

**MUNIYA S. KHANNA,
PHILIP C. KENDALL**

La ricetta della resilienza

Una guida per crescere bambini
senza paure in un mondo di ansie

Prefazione di David H. Barlow

Con
allegato
ONLINE



FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

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



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

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

Self-Help Workbook

Libri attivi ed interattivi. Libri da leggere, meditare e soprattutto da usare come un *workbook*, come un vero e proprio quaderno di esercizi.

Scritti dai maggiori esperti italiani e stranieri, propongono *metodi di autoaiuto* clinicamente efficaci, scientificamente fondati, rigorosi e innovativi. Psicologia, salute e crescita personale: sono questi gli ambiti a cui guardano per proporre strategie e soluzioni concrete ai problemi reali della vita di tutti noi. E a tutti noi, esperti e non, si rivolgono per aiutarci a *cambiare davvero*.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella homepage al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

**MUNIYA S. KHANNA,
PHILIP C. KENDALL**

La ricetta della resilienza

Una guida per crescere bambini
senza paure in un mondo di ansie

Prefazione di David H. Barlow

FrancoAngeli

Per accedere all'allegato online è indispensabile
seguire le procedure indicate nell'area Biblioteca Multimediale
del sito **www.francoangeli.it**
registrarsi e inserire il codice **EAN 9788835145301** e l'indirizzo e-mail
utilizzato in fase di registrazione

The Resilience Recipe: A Parent's Guide to Raising Fearless Kids in the Age of Anxiety
by Muniya S. Khanna, Philip C. Kendall

Distributed in Canada by Raincoast Books
New Harbinger Publication is a registered trademark of New Harbinger Publication, Inc.

Copyright © 2021 by Muniya S. Khanna, Philip C. Kendall

All rights reserved

This edition is published by arrangement with New Harbinger Publication, Inc.
and Donzelli Fietta Agency srls

Traduzione italiana a cura di Elena Campanini e Giovanna Pignatelli

Grafica della copertina: Elena Pellegrini

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.
L'utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le
condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito
www.francoangeli.it*

Indice

Prefazione, di David H. Barlow	»	9
Introduzione	»	11
Perché i nostri figli sono più stressati	»	13
Che cosa possiamo fare al riguardo?	»	15

PARTE PRIMA – Gli ingredienti

1. Il dono della resilienza	»	19
Perché scegliere un approccio CBT?	»	20
Le fondamenta: teoria cognitivo-comportamentale	»	21
La nostra storia di apprendimento	»	23
La nostra neurobiologia	»	25
Teoria cognitivo-comportamentale dell'emozione	»	26
Si può insegnare la resilienza ai bambini? Se sì, come?	»	29
I principi della resilienza	»	29
2. Capire l'ansia	»	35
Il ciclo della preoccupazione	»	36
L'ansia nei bambini è diversa?	»	42
Ansia normale vs ansia eccessiva	»	44
Disturbi d'ansia	»	46

3. Il piano PAURA: i passi per spezzare il ciclo	»	49
P sta per “cosa sto Provando?”	»	51
A sta per “mi Aspetto che accadano cose brutte?”	»	52
U sta per “Utilità di atteggiamenti e azioni”	»	53
RA sta per “Risultati e ricompense a cui Arrivare”	»	54
4. Il vostro ruolo come allenatori	»	56
Diventate esperti dell’ansia di vostro figlio	»	58
Trasmettete i vostri valori, non le vostre paure	»	61
Non un genitore, ma un allenatore	»	63
Gestite la vostra ansia	»	65
Rendetelo divertente	»	66
Scegliete il momento giusto per parlare	»	66

PARTE SECONDA – La ricetta

5. Il passo P: cosa sto Provando?	»	71
Portare il piano PAURA in una conversazione	»	72
Il passo P: cosa sto Provando?	»	73
Identificare le emozioni	»	74
Potrebbe essere un falso allarme!	»	77
6. Training di rilassamento, meditazione e mindfulness	»	83
Training di rilassamento	»	84
Meditazione	»	93
Mindfulness	»	95
L’esercizio fisico è sufficiente?	»	97
7. Il passo A: mi Aspetto che accadano cose brutte?	»	99
Usare il nostro superpotere	»	100
Il pensiero sul pensare	»	104
I vostri pensieri influenzano il modo in cui vi sentite	»	105
Il passo A: mi Aspetto che accadano cose brutte?	»	106
Sfidare i pensieri negativi o ansiosi	»	109
Scegliete il vostro obiettivo	»	112

