solo gli aspetti positivi dell'abitudine che abbiamo perso, che spesso risalgono a molto tempo prima che cominciammo ad essere consapevoli delle conseguenze negative;
- cerchiamo di evitare situazioni (persone, gruppi, luoghi) in cui saremmo tentati di riprendere l'abitudine;
- sostituiamo l'abitudine: sviluppiamo altri interessi o hobby o modi di essere che ci facciano sentire bene con noi stessi e con gli altri;
- impariamo a riconoscere i momenti di scoraggiamento, di noia, di pigrizia, di bassa autostima, di ansia, di bassa tolleranza alla fatica che portano al desiderio di riprendere l'abitudine che abbiamo interrotto e reagiamo ripensando agli svantaggi del comportamento (vedi l'appendice 19.1 sul colloquio motivante) e facendo qualcosa di positivo (uscire con qualcuno che ci vuole aiutare, fare attività fisica, ripensare ai progressi fatti).

Se ricadiamo, non colpevolizziamoci, ma pensiamo che si è trattato di un incidente da cui possiamo uscire riprendendo i nostri progetti.

8. Conclusioni

Le tecniche illustrate in questo manuale ci possono aiutare molto a influire sul nostro futuro. Non siamo destinati ad essere vittime passive del nostro passato, delle circostanze e della nostre tendenze e vulnerabilità biologiche. Tali tecniche possono essere utili anche ad altri. Parlagliene.

Abbiamo dedicato una quantità notevole di tempo e di sforzi a questo programma. In questo mondo pieno di impegni, spesso così futili, la gente dedica di solito pochissimo tempo alla riflessione su se stessi e ai progetti di cambiamento. Il fatto che ci siamo riusciti con le nostre forze è giusto che ci faccia sentire orgogliosi.

9. Ultime riflessioni sulla tendenza all'eccellenza e la salute mentale

In questa situazione storica in cui la maggior parte delle persone sembra non avere grandi ideali e obiettivi stimolanti, ma sembra accontentarsi di vivere alla giornata o di avere un successo effimero legato solo alle proprie doti naturali di bellezza e di simpatia (o di sfacciataggine), non è sbagliato tendere all'eccellenza, sforzarsi di fare un lavoro veramente ben fatto, cercare di utilizzare al massimo i propri talenti e le proprie capacità. Ricordiamoci che avere grandi sogni da realizzare e forti ambizioni di miglioramento può dare ricchezza ed intensità alla nostra vita, ma che è opportuno fare in modo che il nostro giudizio su di noi e sul mondo non dipenda dal nostro successo. Continuiamo a guardarci dalle distorsioni cognitive e dalle pretese assolute.

QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE DELL'UNITÀ 17

Questa unità:

- 1) mi è piaciuta** ① pochissimo ② poco ③ abbastanza ④ molto ⑤ moltissimo
2) l'ho trovata utile ① pochissimo ② poco ③ abbastanza ④ molto ⑤ moltissimo

Una cosa che ho imparato in questa unità è che _____

Una cosa che avrei voluto dire durante l'unità, ma che non ho avuto l'opportunità di dire, è che:

Altri commenti (ad esempio su cose che non mi sono piaciute, o che vorrei fossero cambiate)



POSSIBILI SOLUZIONI DEGLI ESERCIZI

Possibile soluzione della quarta esercitazione dell'unità 2 sulla diversa intensità delle emozioni
(in corsivo gli aggettivi aggiunti).

2. Arrabbiato	2. Impaurito	2. Gioioso	3. Triste
3. Irritato	3. Allarmato	1. Euforico	4. Demoralizzato, scoraggiato
1. Furioso	4. Preoccupato	4. Contento	2. Depresso
4. <i>Infastidito</i>	1. <i>Terrorizzato</i>	3. <i>Allegro</i>	1. <i>Disperato</i>

Altri aggettivi

*Deluso, amareggiato
rancoroso,*

Ansioso

*Felice, entusiasta,
esultante, sereno, ilare*

*Dispiaciuto, desolato,
infelice, avvilito,
melanconico*

Possibile soluzione dell'esercizio dell'appendice 2.1 sul Collegamento tra situazioni ed emozioni.

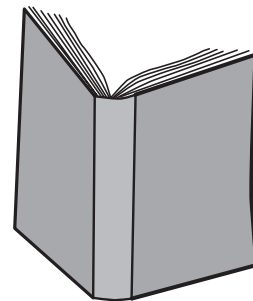
Situazione	Emozioni
1. Luisa	Demoralizzata, delusa, triste
2. Marco	Arrabbiato, deluso, sfiduciato
3. Sandra	Preoccupata, ansiosa
4. Maurizio	Imbarazzato, vergognoso
5. Cinzia	Tesa, eccitata, esultante
6. Piero	Arrabbiato, deluso, demoralizzato
7. Gabriella	Scoraggiata, depressa, colpevole
8. Luigi	Contento, felice, esultante
9. Mario	Contento, felice, sicuro

Soluzione dell'esercitazione dell'unità 8 – punto 8

Abilità utili trattate in incontri precedenti: abilità di comunicazione, tutte e in particolare la prima (fare apprezzamenti), assertività, metodo strutturato di soluzione dei problemi e raggiungimento di obiettivi; per le abilità trattate nelle unità successive, quelle di riduzione della procrastinazione e rafforzamento dell'autodisciplina.

Soluzione dell'esercizio dell'unità 11

1) Cameriere che sembra ignorarti. Cerca di attirare l'attenzione del cameriere e quando alla fine si avvicina digli con tono fermo e gentile, guardandolo negli occhi: "È un quarto d'ora che aspetto mentre altri che sono arrivati dopo di me sono già stati serviti e sono un po' dispiaciuto e un po' irritato. Cosa è successo? Può cercare di rimediare?" Potrai così scoprire ad esempio che il cameriere pensava che tu dovessi essere servito da un suo collega o che credeva di averti già portato il menu e che tu non avessi ancora deciso, ecc.



BIBLIOGRAFIA

- Beck A.T. (1987). *Terapia cognitiva della depressione*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Bruni L. (2006). *Il prezzo della gratuità*. Roma: Città Nuova.
- Burleson B.R., MacGeorge E.L. (2002). Supportive communication. In: ML Knapp, JA Daly (eds), *Handbook of interpersonal communication*. Thousand Oaks: Sage.
- Caprara G.V. - (Ed.) (2001). *La valutazione dell'autoefficacia*. Trento: Erickson.
- Caprara G.V., Delle Fratte A., Steca P. (2002). Determinanti personali del benessere nell'adolescenza: indicatori e predittori. *Psicologia clinica dello sviluppo*, 2:203-213.
- Catanzaro S.J., Mearns J. (1990). Measuring generalised expectancies for negative mood regulations: initial scale development and implications. *Journal of Personality Assessment*, 54:546-563.
- Christophe A. (2005). *Vivere felici*. Roma: Corbaccio.
- Costantini A. (2007). *Bullismo stop*. Vimercate (MI): Italia Nuova Editori.
- De Girolamo G., Polidori G., Morosini P., et al. (2006). Prevalence of common mental disorders in Italy: results from the European study of the epidemiology of mental disorders (ESEMED). *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41:853-861.
- De Mello A. (1995). *Messaggio per un'aquila che si crede un pollo*. Casale M: PIEMME.
- De Silvestri C. (1981). *I fondamenti teorici e clinici della terapia razionale emotiva*. Roma: Astrolabio-Ubaldini.
- Del Re G., Bazzo G. (1997). *Educazione sessuale e relazionale affettiva, scuola superiore*. Trento: Erickson.
- Di Pietro M. (1992). *L'educazione razionale-emotiva*. Trento: Erickson.
- Di Pietro M. (1998). *L'ABC delle mie emozioni: corso di alfabetizzazione socio-affettiva*. Trento: Erickson.
- Di Pietro M., Bassi E., Filoramo G. (2001). *L'alunno iperattivo in classe: problemi di comportamento e strategie educative*. Trento: Erickson.
- Dryden W., Gordon J. (1990). *Think your way to happiness*. London: Sheldon Press.
- Elkin I., Ainbinder A., Park S., Yamaguchi J. (2006). Positive aspects of patients' state: a measure for assessing outcome and predicting follow-up of treatment for depression. *Psychotherapy Research*, 16:547-561.
- Ellis A. (1996). *Autoterapia razionale emotiva*. Trento: Erickson.
- Falloon I. (1998). *Intervento psicoeducativo familiare*. Trento: Erickson.
- Falloon I. (2000). *Trattamento integrato per la salute mentale: guida pratica per operatori ed utenti*. 2 vol. Salerno: Ecomind.
- Fava G., Ruini C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34:45-63.

- Gawande A. (2005). *Salvo complicazioni*. Editori Fusi Orari.
- Goldberg D., Hiller V.F. (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychological Medicine*, 9:139-146.
- Goldwurm G.F., Baruffi M., Colombo F. (2004). *Qualità della vita e benessere psicologico: aspetti comportamentali e cognitivi del vivere felici*. Milano: McGraw-Hill.
- Goleman D. (1996). *Intelligenza emotiva. Che cosa è e perché può renderci felici*. Milano: Rizzoli.
- Goodman R. (2001). Psychometric properties of the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 40:1337-1345.
- Hauck P. (1976). *How to do what you want to do: the art of self-discipline*. Philadelphia: Westminster Press.
- Jané-Llopis E., Barry M., Hosman C., Patel V., eds (2005). The evidence for mental health promotion effectiveness: strategies for action. *Promotion & Education*, Special Issue, Suppl.2:9-25.
- Lazarus A., Folkman S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Mariani U. (2001). *Educazione alla salute per la scuola*. Trento: Erickson.
- Milani L. (2004). *La psicologia del benessere*. Milano: Tecniche Nuove.
- Morosini P., Piacentini D., Leveni D., McDonald G., Michielin P. (2004). *La depressione, cosa è e come superarla. Manuale di psicoterapia cognitivo comportamentale, per chi soffre di depressione, per chi è a rischio di soffrirne e per i suoi familiari*. Roma: Avverbi Editore.
- Organizzazione Mondiale della Sanità (2006). *Gaining Health (Migliorare la salute). La strategia europea per la prevenzione e il controllo delle malattie non trasmissibili*. EUR/RC56; scaricabile dal sito www.ccm.ministerosalute.it
- Pasquini M., Picardi A., Biondi M., Gaetano P., Morosini P. (2004). Relevance of anger and irritability in outpatients with major depressive disorder. *Psychopathology*, 37:155-160.
- Sanavio E., Bertolotti G., Michielin P., Vidotto G., Zotti A.M. (1997). *CBA 2.0 – Cognitive Behavior Assessment 2.0*. Firenze: Organizzazioni Speciali.
- Seligman M.E. (1996). *Imparare l'ottimismo*. Firenze: Giunti.
- Tennant R., Fishwick R., Platt S., Joseph S., Stewart-Brown S. (2006). Monitoring positive mental health in Scotland validating the Affectometer 2 scale and developing the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale for the UK. Edinburgh, NHS Health Scotland. www.healthscotland.com, jane.parkinson@health.scot.nhs.uk.
- Wiseman R. (2003). *Fattore fortuna*. Milano: Sonzogno.

