

Modulo 2.1: *Leahy Emotional Schemas Scale*

Istruzioni: siamo interessati a scoprire come gestisce le sue emozioni - ad esempio la rabbia, la tristezza, l'ansia o gli impulsi sessuali. Ognuno di noi usa un modo diverso per farlo, pertanto non esistono risposte giuste o sbagliate. Legga attentamente ogni frase e le assegni un punteggio, usando la scala riportata di seguito e considerando come ha gestito le sue emozioni nel corso dell'ultimo mese. Scriva il punteggio accanto a ogni singola frase.

Scala:

1 = Del tutto falso

2 = Abbastanza falso

3 = In parte falso

4 = In parte vero

5 = Abbastanza vero

6 = Del tutto vero

1. Quando mi sento giù, provo a pensare a un modo diverso di guardare le cose. ____
2. Quando provo un'emozione che mi infastidisce, provo a pensare al perché non sia importante. ____
3. Spesso penso di sperimentare emozioni che gli altri non proverebbero. ____
4. Ci sono alcune emozioni che è sbagliato provare. ____
5. Ci sono cose di me stesso che proprio non capisco. ____
6. Credo che sia importante concedermi di piangere per "sfogare" le mie emozioni. ____
7. Se mi lascio prendere da alcune emozioni, temo di perdere il controllo. ____
8. Gli altri comprendono e accettano le mie emozioni. ____
9. Non possiamo concederci di provare certi tipi di emozione, come quelle riguardo al sesso o alla violenza. ____
10. Le mie emozioni per me non hanno senso. ____

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

11. Se le altre persone cambiassero, mi sentirei molto meglio. ____
12. Penso di sperimentare emozioni di cui non sono effettivamente consapevole. ____
13. Talvolta temo che se mi concedessi di provare un'emozione forte, non ne uscirei più. ____
14. Provo vergogna per le mie emozioni. ____
15. Cose che infastidiscono le altre persone non infastidiscono me. ____
16. Nessuno si prende effettivamente cura delle mie emozioni. ____
17. Per me è importante essere razionale e pragmatico, piuttosto che sensibile e aperto alle mie emozioni. ____
18. Non posso tollerare di provare emozioni contraddittorie, come quando mi piace e non mi piace la stessa persona. ____
19. Sono molto più sensibile delle altre persone. ____
20. Tento di liberarmi immediatamente dalle emozioni spiacevoli. ____
21. Quando mi sento giù, provo a pensare a cose più importanti nella vita, a cui do valore. ____
22. Quando mi sento giù o triste metto in dubbio i miei valori. ____
23. Sento di poter esprimere liberamente le mie emozioni. ____
24. Spesso mi chiedo: «cosa c'è di sbagliato in me?». ____
25. Mi considero una persona superficiale. ____
26. Voglio che le persone credano che io sia differente dal modo in cui in effetti mi sento. ____
27. Mi preoccupa di non essere in grado di controllare le mie emozioni. ____
28. Devo stare attento a non provare determinate emozioni. ____
29. Le emozioni forti durano solo un tempo limitato. ____
30. Non si può confidare sulle emozioni per sapere cosa va bene per noi. ____
31. Non dovrei provare alcune delle emozioni che provo. ____
32. Spesso mi sento anestetizzato emotivamente, come se non provassi emozioni. ____

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

33. Penso che le mie emozioni siano strane o misteriose. ____
34. Le altre persone mi causano emozioni spiacevoli. ____
35. Quando provo emozioni contrastanti nei confronti di qualcuno, mi sento turbato o confuso. ____
36. Quando sperimento un'emozione che mi disturba, provo a cercare qualcos'altro da pensare o da fare. ____
37. Quando mi sento giù, mi soffermo molto a pensare a quanto male mi sento. ____
38. Mi piace essere assolutamente coerente in ciò che provo nei confronti di qualcun altro. ____
39. Tutti provano emozioni come le mie. ____
40. Io accetto le mie emozioni. ____
41. Penso di provare le stesse emozioni che provano le altre persone. ____
42. Io aspiro a valori superiori. ____
43. Penso che le mie emozioni attuali non abbiano niente a che fare con come sono stato cresciuto. ____
44. Mi preoccupa che provando certe emozioni potrei diventare pazzo. ____
45. Le mie emozioni sembrano emergere dal nulla. ____
46. Penso che sia importante essere razionali e logici quasi in ogni cosa. ____
47. Mi piace essere assolutamente definito in ciò che provo riguardo a me stesso. ____
48. Mi focalizzo molto sulle mie emozioni o sulle mie sensazioni fisiche. ____
49. Non voglio che nessuno sappia di certe emozioni che provo. ____
50. Non voglio ammettere di provare determinate emozioni, ma so che le provo. ____

Tratto da Leahy (2002). Copyright 2002 by the *Association for Advancement of Behavioral and Cognitive Therapies*. Riprodotto su licenza.

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 2.2: Quattordici dimensioni della *Leahy Emotional Schemas Scale*

Le seguenti dimensioni descrivono le diverse modalità interpretative e strategie di *coping* delle emozioni basate sulla *Leahy Emotional Schemas Scale*. Il punteggio degli *item* tra parentesi deve essere invertito. Nota: gli *item* 22 e 43 non rientrano in alcuna delle dimensioni specificate.

Validazione

- Item 8 Gli altri comprendono e accettano le mie emozioni.
- (Item 16) Nessuno si prende effettivamente cura delle mie emozioni.
- (Item 49) Non voglio che nessuno sappia di certe emozioni che provo.

Comprensibilità

- (Item 5) Ci sono cose di me stesso che proprio non capisco.
- (Item 10) Le mie emozioni per me non hanno senso.
- (Item 33) Penso che le mie emozioni siano strane o misteriose.
- (Item 45) Le mie emozioni sembrano emergere dal nulla.

Colpa

- Item 4 Ci sono alcune emozioni che è sbagliato provare.
- Item 14 Provo vergogna per le mie emozioni.
- Item 26 Voglio che le persone credano che io sia differente dal modo in cui in effetti mi sento.
- Item 31 Non dovrei provare alcune delle emozioni che provo.

Visione semplicistica delle emozioni

- Item 18 Non posso tollerare di provare emozioni contraddittorie, come quando mi piace e non mi piace la stessa persona.
- Item 35 Quando provo emozioni contrastanti nei confronti di qualcuno, mi sento turbato o confuso.
- Item 38 Mi piace essere assolutamente coerente in ciò che provo nei confronti di qualcun altro.
- Item 47 Mi piace essere assolutamente definito in ciò che provo riguardo a me stesso.

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Valori superiori

- Item 21 Quando mi sento giù, provo a pensare a cose più importanti nella vita, a cui do valore.
- (Item 25) Mi considero una persona superficiale.
- Item 42 Io aspiro a valori superiori.

Controllo

- (Item 7) Se mi lascio prendere da alcune emozioni, temo di perdere il controllo.
- (Item 27) Mi preoccupo di non essere in grado di controllare le mie emozioni.
- (Item 44) Mi preoccupo che provando certe emozioni potrei diventare pazzo.

Ottundimento

- Item 15 Cose che infastidiscono le altre persone non infastidiscono me.
- Item 32 Spesso mi sento anestetizzato emotivamente, come se non provassi emozioni.

Bisogno di essere razionali

- Item 17 Per me è importante essere razionale e pragmatico, piuttosto che sensibile e aperto alle mie emozioni.
- Item 46 Penso che sia importante essere razionali e logici quasi in ogni cosa.
- Item 30 Non si può confidare sulle emozioni per sapere cosa va bene per noi.

Durata

- Item 13 Talvolta temo che se mi concedessi di provare un'emozione forte, non ne uscirei più.
- (Item 29) Le emozioni forti durano solo un tempo limitato.

Consenso

- (Item 3) Spesso penso di sperimentare emozioni che gli altri non proverebbero.
- (Item 19) Sono molto più sensibile delle altre persone.
- Item 39 Tutti provano emozioni come le mie.
- Item 41 Penso di provare le stesse emozioni che provano le altre persone.

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Accettazione delle emozioni

- (Item 2) Quando provo un'emozione che mi infastidisce, provo a pensare al perché non sia importante.
- (Item 12) Penso di sperimentare emozioni di cui non sono effettivamente consapevole.
- (Item 20) Tento di liberarmi immediatamente dalle emozioni spiacevoli.
- Item 40 Io accetto le mie emozioni.
- (Item 50) Non voglio ammettere di provare determinate emozioni, ma so che le provo.
- (Item 9) Non possiamo concederci di provare certi tipi di emozione, come quelle riguardo al sesso o alla violenza.
- (Item 28) Devo stare attento a non provare determinate emozioni.

Ruminazione

- (Item 1) Quando mi sento giù, provo a pensare a un modo diverso di guardare le cose.
- (Item 36) Quando sperimento un'emozione che mi disturba, provo a cercare qualcos'altro da pensare o da fare.
- Item 37 Quando mi sento giù, mi soffermo molto a pensare a quanto male mi sento.
- Item 24 Spesso mi chiedo: «cosa c'è di sbagliato in me?».
- Item 48 Mi focalizzo molto sulle mie emozioni o sulle mie sensazioni fisiche.

Espressione

- Item 6 Credo che sia importante concedermi di piangere per "sfogare" le mie emozioni.
- Item 23 Sento di poter esprimere liberamente le mie emozioni.

Biasimo

- Item 11 Se le altre persone cambiassero, mi sentirei molto meglio.
- Item 34 Le altre persone mi causano emozioni spiacevoli.

Tratto da Leahy (2003a). Copyright 2003 by Robert L. Leahy. Riprodotto su licenza.

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 2.3: Registro delle emozioni

Istruzioni: apponga una X in corrispondenza del giorno della settimana in cui ha provato una o più delle emozioni riportate nella colonna di sinistra. Può anche aggiungere altre non esplicitamente menzionate.

Emozione	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Felicità							
Interesse							
Eccitazione							
Accudimento							
Affetto							
Amore							
Essere amati							
Compassione							
Gratitudine							
Orgoglio							
Fiducia							
Dolore							
Tristezza							
Rimpianto							
Irritazione							
Rabbia							
Risentimento							
Disgusto							
Disprezzo							
Vergogna							
Colpa							
Invidia							
Gelosia							
Ansia							
Timore							
Altro							

Da Greenberg (2002). Copyright 2002 by the *American Psychological Association*. Riprodotto su licenza.

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 2.4: Emozioni alternative che si possono provare nella medesima situazione

Istruzioni: nella colonna di sinistra elenchi tutte le emozioni che prova in una determinata situazione, incluse quelle spiacevoli, neutre o piacevoli. Ad esempio, potrebbe sentirsi triste, solo, arrabbiato, agitato, confuso, indifferente, sollevato, irritato, curioso, felice, o in qualsiasi altro modo. Nella colonna di destra elenchi i pensieri associati a ogni singola emozione. Ad esempio, se è arrabbiato, potrebbe aver pensato: "Non mi rispettano". Nella colonna di sinistra, in basso, elenchi alcune emozioni alternative che potrebbe provare nella medesima situazione, con i relativi pensieri associati. Ad esempio, è possibile che provi "rabbia", ma un'altra emozione possibile potrebbe essere l'"ansia". Quali pensieri si accompagnano all'"ansia"?

Emozioni che sto provando	Pensieri
Altre emozioni che potrei provare	Pensieri

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 2.5: Costi e benefici del considerare anormali le mie emozioni

Istruzioni: nella colonna di sinistra elenchi tutte le emozioni che considera anormali, strane o per cui si sente in colpa o si vergogna. Nelle altre due colonne elenchi i costi e i benefici del considerare anormali tali emozioni. Cosa cambierebbe e come si sentirebbe se invece le ritenesse del tutto normali? La sua vita sarebbe migliore o peggiore? Ad esempio, potrebbe pensare che tra i costi dell'essere arrabbiato vi siano il sentirsi infelici e l'entrare spesso in conflitto con le altre persone, ma può anche ritenere che tra i benefici vi sia quello di riuscire a difendersi.