8. Il passo U: Utilità di azioni e atteggiamenti	»	117
Approccio <i>versus</i> Evitamento	»	117
Il passo U: Utilità delle azioni	»	119
Pianificare l'approccio: esposizione e attivazione comportamentale	»	120
Approccio graduale e ripetuto	»	123
La Scala di Pratica di Jill: preoccuparsi di andare a scuola	»	127
Non diventate parte del loro ciclo di preoccupazioni: limitate l'accomodamento	»	128
Adottare uno stile di vita di approccio	»	132
9. Il passo RA: Risultati e ricompense a cui Arrivare	»	135
RA: Risultati e ricompense a cui Arrivare	»	136
Autovalutazione	»	136
Autoricompensa	»	138
Premiare il processo, non il risultato	»	139
Tipi di ricompensa	»	141
Mantenete alto il rapporto tra elogi e critiche	»	142
Date un'occhiata anche a voi stessi: siete pronti?	»	143
Porre dei limiti va bene	»	143
Principi del rinforzo	»	144

PARTE TERZA – Suggerimenti per il servizio

10. Unire il tutto	»	149
Usare il piano PAURA	»	150
11. Non solo “sopravvivere”, ma anche prosperare!	»	158
Creare di più di ciò che si vuole	»	159
Corpo sano = mente sana	»	163
12. Essere genitori nell'era dell'ansia	»	167
Quando veniamo sopraffatti: sparatorie di massa, ingiustizie sociali, cambiamento climatico e pandemia	»	168
Smartphone e social media	»	171
Il valore delle routine	»	175

Aiutateli a colmare il divario	» 177
Una cultura del perfezionismo: la paura del fallimento	» 178
Una mentalità di crescita	» 182
Un futuro luminoso	» 183
Bisogna essere in due per parlare	» 184
APPENDICE – Il piano PAURA	» 191
Ringraziamenti	» 193
Bibliografia	» 195
Gli autori	» 197

Prefazione

Non c'è mai stato un momento in cui una guida su come sostenere efficacemente la salute mentale e il benessere dei bambini sia stata così necessaria come oggi.

Negli ultimi dieci anni, abbiamo visto un aumento costante e significativo dei tassi di depressione e ansia nei giovani rispetto ai decenni precedenti. Nel 2020, abbiamo vissuto una delle pandemie globali più devastanti della storia moderna. I già crescenti problemi di depressione e ansia giovanile sono peggiorati esponenzialmente.

L'American Psychological Association ha recentemente pubblicato il rapporto "Stress in America 2020: Una Crisi Nazionale di Salute Mentale". L'indagine ha incluso un campione di 1.026 adolescenti di età compresa tra i 13 e i 17 anni, e riporta che gli adolescenti della Generazione Z (età 13-17) e i giovani adulti della Generazione Z (età 18-23) stanno lottando con l'incertezza, vivendo uno stress elevato e riportando sintomi di depressione. La pandemia ha portato alla luce le nostre vulnerabilità – certamente quelle economiche, politiche e sociali, ma anche le nostre vulnerabilità individuali. Abbiamo imparato in prima persona che con l'isolamento e l'incertezza, e pochi strumenti per proteggerci da essi, sia la mente che il corpo soffrono. Forse questo sarà l'impulso per cambiare la traiettoria di come vediamo e affrontiamo la crisi della salute mentale nei giovani. Forse ora saremo più ricettivi all'idea che la salute mentale non è qualcosa con o senza la quale si nasce; deve essere costruita, nutrita e sostenuta ogni giorno, in tutti noi. E quelli di noi che sono più vulnerabili richiederanno un sostegno precoce e mirato.

Forse ora saremo più propensi a rivolgerci alla scienza per farci gui-

dare nel forgiare il cammino da percorrere. La buona notizia in tutto questo è che i bambini possono imparare a prendere il controllo delle proprie emozioni e ad essere resilienti piuttosto che crollare sotto il peso della paura, della solitudine e dell'incertezza. Gli interventi psicologici che abbiamo sviluppato per facilitare questo sono efficaci e duraturi, e c'è una minore possibilità di ricaduta in confronto all'uso di farmaci.

