



GIOVANNI FIORITI EDITORE

Giovanni Fioriti Editore s.r.l.

via Archimede 179, 00197 Roma

tel. 068072063

E-mail: info@fioriti.it

www.fioritieditore.com

www.clinicalneuropsychiatry.org

www.medicinaesocieta.it

Think Good, Feel Good

Allenati a pensare diversamente per sentirti meglio

di Paul Stallard



Presentazione

Think Good, Feel Good è una risorsa entusiasmante e pratica che ha aperto la strada al modo in cui i professionisti della salute mentale si sono avvicinati alla terapia cognitivo comportamentale (CBT) con bambini e giovani. Questa nuova edizione continua il lavoro iniziato dallo psicologo clinico Paul Stallard, e fornisce una gamma di materiali flessibili e molto attraenti che possono essere usati per strutturare e facilitare il lavoro con i giovani. Oltre a coprire gli elementi fondamentali utilizzati nei programmi CBT, incorpora idee dalla terza ondata di terapie CBT della Mindfulness, della Compassion Focused Therapy e della Acceptance and Commitment Therapy. Include anche una serie pratica di esercizi e fogli di lavoro che introducono concetti e tecniche specifiche.

Indice

Prefazione all'edizione italiana XI

L'autore XIII

Ringraziamenti XV

Risorse online XVII

1 La terapia cognitivo comportamentale: origini teoriche, razionale e tecniche 1

I fondamenti della terapia cognitivo comportamentale 2

Prima ondata: la terapia comportamentale 2

Seconda ondata: la terapia cognitiva 3

Terza ondata: accettazione, compassion e mindfulness 6

Le caratteristiche fondamentali della terapia cognitivo-comportamentale	7
<i>La CBT è scientificamente fondata</i>	7
<i>La CBT si basa su un modello collaborativo</i>	7
<i>La CBT è limitata nel tempo</i>	7
<i>La CBT è oggettiva e strutturata</i>	7
<i>La CBT ha il focus nel qui-e-ora</i>	8
<i>La CBT è basata su un processo di scoperta guidata di sé e di sperimentazione</i>	8
<i>La CBT è un approccio basato sulle competenze</i>	8
L'obiettivo della terapia cognitivo comportamentale	9
Le componenti fondamentali della terapia cognitivo comportamentale	10
<i>Psicoeducazione</i>	10
<i>Valori, obiettivi e traguardi</i>	10
<i>Accettazione e riconoscimento dei punti di forza</i>	11
<i>Monitoraggio del pensiero</i>	11
<i>Identificazione delle distorsioni e dei deficit cognitivi</i>	11
<i>Valutazione del pensiero e sviluppo di processi cognitivi alternativi</i>	11
<i>Sviluppo di nuove competenze cognitive</i>	12
<i>Mindfulness</i>	12
<i>Educazione emotiva</i>	12
<i>Monitoraggio delle emozioni</i>	12
<i>Gestione delle emozioni</i>	12
<i>Monitoraggio delle attività</i>	13
<i>Attivazione comportamentale</i>	13
<i>Riprogrammazione delle attività</i>	13
<i>Sviluppo delle competenze</i>	13
<i>Esperimenti comportamentali</i>	13
<i>Gerarchia delle paure ed esposizione</i>	14
<i>Role play, modeling, esposizione e pratica</i>	14
<i>Auto-rinforzo e ricompensa</i>	14

2 La terapia cognitivo comportamentale con bambini e ragazzi 17

La terapia cognitivo comportamentale con i bambini	17
Adattare la CBT a bambini e ragazzi	18
<i>Esempi concreti e familiari</i>	18
<i>Gioco</i>	19
<i>Metafore</i>	20
<i>Immagini</i>	21
<i>Storie e libri di esercizi</i>	21
<i>Materiali non verbali</i>	22
<i>Fasi e processi definiti</i>	23
<i>Tecnologia</i>	23
Facilitare il coinvolgimento nella CBT	24
<i>Accedere e comunicare i pensieri</i>	25
<i>Produrre ipotesi alternative</i>	27
<i>Consapevolezza delle emozioni</i>	28
<i>Pensieri, emozioni ed eventi</i>	29
Problemi comuni nell'intraprendere la CBT con i bambini	30
<i>Limitate capacità verbali</i>	30
<i>Capacità cognitive limitate</i>	30
<i>Difficoltà ad accedere ai pensieri</i>	31
<i>Scarso coinvolgimento</i>	31
<i>Non sentire la responsabilità del cambiamento</i>	32
<i>Coinvolgere i genitori</i>	32
<i>Collaborazione con il genitore o con il bambino?</i>	33
<i>Dinamiche familiari disfunzionali</i>	34
<i>Mancata esecuzione dei compiti a casa</i>	35
<i>Interventi brevi</i>	35
<i>"Lo capisco, ma non ci credo"</i>	36