Emozioni che considero anormali	Costi	Benefici

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 2.6: Inchiesta tra altre persone che provano le mie stesse emozioni

Istruzioni: nella colonna di sinistra elenchi tutte le emozioni che la turbano, mentre in quella di destra elenchi le persone che conosce - o i personaggi storici, le poesie, i *film* o le canzoni - che rappresentano queste emozioni. Cosa pensa del fatto che molte persone provano queste emozioni?

Emozioni che provo	Persone che provano queste emozioni

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 2.7: Automonitoraggio di attività, emozioni e pensieri

Istruzioni: spesso le nostre emozioni cambiano a seconda di ciò che facciamo o pensiamo. Per ogni ora del giorno, scriva ciò che fa, annotando le emozioni che prova e la loro intensità; osservando i suoi pensieri e il grado in cui crede ad essi. Ad esempio, potrebbe valutare che l'intensità della sua rabbia sia del 90% quando pensa «Vuole mettermi in ridicolo», e potrebbe credere a questo pensiero all'80%. Se, invece, ci credesse al 20%, probabilmente sarebbe molto meno arrabbiato. C'è qualche relazione tra attività, pensieri ed emozioni? Le emozioni sono transitorie? Aumentano e diminuiscono in intensità? Cosa fa sì che le sue emozioni siano meno intense?

Ora	Attività	Emozione (0-100%)	Pensieri (quanto ci credo 0-100%)
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
24:00			

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 2.8: Costi e benefici del valutare come transitorie le emozioni

Istruzioni: quali sono i costi e i benefici del ritenere che le emozioni siano transitorie? Cosa cambierebbe se credesse che un'emozione spiacevole sia transitoria?

Costi	Benefici
Cosa cambierebbe, se credesse che le emozioni siano transitorie?	

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 2.9: Come accettare le emozioni problematiche

Istruzioni: per accettare un'emozione problematica potrebbe dirsi: «Non combattere contro quest'emozione, permettile di esistere. Prendine le distanze e osservalo. Immagina che essa galleggi intorno a te, e che tu stia galleggiando accanto a lei. Guardala muoversi, andare e venire, momento per momento». Veda se può stabilire un tempo massimo per cui concedersi di sperimentare tali emozioni - ad esempio, dieci minuti - e poi si concentri su qualcos'altro. Può anche distrarsi con altre attività, fare cose piacevoli o esercitarsi con la consapevolezza non giudicante: faccia un passo indietro e si limiti a osservare come sta vivendo ciò che sta provando, per poi lasciar andare l'emozione.

Domande da porsi	Esempi
<ul style="list-style-type: none"> • Quali emozioni sono particolarmente difficili da accettare? • Cosa significherebbe per lei accettare di provare queste emozioni? • Quali sono i vantaggi e gli svantaggi dell'accettare le emozioni? • Fissi un tempo massimo per concedersi di provare l'emozione. • Sposti l'attenzione su altre attività e sulle altre cose che la circondano. • Ci sono cose più produttive, piacevoli o gratificanti da fare? • Si eserciti con la consapevolezza non giudicante. 	

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 2.10: Esempi di emozioni ambivalenti

Istruzioni: possiamo provare molte emozioni nei confronti delle stesse persone, degli stessi luoghi o delle stesse cose. Ad esempio, possiamo sperimentare delle emozioni ambivalenti nei confronti dei nostri genitori, del nostro *partner*, degli amici, degli avvenimenti quotidiani, dei posti che visitiamo e delle cose che facciamo. È importante riconoscere come le emozioni ambivalenti siano normali e come rappresentino un'occasione per vivere una vita più ricca e complessa. Elenchi le persone, i luoghi, le cose o le esperienze verso cui nutre emozioni ambivalenti, e poi scriva quali sono queste ultime.

Persone, luoghi, cose o esperienze verso cui nutro emozioni ambivalenti	Quali emozioni provo

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 2.11: Vantaggi e svantaggi dell'accettare le emozioni ambivalenti

Istruzioni: potrebbe provare emozioni ambivalenti per il fatto di provare emozioni ambivalenti! Anche questo è normale. Elenchi i vantaggi e gli svantaggi dell'accettare le emozioni ambivalenti.

Vantaggi	Svantaggi

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 2.12: Ricercare emozioni positive

Istruzioni: ci sono molte emozioni positive che potrebbe aver provato e potrebbe continuare a sperimentare, ed è importante integrarle nella vita di ogni giorno. Legga l'elenco di queste dieci emozioni positive e ne riporti, nella colonna di destra, alcuni esempi del passato o attuali. Provi a compilare il modulo quotidianamente.

Emozioni positive	Ricordi ed esempi di queste emozioni
Gioia	
Gratitudine	
Serenità	
Interesse	
Speranza	
Orgoglio	
Divertimento	
Ispirazione	
Soggezione	
Amore	

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 2.13: Elenco degli obiettivi emozionali

Istruzioni: talvolta rimaniamo invischiati in un'emozione (come la tristezza, la rabbia, l'ansia o la paura) e non sappiamo come uscirne. Una tecnica utile per riuscire a "sganciarsi" dall'emozione negativa consiste nell'identificare un'emozione diversa che si vorrebbe sperimentare e pensare a una storia - o a un piano d'azione - per poterla provare.

Emozione che vorrei provare:
Descriva alcuni pensieri, comportamenti ed esperienze che possono aiutarla a vivere un'emozione come questa:
Come potrebbe riuscire a provare quest'emozione?

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 2.14: Altri aspetti rilevanti della mia vita

Istruzioni: pensi alle cose che danno un significato e uno scopo alla sua vita. Nella colonna di sinistra abbiamo elencato alcuni suggerimenti, ma può aggiungere quante categorie o esperienze desidera. Nella colonna centrale valuti quanto è importante per lei ogni elemento elencato, assegnando un punteggio da 0 ("Non mi importa affatto") a 5 ("È essenziale"). Nella colonna di destra elenchi alcune cose che potrebbe fare - azioni, pensieri, meditazione o qualsiasi altra cosa - per perseguire ciò che per lei è importante. L'obiettivo è chiarire ciò che conta e indirizzarsi verso gli scopi che ci stanno più a cuore.

Cosa dà senso e significato alla mia vita?	Quanto è importante per me?	Esempi di cose che posso fare per ottenerlo.
Amicizia.		
Amore per il prossimo.		
Essere un buon genitore, figlio/a, <i>partner</i> .		
Appartenere a una comunità.		
Aiutare gli altri.		
Essere competente nel proprio lavoro.		
Fare carriera.		
Fare gioco di squadra.		
Seguire uno stile di vita sano.		

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Svolgere esercizio fisico e tenersi in attività.		
Apprezzare ciò che ci circonda e la propria vita.		
Essere grati.		
Godere della bellezza delle cose.		
Sentirsi connessi a qualcosa di più grande di se stessi.		
Giustizia.		
Imparare e crescere.		
Avventurarsi e provare cose nuove.		
Esprimersi.		
Prendere buone decisioni.		
Lavorare sodo e fare le cose per bene.		
Essere curiosi e aperti.		
Possedere <i>humor</i> e divertirsi.		
Incrementare le proprie finanze.		

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Rispettare le tradizioni.		
Dedicarsi alla spiritualità.		
Imparare cose nuove e nuove abilità.		
Stare a contatto con la natura.		
Meditare e pregare.		

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 2.15: Emozioni alternative che potrei provare

Istruzioni: nella colonna di sinistra abbiamo elencato alcune emozioni positive verso cui tendere. Identifichi quelle più appropriate per lei e, quindi, scriva alcune idee su cosa dovrebbe pensare o fare per poterle provare. Ad esempio, potrebbe essersi arrabbiato per qualcosa che è successo (forse un suo amico l'ha trattata ingiustamente), ma potrebbe immaginare di provare affetto per qualcun altro o di essere incuriosito da un'altra attività. Pensi a come cambiano le sue emozioni, e a come sono flessibili, a seconda di dove concentra l'attenzione.

Tipo di emozione	Cosa potrei pensare o fare per provare quest'emozione?
Felicità	
Interesse	
Eccitazione	
Accudimento	
Affetto	
Perdono	
Accettazione	
Amore	

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Essere amati	
Compassione	
Gratitudine	
Orgoglio	
Fiducia	
Altro	

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 2.16: Relazione con valori sovraordinati

Istruzioni: talvolta ci sentiamo tristi, in ansia o arrabbiati perché ci manca qualcosa che per noi è importante. Ipotizziamo che si senta triste per l'interruzione di una relazione: risponda alle domande riportate nella colonna di sinistra.

Domande da porsi in merito ai propri valori	Risposte
Ciò non significa che ha dei valori sovraordinati a cui dà peso? Ad esempio, che considera importanti la vicinanza e l'intimità? Quali sono questi valori e cosa significano per lei?	
Questo valore le dice qualcosa di positivo su di sé?	
Se i suoi valori la portano a puntare in alto, non crede che ogni tanto vivrà anche qualche delusione?	
Preferirebbe essere una persona cinica, che non dà valore a nulla?	
Ha vissuto esperienze significative e importanti grazie a questi valori?	

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Conosce altre persone che condividono i suoi valori?	
Quale consiglio darebbe loro, se fossero nei suoi panni?	

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 2.17: Questionario VIA sui punti di forza del carattere

Si colleghi al sito www.viacharacter.org e clicchi su "Survey" per compilare il *VIA Survey of Character*, un questionario in lingua inglese composto da duecentoquaranta *item*, che richiede circa trenta-quaranta minuti per essere completato, pensato per identificare i punti di forza del proprio carattere. Il sito mette a disposizione gratuitamente un breve *report* dei risultati. Lo porti con sé alla prossima seduta con il suo terapeuta.

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 3.1: Esempi di quando mi sento o non mi sento validato

Istruzioni: talvolta ci sentiamo capiti, sostenuti e validati dalle persone: descriva alcuni esempi specifici di situazioni simili nella colonna di sinistra. In quella di destra, invece, elenchi degli esempi di quando non si sente validato.

Mi sento validato (capito, sostenuto) quando...	Non mi sento validato (capito, sostenuto) quando...

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 3.2: Modalità problematiche per convincere le persone a rispondermi

Istruzioni: talvolta, quando sentiamo che le altre persone non ci capiscono, abbiamo delle reazioni che potrebbero essere mal viste. Cerchi di essere onesto con se stesso e indichi se ha mai manifestato uno dei seguenti comportamenti, usando degli esempi specifici. Pensi quindi alle conseguenze dell'assumere questi atteggiamenti quando si sente invalidato: le saranno realmente d'aiuto? Forse è possibile adottare dei comportamenti alternativi più utili.

Comportamento problematico	Esempi
Continuare a lamentarsi	
Alzare la voce	
Urlare	
Criticare le altre persone perché non ci capiscono	
Tenere il broncio	
Lanciare oggetti	
Far credere che ci stia per succedere qualcosa di terribile	
Minacciare di farsi del male	
Minacciare di andarsene	
Continuare a ripetere le stesse cose	
Altro	

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 3.3: Le mie credenze in merito alla validazione

Istruzioni: quando crediamo che qualcuno non presti la dovuta attenzione alle nostre emozioni, tendiamo ad avere una serie di pensieri che si susseguono. Consideri il primo della serie, relativo al significato che attribuisce all'invalidazione, e si chieda: «Se ciò fosse vero, mi disturberebbe perché significherebbe che... cosa?». Si ponga la medesima domanda per ogni pensiero della catena e continui fino a quando non avrà esaurito tutti i significati possibili. Ipotizziamo che il primo pensiero sia: "Lei non ascolta quello che dico", seguito da altri del tipo "Significa che non le importa di me" e "A nessuno gliene importa niente". Come si sentirebbe? Esistono altri modi di rivalutare il pensiero "Lei non ascolta quello che dico"? È possibile considerare diversamente le credenze elencate di seguito? Ad esempio, "Forse le persone non sono perfette" o "Forse posso chiarire quello che provo"?