APPENDICI FINALI



APPENDICE 19.1 COLLOQUIO MOTIVANTE



1. Scopo del colloquio motivante

Il colloquio motivante si propone di portare una persona ad adottare o a smettere un particolare comportamento o una particolare abitudine quando è indecisa a farlo, ad esempio quando è per così dire bloccata nella ripetizione di una abitudine dannosa, ma comincia a rendersi conto delle sue conseguenze negative.

È utile premettere che nel processo di cambiamento si distinguono **cinque fasi principali**, e precisamente:

1. **Precontemplazione.** La persona non ha ancora preso in considerazione il cambiamento.
2. **Contemplazione.** La persona è ambivalente rispetto al cambiamento, è combattuta tra la volontà di cambiare e la voglia di non cambiare.
3. **Preparazione.** Si sente pronta a iniziare il cambiamento.
4. **Azione.** Si impegna attivamente nel cambiamento.
5. **Consolidamento.** Questa fase serve a prevenire le ricadute, cioè la ripresa del comportamento controproducente o l'interruzione del comportamento vantaggioso (ad esempio quello di fare esercizio fisico).

Il colloquio motivante serve soprattutto nella fase contemplativa per rendere la persona più consapevole delle ragioni per cambiare e portarla gradualmente a impegnarsi a farlo.

Il testo seguente riguarda un colloquio motivante fatto da una persona a se stessa e può essere utile a chiunque di noi abbia una abitudine che non lo soddisfa o non lo fa star bene e cominci a pensare che forse potrebbe cambiarla. Un esempio di autocolloquio motivante si trova anche nell'unità 7, a proposito della decisione di imparare a diventare assertivi.

Il testo può essere facilmente utilizzato da chi voglia condurre un colloquio motivante con un amico che abbia un'abitudine controproducente.

2. Componenti e fasi del colloquio motivante. Nel colloquio motivante si possono distinguere le seguenti componenti o fasi:

- a) **Ascoltarsi in modo empatico e attivo.** L'ascolto empatico di noi stessi è fondamentale, dato che in un colloquio motivante non ci si deve giudicare e magari condannare, ma solo cercare di capire meglio perché è successo quello che è successo. Chiediamoci anche quali sono le nostre reazioni di fronte alle reazioni altrui, ad esempio se siamo seccati o preoccupati o indifferenti per gli atteggiamenti dei nostri compagni o dei nostri genitori.
- b) **Identificare prima gli aspetti positivi e poi quelli negativi (i pro e i contro) del comportamento che s'intende modificare**, nel modo più obiettivo possibile. Questa fase può essere articolata così:
 - **Chiarire gli aspetti positivi.** Si può iniziare chiedendoci *"Quali sono le cose buone, positive, i vantaggi di"*.
 - **Chiarire gli aspetti negativi.** Ci si può fare dopo la seguente domanda: *"Quali sono le cose meno buone, gli svantaggi di ..."*.
 - **Esplorare le preoccupazioni.** Non tutti gli svantaggi del comportamento susciteranno in noi preoccupazione o malessere. Per ogni svantaggio identificato, chiediamoci: *"Per me è un problema?"*, *"Mi preoccupa o mi mette a disagio?"* Solo gli svantaggi che suscitano disagio e preoccupazione ci possono spingere a cambiare.

- **Riassumere.** Facciamo una sintesi dei vantaggi e degli svantaggi, considerando solo gli elementi svantaggiosi che ci preoccupano o ci fanno stare male.
- c) **Mettiamo in luce le differenze tra aspirazioni e realtà,** con le seguenti strategie:
- **Guardare il presente alla luce del passato.** Possiamo cominciare a farci domande di questo tipo: *“Quando avevo ... (ad esempio 12 anni), come mi immaginavo che sarebbe stata la mia vita adesso?”*. La differenza tra le aspettative del passato e il presente ci può portare a riflettere che l’abitudine in questione ha ostacolato la realizzazione delle aspirazioni.
 - **Guardare dal presente al futuro.** Ci possiamo chiedere analogamente: *“Come vorrei che fosse la mia vita in futuro?”*. In questo caso ci potremmo rendere meglio conto che l’abitudine in questione potrebbe avere conseguenze negative in futuro.
 - **Riassumere.** Sintetizziamo le aspirazioni passate e presenti, in modo da chiarire ancora meglio le possibili conseguenze svantaggiose dell’abitudine in questione.
- d) **Stimoliamoci ad agire.** Questa componente è particolarmente utile se ci si trova nella cosiddetta fase di preparazione al cambiamento e che però ancora non si è deciso di passare all’azione. Consiste essenzialmente nel:
- **Elencare** in modo sintetico tutte le preoccupazioni e i disagi che ci suscita l’abitudine in questione.
 - **Spronarsi a non rimandare il cambiamento,** ad esempio mediante domande retoriche di questo tipo: *“E adesso non intendi davvero fare niente? Ma vuoi davvero continuare così?”*

Se non riusciamo a spingerci all’azione, ciò non significa che quello che abbiamo fatto sia stato inutile. Può aver contribuito ad un cambiamento futuro.

- e) **Stabiliamo le conseguenze sia del mancato rispetto dell’impegno, sia del suo rispetto.** Fissiamo delle date in cui verificare a che punto siamo arrivati e stabiliamo che se avremo fatto progressi, ci ricompenseremo, ad esempio passando un week-end in un posto che ci piace; e se invece non avremo fatto progressi, ci imponremo una specie di penitenza, ad esempio andare a parlare dei nostri problemi con qualcuno.

APPENDICE 19.2

APPROFONDIMENTI SULL'ASSERTIVITÀ



1. Perché non si é assertivi?

Uno dei modi per rendersi conto del perché non siamo assertivi consiste nell'esaminare i "messaggi" (compresi i silenzi e le comunicazioni non verbali) che ci sono stati inviati dai nostri genitori o dalle altre persone che hanno avuto influenza su di noi durante l'infanzia. Poniamoci queste domande:

1. Come erano affrontati i conflitti nella nostra famiglia? Che cosa succedeva quando i nostri genitori non erano d'accordo tra di loro o erano arrabbiati con qualcuno?
2. Come ci è stato insegnato a risolvere i disaccordi? I nostri genitori hanno cercato forse di farci sentire egoisti, ribelli, cattivi o colpevoli quando eravamo assertivi? (ad esempio dicendo: "Non buttare benzina sul fuoco!"; "Non rispondere!"; "Le ragazze per bene non attaccano briga"). Oppure ci hanno minacciato o intimorito o svalutato? (ad esempio dicendo: "Se la pensi così, non ti posso considerare più figlia mia"; "Stai zitto, chi ha chiesto il tuo parere?").
3. In che modo abbiamo imparato a ottenere ciò che volevamo se non ci veniva dato subito? Ad esempio piangendo, o strillando, o minacciando, o usando violenza oppure rinunciando e chiudendoci in noi stessi?
4. Ci comportiamo ancora nello stesso modo per provare ad ottenere ciò che vogliamo?

2. Convinzioni sbagliate sull'assertività

Diventare assertivi qualche volta è difficile perché bisogna contrastare dei preconcetti, o meglio, dei veri e propri "miti".

I miti più comuni sono:

- a. Il mito dell'umiltà.** Siamo vittime di questo mito se crediamo che è meglio non sembrare mai egoisti, è meglio non mettersi in vista e non rivendicare apertamente i propri diritti o esprimere i propri desideri. Chi ha queste convinzioni spesso trova difficile indicare anche una sua sola qualità personale positiva e si sente a disagio se qualcuno gli fa dei complimenti. È troppo critico verso se stesso ed è portato ad attribuire i suoi eventuali successi alla fortuna o alla benevolenza degli altri e i suoi insuccessi a se stesso, a come è fatto (normalmente male). Non sorprende quindi che possa essere demoralizzato e anche depresso.
- b. Il mito del dover evitare l'ansia.** Siamo vittime di questo mito se pensiamo che: "Essere in ansia è sempre una cosa di cui vergognarsi, un segno di debolezza, a un limite personale", senza tenere conto del fatto che uno stato di tensione e di preoccupazione, se non è esagerato, può aiutarci a migliorare le nostre prestazioni e che tutti si sentono ansiosi in determinate circostanze. Chi crede a questo mito può essere portato ad evitare tutte le situazioni che possono procurare ansia e di conseguenza rinuncia a molte esperienze. Il risultato paradossale è che non riesce a raggiungere l'obiettivo di non provare ansia, dato che diventa ansioso anche al solo pensarci e per cose sempre meno importanti.
Va detto che le prime volte che ci si comporta in modo assertivo è normale sentirsi ansiosi o inadeguati, perché non siamo abituati.
- c. Il mito del dovere.** Chi ci crede, dice a se stesso: "Se un amico mi chiede un favore, devo farglielo". Crede anche che i suoi amici si sentano sempre tenuti a fargli i favori che chiede a loro. Di conseguenza non si sente quasi mai a suo agio quando gli viene chiesto un favore o lo chiede. Infatti, quando qualcuno gli chiede qualcosa può provare risentimento e rancore, poiché si sente ob-

bligato a dire di sì, mentre si sente imbarazzato a chiedere un favore, perché è convinto che l'altro si sentirebbe obbligato a dirgli di sì, anche quando gli fosse molto difficile soddisfare la richiesta.