3 Think Good, Feel Good: una panoramica dei materiali 37

Sii gentile con te stesso	38
<i>Sommario</i>	38
<i>Schede di lavoro</i>	38

Il qui e ora	39
<i>Sommario</i>	39
<i>Schede di lavoro</i>	39
Pensieri, emozioni e ciò che fai	40
<i>Sommario</i>	40
<i>Schede di lavoro</i>	40
I pensieri automatici	41
<i>Sommario</i>	41
<i>Schede di lavoro</i>	41
Le trappole del pensiero	42
<i>Sommario</i>	42
<i>Schede di lavoro</i>	43
Il pensiero equilibrato	43
<i>Sommario</i>	43
<i>Schede di lavoro</i>	43
Le credenze di base	44
<i>Sommario</i>	44
<i>Schede di lavoro</i>	44
Controlla i tuoi pensieri	45
<i>Sommario</i>	45
<i>Schede di lavoro</i>	45
Come ti senti	46
<i>Sommario</i>	46
<i>Schede di lavoro</i>	47
Controlla le tue emozioni	48
<i>Sommario</i>	48
<i>Schede di lavoro</i>	48
Cambia il tuo comportamento	49
<i>Sommario</i>	49
<i>Schede di lavoro</i>	49
Impara a risolvere i problemi	50
<i>Sommario</i>	50
<i>Schede di lavoro</i>	50

4 Sii gentile con te stesso 52

Otto modi per essere gentile con te stesso	53
<i>Trattati come un amico</i>	53
<i>Non darti addosso quando ti senti giù</i>	54
<i>Perdonati</i>	54
<i>Festeggia ciò che fai</i>	55
<i>Accetta ciò che sei</i>	56
<i>Parlati con gentilezza</i>	56
<i>Trova il buono negli altri</i>	57
<i>Sii gentile con gli altri</i>	58

5 Il qui e ora 64

Fai davvero caso a ciò che fai?	64
Il FOCUS	65
<i>Focalizza la tua attenzione</i>	65
<i>Osserva cosa sta accadendo</i>	66
<i>Sii Curioso</i>	66
<i>Usa i tuoi sensi</i>	67
<i>Soffermati sull'esperienza</i>	67
Il FOCUS sul tuo respiro	67
Il FOCUS sul cibo	68
Il FOCUS su un'attività	69
Il FOCUS su un oggetto	70
Allontanati dai tuoi pensieri	70
Riconosci i pensieri	71
Allontanati dalle tue emozioni	72
Lascia che volino via	73

6 Pensieri, emozioni e ciò che fai 80

Pensieri, emozioni e ciò che fai	80
Come funziona?	81
Ciò che pensi	82
Le credenze di base	83
Credenze e previsioni	83
Credenze e previsioni non utili	83
Le credenze di base sono solide e stabili	84
Eventi importanti	84
Pensieri automatici	84
Come ti senti	85
Quello che fai	86
STOP!	86
Mettiamo tutto insieme	88

7 I pensieri automatici 94

Io, quello che faccio e il mio futuro	94
Perché do ascolto ai miei pensieri automatici?	96
La trappola della negatività	97
I "Pensieri Roventi"	98
<i>Sara diventa nervosa</i>	98

8 Le trappole del pensiero 109

Il filtro negativo	109
<i>Gli occhiali della negatività</i>	109
<i>Le cose positive non contano</i>	110
Ingigantire le cose	110
<i>Il pensiero "Tutto-o-Niente"</i>	110
<i>Esagerare le cose negative</i>	111
<i>Effetto "palla di neve"</i>	111
Predire il fallimento	111
<i>Leggere nel pensiero</i>	111
<i>Leggere nel futuro</i>	112
Essere duri con se stessi	112
<i>Etichettarsi in modo sprezzante</i>	112
<i>Darsi la colpa</i>	112
Predisporre al fallimento	113
<i>Dovrei e Devo</i>	113
<i>Aspettarsi di essere perfetto</i>	113

9 Il pensiero equilibrato 118

Quali sono le prove?	118
Quindi come funziona?	120
<i>I compiti di Sita</i>	120
<i>Gli amici di Adam</i>	121
Le "quattro C"	122
Quindi come funziona?	123
<i>Rocco vuole delle nuove scarpe da ginnastica</i>	123
<i>Nikita si sente esclusa</i>	124
Come aiuteresti un amico?	125