Credenze sulla validazione	Grado in cui ci credo (0-100%)
Voglio che le altre persone siano d'accordo con me.	
Se qualcuno mi dà dei consigli pratici, sta trascurando le mie emozioni.	
A meno che tu non abbia passato quello che ho passato io, non sarai mai in grado di capirmi.	
Apprezzo le altre persone solo se si sforzano di capirmi.	
È pericoloso condividere le proprie emozioni con gli altri: potrebbero criticarmi o prendersi gioco di me.	
Altri esempi	

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 3.4: Freccia discendente quando mi sento invalidato

Istruzioni: quando crediamo che qualcuno non presti la dovuta attenzione alle nostre emozioni, tendiamo ad avere una serie di pensieri che si susseguono. Consideri il primo della serie, relativo al significato che attribuisce all'invalidazione, e si chieda: «Se ciò fosse vero, mi disturberebbe perché significherebbe che... cosa?». Si ponga la medesima domanda per ogni pensiero della catena e continui fino a quando non avrà esaurito tutti i significati possibili. Consideri il primo pensiero che ha inserito nel diagramma e si domandi quali siano le conseguenze dell'interpretare la reazione dell'altra persona in tal modo. Ad esempio, se colui che le sta di fronte non la sta ascoltando nel modo in cui vorrebbe essere ascoltato, e lei stabilisce che questa persona si disinteressa completamente alle sue emozioni, probabilmente si sentirà molto arrabbiato, solo e disperato. Ma cosa sarebbe accaduto se, invece, la sua interpretazione fosse stata diversa e avesse pensato: "Forse nessuno è perfetto" o "Forse posso chiarire quello che provo"?

Quando qualcuno non mi valida mi dà fastidio perché mi fa pensare...



[Empty box for writing]



[Empty box for writing]



[Empty box for writing]



[Empty box for writing]

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 3.5: Cosa posso fare quando non ottengo validazione

Istruzioni: talvolta, abbiamo la sensazione che le altre persone non capiscano ciò che proviamo - ci sentiamo, cioè, invalidati - e la cosa può essere frustrante. In ogni caso, non è sempre necessario affidarsi agli altri: anche noi possiamo fare qualcosa per mitigare l'intensità delle nostre emozioni.

Elenchi alcune tecniche alternative da poter utilizzare quando si sente invalidato.

Alternative alla validazione altrui	Esempi
Posso accettare il fatto che le altre persone non sono perfette.	
Posso riconoscere come le altre persone mi abbiano sostenuto in altri modi.	
Posso concentrarmi sulla risoluzione dei miei problemi.	
Posso pensare a delle strategie alternative per stare meglio nel momento presente.	
Posso distrarmi con attività e obiettivi alternativi.	
Posso mettere in discussione l'idea che essere invalidato sia una cosa orribile.	
Altro.	

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 3.6: Cose più funzionali da dire o fare quando non mi sento validato

Istruzioni: quando le persone non ci capiscono, possiamo risultare più efficaci dicendo o facendo determinate cose. Di seguito abbiamo elencato alcuni suggerimenti, ma può aggiungere alla lista qualsiasi cosa lei abbia detto o fatto che in passato l'abbia aiutata a ottenere validazione. Nella colonna di destra ne descriva i relativi esempi.

Cose più funzionali da dire o fare quando non mi sento compreso o validato	Esempi
Non credo di essermi spiegato bene. Quello che volevo dire è...	
Apprezzo davvero il tuo sforzo nel cercare di comprendermi, ma credo che tu non abbia realmente capito quello che sto passando.	
Potresti riformulare ciò che ho detto in modo da farmi capire se mi sono spiegato abbastanza chiaramente?	
Mi sentirei più capito se potessi dire o fare...	
Grazie per aver dedicato un po' del tuo tempo ad ascoltarmi e a prenderti cura di me.	
So che forse mi sono dilungato un po' troppo, ma apprezzo il tuo sforzo nello starmi a sentire.	
Il tuo sostegno significa molto per me.	
Altri esempi.	

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 3.7: Esempi di quando sminuisco i miei bisogni

Istruzioni: talvolta agiamo come se i nostri bisogni e le nostre emozioni non fossero importanti. Forse crediamo di non meritare che i nostri bisogni vengano soddisfatti, oppure possiamo avere la tendenza a giustificarci per questi o ad essere evasivi quando l'argomento di discussione riguarda le nostre emozioni. Nella colonna di sinistra identifichi alcuni esempi di come sminuisce i suoi bisogni e, in quella di destra, ne descriva degli esempi concreti. Pensi quindi alle conseguenze di invalidare i suoi bisogni: se fosse un suo amico a soffrire, sminuirebbe le sue emozioni? Perché no? Si sentirebbe insensibile, crudele o sprezzante? Cosa gli direbbe per risultare compassionevole e validante? C'è qualche ragione per cui non può dire le medesime cose anche a se stesso, anziché invalidare i suoi bisogni?

Come sminuisco i miei bisogni	Esempi
Sentire di aver bisogno che le altre persone ci sostengano e ci capiscano è un segno di debolezza.	
Sono troppo bisognoso.	
Non mi piace parlare dei miei bisogni.	
Mi aspetto troppo dalla vita.	
Dovrei semplicemente accettare le cose per ciò che sono, perché non riuscirò mai a soddisfare i miei bisogni.	
Cerco la compagnia di persone che, prima o poi, finiscono per maltrattarmi.	
A volte tendo a comportarmi come una persona superficiale.	
Talvolta sono autoironico perché, se sembro una persona spiritosa, nessuno mi prenderà troppo seriamente.	

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

È più importante far sentire le persone a proprio agio che soddisfare i miei bisogni.	
Non so davvero di cosa ho bisogno.	
Spesso bevo o mangio troppo, assumo droghe o faccio qualcosa per "anestetizzarmi" emotivamente.	
Altri esempi.	

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 3.8: Auto-validazione compassionevole

Istruzioni: pensi alla persona più compassionevole, affettuosa, amorevole e gentile che esista. Immagini quindi che questa persona le parli, cercando di tranquillizzarla, dicendole che i suoi bisogni sono importanti e che il dolore che prova viene ascoltato e condiviso. Cosa le direbbe questa persona? Che tono di voce userebbe? E lei, come si sentirebbe?

Cosa potrebbe dirti la mia voce compassionevole rispetto ai miei bisogni. Cosa direbbe o farebbe?	Come mi sentirei?

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 3.9: Come gratificare maggiormente i propri amici e chiedere il loro aiuto

Istruzioni: per soddisfare i propri bisogni emotivi, è importante che le relazioni con gli altri siano mutuamente gratificanti. Pensi a come può ricompensare i suoi amici, aiutarli a capirla, rafforzare il legame con questi e ampliare la sua rete sociale. Nella colonna di sinistra abbiamo elencato undici strategie utili a questo scopo; nella colonna di destra esemplifichi come potrebbe integrarle nella sua vita quotidiana.

Come gratificare maggiormente i miei amici e ottenere più sostegno da parte loro	Esempi
<ol style="list-style-type: none"> 1. È un interlocutore “deprimente”? 2. “I miei amici devono capire che mi trovo nella ‘trappola della validazione’ e che ho bisogno di essere validato?” 3. Impari a chiedere aiuto. 4. Quando ricerca validazione, tenga a mente anche il suo interlocutore. 5. Validi il validatore. 6. Parli anche di aspetti positivi: cose che sta facendo e che possono esserle d’aiuto. 7. Se parla di un problema, proponga anche una soluzione. 8. Non sembri il suo peggior nemico. 9. Inizi un rapporto positivo con attività positive. 10. Rispetti i consigli che le vengono offerti. 11. Cerchi di entrare a far parte di una comunità più ampia. 	

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell’editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 4.1: I miti sulle emozioni

Istruzioni: di seguito sono elencati alcuni miti comuni sulle emozioni. Cerchi di metterli in discussione uno per uno, chiarendo il motivo per cui il mito è falso.

1. C'è un modo giusto di sentirsi in ogni situazione.
OBIEZIONE _____
2. Far sapere agli altri che sto male è un segno di debolezza.
OBIEZIONE _____
3. Le emozioni negative sono sbagliate e distruttive.
OBIEZIONE _____
4. Essere emotivi significa perdere il controllo.
OBIEZIONE _____
5. Le emozioni possono comparire senza alcuna ragione.
OBIEZIONE _____
6. Alcune emozioni sono davvero stupide.
OBIEZIONE _____
7. Tutte le emozioni dolorose derivano da atteggiamenti sbagliati.
OBIEZIONE _____
8. Se le altre persone non approvano le mie emozioni significa che non mi sarei dovuto sentire nel modo in cui mi sento.
OBIEZIONE _____
9. I migliori giudici delle mie emozioni sono le altre persone.
OBIEZIONE _____
10. Le emozioni dolorose non sono realmente importanti e andrebbero ignorate.
OBIEZIONE _____

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Aggiunga quindi i suoi miti o le sue credenze personali sulle emozioni e li metta in discussione.

11. _____
OBIEZIONE _____
12. _____
OBIEZIONE _____
13. _____
OBIEZIONE _____
14. _____
OBIEZIONE _____
15. _____
OBIEZIONE _____

Tratto da Linehan (1993b). *Copyright* 1993 by The Guilford Press. Riprodotto su licenza.

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

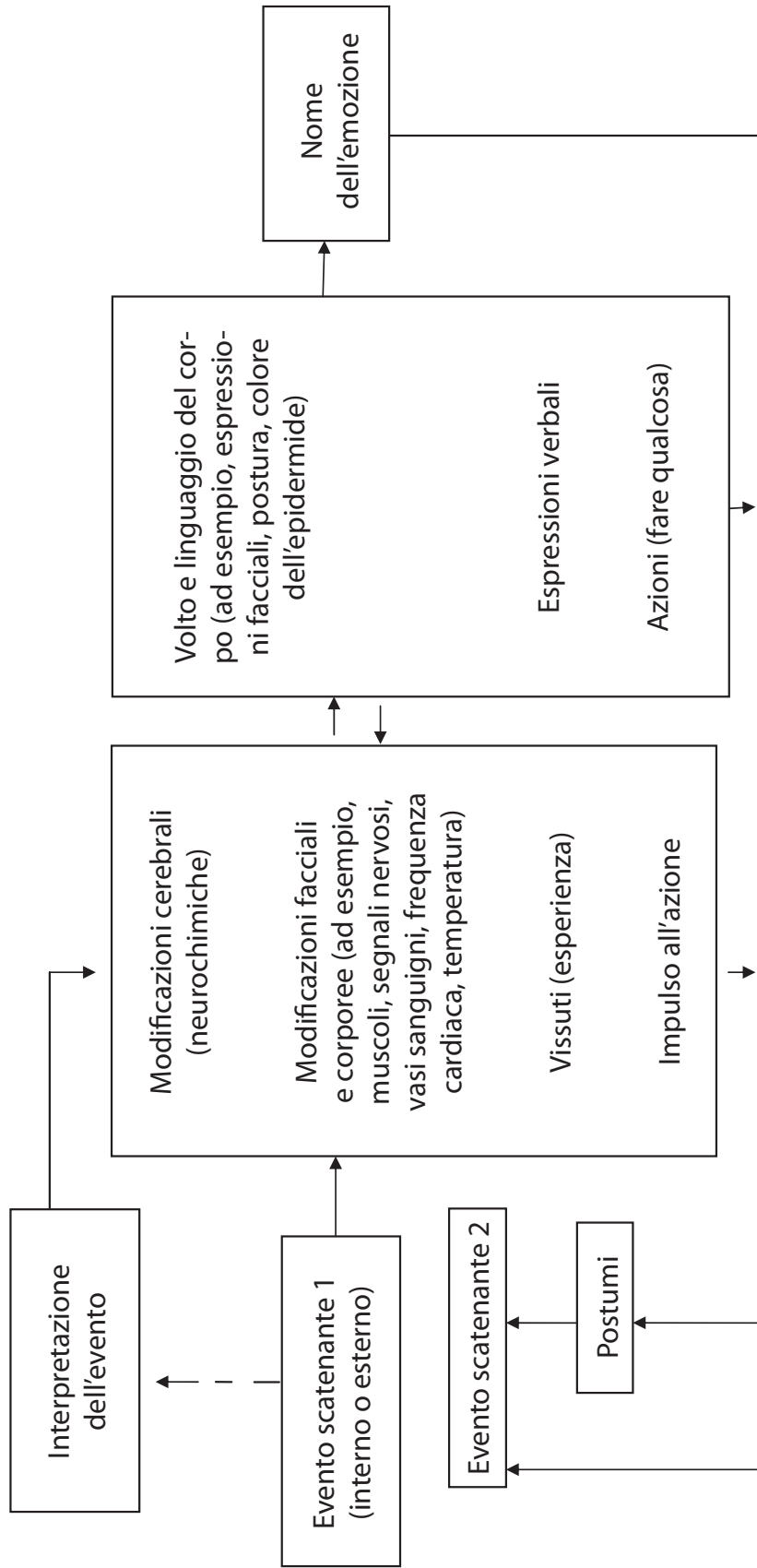
Modulo 4.2: Aspetti fondamentali relativi alle emozioni

- Gli esseri umani hanno la capacità innata di provare le emozioni di base, quali rabbia, gioia, interesse, sorpresa, paura e disgusto.
- Anche se gli esseri umani nascono con una tendenza innata al senso di colpa e alla vergogna, queste emozioni richiedono un maggior sviluppo cognitivo ed emergono più tardivamente nel corso della vita.
- Le emozioni sono fenomeni temporanei e decrescono dopo aver raggiunto un picco di intensità.
- Nonostante le emozioni siano di breve durata, possono essere auto-perpetuanti.
- Quando un'emozione persiste per giorni, è definibile come "tono dell'umore". A differenza delle emozioni, il tono dell'umore non ha un evento scatenante chiaramente identificabile e può durare per giorni, mesi o addirittura anni. La depressione è un tono dell'umore, ma la tristezza è un'emozione.