Uno di questi interventi supportati empiricamente è il programma *Coping Cat* per la gestione dell'ansia. Con il piano PAURA e vari esperimenti comportamentali, *Coping Cat* è l'intervento comportamentale più studiato ed efficace per l'ansia in bambini e adolescenti (Kendall, Hedtke, 2006a, 2006b).

La ricetta della resilienza, realizzata da Muniya Khanna e Philip Kendall, mette a disposizione dei genitori i componenti del *Coping Cat* con un approccio moderno e scientifico. Perché aspettare che un giovane adulto sviluppi difficoltà legate all'ansia o alla depressione? Perché non fornire una base preventiva per facilitare un sano sviluppo emotivo del bambino fin da piccolo? *La ricetta della resilienza* fa proprio questo: comunica, con uno stile comprensibile, i modi in cui è possibile raggiungere obiettivi realizzabili per il proprio figlio. Ogni autore è un esperto e uno studioso di fama mondiale sul tema dell'ansia e delle difficoltà dell'umore nei giovani, e unisce le proprie esperienze e competenze per fornire strategie efficaci e di facile attuazione per i genitori, compresi gli "antipasti di conversazione" che possono aiutarvi a iniziare questo percorso di creazione della resilienza con vostro figlio. Forniscono inoltre i principi alla base delle strategie, in modo che possiate sentirvi più informati su cosa fare e perché. Questi principi sono trans diagnostici – il che significa che sono efficaci per affrontare una serie di difficoltà emotive, non solo un problema o un sintomo specifico (Barlow et al., 2017).

In questo libro di facile lettura, imparerete a sostenere le conversazioni importanti che possono aiutare vostro figlio a costruire la propria resilienza contro tutti i tipi di sfide emotive e a sviluppare strumenti che gli serviranno per tutta la vita. Ogni genitore dovrebbe conoscere i principi descritti in questo manuale.

David H. Barlow PhD

ABPP Emeritus Professor of Psychology, Psychiatry Founder,
Center for Anxiety, Related Disorders (CARD) Boston University

Introduzione

Scriviamo questo libro con urgenza. I nostri figli sono in difficoltà ed è nostra responsabilità fare qualcosa al riguardo. Attualmente, il tasso di prevalenza dell'ansia nei bambini e negli adolescenti negli Stati Uniti è pari a un incredibile 32%. Secondo un recente studio epidemiologico, più di un bambino su venti negli Stati Uniti soffre di disturbi d'ansia o depressione. Otto su dieci dichiarano un eccessivo "stress" su base giornaliera. Dal 2003 al 2011-2012, il tasso di ansia nei bambini dai sei ai diciassette anni è aumentato dal 5,4% all'8,4%. Secondo i Centri per il Controllo e la Prevenzione delle Malattie, il tasso di suicidi tra i giovani di età compresa tra i dieci e i ventiquattro anni è raddoppiato dal 2007 al 2017 e il suicidio è ora la seconda causa di morte tra i quindici e i venti anni. Dal momento che avete preso in mano questo libro, probabilmente lo sapete e siete anche voi preoccupati. Ci congratuliamo con voi per aver fatto questo passo attivo e crediamo che questo libro possa darvi gli strumenti necessari per dare a vostro figlio il dono della resilienza. Non solo la capacità di reagire bene di fronte alle avversità, ma anche la capacità di sentirsi sicuri e capaci prima che le sfide si presentino.

Siamo psicologi clinici e ricercatori che hanno dedicato la propria vita alla comprensione e al trattamento dell'ansia e della depressione nei bambini e negli adolescenti. Il nostro lavoro si basa su decenni di ricerca clinica con bambini e famiglie in tutto il Paese e nel mondo. Ci sono ancora molte cose che non sappiamo, ma sappiamo molto su ciò che aiuta e ciò che non aiuta. Sappiamo anche che i genitori sono nella posizione ideale per imparare strategie e creare uno stile di vita che aiuti i

loro figli a sviluppare le capacità di gestire lo stress e le nuove sfide. I terapeuti, anche per un'ora alla settimana, possono avere un impatto positivo. I consulenti scolastici e gli insegnanti, anche se spesso hanno il compito di soddisfare le esigenze di un gran numero di studenti e di un'ampia gamma di compiti, sono fonte di grande sostegno.