10 Le credenze di base 130

<i>Martin non è amabile</i>	130
Alla ricerca delle credenze di base	131
<i>Sally viene esclusa dalla squadra</i>	131
<i>James prende voti bassi</i>	132
Mettere in discussione le credenze di base	133
<i>Peter è cattivo</i>	133
Parlare con qualcun altro	134

11 Controlla i tuoi pensieri 141

Prendi le distanze dai tuoi pensieri	141
--------------------------------------	-----

Rifocalizza la tua attenzione	142	
La distrazione	142	
<i>Descrivi ciò che vedi</i>	143	
<i>Mary ha paura</i>	143	
<i>Giochi di logica</i>	143	
<i>Attività coinvolgenti</i>	144	
Il dialogo interno incoraggiante	144	
Il dialogo interno positivo	145	
<i>Amy non ama uscire</i>	146	
Lo STOP del pensiero	146	
<i>Omar deve parlare all'assemblea scolastica</i>		146
Abbassa il volume	147	
Limita il tempo in cui ti preoccupi		148
Testali	148	
<i>I compiti di Julie</i>	148	
Gettali via	149	

12 Come ti senti 161

Quali emozioni provo?	162
<i>Stress</i>	162
<i>Tristezza</i>	162
<i>Rabbia</i>	163
Emozioni e ciò che fai	163
Emozioni e ciò che pensi	164
Mettiamo tutto insieme	164

13 Controlla le tue emozioni 177

Impara a rilassarti	178
<i>Rilassamento muscolare</i>	178
<i>Rilassamento rapido</i>	179
Esercizio fisico	180
La respirazione in 4-5-6	180
Il tuo luogo rilassante	181
Attività rilassanti	181
Ferma l'escalation	182
<i>Il carattere di Jimmy</i>	182

14 Cambia il tuo comportamento 189

Essere impegnati è utile	190
Divertiti di più	190
Registra come ti senti e cosa fai	192
<i>Jane si prepara per andare a scuola</i>	192
<i>Mary torna a casa</i>	192
Piccoli passi	193
<i>Judy vuole nuotare</i>	193
Affronta le tue paure	194
<i>Kim ha paura di uscire</i>	194
Sbarazzati delle tue abitudini	195
<i>David è preoccupato dei germi</i>	197
Ricordati di ricompensarti	197

15 Il problem solving. Impara a risolvere i problemi 208

Perché si presentano i problemi?	208
<i>Agire senza pensare</i>	208
<i>Le emozioni prendono il sopravvento</i>	209
<i>Non riuscire a vedere altre soluzioni</i>	209
Impara a fermarti e pensare	210
Identifica soluzioni differenti	210
<i>Billy viene ignorato</i>	211
Pensa alle conseguenze	211
<i>Marla viene presa in giro</i>	212
Ricordati cosa fare	213

<i>Michael gioca con il suo astuccio</i>	213
<i>La camera di Jemma è sempre disordinata</i>	213
<i>Henry si innervosisce</i>	214
Esercitati a fare le cose per bene	214
<i>Immagina di cambiare il finale</i>	214
<i>Millie corre da tutte le parti</i>	215
<i>Esercitati recitandolo</i>	215
Pianifica di avere successo	215
<i>Kia vuole fare un pigiama party</i>	216
Parla a te stesso mentre agisci	216
<i>Mike non sa cosa dire ai suoi amici</i>	216

Bibliografia 225

Indice analitico 229

Prefazione all'edizione italiana

L'intervento psicoterapeutico in età evolutiva spesso è complesso e delicato, poiché va condotto tenendo conto di numerose variabili su cui tarare l'azione terapeutica: la fascia di età in cui si trova il paziente, per cui necessita di accortezze e di un linguaggio appropriato; l'utilizzo di strumenti e procedure, studiate e testate sul paziente adulto, che non sempre sono adottabili e adattabili al bambino o all'adolescente; la presenza di svariati processi ricorsivi, di natura intrapsichica e interpersonale, responsabili del mantenimento e, frequentemente, dell'aggravamento della stessa sintomatologia.

Una delle competenze dello psicoterapeuta dell'età evolutiva, inoltre, è la capacità di costruire alleanza con il giovane paziente che, in molti casi, non ha scelto di richiedere aiuto ed è poco critico nei confronti della sofferenza che sperimenta.

Nel panorama nazionale e internazionale sono già presenti guide e manuali per il terapeuta che si occupa di bambini e adolescenti, spesso organizzati attorno a un disturbo specifico o strutturati in modo da fornire un impianto teorico di riferimento, con alcuni strumenti da utilizzare all'occorrenza. Difficilmente, però, si trova un testo completo che il terapeuta può utilizzare sia per l'impianto teorico di riferimento, sia come strumento da adoperare nella pratica clinica.