Adattato su licenza da Linehan (1993b). *Copyright* 1993 by The Guilford Press.

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 4.3: Modello per descrivere le emozioni



Tratto da Linehan (1993b). Copyright 1993 by The Guilford Press. Riprodotto su licenza.

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 4.4: Qual è la funzione delle emozioni?

COMUNICARE/CONDIZIONARE GLI ALTRI: l'espressione delle emozioni influenza gli altri, che noi lo vogliamo o no: esprimere paura può comunicare la presenza del pericolo; la tristezza può suscitare preoccupazione ed empatia negli altri e spingerli ad essere più premurosi nei nostri confronti. Esprimere amore può far sì che gli altri si avvicinino a noi; manifestare rabbia o disapprovazione può determinare un cambiamento nel comportamento altrui.

MOTIVARCI/PREPARARCI ALL'AZIONE: le emozioni possono motivarci e prepararci all'azione. La paura intensa può spingerci a fuggire dal pericolo o a studiare per un esame imminente, e l'amore ci motiva ad avvicinarci agli altri. Le emozioni ci aiutano a prendere decisioni, rendendoci più consapevoli.

COMUNICARE CON SE STESSI/AUTO-VALIDAZIONE: le emozioni possono offrirci delle informazioni preziose riguardo alle situazioni e alle persone che ci fanno arrabbiare. Ad esempio, la paura può indicarci come la situazione sia pericolosa, oppure la nostra sfiducia può suggerirci come una persona sia inaffidabile. Nonostante le emozioni ci forniscano informazioni importanti, esse non dovrebbero essere considerate come "fatti". Esse, inoltre, possono essere auto-validanti: ci sentiamo arrabbiati perché abbiamo dei buoni motivi per esserlo, o siamo tristi perché abbiamo perso qualcosa a cui teniamo.

Adattato su licenza da Linehan (1993b). *Copyright* 1993 by The Guilford Press.

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 4.5: Osservare e descrivere le emozioni

Consideri un'emozione attuale o recente e completi quante più parti possibili del modulo. Se ha sperimentato più di un'emozione, compili il modulo per ognuna di esse.

NOME DELL'EMOZIONE: _____

INTENSITÀ (0-100): _____

EVENTO SCATENANTE l'emozione: (chi, cosa, quando, dove). Cosa ha dato il via all'emozione?

INTERPRETAZIONI (credenze, assunzioni, valutazioni) della situazione.

CAMBIAMENTI CORPOREI e SENSAZIONI: cosa ho sentito nel corpo?

LINGUAGGIO DEL CORPO: qual è la mia espressione facciale? La mia postura? La mia gestualità?

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

IMPULSO AD AGIRE: cosa mi sento di fare? Cosa voglio dire?

Cosa **HO DETTO O FATTO** in quella situazione (sia specifico)

Quali **POSTUMI** ha avuto l'emozione su di me (sul mio stato mentale, su altre emozioni, sul mio comportamento, sulle mie cognizioni, sui miei ricordi, sul mio corpo, ecc.)?

Funzioni dell'emozione

Tratto da Linehan (1993b). *Copyright* by The Guilford Press. Riprodotto su licenza.

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 4.6: esercitarsi a mantenere un atteggiamento non giudicante nei confronti delle emozioni

Istruzioni: usi questo modulo per monitorare i suoi giudizi sulle emozioni e il modo in cui questi la influenzano. Osservi l'esempio in calce.

Emozione che ha giudicato	Giudizio	Conseguenze del giudizio
<i>Tristezza</i>	<i>Equivale a debolezza. Sono un perdente, visto che mi sento così.</i>	<i>Rabbia, vergogna</i>

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 4.7: Considerare le emozioni come un'onda

Istruzioni: queste sono le linee guida necessarie per considerare le emozioni come un'onda. Un'emozione raggiungerà il suo picco di intensità e poi si affievolirà.

- Consideri la sua emozione come un'onda.
- Provi a fare un passo indietro e si limiti a prendere atto della sua esistenza.
- Permetta all'emozione di aumentare, sapendo che poi diminuirà.
- Non cerchi di combatterla o di bloccarla.
- Non cerchi di prolungarla.
- La "respiri".
- Smetta di lottare.
- Si rilassi.
- Cavalchi l'onda.

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 4.8: Registro dell'induzione delle emozioni

Istruzioni: usi questo modulo per registrare la sua esperienza di induzione dell'emozione, rispondendo alle seguenti domande:

Cosa scatena solitamente l'emozione? _____

Quale emozione ha provato? _____

Intensità dell'emozione che ha provato inizialmente (0-100%): _____

Picco massimo di intensità dell'emozione (0-100%): _____

Tempo intercorso per raggiungere il picco di intensità: _____

Tempo intercorso per ritornare alla *baseline*: _____

Cosa ho imparato da quest'induzione dell'emozione:

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 4.9: Registro degli esperimenti

Istruzioni: su questo modulo potrà programmare un esperimento per testare le sue credenze sulle emozioni. Registri le risposte negli appositi spazi.

Qual è la credenza da verificare? _____

Quanto ci crede? (0–100%) _____

Come verrà testata questa credenza? _____

Cosa prevede che succederà? _____

Quanto crede che la sua previsione sia corretta? (0–100%) _____

Qual è stato l'esito effettivo dell'esperimento? _____

Rivaluti il grado di convinzione nella sua credenza (0–100%) _____

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 4.10: Azione opposta

Istruzioni: la tecnica dell'azione opposta può essere utilizzata quando si vuole modificare un'emozione o attenuarne l'intensità, ed è particolarmente efficace nel caso di emozioni ingiustificate. Per usare efficacemente questa strategia, è importante definire il modo in cui l'emozione influisce su di lei. Oltre ad agire in maniera opposta all'impulso associato all'emozione, può anche modificare il modo in cui l'emozione influenza il suo corpo, le sue cognizioni, la sua espressione facciale, la sua postura corporea, le sue azioni e le sue parole. Le chiediamo di valutare l'intensità dell'emozione prima e dopo aver messo in atto l'azione opposta.

Nome dell'emozione _____ **Intensità prima e dopo (0-100%):** _____

Come mi influenza fisicamente quest'emozione (respirazione, tensione muscolare, ecc.)

Qual è il mio impulso ad agire?

In che modo l'emozione influenza la mia espressione facciale, la mia postura corporea, le mie cognizioni e il mio comportamento?

Alla luce di queste informazioni, questo è ciò che farò per mettere in atto l'azione opposta:

L'adozione dell'azione opposta è stata efficace?

Adattato su licenza da Linehan (1993b). Copyright by The Guilford Press.

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 5.1: Registro giornaliero della pratica di *mindfulness*

Istruzioni: usi quotidianamente questo modulo per monitorare i suoi esercizi di *mindfulness*. Ogni volta che si esercita, ricordi di annotare se ha usato un *file* audio di meditazione guidata, così come la durata dell'esercizio e l'ora del giorno in cui l'ha messo in atto. Prenda anche nota di tutte le osservazioni e delle domande emerse durante la pratica, in modo da poterne poi discutere con il suo terapeuta durante la prossima seduta.

Data	Esercizio giornaliero	Osservazioni, commenti e domande
Lunedì Data: _____	Si è esercitato? (sì o no) Ha usato l'esercitazione guidata su <i>file</i> audio? (sì o no)	
Martedì Data: _____	Si è esercitato? (sì o no) Ha usato l'esercitazione guidata su <i>file</i> audio? (sì o no)	
Mercoledì Data: _____	Si è esercitato? (sì o no) Ha usato l'esercitazione guidata su <i>file</i> audio? (sì o no)	
Giovedì Data: _____	Si è esercitato? (sì o no) Ha usato l'esercitazione guidata su <i>file</i> audio? (sì o no)	
Venerdì Data: _____	Si è esercitato? (sì o no) Ha usato l'esercitazione guidata su <i>file</i> audio? (sì o no)	
Sabato Data: _____	Si è esercitato? (sì o no) Ha usato l'esercitazione guidata su <i>file</i> audio? (sì o no)	
Domenica Data: _____	Si è esercitato? (sì o no) Ha usato l'esercitazione guidata su <i>file</i> audio? (sì o no)	

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 6.1: Diario della disponibilità

Istruzioni: ogni giorno, valuti la sua esperienza in merito a tre dimensioni, usando una scala da zero a dieci (dove dieci rappresenta il maggior grado di intensità). La prima dimensione è il grado di disponibilità sperimentato; la seconda è il livello di disagio provato; la terza e ultima dimensione è il grado di impegno profuso nel perseguire i propri valori.

Giorno	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Disponibilità	0-10 _____	0-10 _____	0-10 _____	0-10 _____	0-10 _____	0-10 _____	0-10 _____
Osservazioni							
Disagio	0-10 _____	0-10 _____	0-10 _____	0-10 _____	0-10 _____	0-10 _____	
Osservazioni							
Impegno	0-10 _____	0-10 _____	0-10 _____	0-10 _____	0-10 _____	0-10 _____	0-10 _____
Osservazioni							

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 6.2: Esercizi di defusione per la vita quotidiana

Istruzioni: di seguito troverà alcuni metodi utili per considerare pensieri ed emozioni per quello che sono, e *non per ciò che dicono di essere*. Usi ogni giorno almeno una tecnica di defusione e, con il progredire della settimana, annoti le eventuali osservazioni che potrebbero venirle a mente in merito alla sua esperienza prendendo le distanze dai suoi pensieri e osservandoli da una prospettiva diversa. Potrebbe voler utilizzare queste tecniche quando si sente intrappolato nei suoi ragionamenti, quando si scopre a rimuginare sul passato o a preoccuparsi per il futuro, o quando si accorge che sta valutando o giudicando negativamente se stesso e gli altri, come fa abitualmente.

1. Interrompere l'identificazione con i propri pensieri

Il suo piede fa parte di lei, ma non la rappresenta nella sua interezza. Quando sogna, il sogno si dispiega nella sua mente, ma non è "lei". Allo stesso modo, la nostra mente pensante e parlante fa parte di noi, ma non racchiude la nostra essenza. Adesso agisca come se la sua mente fosse qualcosa di "esterno", considerandola, ad esempio, come un oggetto o una persona separata da lei e da ciò che lei è. Ad esempio: "La mia mente mi sta dicendo che oggi ho bisogno di rimanere in casa", oppure "Oh, la mia mente sta giocando al solito gioco di rammaricarsi perché ho interrotto la mia relazione".

2. Ringraziare la mente

Si conceda un momento per ricordare come l'evoluzione abbia dotato gli esseri umani di un'affascinante e potente macchina risoltrice di problemi, che chiamiamo mente, progettata per rimanere "sempre accesa" e alla costante ricerca di possibili minacce e problemi. Questa macchina opera secondo il principio "è meglio prevenire che curare", pertanto interpreta gli eventi ambigui come se fossero potenzialmente negativi: nella nostra mente, questo *vademecum* sui possibili rischi e sulle possibili difficoltà è sempre presente.