- d. Il mito dei ruoli sessuali.** Crediamo a questo mito se pensiamo: *"Non dovremmo comportarci in questo modo perché una vera donna (o un vero uomo) non si comporta così."* Chi crede a questo mito obbedisce agli stereotipi sociali dominanti in quella determinata cultura. Non bisogna dimenticare che i ruoli sessuali cambiano da società a società e nel tempo. Non cadiamo nella trappola di permettere a qualcuno di servirsi della nostra identità sessuale per obbligarci ad agire come vuole lui. Un esempio è quello della donna che si sente definire: *"Ma tu sei una donna, che ne puoi sapere di affari (o di calcio)"* quando cerca di dire la sua opinione.

3. Chiedere scusa e tecniche di autoprotezione

Da una parte ci sono situazioni in cui è bene scusarsi. Se ci si scusa, è bene essere precisi. Ad esempio, se ci siamo comportati in modo sgarbato o insensibile verso una persona e questa persona, non solo si lamenta del nostro specifico comportamento, ma estende le sue critiche a tutto quello che facciamo, chiariamo che il fatto di scusarsi per la scortesia non significa che accettiamo tutte le critiche.

Dall'altra, in alcune situazioni è impossibile essere assertivi in modo cortese e rispettoso, ad esempio quando si è bersagliati continuamente da critiche ingiuste o da scherzi di cattivo gusto, oppure quando qualcuno reagisce in modo aggressivo ai nostri modi assertivi.

Sono utili allora le cosiddette tecniche di autoprotezione, il cui uso va però limitato alle sole situazioni in cui non si possono applicare soluzioni più costruttive. Le principali sono:

- a. Disco rotto.** Questa tecnica consiste nel ripetere più e più volte la propria risposta finché l'altro finalmente accetta il messaggio. La tecnica si applica ad esempio quando si ripete senza spiegazioni *"Non mi interessa"* o *"Mi dispiace, non me la sento"* o *"Mi dispiace, no"* più e più volte ad un venditore troppo insistente o a un conoscente che fa ripetutamente una richiesta eccessiva. Quando è chiaro che l'altro non ci permette di respingere la sua proposta in modo assertivo e cortese, è tempo di lasciar perdere le spiegazioni, smettere di rispondere alle domande e limitarsi a ripetere la stessa risposta.
- b. Sordità selettiva.** Questa tecnica consiste nel rifiutarsi di parlare di un certo argomento, ad esempio quando qualcuno insiste a parlare di un evento passato, anche se gli abbiamo fatto chiaramente capire che non intendiamo più parlarne. Sforziamoci allora di non replicare più, anche se le critiche ci feriscono. Può essere utile chiarire il nostro atteggiamento con frasi di questo tipo: *"Ho capito bene, ma d'ora in poi non ho più intenzione di risponderti. Abbiamo già discusso di questo argomento e sai come la penso. Su qualsiasi altro argomento sono disposto a discutere, ma non su questo"*. Dopo bisogna davvero non parlare più dell'argomento in questione, anche se provocati.
- c. Rinvio.** Qualche volta si riesce a neutralizzare la rabbia di qualcuno che è ingiustificatamente aggressivo se si accetta di proseguire la conversazione solo se smetterà di usare certi toni. Si può dire ad esempio: *"Sono disposto a parlarne, ma non quando tu sei così arrabbiato. Calmati prima, e poi ne parleremo"*. Se l'interlocutore si calmerà, rispetteremo l'impegno.
- d. Separare gli aspetti affettivi dalle decisioni assertive.** Una tecnica che alcuni manipolatori usano per spingere gli altri a fare quello che vogliono, consiste nel mescolare piani diversi. Non lasciamoci confondere e fuorviare. Ad esempio possiamo sentirci dire da un amico: *"Se non mi presti il denaro che ti ho chiesto, vuol dire che non ti importa niente di me"*. In questo caso è importante distinguere le due componenti, dicendo ad esempio: *"Non è vero che di te non mi importa, ma non ho intenzione di prestarti del denaro, perché ne ho bisogno io in questo momento"*.

- e. Neutralizzare il senso di colpa.** C'è chi riesce ad ottenere che gli altri facciano quello che vuole suscitando in loro i sensi di colpa e d'inadeguatezza. Alcuni di noi ad esempio riescono a far sentire in colpa i loro genitori mandando loro messaggi di questo tipo: *"Saresti un bravo genitore se soltanto non mi obbligassi a o mi dessi ... "*.

Se siamo noi a sentirci in colpa o inadeguati, chiediamoci per prima cosa se non dipende dalla nostra aspirazione irrealizzabile a essere perfetti. Chiediamoci anche se non diciamo troppo spesso: *"Mi dispiace"* o *"Scusa"*. Chi chiede sempre scusa si sente in colpa anche quando non è il caso e spesso non si rende conto di avere il diritto di esprimere le sue opinioni e di vivere la sua vita. D'altra parte scusiamoci se siamo convinti che ci sono buone ragioni per farlo; anche in questo caso, piuttosto che scusarci per avere sbagliato, impegniamoci a comportarci diversamente in futuro.

- f. Assecondare o anebbiare.** È una tecnica usata per confondere un provocatore, che s'impiega quando si desidera far smettere delle critiche ingiuste con il minimo sforzo. Consiste nel dare l'impressione di poter condividere il giudizio negativo, senza in realtà farlo. Si possono usare espressioni come: *"Potresti aver ragione"* o *"Prendo atto di quello che mi dici"* o *"Ci penserò su"*.

APPENDICE 19.3

GESTIONE EFFICACE DEL TEMPO

Pensiamo a cosa vogliamo ottenere nella giornata o nel weekend e facciamo un elenco delle cose che riteniamo di dover fare e delle cose che ci piacerebbe fare, facendo una stima dei tempi necessari.

Se i compiti e le attività superano il tempo disponibile, decidiamo le priorità. Chiediamoci: *“Cosa deve essere fatto oggi e che cosa può essere rimandato? Fino a quando lo posso rimandare? C'è qualcosa che posso delegare a qualcuno? Se sì, a chi? Posso trovare il tempo per fare qualcosa di importante per me, anche se non è urgente? Che cosa succederebbe se non facessi X?”* (se ci rendessimo conto che, non facendo X, non avremmo conseguenze negative possiamo omettere di farlo).

Decidere la sequenza delle cose da fare. Troviamo l'ordine che ci si adatta di più, anche se in generale sarebbe meglio cominciare con un compito spiacevole che sentiamo di dovere fare per poi passare a qualcosa di piacevole. Così almeno non dovremo pensare più per il resto della giornata al compito spiacevole che ci aspetta.

Facciamo una cosa per volta e sforziamoci di finirla. Non passiamo da un compito all'altro lasciandoci indietro incombenze eseguite solo in parte. Si perde tempo ogni volta che si ricomincia a lavorare su un compito e per di più il fatto di pensare al compito incompleto ci porta a peggiorare l'esecuzione di quelli successivi.

Tra un compito e l'altro, facciamo una pausa. Pianifichiamo dei momenti di rilassamento.

Passiamo in rassegna a metà giornata le cose che siamo riusciti a fare e i compiti prioritari rimasti.

Stiamo attenti ai segni di procrastinazione. Stiamo rimandando qualcosa? Come mai? Ci poniamo, forse, standard troppo elevati? O soffriamo di LFT (**L**imitata **T**olleranza alla **F**atica)?

Alla fine della giornata, pensiamo a quello che siamo riusciti a fare e facciamoci dei complementi o offriamoci anche una ricompensa.

Consigli generali

- Ricompensiamoci dopo aver eseguito un compito, specie se spiacevole o fastidioso, ad esempio facendoci dei complimenti o immaginando come gli altri ci apprezzeranno o facendo un'attività che ci piace o anche comprandoci qualcosa.
- Informiamoci su chi ci può aiutare e a cui non abbiamo vergogna a chiedere aiuto.

Semplici accorgimenti per non perdere inutilmente tempo

- Mettiamo in ordine man mano.
- Decidiamo mentalmente in anticipo le scelte di routine, ad esempio come vestire, cosa preparare da mangiare.

APPENDICE 19.4

COMPONENTI E CAUSE DI BENESSERE PSICOLOGICO E DI FELICITÀ

secondo M.W. Fordyce (illustrato da G.F. Goldwurm et al., 2004), G. Fava et al. (2003) e G.V. Caprara et al. (2002)

- Avere un senso di padronanza (gestione efficiente delle faccende quotidiane, capacità di sfruttare le opportunità e di modificare i contesti in senso favorevole).
- Sentire che si migliora e si cresce personalmente.
- Avere un senso di scopo e di significato nella propria vita, proporsi obiettivi.
- Sentirsi efficaci, capaci di affrontare e gestire problemi e situazioni. Le convinzioni di autoefficacia, che possono variare a seconda dei diversi campi (familiare, sociale, scolastico) sono forti determinanti del benessere psicologico e dei comportamenti cosiddetti *prosociali*, cioè collaborativi e attenti anche al benessere altrui.
- Sentirsi autonomi (ridotta dipendenza dal giudizio e dalle aspettative degli altri, capacità di resistere alle pressioni sociali).
- L'aver risolto un problema o che sia cessata una situazione spiacevole.
- Vivere eventi speciali (compleanno, laurea, nascita di un figlio).
- Entrare in contatto con la natura (passeggiata al mare o in montagna, ecc.).
- Avere buoni rapporti sociali di amicizia e di amore (i rapporti intimi sono la fonte principale di felicità).
- Essere attivi. Molti stanno meglio praticando uno sport piuttosto che guardandolo, partecipando ad una festa piuttosto che guardando la televisione.
- Imparare qualcosa di nuovo.
- Vivere nel presente e non solo nel passato o nel futuro.