Il testo di Paul Stallard ha questi pregi particolari. È indirizzato al clinico che cerca una risorsa da utilizzare in modo pratico e diretto e si avvale di schede operative e di un linguaggio semplice e adatto a un ampio *range* di soggetti in età evolutiva. Ma non è solo un quaderno di lavoro.

Nella prima parte, infatti, presenta una descrizione dell'approccio cognitivo comportamentale (CBT), delineandone caratteristiche fondamentali, componenti e principi (capitolo 1).

Prima di addentrarsi nella presentazione dell'insieme di strumenti, tecniche e procedure, sono indicate le difficoltà più frequenti che si incontrano con i minori che iniziano un trattamento, fornendo, al contempo, suggerimenti e prescrizioni su come facilitarne il coinvolgimento e permettere allo psicoterapeuta di condurre un buon adattamento dell'approccio CBT (capitolo 2). Nel capitolo 3 sono presentati i "materiali di lavoro", oggetto di approfondimento nei capitoli successivi e, a seguire, la parte del volume (dal capitolo 4 al capitolo 15) dedicata alla descrizione operativa di numerosi esercizi e schede di lavoro.

I temi trattati includono concetti di base della CBT standard, come le credenze, i pensieri automatici, il rapporto tra valutazioni ed emozioni, le distorsioni cognitive (chiamate trappole del pensiero) e i nuovi sviluppi provenienti dalla terza ondata della terapia cognitivo comportamentale, quali ad esempio l'atteggiamento compassionevole e la disposizione ad assumere una pratica *mindful* nei confronti degli eventi della vita.

Il volume lascia trapelare la lunga esperienza di Paul Stallard nel campo della docenza, presso l'Università di Bath, e nella pratica clinica, in 40 anni di attività con bambini e adolescenti, rendendo la lettura fluida e semplice fin dalle prime pagine e le schede di lavoro utilizzabili in modo immediato.

A margine della descrizione del volume, vorrei aggiungere un breve commento all'edizione italiana di *Think Good, Feel Good*. Il lavoro è il risultato di una piacevole e fruttuosa esperienza di collaborazione con una collega psicoterapeuta che ha

realizzato la traduzione con competenza e professionalità e, attraverso la propria esperienza clinica, ha reso appassionante e coinvolgente il risultato finale. Ringrazio, pertanto, la dottoressa Elena Cirimbilla per l'ottimo lavoro svolto.

Un ringraziamento all'editore, dott. Giovanni Fioriti, che mi ha accordato la fiducia nella cura della edizione italiana e al prof. Francesco Mancini curatore della collana Cognitivismo Clinico.

Buona lettura
Giuseppe Romano

Giuseppe Romano, psicologo e psicoterapeuta, professore straordinario presso l'Università degli Studi "Guglielmo Marconi" di Roma. Docente e didatta delle scuole di psicoterapia SPC, APC, AIPC, SICC e IGB. Socio didatta SITCC, autore di numerose pubblicazioni su riviste scientifiche e manuali, si occupa, in modo prevalente, di disturbi d'ansia e in modo specifico di disturbo ossessivo. È coordinatore dell'équipe per l'Età Evolutiva APC-SPC e dell'équipe per il trattamento intensivo del DOC.

L'autore

Paul Stallard è Professore di Salute Mentale Infantile e Familiare presso l'Università di Bath e Responsabile delle Terapie Psicologiche (CAMHS) per la Oxford HS Foundation Trust. Ha lavorato con bambini e ragazzi per quasi 40 anni da quando si è abilitato come psicologo clinico a Birmingham nel 1980.

Sul piano clinico, Paul continua a lavorare all'interno di un team specializzato in salute mentale infantile, e dirige una clinica di Terapia Cognitivo Comportamentale (CBT) per bambini e ragazzi con una gamma di disturbi emotivi tra cui ansia, depressione, disturbo ossessivo compulsivo (DOC) e disturbo da stress post-traumatico (PTSD).

È un esperto internazionale nello sviluppo e uso della CBT con bambini e ragazzi e ha offerto formazione in molti paesi. È un attivo ricercatore e ha pubblicato in numerose importanti riviste. Recenti progetti di ricerca includono ampi programmi scolastici CBT per la depressione e l'ansia e l'uso di eHealth con bambini e ragazzi.

Collana: Cognitivismo clinico

prezzo: € 32,00

Formato 16×24

Pubblicazione: Settembre 2021 - **ISBN:** 978-88-3625-029-5