Quando la sua mente la spinge nel vortice del rimuginio e della ruminazione, sta solamente facendo il suo lavoro. La prossima volta che le propone qualcosa di negativo, quindi, prenda le distanze dai suoi pensieri, li riconosca come un flusso di eventi mentali e ringrazi la sua mente per aver fatto il suo lavoro, dicendo ad esempio: «Grazie, mente, per aver cercato di avvisarmi del pericolo di essere escluso, quando andrò alla festa. Ho scelto di andarci comunque, ma so che stai solo facendo il tuo lavoro, pertanto ti ringrazio».

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

3. Portarsi appresso le proprie chiavi

Prenda il suo portachiavi e associ ogni pensiero ed emozione che la disturba a una chiave. Nel corso della giornata, prenda atto di come stia portando questi eventi mentali - a volte disturbanti - con sé, esattamente come fa con le sue chiavi. Ogni giorno ha bisogno delle sue chiavi, così come ha bisogno di questi pensieri. Faccia caso ai suoi pensieri e alla sua capacità di tenerli con sé ogni volta che osserva le chiavi.

Le tecniche di questo modulo sono state adattate da diversi testi sull'*Acceptance and Commitment Therapy* (ad esempio, Hayes, 2005; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999) e sono disponibili *on line* in lingua inglese all'indirizzo www.contextualpsychology.org.

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 6.3: I mostri sull'autobus

Immagini di essere l'autista di un autobus: ha la sua uniforme, il suo cruscotto scintillante, un sedile confortevole e un autobus potente al suo comando. L'autobus che deve guidare è molto importante, perché rappresenta la sua vita: tutte le sue esperienze, tutte le sfide che ha combattuto e i suoi punti di forza l'hanno portata dov'è ora e a ricoprire il ruolo che le spetta, al comando del suo autobus e della sua vita. È lei che decide la destinazione e la direzione da seguire. Raggiungere la meta è molto importante, arrivare a destinazione significa percorrere la strada che ha scelto. Ogni metro percorso in direzione del punto d'arrivo segnala come, in questo preciso momento, lei abbia intrapreso la direzione giusta. Mentre guida, deve procedere verso l'obiettivo cui aspira, che è per lei così importante.

Come ogni autista, è obbligato a fermarsi lungo il percorso per far salire a bordo i passeggeri ma, in questo particolare viaggio, alcuni di questi sono veramente difficili da gestire perché sono, effettivamente, dei mostri. Essi rappresentano i pensieri o le emozioni difficili con cui ha dovuto fare i conti nel corso della vita: alcuni mostri sono le autocritiche, altri le sensazioni di panico e di orrore, altri ancora, invece, le preoccupazioni incessanti su ciò che potrebbe accadere. Qualsiasi cosa l'abbia turbata o distratta dalle infinite opportunità che la vita le offre sta salendo sul suo autobus e assume le sembianze di un mostro.

Questi mostri sono indisciplinati e maleducati: mentre guida la insultano e la colpiscono con una cerbottana, gridando: «Sei un perdente! Perché non ti arrendi? Non serve a niente andare avanti!». Uno urla addirittura: «Ferma l'autobus! Non funzionerà mai!!». A questo punto, lei pensa di arrestare il mezzo per dare una lezione ai mostri e farli rigare dritto ma, se lo facesse, non si muoverebbe più verso il capolinea. Forse potrebbe accostare per tentare di far scendere i mostri ma, nuovamente, questo significherebbe non avanzare in direzione dei suoi obiettivi. Forse, se girasse a sinistra e imboccasse una strada leggermente diversa, i mostri si zittirebbero... ma anche questa sarebbe una deviazione dagli scopi che ha scelto deliberatamente di perseguire.

D'un tratto si rende conto di come, mentre pensava a come gestire i mostri, abbia sbagliato percorso saltando qualche incrocio, ritardando così sulla tabella di marcia. Ora capisce come, per andare dove vuole e continuare a muoversi nella direzione che ha scelto, lei debba semplicemente continuare a guidare e permettere a questi mostri di fare baccano, di insultarla e di darle fastidio per tutto il tempo. Può scegliere di guidare la sua vita nella giusta direzione, creando uno spazio mentale per accogliere tutto il rumore che fanno i mostri: non può sbatterli fuori e non può farli smettere, ma può scegliere di continuare a vivere in modo significativo e gratificante, guidando il suo autobus nonostante che essi continuino a blaterare per tutto il tragitto.

Adattato su licenza da Hayes, Strosahl e Wilson (1999). Copyright 1999, The Guilford Press.

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 6.4: Diario del “Fermare la guerra”

Istruzioni: usi quotidianamente questo modulo per registrare la pratica dell’esercizio del “fermare la guerra”. Ricordi di appuntare ogni volta che si esercita e prenda anche nota di tutte le osservazioni e delle domande che emergono, in modo da poterne discutere con il suo terapeuta durante la prossima seduta.

Data	Esercizio giornaliero	Osservazioni, commenti e domande
Lunedì Data:_____	Si è esercitato? (sì o no)	
Martedì Data:_____	Si è esercitato? (sì o no)	
Mercoledì Data:_____	Si è esercitato? (sì o no)	
Giovedì Data:_____	Si è esercitato? (sì o no)	
Venerdì Data:_____	Si è esercitato? (sì o no)	
Sabato Data:_____	Si è esercitato? (sì o no)	
Domenica Data:_____	Si è esercitato? (sì o no)	

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell’editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 7.1: Domande da porsi dopo aver completato la prima settimana dell'esercizio di amorevole gentilezza

Istruzioni: risponda alle seguenti domande dopo essersi allenato per una settimana con l'esercizio di amorevole gentilezza. La cosa ottimale sarebbe compilare il modulo prima della prossima seduta e, quindi, portarlo al suo terapeuta per agevolare la vostra discussione sul *training* della mente compassionevole. Cerchi di rispondere alle domande indipendentemente da quanto tempo ha dedicato all'esercizio, in quanto esse le offriranno una nuova prospettiva da cui considerare la propria situazione e dei nuovi spunti utili per il suo lavoro con le emozioni.

1. Per quanti giorni si è esercitato durante la settimana?

2. Per quanto tempo è rimasto seduto mentre svolgeva l'esercizio?

3. Ha usato un *file* audio guidato o si è basato sulla sua memoria?

4. Cosa ha notato a proposito dei suoi pensieri, delle sue emozioni e delle sue sensazioni fisiche mentre si esercitava?

5. Cosa c'era di diverso rispetto al suo tipico modo di essere, di pensare e di sentire?

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

6. In che modo questo esercizio si ricollega ai suoi problemi attuali e alle emozioni dolorose che deve affrontare, e come la aiuta a gestirli?

7. Si sono presentati degli ostacoli o delle difficoltà mentre si esercitava?

8. Come può applicare alcune delle qualità di amorevole gentilezza nelle relazioni con gli altri?

9. Come può applicare alcune delle qualità di amorevole gentilezza nella relazione con se stesso?

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 7.2: Domande da porsi dopo aver trascorso la prima settimana a immaginare il sé compassionevole

Istruzioni: risponda alle seguenti domande dopo essersi allenato per una settimana a immaginare il sé compassionevole. La cosa ottimale sarebbe compilare il modulo prima della prossima seduta e, quindi, portarlo al suo terapeuta per agevolare la vostra discussione sul *training* della mente compassionevole. Cerchi di rispondere alle domande indipendentemente da quanto tempo ha dedicato all'esercizio, in quanto esse le offriranno una nuova prospettiva da cui considerare la propria situazione e dei nuovi spunti utili per il suo lavoro con le emozioni.

1. Per quanti giorni si è esercitato durante la settimana?
2. Quando si è esercitato?
3. Ha immaginato il suo sé compassionevole durante un periodo di meditazione, mentre era impegnato nelle sue attività quotidiane, o in entrambe le situazioni?
4. Cosa ha notato a proposito dei suoi pensieri, delle sue emozioni e delle sue sensazioni fisiche mentre si esercitava?

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

5. In che modo l'ha influenzata guardare il mondo dalla prospettiva del suo sé compassionevole?

6. Se sceglie di condividere quest'informazione, com'è cambiata la sua espressione, o in cosa è stato diverso il suo linguaggio corporeo, quando ha immaginato il suo sé compassionevole?

7. Di nuovo, se sceglie di rispondere a questa domanda, quali sono le qualità e le caratteristiche che ha immaginato per il suo sé compassionevole?

8. Si sono presentati degli ostacoli o delle difficoltà mentre si esercitava?

9. Come potrebbe esserle utile in futuro l'immagine del sé compassionevole? Che utilizzo potrebbe farne?

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 7.3: Scrivere una lettera compassionevole a se stessi

Questo esercizio prevede di scrivere una lettera a se stessi, adottando il punto di vista di una persona profondamente compassionevole, saggia e incondizionatamente accettante. Se si sente più a proprio agio, questa presenza gentile e amorevole può essere lei stesso. Questa voce dentro di lei è un'espressione della sua innata amorevolezza e della sua intuitiva saggezza.

In preparazione dell'esercizio, si sieda per qualche minuto in tranquillità. Trovi un posto che considera confortevole e sicuro. Porti con sé una penna e alcuni fogli, e si assicuri di avere una superficie su cui scrivere.

Per iniziare, si prenda qualche minuto e diriga un'attenzione non giudicante sul flusso del suo respiro. Senta i suoi piedi sul pavimento; delicatamente, permetta alla sua schiena di raddrizzarsi e si percepisca ben radicato al suolo. Per quanto le è possibile, lasci andare ogni giudizio, ogni analisi e ogni descrizione, e diriga la sua totale attenzione sul fluire del respiro che entra ed esce dal corpo.

Dopo alcuni minuti di respirazione consapevole, mentre inspira, permetta alla sua attenzione di focalizzarsi sul fluire dei suoi pensieri. Allontanando l'attenzione dal respiro, richiami alla mente la sua condizione di vita attuale: quali conflitti, quali problemi e quali autocritiche emergono? Cosa le sta iniziando a dire la sua mente? Quali emozioni affiorano?

Mentre espira, lasci andare questi pensieri e queste emozioni. Con la prossima inspirazione, diriga l'attenzione su un'immagine di sé come essere compassionevole e saggio. Nella sua mente compassionevole lei possiede saggezza e forza emotiva: accetta incondizionatamente tutto ciò che lei è, in questo momento, ed è totalmente libero da ogni forma di condanna. Il suo sé compassionevole irradia calore emotivo. Per un momento, prenda atto della calma e della saggezza che possiede. Si conceda un po' di tempo per vivere le sensazioni fisiche che accompagnano l'emergere della mente compassionevole. Riconosca quanta forza e quante qualità benefiche abbia una gentilezza diffusa e profonda. Riconosca come questa amorevolezza, questa potente compassione, sia presente in lei come un'abbondante riserva di forza.