È utile anche considerare che secondo Goldwurm et al. (2004) la felicità:

- dipende più dalle condizioni presenti che da quelle passate; per fortuna, il fatto di essere stati infelici non è determinante per la nostra felicità futura;
- dipende di più dagli aspetti importanti della vita delle persone (famiglia, amici, lavoro) e meno da quelli meno importanti come gli sport, gli hobby, gli interessi culturali;
- più intensi sono i fattori di felicità, più la felicità aumenta, ma solo fino ad un certo punto; per esempio, l'aumento del reddito produce un aumento di benessere psicologico solo fino ad un certo livello, e così pure il proseguimento dell'istruzione;
- le persone che vanno bene in più aree della loro vita sono più felici di quelle che vanno bene solo in una o due, ad esempio un lavoro gratificante o un rapporto di coppia felice da soli possono non bastare a rendere una persona soddisfatta della sua vita;
- una società felice è una società sana; non è vero che chi è felice è più egoista, ma chi è infelice è frustrato, senza speranze e spesso fa del male non solo a se stesso ma anche agli altri.
- Sentirsi forti e in salute.



APPENDICE 19.5

LE QUATTRO REGOLE PER ESSERE FORTUNATI (gastoni e non paperini)

di R. Wiseman, 2003

1. Creare le occasioni favorevoli introducendo frequenti cambiamenti nella propria vita; uno dei gastoni si accorse che alle feste parlava sempre con le stesse persone e decise che da quel momento avrebbe parlato soltanto con chi avesse indossato almeno un indumento di un certo colore e ogni volta cambiava colore.
- 2.Cogliere le occasioni favorevoli offerte dal caso; non essere troppo assorti in un obiettivo; ad esempio certe persone vanno ad una festa solo per trovare un compagno e perdono l'occasione di fare nuove amicizie; o leggono gli annunci in cerca di un lavoro specifico e perdono altre offerte interessanti.
3. Guardare con ottimismo al futuro.
4. Considerare che le cose sarebbero potute andare peggio anziché lamentarsi che non sono andate meglio.

APPENDICE 19.6 MODALITÀ DI STUDIO



Ci sono alcuni studenti cui le difficoltà dello studio sembrano insuperabili e che non sanno dove cominciare per migliorare il loro rendimento. Spesso lavorano molto, anzi troppo, ma in modo disorganizzato. Per cambiare, è utile cominciare a definire un elenco di priorità, tenendo conto del tempo disponibile prima degli esami o delle interrogazioni, e quindi cominciare ad affrontare la prima priorità.

Lo studio per prepararsi ad un esame o una interrogazione si può giovare di una certa sistematicità. Tra i modelli proposti vi è quello **SQ4R** elaborato dallo psicologo e pedagogo Francis Robinson, in cui si distinguono le **seguenti fasi**: ricognizione; domande; lettura attenta; ripetizione; note; ripasso.

Fare una ricognizione. Scorrere rapidamente il capitolo guardando l'eventuale indice, i titoli e i sottotitoli, le parole evidenziate in grassetto, le illustrazioni e gli schemi, facendo attenzione particolare alle parti eventualmente già spiegate dall'insegnante.

Definire le domande. Chiediamoci per ciascuna sezione del capitolo a quali domande cerca di rispondere o anche quali delle nostre curiosità può contribuire a soddisfare o quali domande ci potranno fare gli esaminatori. Cerchiamo di trasformare ciascun titolo in una o più domande.

Leggere attentamente. Leggiamo con attenzione una sezione alla volta cercando di formulare la risposta alla domanda proposta dal titolo. Ci vuole concentrazione. La maggior parte di noi si concentra meglio in un posto silenzioso ed appartato, altri in posti pubblici, anche rumorosi.

Ripetere. Per ogni sezione, diciamo a noi stessi mentalmente o anche, meglio, a voce alta, una frase che riassume i punti principali e risponde ad una delle domande precedenti.

Prendere nota. Prendiamo nota dei concetti e delle nozioni principali (con riferimento alle frasi del punto precedente) e/o sottolineiamoli nel testo. È anche utile disegnare degli schemi in cui i concetti e le nozioni principali sono messi in rapporto tra di loro. Si sa, infatti, che ricordiamo meglio le cose tra cui stabiliamo delle connessioni. Si può mettere al centro il "concetto fondamentale", ovvero il "nucleo" di un determinato argomento e attorno si dispongono i "concetti primari", cioè le parti in cui si può suddividere l'argomento; quindi, all'esterno di ogni concetto primario, si dispongono i "concetti secondari", con eventuali esemplificazioni. Questa mappatura sviluppa la capacità di sintesi ed è molto utile per un ripasso rapido. Non va considerata definitiva, ma può essere aggiornata e sviluppata progressivamente.

Ripassare. Il ricordo di quanto appreso durante l'ascolto di una lezione o durante lo studio di un testo si riduce rapidamente e scende attorno al 25% già il giorno dopo, al 10% dopo due giorni. Per rallentare o annullare questa perdita occorre ricorrere a ripassi ripetuti. Possiamo cercare di ripetere, possibilmente ad alta voce, l'elenco delle frasi di sintesi senza guardare le note. Facciamolo la prima volta subito dopo aver finito il capitolo e in questo modo riusciremo ad incidere sulla memoria a lungo termine, che rappresenta il vero magazzino delle conoscenze. Ma poiché anche la memoria a lungo termine decresce nel tempo, è consigliabile ripetere più volte ciò che dobbiamo ricordare, soprattutto quando si tratta di nozioni. In caso contrario, la fatica fatta nello studiare diviene fatica inutile, tempo sprecato, poiché dopo alcune settimane non ricorderemo quasi più nulla. **Chi non ripete dimentica.** Ripetere ad alta voce è inoltre come fare un piccolo test per accertare quello che ci ricordiamo e quello che abbiamo dimenticato. Ripetendo ogni giorno i concetti e le nozioni fondamentali degli argomenti studiati, si riesce ad assimilare fino all'80% del materiale. Ripassare è continuare a studiare, ma soprattutto consente di non sprecare lo studio.

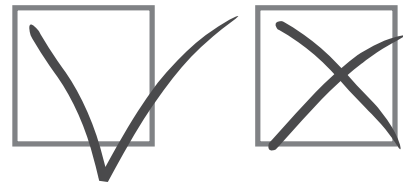
Organizzarsi. Tenendo presente che generalmente si memorizza meglio ciò che si studia all'inizio o verso la fine di un periodo di circa sessanta minuti, è preferibile concentrarsi per periodi di 20 o 30 minuti intervallati da brevi pause (3 minuti circa). Il metodo stesso dovrebbe portare ad alternare momenti di lettura attenta e di ripetizione con momenti in cui si prendono note o si sottolinea.

Decidiamo in ogni modo di non lavorare mai per più di tre ore di fila. Smettiamo, anche se non abbiamo finito.

Cerchiamo di progettare e organizzare il lavoro e il divertimento, la fatica e il riposo, non sporadicamente, ma con regolarità settimana dopo settimana. Se riusciamo a farlo, il successo è garantito, e non solo per i "secchioni" ... Dunque lavoriamo un po' ogni giorno: prepariamo le note di sintesi e/o le "mappe" delle unità mano a mano che le studiamo, ripetiamo con regolarità i concetti principali per memorizzarli. Se ci sentiamo svogliati, ricorriamo al colloquio motivante dell'appendice 19.1 o rileggiamo l'unità 10 sul miglioramento dell'autodisciplina.

Manteniamo una buona immagine di noi stessi. Se dubitiamo troppo delle nostre capacità, l'insuccesso è dietro l'angolo! Combattiamo i pensieri disfunzionali e le fonti di stress con gli accorgimenti dell'unità 13. Sviluppiamo anche la nostra creatività, cercando di immaginare cose nuove, di inventare, di personalizzare l'apprendimento.

Per studiare meglio ed anche per essere creativi è bene prendersi cura del nostro corpo, dell'alimentazione e del riposo.



20. MODULI

Modulo 3.2 DEFINIZIONE DI OBIETTIVI PERSONALI A MEDIO-LUNGO TERMINE

OBIETTIVO 1. *Specificare esattamente l'obiettivo* _____

Mie difficoltà pratiche ed emotive già incontrate o prevedibili ed eventuali ostacoli da parte di altri

Possibilità di aiuto da parte di altri

Tempi previsti per il raggiungimento dell'obiettivo _____

OBIETTIVO 2. *Specificare esattamente l'obiettivo* _____

Mie difficoltà pratiche ed emotive già incontrate o prevedibili ed eventuali ostacoli da parte di altri

Possibilità di aiuto da parte di altri

Tempi previsti per il raggiungimento dell'obiettivo _____

Modulo 4.1 METODO STRUTTURATO DI SOLUZIONE DI PROBLEMI E RAGGIUNGIMENTO DI OBIETTIVI

Prima fase a) DEFINIRE IL PROBLEMA DA AFFRONTARE

Discutere i vari problemi (o gli obiettivi che si potrebbero raggiungere se i problemi fossero risolti), e quindi scrivere qui, in modo specifico e chiaro, il problema da affrontare o l'obiettivo da raggiungere.

Prima fase b) PRECISARE LA TAPPA CHE SI INTENDE AFFRONTARE. Se si tratta di un problema o di un obiettivo che richiede molto tempo, suddividerlo e specificare qui il primo sottoobiettivo.

Seconda fase: FARE UN ELENCO DI TUTTE LE POSSIBILI SOLUZIONI

È la fase di *brainstorming*. Dire a turno un'idea (chi non se la sente, può però "passare"). Scrivere tutte le idee proposte, anche quelle apparentemente sciocche o assurde. Non criticare e commentare le proposte.

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

Terza fase: VALUTARE CIASCUNA DELLE SOLUZIONI PROPOSTE

Prendere in esame ciascuna delle soluzioni proposte e discuterne brevemente vantaggi e svantaggi.

Quarta fase. SCEGLIERE UNA SOLUZIONE

Preferire la soluzione o la combinazione di soluzioni migliore tra quelle realizzabili con le risorse di cui si dispone (in termini di tempo, denaro, capacità, ecc.) o di cui si può realisticamente disporre a breve termine.

Eventualmente delineare anche la soluzione di emergenza, cioè quella da mettere in atto se la prima fallisse.

Quinta fase: PROGRAMMARE COME ATTUARE LA SOLUZIONE PRESCELTA

a) **Risorse da ottenere e informazioni da procurarsi all'inizio**

b) **Chi farà che cosa e quando.** Precisare anche le eventuali esercitazioni da fare all'inizio per migliorare o acquisire una abilità.

c) **Chi ricorda gli impegni e quando** _____

d) **Ostacoli o difficoltà a cui prepararsi** _____

e) **Premi, gratificazioni, riconoscimenti.** Ricordarsi di congratularsi e di esprimere apprezzamento per ogni sforzo fatto.

f) **Date di verifica** **Prima** _____ **Seconda** _____

Sesta fase: VERIFICARE COME SONO ANDATE LE COSE

Eventualmente rivedere il piano o anche l'obiettivo.