Ma resta il fatto che durante questi anni, i genitori hanno il massimo impatto. Recenti ricerche hanno scoperto che i bambini i cui genitori modificano il modo in cui affrontano ansia e stress dei propri figli, beneficiano del loro aiuto tanto quanto i bambini che vanno in terapia (Lebowitz et al., 2020).

Dalla nostra posizione, dall'interno delle università e delle cliniche specializzate, è stato frustrante vedere che, nonostante l'incredibile necessità, i libri, i notiziari, e i blog attuali sulla genitorialità non forniscono ai genitori un piano chiaro su come possano agire a casa. La salute mentale e il suo trattamento sono discussi dai media come anormali e spaventosi, nel peggiore dei casi, e come un mistero, nel migliore dei casi. Siamo sempre contenti di vedere personaggi di serie televisive e film che partecipano a sedute terapeutiche o a trattamenti farmacologici per problemi di salute mentale (famosi, tra gli altri, *I Soprano*, *Detective Monk*, *Glee*, *Il Lato Positivo*, *Big Little Lies*, *Billions*, e *This Is Us*), in quanto ciò può essere molto efficace per normalizzare e ridurre lo stigma nei confronti della ricerca di sostegno per la salute mentale. Tuttavia, queste rappresentazioni mediatiche spesso conferiscono ai terapeuti o ai trattamenti farmacologici un potere quasi magico – qualcosa che non può essere replicato nella vita reale. Il terapeuta scritturato e interpretato da un attore, fornisce alcune intuizioni chiave e pone una domanda che chiarisce tutto. Come si può trovare (o permettersi) una dottoressa Wendy Rhoades? Questi drammi sostengono e si basano sulla mistica popolare che circonda gli interventi e le strategie per la salute mentale. Esistono molti elenchi “top ten”, di “cose da fare e da non fare”, e storie personali pubblicate, ma non esistono linee guida formalizzate e chiare. Ancora più frustranti sono gli articoli e i media che propongono raccomandazioni e suggeriscono strategie senza che vi siano dati a sostegno della loro effettiva efficacia a lungo termine. Mentre i genitori oggi possono essere più aperti a cercare aiuto per sé stessi e per i loro figli, non è altrettanto probabile che sappiano quale sia l'aiuto da offrire o dove trovarlo.

Ci assumiamo noi la colpa. Essendo rimasti bloccati nei cicli accademici di sovvenzioni e di pubblicazioni su riviste scientifiche, non abbiamo fatto abbastanza per informare e responsabilizzare il grande pubblico. Pensavamo che le nostre scoperte pubblicate sul *New England Journal of Medicine* e il *Journal of American Medical Association*, avrebbero avuto diffusione tra la stampa popolare. Speravamo che questo avrebbe portato alla richiesta di nuove politiche e servizi per fornire cure efficaci e per educare genitori e assistenti. Purtroppo, queste informazioni non sono mai state diffuse per raggiungere un pubblico più ampio.

Non è la magia ciò che offrono i terapeuti ben formati. Utilizzano principi ben compresi e collaudati per guidare il loro trattamento – ciò che chiamiamo trattamento basato sull'evidenza scientifica. Per oltre vent'anni, terapeuti e consulenti hanno impiegato la terapia cognitivo-comportamentale (CBT) e il piano PAURA (di cui parleremo tra poco) per aiutare migliaia di bambini e adolescenti nelle cliniche e nelle scuole di tutto il mondo – ma è probabile che non abbiate mai sentito parlare di queste soluzioni. Fino ad ora. La nostra missione è quella di comunicare ai genitori – e a tutti gli adulti che lavorano per sostenere bambini e adolescenti – tutto quello che abbiamo imparato in anni di ricerca e lavoro clinico. Vogliamo dissipare il mistero dalla gestione di stress e ansia, in modo che possiate offrire ai vostri figli il dono del controllo sulle loro emozioni. In questo libro, condividiamo con voi strategie basate sull'evidenza scientifica e comprovate, per aiutare i bambini a creare la resilienza. La nostra speranza è quella di trovare solide fondamenta costruite nelle case di tutto il Paese per gestire lo stress e l'ansia, aiutando i nostri figli a condurre una vita piena di passione, fiducia e benessere.