Quando inizia, ricordi il semplice atto di auto-validazione: ci sono molte buone ragioni per sperimentare la sofferenza che sta provando. Il suo cervello e la sua mente si sono evoluti nel corso di milioni di anni di vita su questo pianeta. Lei non è stato "progettato" per affrontare le pressioni e le complessità dell'ambiente sociale

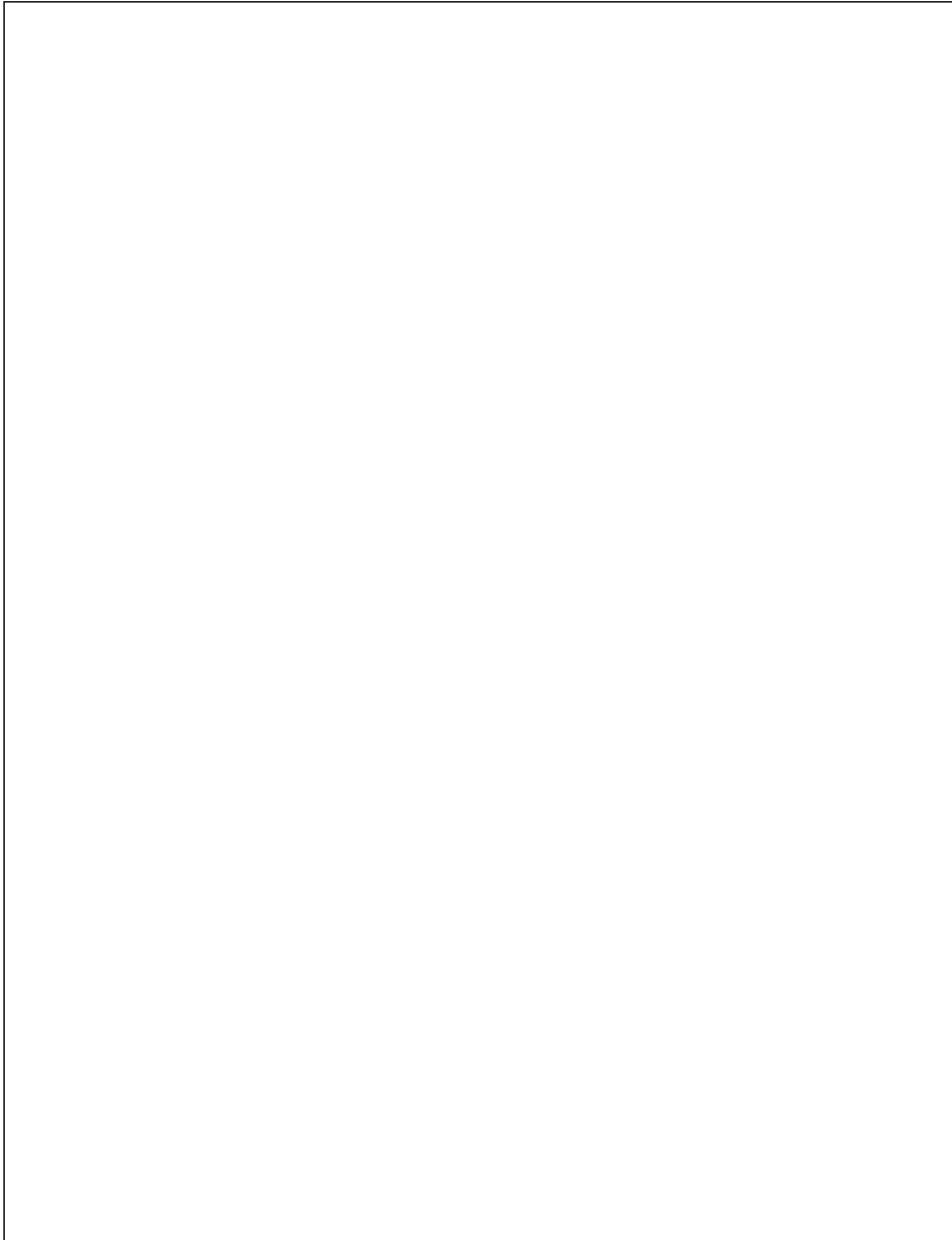
La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

attuale; la sua storia di vita l'ha messa di fronte a delle sfide e a delle situazioni che le hanno causato sofferenza. Può accogliere in modo compassionevole il fatto che le sue battaglie sono una parte naturale della vita e che non le ha causate lei?

Nei prossimi minuti, si conceda la possibilità di scrivere una lettera che dia voce al suo sé compassionevole e che riempia almeno il riquadro riportato nella prossima pagina. Quando incontrerà nuovamente il suo terapeuta, se lo vorrà, porti la lettera in seduta, in modo che possiate leggerla assieme e riflettere sulle parole e sulle emozioni che si è concesso di esprimere.

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

LA MIA LETTERA AUTO-COMPASSIONEVOLLE:



La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 8.1: Domande da porsi per aumentare la consapevolezza emozionale

1. Che cosa ha attivato la sua reazione emozionale?
2. Ascoltando i suoi cinque sensi, cosa nota nell'ambiente che la circonda?
3. Rivolgendo l'attenzione verso l'interno, quali sensazioni fisiche percepisce in questo momento?
4. In quale parte del corpo avverte le sensazioni associate all'emozione che sta provando in questo momento?
5. Se dovesse dare un'etichetta - un nome - all'emozione, quale sarebbe?
6. Quest'emozione si associa a dei pensieri che le stanno attraversando la mente? Quali?

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

7. Quali bisogni, o desideri, associa a quest'emozione?

8. Quali impulsi all'azione accompagnano quest'emozione?

9. Quest'emozione è chiaramente definita, oppure sta provando più emozioni contemporaneamente? In quest'ultimo caso, quali nomi darebbe alle emozioni che sta sperimentando?

10. Quest'emozione sembra essere una reazione diretta a qualcosa che è accaduto nell'ambiente, o che appartiene alla sua storia (ed è, quindi, un'"emozione primaria"), oppure è emersa in risposta a un'altra emozione (ed è, quindi, un'"emozione secondaria")? Se è un'emozione secondaria, qual è quella primaria a cui ha reagito?

11. Ha la sensazione di volersi avvicinare a quest'emozione o allontanare da essa?

12. Come può creare uno spazio mentale per accogliere quest'emozione e prendersi cura di sé, in questo momento?

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 8.2: Registro del pensiero emotivamente intelligente (forma estesa)

Istruzioni: nel corso della prossima settimana, si ponga le domande elencate di seguito, per essere più consapevole dei suoi pensieri, delle sue emozioni, delle sue sensazioni fisiche e delle sue possibili reazioni a queste. Può usare questo foglio di lavoro quando nota che qualcosa influenza le sue emozioni, in periodi particolarmente stressanti, oppure quando queste prendono improvvisamente una piega negativa. È bene utilizzare il modulo in tempo reale, per sintonizzarsi su ciò che accade nel momento presente, anche se non sempre è possibile farlo. Tuttavia, ciò non rappresenta un problema: può utilizzarlo anche se è trascorso del tempo, rievocando mentalmente l'evento e ponendosi queste domande come se la cosa stesse accadendo in quel momento. Quando usa questo registro adotti, per quanto le è possibile, un'"attenzione pura" focalizzata sul momento presente, come ha appreso durante il *training* di consapevolezza non giudicante. Se, nel corso dell'esercizio, le vengono in mente delle domande o delle osservazioni da fare, le trascriva, in modo da poterle condividere con il suo terapeuta durante la prossima seduta.

1. Situazione

Cosa accade intorno a lei, nel suo ambiente, in questo momento? Chi è con lei? Cosa sta facendo? Cosa nota, nell'ambiente, che la sta in qualche modo influenzando?

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

2. Sensazioni fisiche

A volte, le reazioni a ciò che è presente nell'ambiente possono essere percepite nel corpo, come quando "sentiamo le farfalle nello stomaco", e può essere utile dirigere l'attenzione su queste sensazioni. La consapevolezza di questi vissuti e la sensibilità agli stessi migliorano con l'esercizio: se non nota nulla in particolare, si limiti semplicemente a vivere la sua esperienza, osservando ciò che potrebbe attivare. In questa situazione, quali sensazioni fisiche sperimenta nel corpo? Dove sono localizzate? Quali caratteristiche hanno?

3. Emozioni

Può essere utile "etichettare" le nostre emozioni. Concedendosi del tempo per lasciare spazio alle emozioni - e permettendo loro di esistere -, valuti quale "etichetta" descrive meglio ciò che prova in questo momento. Che intensità ha l'emozione? Se dovesse stimarla usando una scala da zero a cento - dove cento rappresenta l'emozione più intensa mai provata e zero è l'assenza di ogni emozione - che punteggio le darebbe?

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

4. Pensieri

Quali pensieri si presentano alla sua mente in questa situazione? Si chieda: «Cosa mi sta passando per la mente in questo momento? Cosa mi sta dicendo la mia mente?». Cosa le “propone” la sua mente in questa situazione? Questa situazione le comunica qualche informazione in più su di sé? Cosa le suggerisce in merito al suo futuro? Per quanto può, noti il fluire dei suoi pensieri in questa situazione. Quali sono quelli che sopraggiungono?

5. Imparare a “rimanere in contatto con l’esperienza”

Come esseri umani, abbiamo imparato a tentare di allontanarci dalle cose potenzialmente minacciose o spiacevoli, o di sbarazzarcene, e ciò è perfettamente normale. Tuttavia, come ha visto con il suo terapeuta, tentare di sopprimere o di eliminare i pensieri e le sensazioni sgradevoli finisce per renderle ancora più forti. Quindi, per un momento, sfrutti quest’opportunità per imparare a rimanere in contatto con l’esperienza emozionale così com’è. Seguendo il flusso del suo respiro, faccia spazio a qualsiasi cosa sopraggiunga alla sua mente. Trascriva qui sotto ogni osservazione in merito a questo tentativo di “fare gentilmente spazio” all’esperienza emozionale, momento per momento.

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell’editore www.eclipsi.it (sezione download).

6. Reazione "interna"

Dopo essersi concesso di osservare e di vivere appieno le sensazioni, le emozioni e i pensieri emersi in questo frangente, come potrebbe reagire in modo più adattivo? Assumendo un atteggiamento di completa accettazione ed "emotivamente intelligente", è riuscito a riconoscere come questi pensieri e queste sensazioni siano dei semplici eventi mentali, e non "la realtà". Lavorando assieme al suo terapeuta, può apprendere molti altri modi utili per affrontare i pensieri e le emozioni stressanti: di seguito troverà alcune domande da porsi per esercitarsi nel corso della prossima settimana:

- Quali sono i costi e i benefici del credere a questi pensieri?
- Come mi comporterei se credessi effettivamente al loro contenuto?
- Come potrei comportarmi se, invece, non ci credessi?
- Cosa potrei dire a un amico che si trovasse nella mia stessa situazione?
- Quali sono i bisogni che ho in questo momento e come posso prendermi cura di me in modo migliore?
- Posso osservare in modo non giudicante questi eventi mentali, scegliere una serie di azioni da intraprendere e, quindi, agire in linea con i miei obiettivi?

Risponda alle domande e trascriva le sue osservazioni nello spazio sottostante.

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

7. Reazione "esterna"

Si ponga le seguenti domande:

- Come posso perseguire al meglio i miei obiettivi e i miei valori in questa situazione?
- C'è un problema, qui, che devo risolvere per vivere la mia vita in modo significativo?
- Come posso interagire efficacemente con gli altri in questa situazione, rimanendo fedele ai miei obiettivi e ai miei valori?
- Questa situazione necessita di un comportamento particolare? Devo intraprendere qualche azione specifica?
- Posso anche non fare nulla?
- Come posso prendermi cura di me al meglio in questa situazione?

Nello spazio sottostante registri le osservazioni che le suggeriscono come poter sfruttare la situazione a suo vantaggio, in modo che essa risulti gratificante e in sintonia con i suoi valori.

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 8.3: Registro del pensiero emotivamente intelligente (forma breve)

1. Situazione

Cosa accade intorno a lei, nel suo ambiente, in questo momento? Dove si trova?
Chi è con lei? Cosa sta facendo?

2. Sensazioni fisiche

In questa situazione, quali sensazioni fisiche sperimenta? Dove sono localizzate?

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

3. Emozioni

In una parola, descriva ed "etichetti" l'emozione che prova in questo momento. Qual è la sua stima dell'intensità di quest'emozione, su una scala da zero a cento?

4. Pensieri

Quali pensieri le stanno passando per la mente in questa situazione?

5. Imparare a "rimanere in contatto con l'esperienza"

Per un momento, sfrutti questa opportunità per rimanere in contatto con questa esperienza emozionale così com'è. Segua il flusso del suo respiro. Nello spazio sottostante trascriva qualsiasi osservazione che le venga in mente a riguardo.

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

6. Reazione “interna”

In questo momento, come potrebbe reagire al meglio dinanzi ai suoi pensieri e alle sue emozioni?

Quale potrebbe essere una risposta auto-compassionevole, razionale e bilanciata?

7. Reazione “esterna”

In questa situazione, ci sono delle azioni che dovrebbe intraprendere per perseguire i suoi obiettivi e i suoi valori? Se la risposta è affermativa, quali dovrebbero essere queste azioni?

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 9.1: Distinguere i pensieri dalle emozioni

Istruzioni: quando si sente “sconvolto”, probabilmente i suoi pensieri sono “sconvolgenti”. Se si sente triste, ad esempio, potrebbe pensare: “Le cose non andranno mai per il verso giusto”; quando è arrabbiato, invece, potrebbe pensare: “Quella persona non mi sta trattando con il dovuto rispetto”. Nella colonna di sinistra descriva la situazione che sta vivendo (cosa sta succedendo), in quella centrale le sue emozioni (ad esempio, tristezza, rabbia, ansia) e in quella di destra i suoi pensieri.