Prima verifica _____

Seconda verifica _____

Modulo 5.1 ESPRIMERE SENTIMENTI SPIACEVOLI IN MODO COSTRUTTIVO

Annota durante la settimana tutte le volte in cui qualcuno fa qualcosa che ti dispiace molto e che non vuoi che si ripeta. Scrivi la data in cui hai iniziato e compila le caselle partendo dal giorno della settimana corrispondente. Le componenti principali dell'abilità sono: guardare la persona; dire esattamente che cosa non ci è piaciuto; dire che emozione abbiamo provato usando un verbo in prima persona; suggerire un modo per evitare che la cosa spiacevole si ripeta.

DATA inizio _ _ _	Verso chi ho provato un sentimento negativo?	Che cosa ha fatto precisamente?	Come mi sono sentito? (triste, arrabbiato, deluso, avvilito, ecc.)	Che cosa gli ho detto? (fino a che punto ho seguito lo schema raccomandato?)	Che cosa ho proposto o chiesto di fare per il futuro?
Lunedì					
Martedì					
Mercoledì					
Giovedì					
Venerdì					
Sabato					
Domenica					

Modulo 6.1 REGISTRAZIONE SETTIMANALE DELLE COSE CHE GLI ALTRI HANNO FATTO E CHE CI SONO PIACIUTE

Scrivi a sinistra la data in cui inizi e compila le caselle partendo dal giorno della settimana corrispondente. Prendi nota durante la settimana tutte le volte che qualcuno fa qualcosa di utile o piacevole per te.

DATA inizio _ _ _ _ _ _	Chi ha fatto qualcosa che mi è piaciuto?	Che cosa ha fatto?	Cosa gli ho detto?
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

Modulo 6.2 REGISTRAZIONE SETTIMANALE DELLE RICHIESTE FATTE IN MODO CORTESE

Prendiamo nota durante la settimana tutte le volte che facciamo una richiesta o diamo un ordine a qualcuno. Scrivere il giorno e il mese dell'inizio della settimana. Le componenti dell'abilità sono: guardare l'altro, chiedere in modo cortese, esprimere il sentimento che proveremmo.

DATA inizio _ _ _ _	Persona a cui ho rivolto la richiesta	Che cosa ho detto esattamente?
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		
Sabato		
Domenica		

Modulo 12.1. ASPETTI POSITIVI DI SÉ E DELLE PROPRIE CONDIZIONI DI VITA

DATA |__| |__| |__| |__|

ASPETTI POSITIVI NELLE MIE CONDIZIONI DI VITA (parenti, amici, situazione economica, offerte e caratteristiche della località dove vivo, scuola, prospettive)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

ASPETTI POSITIVI IN ME STESSO/A (abitudini, abilità, carattere, talenti, fisico, salute)

8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____

Modulo 12.2. ASPETTI NEGATIVI DI SÉ E DELLE PROPRIE CONDIZIONI DI VITA

DATA |__| |__| |__| |__| |__|

ASPETTI IN ME STESSO CHE MI PIACCIONO MENO (abitudini, abilità, carattere, talenti, fisico, salute)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

ASPETTI NELLE MIE CONDIZIONI DI VITA CHE MI PIACCIONO MENO (parenti, amici, situazione economica, offerte e caratteristiche della località dove vivo, scuola, prospettive)

8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____

21. STRUMENTI DI VALUTAZIONE AUTOCOMPIATI



IDEA INVENTORY

Kassinove, Crisci, Tiegerman - Traduzione italiana di Mario Di Pietro in M. Di Pietro
L'educazione razionale-emotiva, Centro Studi Erickson, Trento, 1992

Troverai elencate una serie di opinioni. Indica il tuo grado di accordo o disaccordo facendo una X sul cerchio accanto alla espressione (① = d'accordo; ② = incerto; ③ = in disaccordo) che più esprime la tua opinione.

- | | | | |
|--|-------------|-----------|-----------------|
| 1. È indispensabile ottenere la stima e l'affetto delle persone che per noi sono importanti. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |
| 2. Mi sento uno stupido se non riesco bene come gli altri. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |
| 3. I criminali vanno severamente puniti per le loro colpe. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |
| 4. È terribile quando le cose non vanno per il verso giusto. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |
| 5. A volte qualche mio familiare mi fa arrabbiare parecchio. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |
| 6. Mi preoccupa sempre delle cose pericolose che possono succedere. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |
| 7. È più facile evitare certe responsabilità e certi impegni piuttosto che affrontarli direttamente. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |
| 8. Mi abbatto facilmente se non c'è qualcuno a darmi una mano quando sono in difficoltà. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |
| 9. Mi disturba accorgermi che alcune mie vecchie opinioni sono difficili da cambiare. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |
| 10. Non si può evitare di sentirsi sconvolti per le difficoltà e i problemi degli altri. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |
| 11. Ho paura di non sapere affrontare nel modo migliore le persone che hanno autorità. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |
| 12. Me la prendo se agli altri non piace il mio aspetto o il mio modo di vestire. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |
| 13. Una persona che vale deve sempre mostrarsi a suo agio e competente qualsiasi cosa faccia. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |
| 14. I nostri nemici dovrebbero soffrire e pagare per le loro cattive azioni. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |
| 15. Mi arrabbio se i miei progetti non si realizzano. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |
| 16. La nostra infelicità è causata dagli eventi o dalle persone con cui abbiamo a che fare e non abbiamo alcuna possibilità di controllarla. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |
| 17. Mi preoccupa spesso del fatto che potrei avere una brutta malattia. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |
| 18. Divento molto ansioso ed esitante se devo dare a qualcuno una brutta notizia. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |
| 19. Abbiamo sempre bisogno di appoggiarci a qualcuno più forte di noi. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |
| 20. Mi deprimi quando mi accorgo che non sarò mai capace di cambiare certe mie abitudini. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |

- | | | | |
|--|-------------|-----------|-----------------|
| 21. Mi sento molto depresso quando vengo a sapere che qualche mio conoscente è seriamente ammalato. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |
| 22. È una cosa terribile non riuscire a trovare la soluzione perfetta per i nostri problemi. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |
| 23. Quando arrivo a una festa ci rimango molto male se nessuno mi viene incontro a salutarmi. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |
| 24. Mi sento una persona che non vale niente quando non riesco bene nel mio lavoro o nello studio. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |
| 25. Le persone cattive vanno condannate e punite. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |
| 26. Mi arrabbio se le mie opinioni non vengono accettate. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |
| 27. Non posso evitare di sentirmi depresso e rifiutato quando gli altri mi trascurano. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |
| 28. Se c'è qualcosa di pericoloso o preoccupante dobbiamo continuare a pensare che potrebbe succedere veramente. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |
| 29. Evito le situazioni in cui devo fare delle scelte perché ciò mi rende nervoso. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |
| 30. Mi innervosisco ed ho bisogno di essere aiutato quando mi trovo ad affrontare impegni difficili e responsabilità. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |
| 31. Molte delle cose che ci sono successe in passato hanno una tale influenza sulla nostra vita che diventa impossibile cambiare noi stessi. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |
| 32. Mi lascia sempre scosso vedere una persona gravemente handicappata. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |
| 33. Mi preoccupa molto se non riesco a trovare la soluzione giusta per i miei problemi. | ① d'accordo | ② incerto | ③ in disaccordo |

Interpretazione del questionario Idea Inventory (leggete queste righe solo dopo averlo compilato): non si calcola il punteggio finale ma si evidenziano le frasi la cui risposta è "d'accordo". Esse corrispondono al vostro attuale sistema di convinzioni disfunzionali.

QUESTIONARIO EMOTIVO-COMPORMENTALE

C.S.R.B. di Knaus - Forma B, traduzione M. Di Pietro in M. Di Pietro L'educazione razionale-emotiva,
Centro Studi Erickson, Trento, 1992

Istruzioni: sotto ciascuna domanda ci sono tre possibili risposte. Segna con una X quella che corrisponde di più alla tua opinione. Per ogni domanda scegli una sola risposta.

1. Se qualcuno offende il tuo migliore amico o la tua mamma:

- a) lo prendi a botte
- b) gli dici anche tu parolacce
- c) ci pensi un po' prima di fare qualcosa

2. Se a scuola non sai rispondere a una domanda dell'insegnante:

- a) l'insegnante ti giudicherà male
- b) potrai rispondere bene la prossima volta
- c) vuol dire che non sei capace di imparare

3. Quando ti infuri con qualcuno:

- a) è perché ti ha fatto qualcosa di brutto
- b) è perché hai pensato che non avrebbe dovuto farti qualcosa di brutto
- c) vuol dire che quella persona è cattiva

4. Un bambino che ha accessi di collera:

- a) è un bambino viziato
- b) ottiene sempre quello che vuole
- c) ha un comportamento sbagliato

5. Se ti senti male perché non è successo quello che volevi, potresti:

- a) convincerti che le cose non possono sempre andare come vuoi tu
- b) insistere per fare andare le cose come vuoi tu ad ogni costo
- c) dire a te stesso che non ha importanza

6. Quando sei ansioso (o agitato) è perché:

- a) qualcuno potrebbe punirti
- b) pensi che potrebbe succederti qualcosa di orribile
- c) sei incapace di stare calmo

7. Se non riesci ad imparare alla svelta quello che hai da studiare pensi che:

- a) faresti meglio a smettere tanto non lo imparerai mai
- b) vuol dire che è una cosa troppo faticosa
- c) dovresti impegnarti di più

8. Se qualcuno ti prende in giro:

- a) cerchi di capire perché lo fa
- b) vuol dire che tu non piaci
- c) pensi che lui è uno stupido che non capisce niente

9. Se uno agisce come se fosse ancora un bambino, la prima cosa da fare è:

- a) fargli capire che è da sciocchi comportarsi così
- b) rendersi conto che non tutti riescono sempre a comportarsi in modo corrispondente alla propria età
- c) fare finta che non esista