Perché i nostri figli sono più stressati

Anche se le cause dell'aumento dei tassi di stress, ansia, depressione e suicidio possono essere molteplici, è difficile guardare indietro nel tempo per capire come identificarle. Molti studi hanno esaminato la questione, ma i dati sono difficili da interpretare perché la maggior parte di essi sono retrospettivi e non adeguatamente controllati. Pur

avendo acquisito una migliore comprensione dei fattori di rischio e dei fattori associati all'ansia e alla depressione, di cui parleremo nei capitoli successivi, è estremamente difficile trovare dei veri e propri nessi causali. I giovani di oggi devono certamente affrontare nuove sfide. Questa generazione post 11 settembre è cresciuta con Internet e gli smartphone; ha vissuto una crisi finanziaria mondiale e una delle più grandi pandemie mondiali della storia moderna. Hanno un costante accesso alle ultime notizie di catastrofi naturali, legate al cambiamento climatico, al terrorismo e alle sparatorie di massa, e alla discriminazione di genere, all'incertezza economica, e alle pressioni insite nei social media e in una cultura consumistica.

Poi c'è la pressione sempre crescente per raggiungere il successo accademico e sportivo. Siamo diventati fin troppo abituati – quasi desensibilizzati – all'analogia con la pentola a pressione del nostro sistema educativo. Gli esperti prevedono che la situazione non potrà che peggiorare dato che la domanda per ammissioni e borse di studio continuerà a crescere nel prossimo decennio.

Come genitori, sappiamo di essere parte del problema. Permettiamo che le nostre paure per il futuro dei nostri figli plasmino i nostri comportamenti genitoriali. In questo modo ci ritroviamo a raddoppiare le dosi di perfezionismo, a stabilire estreme aspettative di successo e a pretendere prestazioni “di massimo livello” dai nostri figli fin da quando sono in grado di camminare – permettendo alle nostre paure di fallimento e perdita di farsi strada.

Invece di essere più riconoscenti, sereni, e benevoli, invece di diffondere la conoscenza, l'uguaglianza e promuovere la crescita, supportiamo (intenzionalmente o meno) gruppi inclusivi e gruppi esclusivi sempre più estremi, ampliando le iniquità socioeconomiche, razziali, e culturali, attraverso l'esclusività e la competizione, rafforzando il nostro impegno nel creare istituzioni di istruzione superiore come guardiani delle opportunità di carriera, nella speranza che nostro figlio sia tra coloro che avranno successo.



Anche noi genitori siamo stressati da tutto questo. E quando lo stress dei genitori aumenta, aumenta anche lo stress dei bambini, con un conseguente ciclo di ansia in casa. Viviamo davvero in un'epoca di ansia.

Che cosa possiamo fare al riguardo?

Guardando al futuro, ci sono diverse specifiche cose che possiamo fare meglio. Un'ampia e imponente letteratura di ricerche descrive come aiutare bambini e adolescenti ad aumentare la resilienza, a ridurre l'ansia intrusiva e indesiderata e a sviluppare capacità di adattamento alle sfide della vita, senza che l'emotività venga meno.

Possiamo trasmettere ai nostri figli queste informazioni e creare opportunità di pratica insieme a casa, con la giusta guida. Esistono anche strategie che i genitori possono imparare per evitare le trappole di una mentalità di paura e fallimento che mantengono lo stato d'ansia.

Philip Kendall è l'ideatore e autore del programma *Coping Cat*, il più ricercato e consolidato programma di trattamento psicoterapeutico per l'ansia nei giovani. Il suo contributo per la nostra comprensione dell'ansia in età evolutiva è incommensurabile. Muniya Khanna è tra

i migliori psicoterapeuti e ricercatori sui disturbi d'ansia e sul disturbo ossessivo compulsivo (DOC) nei bambini ed è un pioniere degli interventi e degli strumenti educativi per i bambini e i genitori che soffrono di ansia. Siamo onorati e privilegiati di poter dire che abbiamo fatto parte di alcune delle più importanti ricerche e scritti sull'ansia nell'infanzia, in questi ultimi trent'anni, definendo quello che oggi è lo standard di eccellenza per le cure rivolte a bambini e adolescenti con ansia nelle cliniche di salute mentale, nelle scuole e negli ospedali di tutto il mondo.