Situazione	Emozioni	Pensieri
Descriva cosa è successo, il contesto in cui si è verificato e ciò che l’ha scatenato.	Identifichi le sue emozioni (esempi: tristezza, impotenza, ansia, dispiacere, ottundimento, disperazione, rabbia, gelosia, senso di vuoto, felicità, sollievo, curiosità).	A cosa ha pensato?

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell’editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 9.2: Categorie di pensieri automatici

1. **Lettura del pensiero:** crede di sapere che cosa pensano gli altri senza avere prove sufficienti. "Pensa che io sia un perdente".
2. **Previsione del futuro:** predice negativamente il futuro, immaginando che le cose peggioreranno, o intravede il pericolo all'orizzonte. "Sarò bocciato all'esame" o "Non otterrò quel lavoro".
3. **Catastrofizzazione:** crede che ciò che è accaduto, o ciò che deve accadere, sarà così tremendo e insopportabile che non riuscirà a tollerarlo. "Sarebbe terribile se fallissi".
4. **Etichettamento:** attribuisce dei tratti globali negativi a se stesso e agli altri. "Sono sgradevole" o "È una persona marcia".
5. **Sminuire il positivo:** sostiene che le cose positive che accadono, a lui stesso o alle altre persone, sono insignificanti. "Questo è ciò che devono fare le mogli, per cui è ovvio che la mia sia gentile con me" o "Questi risultati erano facili da raggiungere, pertanto non contano molto".
6. **Filtro mentale:** si focalizza quasi esclusivamente sulle cose negative, notando di rado quelle positive. "Ci sono moltissime persone a cui non piaccio".
7. **Ipergeneralizzazione:** postula un modello negativo globale sulla base di un singolo episodio. "Mi succede sempre così, sbaglio tutto".
8. **Pensiero dicotomico:** considera gli eventi o le persone in termini di tutto o nulla. "Nessuno mi vuole" o "È stata una totale perdita di tempo".
9. **"Dovrei/Devo":** interpreta gli eventi in base a come crede dovrebbero andare le cose, anziché concentrarsi su quello che sono. "Avrei dovuto farcela. Dato che non ho avuto successo, sono un totale fallimento".
10. **Personalizzazione:** attribuisce una quantità sproporzionata di colpa a se stesso quando le cose vanno male, non considerando come alcuni eventi possano anche essere causati da altre persone: "Il mio matrimonio è finito perché io ho fallito".
11. **Accusa:** identifica nelle altre persone la fonte delle sue emozioni negative, rifiutando di assumersi le proprie responsabilità di cambiare: "È colpa sua che sto male" o "La causa di tutti i miei problemi sono i miei genitori".

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

12. **Paragoni assurdi:** interpreta gli eventi in termini di *standard* irrealistici; ad esempio, si concentra principalmente sulle persone che hanno prestazioni migliori delle sue, risultando sempre "perdente" al paragone. "Ha più successo di me" o "Le altre persone hanno fatto il *test* meglio di me".
13. **Orientamento al rimpianto:** si concentra su quello che avrebbe potuto far meglio in passato, anziché pensare a cosa potrebbe fare meglio ora. "Avrei potuto avere un lavoro migliore, se ci avessi provato" o "Non avrei dovuto dire ciò che ho detto".
14. **"E se...?":** continua a porsi una serie di domande del tipo "e se" succedesse qualcosa, senza essere mai soddisfatto delle risposte. "E se mi viene l'ansia?" o "E se non riuscissi a respirare?"
15. **Ragionamento emotivo:** le sue emozioni guidano l'interpretazione della realtà. "Mi sento depresso, quindi il mio matrimonio non funziona".
16. **Impossibilità di smentita:** rifiuta ogni prova che possa contraddire i suoi pensieri negativi. Ad esempio, quando pensa "Non sono una persona desiderabile", rifiuta qualsiasi prova che dimostra come piaccia alle altre persone, perché la considera irrilevante; il suo pensiero, di conseguenza, non può essere smentito. "Non è questo il punto. Ci sono problemi più profondi, ci sono altri fattori in gioco".
17. **Focalizzarsi sul giudizio:** considera se stesso, gli altri e gli eventi in termini valutativi (buono-cattivo, superiore-inferiore) anziché limitarsi a descriverli, accettarli o capirli. Misura continuamente se stesso e gli altri in base a *standard* arbitrari, concludendo che sono inferiori e focalizzandosi su queste conclusioni. "Non ce l'ho messa tutta al *collega*" o "Se giocassi a tennis, non sarei bravo" o "Guarda quanto successo ha lei. Io non sono una persona di successo".

Da Leahy e Holland (2000). Copyright 2000 by Robert L. Leahy and Stephen J. Holland. Riprodotto su licenza.

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 9.3: Modulo dei pensieri in quattro colonne

Istruzioni: ognuno di noi possiede un peculiare stile cognitivo. Annoti su questo modulo la situazione (ad esempio, sono a casa da solo, sto parlando con qualcuno, sto lavorando) che scatena un'emozione negativa (come la tristezza, la rabbia, l'ansia). Quindi consideri i pensieri negativi che sono associati all'emozione e provi a identificare la categoria a cui appartengono (può aiutarsi con l'elenco delle categorie dei pensieri automatici). Dopo aver compilato questo modulo per un paio di giorni, elenchi quali sono i *bias* più comuni presenti nel suo modo di pensare e valuti quanto questi influenzano il suo tono dell'umore.

Situazione	Emozione	Pensiero automatico	Categoria a cui appartiene il pensiero automatico

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 9.4: Esaminare i vantaggi e gli svantaggi dei pensieri

Pensieri negativi	Vantaggi	Svantaggi
Soppesi vantaggi e svantaggi (e li divida per cento)	Vantaggi	Svantaggi
Come cambierebbe la mia vita se credessi meno a questi pensieri?		

Nota: Apparentemente, anche se la fanno sentire giù, i pensieri negativi sembrano comportare alcuni vantaggi: l'autocritica, ad esempio, potrebbe motivarla, farla essere più realistico e aiutarla a capire cosa cambiare.

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 9.5: Esaminare le prove di un pensiero

Istruzioni: solitamente, quando abbiamo un pensiero negativo, tendiamo a non verificarlo in modo accurato. Per testare la validità dei suoi pensieri, è utile esaminare le prove a loro favore e quelle contrarie, valutandone poi l'attendibilità. Ad esempio, potrebbe addurre come prove le emozioni che sperimenta in un preciso momento ("Sto male, quindi c'è qualcosa che non va"), ma sono effettivamente le migliori prove che può ottenere? Riuscirebbe a convincere gli altri attraverso prove di questo tipo? Come verrebbero viste queste prove dalle altre persone? Valuti la percentuale di prove a favore e contrarie al pensiero, indicando le conclusioni che trarrebbe dopo averle considerate tutte.

Pensieri negativi			
Prove a favore del pensiero	Attendibilità delle prove (0-10)	Prove contrarie al pensiero	Attendibilità delle prove (0-10)
Cosa pensa in merito all'attendibilità delle prove a favore e contrarie?			
Valuti la percentuale di prove a favore e contrarie al pensiero		Costi= Benefici=	
Conclusioni			

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 9.6: L'avvocato difensore

Istruzioni: immagini che i suoi pensieri negativi su se stesso, su ciò che le accade e sul suo futuro siano la voce del pubblico ministero in un processo: trascriva tutte le "accuse" nella colonna di sinistra. Immagini quindi di essere un avvocato difensore, assunto per difendere la sua persona da queste accuse. Dovrà usare tutti gli argomenti possibili per sostenere il suo cliente (lei stesso) e potrà contestare la validità delle prove, convocare testimoni per difenderla e presentare prove a suo favore. Scriva la sua difesa contro queste accuse.

Le "accuse del pubblico ministero"	La sua difesa

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 9.7: Cosa penserebbe la giuria?

Istruzioni: immagini di mettere sotto processo uno dei suoi pensieri negativi. Risponda alle domande riportate nella colonna di sinistra: il pensiero reggerebbe dinanzi a una giuria?

Domande che potrebbe valutare la giuria	Le sue risposte
Il pubblico ministero ha dimostrato che l'imputato si è macchiato di colpe così terribili?	
Le prove presentate dal pubblico ministero presentano dei punti deboli?	
Qual è l'accusa più credibile esposta dal pubblico ministero? Cosa ne pensa?	
Qual è la difesa migliore addotta dall'avvocato difensore? Cosa ne pensa?	
Il pubblico ministero si comporta in modo equo? Perché sì o perché no?	
Cosa penserebbe una giuria imparziale assistendo al processo?	

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 9.8: Consigli che darei al mio migliore amico

Istruzioni: in questo momento sta attraversando un momento difficile. Immagini che un suo amico debba affrontare le sue stesse difficoltà: che consiglio gli darebbe? Cosa gli direbbe o cosa gli suggerirebbe di fare? Il modo in cui parla al suo amico è diverso dal modo in cui si rivolge a se stesso? Perché accade ciò?

Problema o pensieri negativi che devo affrontare	Consigli che darei a un amico
Come mai il consiglio che darei a un amico è diverso da quello che riservo a me stesso?	

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 9.9: Perché mi è così difficile accettare i buoni consigli

Istruzioni: spesso è più semplice dare consigli che accettarli. Compilando ogni colonna, provi a esaminare il motivo per cui le è così difficile accettare i suoi buoni consigli.

Buoni consigli che sono difficili da accettare	Perché mi è così difficile accettare i miei buoni consigli	Perché dovrei accettare i miei buoni consigli

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 9.10: Collocare gli eventi lungo un *continuum*

Istruzioni: consideri l'evento che la disturba e valuti quale sia il livello del suo malessere da zero a cento, dove zero rappresenta l'assenza di emozioni negative e cento corrisponde alla cosa peggiore che le potrebbe capitare. Pensi quindi agli eventi che potrebbe inserire a ogni livello della scala: cosa c'è al livello ottanta, settanta, quaranta, venti e così via? Si interroghi sul motivo per cui l'evento attuale ha un punteggio così alto, mentre gli altri non sono così "terribili". È possibile che stia considerando la situazione del momento in modo molto più negativo di quanto non sia in realtà?

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 9.11: Guardare gli eventi in prospettiva: cosa posso continuare a fare

Istruzioni: talvolta, quando accadono eventi negativi, è come se ci “dimenticassimo” di come si possa comunque continuare a fare delle cose per rendere la nostra vita piacevole e significativa. Consideri l’evento che la fa star male: cosa può continuare a fare, ora e in futuro, che potrebbe farla stare meglio? Può anche elencare ciò che non fa più da quando si è verificato questo evento negativo. Che cosa le dimostra questa lista? Dato che può continuare a fare molte cose piacevoli e significative, adesso l’evento le sembra un po’ meno terribile?

Anche se è accaduta questa cosa, posso continuare a fare le seguenti cose, ora o in futuro:

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell’editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 9.12: Superare il senso di urgenza

Istruzioni: spesso ci è difficile collocare le cose nella giusta dimensione temporale: legga le domande riportate sulla sinistra e scriva le sue risposte nella colonna di destra. Le cose sembrano diverse adottando una prospettiva differente e riconsiderando il senso di urgenza?

Tono dell'umore o pensieri negativi attuali	Le sue risposte
Quali sono le conseguenze del senso di urgenza e di emergenza?	
Potrebbe stare un po' meglio tra un paio d'ore, o tra alcuni giorni? È mai accaduto prima?	
Potrebbe accadere qualcosa - nelle prossime ore o nei prossimi giorni - che la farà stare meglio?	
Come può distrarsi per distogliere l'attenzione dal suo tono dell'umore attuale e dedicandosi ad attività più piacevoli?	
Perché questa <i>non</i> è una vera emergenza?	
Può canalizzare le sue energie per migliorare il momento presente?	