10. Quando ti senti preoccupato (o ansioso) spesso:

- a) ti arrabbi con la situazione o con gli altri
- b) pensi che non puoi fare niente per sentirti meglio
- c) ti chiedi di che cosa hai paura

11. Se non riesci a scrivere senza errori pensi che:

- a) sei un po' stupido
- b) non imparerai mai bene niente
- c) dovresti esercitarti di più

12. Il modo migliore per vincere le proprie preoccupazioni è:

- a) cercare di non pensarci
- b) sfogarsi con gli amici
- c) correggere i propri pensieri eccessivamente pessimisti

13. Quando ottieni buoni risultati a scuola vuol dire che:

- a) sei una persona che vale
- b) hai saputo rispondere bene
- c) sei stato solo fortunato

14. Uno che si arrabbia facilmente:

- a) probabilmente non ha stima di se stesso
- b) è così perché gli sono successe cose brutte
- c) tende a pensare che gli altri si comportino in modo ingiusto con lui, è permaloso

15. Chi non apprezza se stesso:

- a) pensa poco alle sue qualità positive
- b) è poco bravo
- c) non piace agli altri

16. Se uno pensa: «È una ingiustizia non poter avere quello che volevo» probabilmente si sentirà:

- a) arrabbiato
- b) dispiaciuto
- c) ansioso, preoccupato

17. I tuoi sentimenti dipendono:

- a) da come gli altri si comportano con te
- b) da quello che pensi quando ti succede qualcosa
- c) da come sono fatti il tuo corpo e il tuo cervello

18. Una persona che è arrabbiata è così perché:

- a) è stata trattata in modo ingiusto
- b) pensa solo al torto subito anziché al modo di superarlo
- c) è una persona di cui non fidarsi

PSYCHAP INVENTORY versione R – PHI-R

di M.W. Fordyce, versione di Colombo, Baruffi e Goldwurm (Goldwurm, 2004) modificata

Istruzioni

Ogni riquadro è costituito da 2 affermazioni "A" e "B". Leggete entrambe le frasi e cerciate una delle lettere "A" e "B", scegliendo delle due quella che più si avvicina al modo in cui generalmente pensate, sentite o vi comportate.

La maggior parte delle scelte saranno facili da compiere, ma quando siete davvero incerti o nessuna delle due vi si addice, scegliete quella che vi è venuta in mente per prima. Ricordate che alle domande dovete rispondere come siete o pensate IN GENERALE anche se oggi avete un'opinione diversa.

1. A. Mi sento realizzato
B. Non mi sento realizzato

2. A. Il futuro mi sembra poco luminoso
B. Il futuro mi appare luminoso

3. A. **Non** ho aspetti della mia personalità che mi preoccupano
B. Ho aspetti della mia personalità che mi preoccupano

4. A. Accetto abbastanza facilmente i miei limiti
B. Faccio fatica ad accettare i miei limiti

5. A. Sinceramente potrei considerare la mia vita come una delle più felici del mondo
B. Sinceramente **non** potrei considerare la mia vita come una delle più felici del mondo

6. A. Ho **molti** ricordi e emozioni negativi riguardo al passato
B. Ho **poche** emozioni e ricordi negativi riguardo al passato

7. A. Mi piace passare la maggior parte del tempo libero per conto mio
B. Mi piace passare la maggior parte del tempo libero con gli altri

8. A. Quando le cose vanno male, divento pessimista
B. Quando le cose vanno male, riesco comunque a conservare il mio ottimismo

9. A. La mia vita è **poco** interessante
B. La mia vita è interessante

10. A. Sono **spesso** preoccupato per il futuro
B. Sono **raramente** preoccupato per il futuro

11. A. Tendo a guardare **poco** il lato positivo delle cose
B. Tendo a guardare **abbastanza** il lato positivo delle cose

12. A. Riesco **spesso** a consolare gli altri quando hanno un problema
B. Riesco **raramente** a consolare gli altri quando hanno un problema

13. A. Tendo ad affrontare con decisione i problemi
B. Tendo a rimandare la soluzione dei problemi

-
14. A. Riesco a raggiungere la maggior parte dei miei obiettivi
B. Non riesco a raggiungere la maggior parte dei miei obiettivi
-
15. A. Spesso in amore mi è andata male
B. Raramente in amore mi è andata male
-
16. A. Non ho quasi mai problemi nell'esprimere le mie idee e i miei sentimenti
B. Ho spesso problemi nell'esprimere le mie idee e i miei sentimenti
-
17. A. Sono soddisfatto della mia vita
B. Sono insoddisfatto della mia vita
-
18. A. Tendo ad essere una persona che si preoccupa
B. Mi preoccupa difficilmente
-
19. A. Nella vita faccio affidamento soprattutto su me stesso
B. Nella vita faccio molto affidamento sugli altri
-
20. A. Non mi piace particolarmente essere il leader di un gruppo
B. Mi piace essere il leader di un gruppo
-
21. A. Tendo a seguire le opinioni e le abitudini degli altri
B. Tendo a non dar peso alle opinioni e alle abitudini degli altri
-
22. A. Mi sento una persona di successo
B. Non mi sento una persona di successo
-
23. A. Mi sento più felice della maggior parte della gente
B. Non mi sento più felice della maggior parte della gente
-
24. A. Alcune delle cose che faccio ogni giorno hanno significato
B. Nessuna o quasi delle cose che faccio ogni giorno hanno significato
-

SCALE DI AUTOEFFICACIA PERCEPITA APEN/G e APEP/G

versione per adolescenti, in G.V. Caprara, La valutazione dell'autoefficacia, Centro Studi Erickson, Trento, 2004

Data Sigla _____

Sesso ① maschio ② femmina Età in anni

Tipo di scuola Classe

Istruzioni

Le affermazioni del questionario descrivono alcune situazioni che possono essere più o meno facili o difficili da affrontare. Leggi attentamente ogni affermazione e indica quanto ti senti capace di affrontarla, mettendo per ognuna una crocetta sul numero alla risposta che più corrisponde alla tua esperienza.

Non ci sono risposte giuste o sbagliate, la migliore risposta è la più spontanea.

Quanto sei capace di:

		Per nulla capace	Poco capace	Mediamente capace	Più della media capace	Del tutto capace
1a.	Superare la frustrazione se gli altri non ti apprezzano come vorresti	①	②	③	④	⑤
2a.	Non scoraggiarti in seguito a una pesante critica	①	②	③	④	⑤
3a.	Evitare lo scoraggiamento se i tuoi amici e i tuoi cari non possono esserti vicini nei momenti di bisogno	①	②	③	④	⑤
4a.	Evitare di scoraggiarti di fronte alle avversità	①	②	③	④	⑤
5a.	Mantenerti calmo in situazioni di stress	①	②	③	④	⑤
6a.	Superare la rabbia per l'essere stato/a rifiutato/a	①	②	③	④	⑤
7a.	Superare l'irritazione per i torti subiti	①	②	③	④	⑤
8a.	Evitare di arrabbiarti quando gli altri si comportano male con te	①	②	③	④	⑤
1b.	Esprimere la tua felicità quando ti succede qualcosa di bello	①	②	③	④	⑤
2b.	Manifestare la tua soddisfazione quando raggiungi gli obiettivi che ti sei proposto	①	②	③	④	⑤
3b.	Gioire dei tuoi successi	①	②	③	④	⑤
4b.	Esprimere liberamente la tua contentezza e il tuo entusiasmo in occasione di feste e incontri con gli amici	①	②	③	④	⑤
5b.	Rallegrarti del successo di una persona amica	①	②	③	④	⑤
6b.	Divertirti in compagnia dei tuoi amici	①	②	③	④	⑤
7b.	Entusiasmarti quando ascolti una musica che ti piace	①	②	③	④	⑤

SDQ (STRENGTHS AND DIFFICULTIES QUESTIONNAIRE) 1

Goodman, 2001, versione **studenti 14-16, periodo di 1 mese**, con aggiunte domande sull'impatto

Per ciascuna affermazione fai un segno su una delle tre caselle in corrispondenza di quanto si applichi (sia vera) per come ti sei sentito e ti sei comportato **nell'ultimo mese** (ultimi 30 giorni). Ti preghiamo di dare il tuo parere su ogni affermazione, anche se non sei completamente sicuro o ti sembra un po' sciocca.

a. **Sigla** _____

b. **Sesso** ① Maschio ② Femmina

c. **Età** |__|__|

d. **Data** |__|__| |__|__| |__|__|

	Del tutto vero	Parzialmente vero	Del tutto NON vero
1. Sono sensibile ai sentimenti degli altri e cerco di dimostrarlo	①	①	②
2. Sono irrequieto/a, non riesco a stare fermo a lungo	①	①	②
3. Soffro spesso di mal di testa, mal di stomaco o nausea	①	①	②
4. Divido volentieri con gli altri le mie cose (libri, giochi, ecc.)	①	①	②
5. Ho delle crisi di collera	①	①	②
6. Sono piuttosto solitario, tendo a restare per conto mio	①	①	②
7. Tendo a fare quello che mi chiedono di fare genitori e insegnanti	①	①	②
8. Mi preoccupo molto, tendo ad essere ansioso	①	①	②
9. Sono di aiuto se qualcuno si fa male, sta male o è malato	①	①	②
10. Sono spesso nervoso o a disagio	①	①	②
11. Ho dei buoni amici	①	①	②
12. Spesso mi batto perché gli altri facciano quello che voglio io	①	①	②
13. Sono spesso infelice o giù di morale	①	①	②
14. Generalmente sono ben accettato/a dai ragazzi e dalle ragazze della mia età	①	①	②
15. Sono facilmente distratto/a; trovo difficile concentrarmi a lungo in quello che sto facendo	①	①	②
16. Mi sento nervoso/a nelle situazioni nuove, perdo facilmente la fiducia in me stesso/a	①	①	②
17. Sono protettivo con i più giovani di me	①	①	②
18. Sono stato accusato/a di mentire o di ingannare	①	①	②
19. Sono preso/a di mira e vittima di prepotenze da parte di altri ragazzi/e	①	①	②
20. Spesso mi offro di aiutare gli altri (genitori, insegnanti, compagni, bambini)	①	①	②
21. Ci penso prima di fare qualcosa che potrebbe essere controproducente	①	①	②
22. Prendo degli oggetti che non sono miei da casa, da scuola o da altri posti	①	①	②
23. Ho migliori rapporti con gli adulti che con i ragazzi della mia età	①	①	②
24. Ci sono molte cose che mi fanno paura	①	①	②
25. Di solito finisco ciò che inizio, anche se mi costa fatica	①	①	②

Se hai dei commenti sul questionario o altre cose che ti preoccupano, ti preghiamo di scriverlo qui sotto:

Per favore, gira il foglio e rispondi anche alle domande seguenti facendo un segno sul cerchio vicino alla risposta più vicina alla tua situazione od opinione.