Il *Coping Cat* si basa sui principi della CBT, che è stata rigorosamente studiata sia sui bambini che sugli adulti e si è dimostrata incredibilmente efficace nella gestione dell'umore e dell'ansia. I principi della CBT e gli elementi chiave per una gestione efficace delle emozioni saranno esaminati in dettaglio nei capitoli successivi. Il programma di trattamento *Coping Cat* insegna ai bambini il piano PAURA, utilizzando un acronimo per aiutarli a ricordare quattro passi da compiere per affrontare la paura, le avversità e i dubbi su sé stessi. (PAURA sta per: Cosa Sto **P**rovando? Mi **A**spetto che Accadano Cose **B**rutte? **U**tilità di **A**tteggiamenti e **A**zioni, e **R**isultati e ricompense a cui **A**rrivare). Percorrendo i passi di PAURA, che si basano sulle componenti chiave della CBT, i bambini possono ridurre le loro preoccupazioni e ansie e creare un piano per affrontare, piuttosto che evitare, l'incertezza.

In questo libro spiegheremo innanzitutto i principi chiave per creare una resilienza a lungo termine. In seguito forniremo una guida per applicare i principi, guidandovi passo dopo passo attraverso il piano PAURA. I nostri suggerimenti per avviare le conversazioni vi aiuteranno a dare inizio alle conversazioni per comunicare questi principi con un linguaggio chiaro e adatto ai bambini. Nel corso di tutto ciò, condividiamo tutto quello che abbiamo imparato in decenni di ricerca e pratica clinica. Desideriamo inoltre sottolineare che in questo libro usiamo il termine "genitore", ma ci rivolgiamo a tutti coloro che si prendono cura dei nostri figli.

Continuate a leggere per scoprire le cose specifiche che potete fare con vostro figlio, a partire da oggi.

MK, PCK

Parte prima

Gli ingredienti

Il dono della resilienza

Semplicemente non c'è modo di aggirare il fatto che trasformare le cose brutte in cose belle dipende totalmente da te.

Deepak Chopra

Il nostro obiettivo principale nello scrivere questo libro è quello di tradurre tutto ciò che sappiamo dalla ricerca e dal nostro lavoro clinico sulla costruzione della resilienza e la gestione dell'ansia nei bambini in passi pratici che voi, come genitori, potrete usare a casa. Sentiamo che è importante darvi non solo una lista di strategie, ma i principi che stanno dietro queste strategie. Ogni strategia che suggeriamo dovrebbe avere una base logica e una teoria guida su come e perché è di aiuto. Sappiamo, dopo aver formato migliaia di terapeuti, che quando si comprendono questi principi è possibile sentirsi più in grado di utilizzare le strategie per sostenere i propri figli rispetto al tentare di seguire una serie di "migliori dieci consigli". Quindi, prima di entrare nel dettaglio del piano *PAURA* e delle strategie di coping da condividere con vostro figlio, vi daremo una panoramica dei principi della resilienza. I tempi cambiano, le circostanze cambiano, gli ambienti cambiano, i bambini maturano, ma i principi del comportamento umano rimangono gli stessi. Non importano l'età o le particolari circostanze in cui vostro figlio si trova, saprete cosa fare, perché i principi saranno gli stessi.

Perché scegliere un approccio CBT?

Le strategie per promuovere la resilienza e affrontare l'ansia che descriviamo in questo libro si basano, lo ripetiamo, sulla Terapia Cognitivo-comportamentale (CBT). La CBT ha un impressionante supporto della ricerca scientifica ed è ampiamente utilizzata per molti problemi psicologici. Noi la raccomandiamo per l'ansia in età infantile e adulta perché è risultata incredibilmente efficace. Il *Coping Cat* – il trattamento più studiato per l'ansia in bambini e adolescenti – utilizza l'acronimo PAURA per guidare i bambini attraverso strategie sicure e consolidate per gestire e diminuire lo stress e l'ansia. È stato anche rilevato che riduce il rischio di insorgenza futura di problemi, tra cui depressione, uso di sostanze, e disturbi d'ansia in età adulta. È il trattamento standard di riferimento e, soprattutto, chiunque può imparare e insegnare queste strategie.

Vogliamo evitare di “predicare” la CBT. Le pratiche di mindfulness, l'*Acceptance, Commitment Therapy*, la terapia dialettico comportamentale, la filosofia buddista e altre filosofie del mondo condividono molti degli stessi principi. Questo sottolinea la verità che la terminologia specifica è meno importante dei principi universali che le sottendono. Ci serviamo della scienza per guidare le strategie e le raccomandazioni che facciamo, e la CBT fornisce un modello che è facile da capire e si è dimostrato efficace nell'aiutare i bambini a costruire la resilienza.