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 10.1: Istruzioni per il rilassamento muscolare progressivo

Istruzioni: si sieda comodamente su una sedia o si sdrai per terra. Durante questo esercizio, dovrà prima tendere e poi rilasciare i principali gruppi muscolari elencati. Per ogni gruppo muscolare, trattenga la tensione per un tempo che va dai quattro agli otto secondi: mantenga una piena consapevolezza della tensione e, dopo averla allentata, della sensazione di rilassamento. Ricordi che il rilassamento è un'abilità che richiede esercizio.

Principali gruppi muscolari

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 1. Piede sinistro | 10. Mano e avambraccio destro |
| 2. Piede destro | 11. Bicipite sinistro |
| 3. Polpaccio sinistro | 12. Bicipite destro |
| 4. Polpaccio destro | 13. Spalle |
| 5. Quadricipite sinistro | 14. Petto |
| 6. Quadricipite destro | 15. Schiena |
| 7. Addome | 16. Collo |
| 8. Glutei | 17. Bocca |
| 9. Mano e avambraccio sinistro | 18. Viso |

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 10.2: Istruzioni per la respirazione diaframmatica

Che cos'è?

La respirazione diaframmatica - anche chiamata addominale - è tipica dello stato di rilassamento. Quando siamo stressati respiriamo rapidamente, con il torace: in questi casi, passare alla respirazione diaframmatica ci farà sentire più rilassati.

La respirazione diaframmatica è un'abilità che richiede allenamento: le raccomandiamo, pertanto, di esercitarsi quotidianamente quando è relativamente calmo, in modo che tale respirazione le risulti più facile quando è sotto *stress*.

Come posso esercitarmi?

È più semplice esercitarsi quando si è distesi o seduti. Per essere certo di respirare nel modo corretto, può appoggiare una mano sul petto e l'altra sull'addome.

Per iniziare, inspiri normalmente attraverso il naso, immaginando di dirigere l'aria verso la pancia o verso il diaframma "bypassando" il torace. Senta l'addome che si espande.

Espiri dalla bocca, emettendo un suono tipo "shhh". Quando espira, senta l'addome che si appiattisce. Prima di inspirare nuovamente, espella completamente l'aria.

Questo ritmo dovrebbe andar bene, non è necessario fare una pausa tra l'inspirazione e l'espirazione.

Continui a respirare in questo modo per almeno cinque minuti.

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 10.3: Auto-regolazione

Attraverso l'auto-regolazione il disagio diventa più tollerabile grazie all'utilizzo dei cinque sensi. Diriga l'attenzione sul senso del gusto, del tatto, dell'olfatto, dell'udito e della vista, per contenere il dolore emotivo.

Vista

Orienti la sua consapevolezza su ciò che vede: un meraviglioso dipinto, le foto delle persone che ama, la fiamma di una candela, i bambini che giocano, gli animali, il paesaggio, i motivi sul pavimento o sulla parete, l'architettura e i colori che la circondano. Guardi gli uccelli in volo, un tramonto, le stelle in cielo, delle persone che danzano.

Gusto

Sorseggi una tazza di tè, mangi una pietanza particolare, gusti il sapore del cioccolato o di un altro cibo che solitamente non si concede, assapori un succo d'arancia appena spremuto, mastichi un *chewing-gum*.

Udito

Ascolti i suoni della natura, come il cinguettio degli uccelli o il fruscio del fogliame, una musica rilassante, il suono delle risate, il vociare dei bambini che giocano, la voce della persona che ama.

Tatto

Indossi vestiti morbidi e lisci, si rannicchi sotto le lenzuola, si spazzoli i capelli, frizioni una lozione sulle mani, faccia un bagno caldo.

Olfatto

Accenda dell'incenso o una candela aromatica, si spruzzi addosso il suo profumo preferito, usi un sapone e uno shampoo profumati, accenda un fuoco nel caminetto in una giornata umida, prepari un dolce e ne assapori la fragranza.

Adattato su licenza da Linehan (1993b). Copyright 1993 by The Guilford Press.

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 10.4: Programmazione settimanale delle attività: previsione della gratificazione e analisi del risultato effettivo

Istruzioni: per ogni ora del giorno, scriva ciò che *pensa di fare* e il livello di gratificazione che *pensa di trarne*, usando una scala che va da P0 (assenza di piacere) a P10 (la cosa più piacevole che riesce a immaginare), dove P5 indica una quantità di piacere moderata. Annoti poi il senso di competenza - o di padronanza - che immagina di provare usando una scala che va da C0 a C10. Ad esempio, se prevede di svolgere attività fisica lunedì, alle otto del mattino, e presume che il piacere sarà pari a sei e il livello di competenza pari a quattro, scriva "attività fisica, P6 e C4" nella casella corrispondente. Infine, a posteriori, valuti e scriva quali sono stati i livelli di piacere e di soddisfazione effettivi.

Ora	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							
1:00-6:00							

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 10.5: Elenco delle priorità

Istruzioni: è fondamentale sapere cosa è importante e cosa, invece, non lo è. Se assomiglia alle altre persone, probabilmente perde molto tempo in attività che hanno priorità abbastanza bassa (tra cui navigare in *internet*, ruminare e rimuginare, guardare la tv) o che sono potenzialmente irrilevanti per il raggiungimento dei suoi obiettivi più importanti. Usando la tabella qui sotto, elenchi le attività che hanno priorità alta, media e bassa.

Priorità alta	Priorità media	Priorità bassa

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 10.6: Automonitoraggio dei comportamenti che esulano dal compito

Istruzioni: annoti ogni comportamento a bassa priorità, che la distrae dal compito o che la porta fuori rotta, che non è compreso nel piano da lei adottato per gestire più efficacemente il tempo. Scriva dove e quando mette in atto questi comportamenti e quanto tempo trascorre distraendosi dalla mansione principale. Si chieda se tutto ciò la fa sentire meglio o peggio.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 10.7: Programmare in anticipo

Istruzioni: non riuscirà a fare tutto ciò che deve finché non lo pianificherà. Può utilizzare questo modulo di programmazione delle attività per stabilire quelle più importanti che deve necessariamente portare a termine e per decidere quando attuarle e quanto tempo le impiegheranno. Si ritagli anche del tempo per praticare un'attività gratificante, da svolgere dopo aver terminato le altre, in modo da avere una ricompensa che la attende e che la motiva.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 10.8: Anti-procrastinazione

Istruzioni: si ponga le domande elencate nella colonna di sinistra e scriva le sue risposte sulla destra.

Domande da porsi	Le sue risposte
Qual è il compito che devo portare a termine?	
Quali sono i costi e i benefici dell'impegnarmi in questa attività?	Costi: Benefici:
Come mi sentirò dopo averla terminata?	
Sto esagerando riguardo alla difficoltà o alla sgradevolezza del compito?	
Come posso ricompensarmi una volta finito?	
Pianifichi quando e dove svolgere l'attività.	
Qual è stato l'esito effettivo?	

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 10.9: Istruzioni per usare le immagini positive

Istruzioni: spesso non è possibile abbandonare fisicamente una situazione che provoca disagio ma, attraverso il rilassamento e le immagini positive, è possibile “allontanarsi mentalmente” da questa: calandosi con l’immaginazione in una situazione serena e positiva è possibile infatti sentirsi più rilassati. Ricordi che le abilità di visualizzazione si consolidano con l’allenamento, pertanto è importante esercitarsi regolarmente, affinché la tecnica sia efficacemente utilizzabile nei momenti di maggiore *stress*.

Come?

- Visualizzi un posto sicuro o rilassante (come può essere una spiaggia o un paesaggio di montagna). Può essere un posto reale o immaginario.
- Cerchi di visualizzare quanti più dettagli possibile, coinvolgendo tutti i sensi.
- Cosa sente, odora, vede, percepisce e gusta?
- Visualizzi se stesso mentre si rilassa, immerso in questo scenario.
- Se ha difficoltà a rilassarsi, si dica: «Lascio andare ogni tensione».
- Ricordi i dettagli: ciò che vede, gli odori, i suoni.
- Può tornare mentalmente in questo posto tutte le volte che lo desidera.

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell’editore www.eclipsi.it (sezione download).

Modulo 10.10: Istruzioni per la tecnica Alexander semi-supina

1. Trovi un posto comodo e silenzioso dove poter rimanere indisturbato per circa venti minuti. Dovrà stendersi su un tappetino o su una coperta, quindi cerchi uno spazio sul pavimento che sia abbastanza pulito e che abbia una temperatura confortevole. Distenda il tappetino in modo da creare uno spazio sufficiente per sdraiarsi. Prenda tre o quattro libri con la copertina morbida e li posizioni sulla cima dello stesso: le serviranno per appoggiare la nuca, come su un cuscino, quando sarà sdraiato.
2. Si sieda sul tappetino con le gambe stese, mantenendo la schiena eretta e comodamente bilanciata sulle ossa del bacino. Mentre segue queste istruzioni, ogni movimento dovrebbe essere eseguito lentamente e dolcemente, rimanendo consapevole del flusso del respiro che entra ed esce dal corpo.
3. Pieghi le ginocchia in modo che siano rivolte verso il soffitto, tenendo i piedi appoggiati per terra di fronte a lei.
4. Mentre espira, si pieghi in avanti sopra le gambe flesse, sentendo la parte superiore della testa che si protende. Lasci che le braccia "ciondolino" dalle spalle, in modo rilassato. Faccia in modo che la sua colonna vertebrale si allunghi dolcemente tramite questo gesto lento.
5. Ruoti all'indietro la colonna vertebrale, spostandosi dalla posizione seduta per sdraiarsi sul tappetino, in modo lento e delicato. Se la cosa dovesse risultarle sgradevole o stressante, può usare le mani come sostegno e guidare il suo corpo fino ad assumere una posizione supina.
6. Aggiusti i libri posizionati dietro la testa, adattandoli alla curva del collo, di modo che il capo sia sorretto comodamente. Ancora una volta, faccia questo lentamente e delicatamente.
7. Ora è sdraiato sul tappeto, con la testa e il collo sorretti. La schiena è diritta e allungata, le gambe sono unite dinanzi a lei. Le ginocchia sono piegate, di modo che le gambe formino un triangolo con le anche e le caviglie. Tutte le parti del suo corpo sono adeguatamente sostenute.
8. Muova delicatamente le mani, sollevandole dai fianchi e appoggiandole sull'addome, per sentire il flusso del respiro che entra ed esce dal corpo.
9. Per i prossimi venti minuti non deve fare nulla. Lasci che i suoi occhi si chiudano. Si conceda questo momento dedicato al riposo cosciente e al rilassamento. Con la prossima inspirazione, percepisca la presenza di vita, di attenzione e di vitalità nel corpo. Con ogni espirazione, senta il rilascio della tensione e dell'attenzione, ovunque esse siano presenti nel corpo.
10. Segua gentilmente il flusso del respiro che entra ed esce dal corpo: mentre

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).

- inspira, sa che sta inspirando; mentre espira, sa che sta espirando. Lasci che la respirazione trovi e segua il suo ritmo.
11. Noti come il suo peso sia sostenuto dal tappetino; mentre espira, si senta affondare nel pavimento. Si conceda, meglio che può, di rilasciare ogni tensione che avverte nel corpo, respiro dopo respiro.
 12. Rimanendo disteso, se sente disagio in qualsiasi parte del corpo faccia tutti gli aggiustamenti posturali necessari per sentirsi il più comodo e il più rilassato possibile.
 13. Prenda atto di come è sostenuto il suo corpo, e lo percepisca allungato e rilassato.
 14. Mantenga questa posizione per circa venti minuti.
 15. Quando si sente pronto, inizi ad abbandonare delicatamente e lentamente l'esercizio, oscillando col corpo da una parte all'altra. Dopo alcuni istanti, si giri sul fianco sinistro e usi le mani per alzarsi delicatamente, portandosi in posizione seduta.
 16. Infine si alzi gradualmente, portandosi dietro un po' del riposo e della consapevolezza che è riuscito a ottenere durante lo svolgimento dell'esercizio.

La regolazione delle emozioni in psicoterapia: guida pratica per il professionista. Di Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2011 by The Guilford Press. Il possesso di questo libro implica il permesso di fotocopiare liberamente queste appendici per uso personale. Esse sono anche scaricabili gratuitamente in formato PDF dal sito dell'editore www.eclipsi.it (sezione download).