26. In generale, pensi di avere delle difficoltà nelle emozioni che provi o nella capacità di concentrazione in quello che fai o nei tuoi comportamenti o nella capacità di andare d'accordo con gli altri?

- ① No ② Sì, ma **non** marcate ③ Sì, marcate ④ Sì, gravi

Se hai risposto "Sì", per favore rispondi alle seguenti domande:

26.1 Da quanto tempo hai queste difficoltà?

- ① Meno di un mese ② 1-5 mesi ③ 6-12 mesi ④ Più di un anno

26.2 Quanto ti fanno stare male queste difficoltà?

- ① Per niente ② Solo un po' ③ Abbastanza ④ Molto

26.3 Queste difficoltà ti causano problemi nella tua vita di tutti i giorni in famiglia?

- ① Per niente ② Solo un po' ③ Abbastanza ④ Molto

26.4 Queste difficoltà ti causano problemi nella tua vita di tutti i giorni con le amicizie?

- ① Per niente ② Solo un po' ③ Abbastanza ④ Molto

26.5 Queste difficoltà ti causano problemi nella tua vita di tutti i giorni per quanto riguarda il tuo rendimento a scuola?

- ① Per niente ② Solo un po' ③ Abbastanza ④ Molto

26.6 Queste difficoltà ti causano problemi nel tempo libero?

- ① Per niente ② Solo un po' ③ Abbastanza ④ Molto

26.7 Queste tue difficoltà rendono più dura la vita per chi ti sta vicino (la famiglia, gli amici, gli insegnanti, ecc.)?

- ① Per niente ② Solo un po' ③ Abbastanza ④ Molto

Grazie per la tua collaborazione

SDQ (STRENGTHS AND DIFFICULTIES QUESTIONNAIRE) 2

Goodman, 2001, versione **insegnanti** 14-16 anni, periodo di 1 mese, con aggiunte domande sull'impatto

Per ciascuna affermazione per favore faccia un segno su una delle tre caselle in corrispondenza di quanto si sia applicata (sia stata vera) **per lo studente indicato nell'ultimo mese** (ultimi 30 giorni). La preghiamo di dare il suo parere per ogni affermazione, anche se non è completamente sicuro o le sembra un po' sciocca.

- a. **Nome dello studente** | |_| |_| |_| |_| |_| |_| |_| |_| |_| |_| |_| |_| |_| |_| |_| |_| |_|
 b. **Cognome** | |_| |_| |_| |_| |_| |_| |_| |_| |_| |_| |_| |_| |_| |_| |_| |_| |_|
 c. **Sesso** ① Maschio ② Femmina
 d. **Età** | |_| |_|
 e. **Data** | |_| |_| |_| |_| |_| |_|

	Del tutto vero	Parzialmente vero	Del tutto NON vero
	①	②	③
1. È sensibile ai sentimenti degli altri e lo dimostra	①	②	③
2. È irrequieto/a, iperattivo, non riesce a stare fermo a lungo	①	②	③
3. Spesso si lamenta di mal di testa, mal di stomaco o nausea	①	②	③
4. Divide volentieri con gli altri le sue cose (libri, giochi, ecc.)	①	②	③
5. Ha delle crisi di collera o di opposizione	①	②	③
6. È piuttosto solitario, tende a restare per conto suo	①	②	③
7. Tende di solito a fare quello che gli richiedono gli adulti	①	②	③
8. Ha molte preoccupazioni, sembra spesso preoccupato o ansioso	①	②	③
9. È di aiuto se qualcuno si fa male, sta male o è malato	①	②	③
10. È spesso nervoso o a disagio	①	②	③
11. Ha buoni amici	①	②	③
12. Spesso fa il prepotente con gli altri ragazzi o si batte con loro	①	②	③
13. È spesso infelice o giù di morale	①	②	③
14. È generalmente ben accettato/a dai ragazzi e dalle ragazze della sua età	①	②	③
15. È facilmente distratto/a; trova difficile concentrarsi a lungo in quello che sta facendo	①	②	③
16. Si sente nervoso/a nelle situazioni nuove, perde facilmente la fiducia in se stesso/a	①	②	③
17. È protettivo con i più giovani di lui/lei	①	②	③
18. Mente o inganna spesso	①	②	③
19. È preso/a di mira e vittima di prepotenze da parte di altri ragazzi/e	①	②	③
20. Spesso si offre di aiutare gli altri (genitori, insegnanti, compagni, bambini)	①	②	③
21. Ci pensa prima di fare qualcosa che potrebbe essere controproducente	①	②	③
22. Ruba oggetti da casa, da scuola o da altri posti	①	②	③
23. Ha migliori rapporti con gli adulti che con i ragazzi della sua età	①	②	③
24. Ci sono molte cose di cui ha paura	①	②	③
25. Di solito finisce ciò che inizia, anche se gli/le costa fatica	①	②	③

Se ha dei commenti sul questionario o altre cose che la preoccupano, la preghiamo di scriverlo qui sotto:

Per favore, giri il foglio e risponda anche alle domande seguenti facendo un segno sul cerchio vicino alla risposta più vicina alla sua opinione.

26. In generale, pensa che questo studente abbia difficoltà nelle emozioni che prova o nella capacità di concentrazione in quello che fa, o nei suoi comportamenti o nella capacità di andare d'accordo con gli altri?

- ① No ② Sì, ma **non** marcate ③ Sì, marcate ④ Sì, gravi

Se ha risposto "Sì", per favore risponda anche alle seguenti domande:

26.1 Da quanto tempo ha queste difficoltà?

- ① Meno di un mese ② 1-5 mesi ③ 6-12 mesi ④ Più di un anno

26.2 Quanto queste sue difficoltà lo/la fanno stare male?

- ① Per niente ② Solo un po' ③ Abbastanza ④ Molto

26.3 Queste sue difficoltà gli/le causano problemi nella sua vita di tutti i giorni con i suoi compagni?

- ① Per niente ② Solo un po' ③ Abbastanza ④ Molto

26.4 Queste sue difficoltà gli/le causano problemi nella tua vita di tutti i giorni per quanto riguarda il rendimento scolastico?

- ① Per niente ② Solo un po' ③ Abbastanza ④ Molto

26.5 Queste sue difficoltà causano problemi a lei e alla sua classe?

- ① Per niente ② Solo un po' ③ Abbastanza ④ Molto

27. Che materia insegna? _____

Grazie per la Sua collaborazione

SDQ (STRENGTHS AND DIFFICULTIES QUESTIONNAIRE) 3

Goodman, 2001, versione **genitori** 14-16 anni, periodo di 1 mese, con aggiunte domande sull'impatto

Per ciascuna affermazione per favore faccia un segno su una delle tre caselle in corrispondenza di quanto si sia applicata (sia stata vera) **per suo figlio/figlia nell'ultimo mese** (ultimi 30 giorni). La preghiamo di dare il suo parere per ogni affermazione, anche se non è completamente sicuro o le sembra un po' sciocca.

- a. **Nome dello studente** _____ b. **Cognome** _____
c. **Sesso** ① Maschio ② Femmina d. **Età** |__|_|
e. **Data** |__|_| |__|_| |__|_|

	Del tutto vero	Parzialmente vero	Del tutto NON vero
1. È sensibile ai sentimenti degli altri e lo dimostra	0	1	2
2. È irrequieto/a, iperattivo, non riesce a stare fermo a lungo	0	1	2
3. Spesso si lamenta di mal di testa, mal di stomaco o nausea	0	1	2
4. Divide volentieri con gli altri le sue cose (libri, giochi, ecc.)	0	1	2
5. Ha delle crisi di collera o di opposizione	0	1	2
6. È piuttosto solitario, tende a restare per conto suo	0	1	2
7. Tende di solito a fare quello che gli richiedono gli adulti	0	1	2
8. Ha molte preoccupazioni, sembra spesso preoccupato o ansioso	0	1	2
9. È di aiuto se qualcuno si ferisce, sta male o è malato	0	1	2
10. È spesso nervoso o a disagio	0	1	2
11. Ha buoni amici	0	1	2
12. Spesso fa il prepotente con gli altri ragazzi o si batte con loro	0	1	2
13. È spesso infelice o giù di morale	0	1	2
14. È generalmente ben accettato/a dai ragazzi e dalle ragazze della sua età	0	1	2
15. È facilmente distratto/a; trova difficile concentrarsi a lungo in quello che sta facendo	0	1	2
16. Si sente nervoso/a nelle situazioni nuove, perde facilmente la fiducia in se stesso/a	0	1	2
17. È protettivo con i più giovani di lui/lei	0	1	2
18. Mente o inganna spesso	0	1	2
19. È preso/a di mira e vittima di prepotenze da parte di altri ragazzi/e	0	1	2
20. Spesso si offre di aiutare gli altri (genitori, insegnanti, compagni, bambini)	0	1	2
21. Ci pensa prima di fare qualcosa che potrebbe essere controproducente	0	1	2
22. Ruba oggetti da casa, da scuola o da altri posti	0	1	2
23. Ha migliori rapporti con gli adulti che con i ragazzi della sua età	0	1	2
24. Ci sono molte cose di cui ha paura	0	1	2
25. Di solito finisce ciò che inizia, anche se gli/le costa fatica	0	1	2

Se ha dei commenti sul questionario o altre cose che la preoccupano, la preghiamo di scriverlo qui sotto:

Per favore, giri il foglio e risponda anche alle domande seguenti facendo un segno sul cerchio vicino alla risposta più vicina alla sua opinione.

26. In generale, pensa che suo/a figlio/a abbia difficoltà nelle emozioni che prova o nella capacità di concentrazione in quello che fa, o nei suoi comportamenti o nella capacità di andare d'accordo con gli altri?

- ① No ② Sì, ma **non** marcate ③ Sì, marcate ④ Sì, gravi

Se ha risposto "Sì", per favore risponda anche alle seguenti domande:

26.1 Da quanto tempo ha queste difficoltà?

- ① Meno di un mese ② 1-5 mesi ③ 6-12 mesi ④ Più di un anno

26.2 Quanto queste sue difficoltà fanno stare male suo/a figlio/a?

- ① Per niente ② Solo un po' ③ Abbastanza ④ Molto

26.3 Queste sue difficoltà gli/le causano problemi nella sua vita di tutti i giorni a casa?

- ① Per niente ② Solo un po' ③ Abbastanza ④ Molto

26.4 Queste sue difficoltà gli/le causano problemi nella sua vita di tutti i giorni con le sue amicizie?

- ① Per niente ② Solo un po' ③ Abbastanza ④ Molto

26.5 Queste sue difficoltà gli/le causano problemi per il suo rendimento scolastico?

- ① Per niente ② Solo un po' ③ Abbastanza ④ Molto

26.6 Queste sue difficoltà gli/le causano problemi nel suo tempo libero?

- ① Per niente ② Solo un po' ③ Abbastanza ④ Molto

26.7 Queste sue difficoltà rendono più dura la vita degli altri componenti della famiglia?

- ① Per niente ② Solo un po' ③ Abbastanza ④ Molto

Lei è ① la madre ② il padre ③ un altro parente

Grazie per la Sua collaborazione

WARWICK-EDINBURGH MENTAL WELLBEING SCALE

Tennant et al, 2006

Per ognuna delle affermazioni qui sotto su pensieri ed emozioni, ti preghiamo di fare un segno sotto sul numero vicino alla risposta che più corrisponde alla tue esperienze **nelle ultime due settimane**.

1. Mi sono sentito ottimista sul futuro

① mai ② raramente ③ talvolta ④ spesso ⑤ sempre o quasi

2. Mi sono sentito utile

① mai ② raramente ③ talvolta ④ spesso ⑤ sempre o quasi

3. Mi sono sentito rilassato

① mai ② raramente ③ talvolta ④ spesso ⑤ sempre o quasi

4. Ho provato interesse per le altre persone

① mai ② raramente ③ talvolta ④ spesso ⑤ sempre o quasi

5. Ho avuto energia da vendere

① mai ② raramente ③ talvolta ④ spesso ⑤ sempre o quasi

6. Ho affrontato bene i problemi che ho avuto

① mai ② raramente ③ talvolta ④ spesso ⑤ sempre o quasi

7. Sono riuscito a pensare con chiarezza

① mai ② raramente ③ talvolta ④ spesso ⑤ sempre o quasi

8. Mi sono sentito bene con me stesso

① mai ② raramente ③ talvolta ④ spesso ⑤ sempre o quasi

9. Mi sono sentito vicino ad altre persone

① mai ② raramente ③ talvolta ④ spesso ⑤ sempre o quasi

10. Mi sono sentito fiducioso

① mai ② raramente ③ talvolta ④ spesso ⑤ sempre o quasi

11. Sono stato in grado di prendere decisioni

① mai ② raramente ③ talvolta ④ spesso ⑤ sempre o quasi

12. Mi sono sentito amato

① mai ② raramente ③ talvolta ④ spesso ⑤ sempre o quasi

13. Ho provato interesse per cose nuove

① mai ② raramente ③ talvolta ④ spesso ⑤ sempre o quasi

14. Mi sono sentito allegro

① mai ② raramente ③ talvolta ④ spesso ⑤ sempre o quasi

Grazie per la collaborazione

NMR (NEGATIVE MOOD REGULATION)

di S.J. Catanzaro e J. Mearns, 1990

Questo è un questionario per indagare che cosa pensano le persone di poter fare quando provano emozioni spiacevoli e disturbanti. Non ci sono risposte giuste o sbagliate. Fai un segno sulla risposta che più corrisponde a quello che succede quando stai male, ad esempio se pensi che una affermazione non corrisponda per niente alla tua situazione, fai un segno sul numero 1 accanto a "molto in disaccordo" sulla riga sotto l'affermazione. Un segno sul numero 3 va fatto se sei incerto, cioè non sai se sei d'accordo o in disaccordo.

Per favore cerca di rispondere a tutte le domande. Se ti sbagli, scrivi NO accanto al segno sbagliato e metti poi quello giusto.

Quando comincio a stare male (ad esempio quando comincio a sentirmi ansioso o scoraggiato o deluso o arrabbiato) **penso che**

1. Di solito riesco a trovare un modo per tirarmi su

① molto in disaccordo ② in disaccordo ③ incerto ④ abbastanza d'accordo ⑤ molto d'accordo

2. So cosa fare per sentirmi meglio

① molto in disaccordo ② in disaccordo ③ incerto ④ abbastanza d'accordo ⑤ molto d'accordo

3. *Mandare giù, aspettare che passi è l'unica cosa che posso fare

① molto in disaccordo ② in disaccordo ③ incerto ④ abbastanza d'accordo ⑤ molto d'accordo

4. Mi sento meglio pensando a tempi più piacevoli

① molto in disaccordo ② in disaccordo ③ incerto ④ abbastanza d'accordo ⑤ molto d'accordo

5. * Stare assieme ad altri peggiorerebbe le cose

① molto in disaccordo ② in disaccordo ③ incerto ④ abbastanza d'accordo ⑤ molto d'accordo

6. Cerco di stare meglio concedendomi qualcosa che mi piace

① molto in disaccordo ② in disaccordo ③ incerto ④ abbastanza d'accordo ⑤ molto d'accordo

7. Sto meglio quando capisco perché sto male

① molto in disaccordo ② in disaccordo ③ incerto ④ abbastanza d'accordo ⑤ molto d'accordo

8. * Non sono capace di spingermi a fare qualcosa per risolvere il problema

① molto in disaccordo ② in disaccordo ③ incerto ④ abbastanza d'accordo ⑤ molto d'accordo

9. *Cercare di trovare qualcosa di buono nella situazione mi aiuta poco

① molto in disaccordo ② in disaccordo ③ incerto ④ abbastanza d'accordo ⑤ molto d'accordo

10. Di solito ci vuole poco perché mi calmi

① molto in disaccordo ② in disaccordo ③ incerto ④ abbastanza d'accordo ⑤ molto d'accordo

11. *Mi riesce difficile trovare qualcuno che capisca veramente

① molto in disaccordo ② in disaccordo ③ incerto ④ abbastanza d'accordo ⑤ molto d'accordo

12. Dirimi che passerà mi aiuta a calmarmi

① molto in disaccordo ② in disaccordo ③ incerto ④ abbastanza d'accordo ⑤ molto d'accordo

13. Fare qualcosa di piacevole per un altro mi aiuta a tirarmi su

① molto in disaccordo ② in disaccordo ③ incerto ④ abbastanza d'accordo ⑤ molto d'accordo

14. *Di solito finisco col sentirmi davvero depresso

① molto in disaccordo ② in disaccordo ③ incerto ④ abbastanza d'accordo ⑤ molto d'accordo

15. Pianificare come affrontare la situazione mi aiuta

① molto in disaccordo ② in disaccordo ③ incerto ④ abbastanza d'accordo ⑤ molto d'accordo

16. Posso dimenticarmi abbastanza facilmente quello che mi ha fatto stare male

① molto in disaccordo ② in disaccordo ③ incerto ④ abbastanza d'accordo ⑤ molto d'accordo

17. Dedicarmi al mio lavoro mi aiuta a calmarmi

① molto in disaccordo ② in disaccordo ③ incerto ④ abbastanza d'accordo ⑤ molto d'accordo

18. *I consigli degli amici mi aiutano poco a stare meglio

① molto in disaccordo ② in disaccordo ③ incerto ④ abbastanza d'accordo ⑤ molto d'accordo

19. *Non sono capace di apprezzare le cose che di solito apprezzo

① molto in disaccordo ② in disaccordo ③ incerto ④ abbastanza d'accordo ⑤ molto d'accordo

20. Posso trovare un modo per rilassarmi

① molto in disaccordo ② in disaccordo ③ incerto ④ abbastanza d'accordo ⑤ molto d'accordo

21. *Cercare di risolvere il problema nella mia testa non fa che renderlo peggiore

① molto in disaccordo ② in disaccordo ③ incerto ④ abbastanza d'accordo ⑤ molto d'accordo

22. *Vedere un film non mi aiuta a stare meglio

① molto in disaccordo ② in disaccordo ③ incerto ④ abbastanza d'accordo ⑤ molto d'accordo

23. Andare a mangiare assieme a degli amici mi aiuta

① molto in disaccordo ② in disaccordo ③ incerto ④ abbastanza d'accordo ⑤ molto d'accordo

24. *Di solito sto male a lungo

① molto in disaccordo ② in disaccordo ③ incerto ④ abbastanza d'accordo ⑤ molto d'accordo

25. *Di solito non sono capace di pensare ad altro

① molto in disaccordo ② in disaccordo ③ incerto ④ abbastanza d'accordo ⑤ molto d'accordo

26. Posso stare meglio se faccio qualcosa di creativo, di artistico

① molto in disaccordo ② in disaccordo ③ incerto ④ abbastanza d'accordo ⑤ molto d'accordo

27. *Di solito comincio ad avere una bassa opinione di me stesso

① molto in disaccordo ② in disaccordo ③ incerto ④ abbastanza d'accordo ⑤ molto d'accordo

28. *Pensare che le cose alla fine andranno meglio mi aiuta poco

① molto in disaccordo ② in disaccordo ③ incerto ④ abbastanza d'accordo ⑤ molto d'accordo

29. Posso trovare qualche aspetto umoristico nella situazione e così stare meglio

① molto in disaccordo ② in disaccordo ③ incerto ④ abbastanza d'accordo ⑤ molto d'accordo

30. *Se sono con un gruppo di persone, mi sento "solo in mezzo alla folla".

① molto in disaccordo ② in disaccordo ③ incerto ④ abbastanza d'accordo ⑤ molto d'accordo

Grazie della collaborazione

Finito di stampare nel mese di novembre 2009 dal
Centro Stampa De Vittoria Srl
Via Degli Aurunci, 19 - 00185 Roma