L'obiettivo della CBT, come nella maggior parte delle teorie psicologiche del benessere, è quello di aiutare le persone a diventare consapevoli dei loro pensieri e modelli di comportamento che possono mantenere emozioni negative e bassa autostima. La consapevolezza dei nostri modelli rimuove la forza e la natura automatica delle nostre risposte. Ci dà il tempo per considerare e scegliere modi alternativi di pensare e comportamenti che permettono una risposta diversa, più flessibile, positiva, in modo da poter creare una vita piena di pace e gioia.

La teoria cognitivo-comportamentale sulla quale si basa la CBT ha una ricca esperienza scientifica e teorica che è sopravvissuta nel tempo. Comprendere i principi di questa teoria vi darà una forte base su cui costruire la resilienza a casa.

Le fondamenta: teoria cognitivo-comportamentale

La teoria cognitivo-comportamentale è il fondamento delle strategie e raccomandazioni che discutiamo in questo libro. Questa teoria combina i principi chiave del comportamentismo, o della teoria dell'apprendimento, che si è evoluta attraverso il lavoro di grandi studiosi quali Skinner, Pavlov, Watson, Thorndike, e Bandura, con la teoria cognitiva, come elaborata da Aaron T. Beck e ampliata da altri tra cui Ellis e Meichenbaum. Come ogni teoria della personalità umana, la teoria cognitivo-comportamentale deve affrontare i come e i perché del comportamento e delle emozioni umane. Perché sentiamo quello che sentiamo? Perché facciamo quello che facciamo? Scomponiamo questo modello e scaviamo un po' più a fondo. Vedremo come i nostri pensieri, la nostra storia di apprendimento e la biologia operano insieme per influenzare le nostre emozioni e le nostre azioni, e successivamente modellano la nostra comprensione di noi stessi e del nostro mondo. Discuteremo in seguito di come possiamo applicare questi principi per equipaggiare ed incoraggiare i nostri figli ad essere resilienti di fronte a qualsiasi sfida.

I nostri pensieri (cognizione)

Perché sentiamo quello che sentiamo? La teoria cognitiva suggerisce che i nostri pensieri (cognizione) hanno un'influenza molto potente sulla nostra risposta comportamentale, emotiva e fisica. Riconosce che i nostri pensieri su noi stessi e sulle nostre situazioni, o la nostra interpretazione della situazione, possono cambiare la nostra esperienza di quella situazione. Non tutti abbiamo la stessa risposta alla stessa situazione, perché per ciascuno di noi i pensieri, o come noi interpretiamo la situazione, sono diversi.

La teoria cognitiva porta alla luce un elemento chiave incredibilmente potente per comprendere il benessere dell'uomo. Essa evidenzia che *sono i nostri pensieri a creare la nostra esperienza emotiva, la nostra "realtà" – non la nostra situazione o il mondo esterno*. Anche se abbiamo una ricchezza inimmaginabile, se siamo concentrati su una perdita, possiamo sentirci senza speranza e impoveriti. Possiamo anche essere circondati da amici e familiari, ma se siamo concentrati su

un rifiuto, possiamo sentirci soli e non amati. Questo ci ricorda che davvero non esistono “verità”, al di fuori delle leggi della natura e della scienza, che siano “reali”, o fatti. Le nostre leggi, i nostri valori, le nostre priorità, e credenze – le abbiamo scelte noi, abbiamo acconsentito ad esse, o le abbiamo accettate. Ciò implica che possiamo sfidare qualsiasi cosa pensiamo.

Per esempio: do valore all’opinione del mio capo, e provo ansia quando mi aspetto un commento negativo. Quali sono le mie regole di “fallimento” e “successo”? Da dove provengono queste regole? Sono davvero d’accordo con esse? Esistono dei modi alternativi per definire o misurare il fallimento e il successo? Qual è la mia definizione di commento negativo? Da dove vengono queste definizioni e regole? Esiste un’altra prospettiva o un modo alternativo di pensare a questo commento?

Molti di noi vivono la propria vita in modalità di reazione – passando semplicemente da una situazione a una reazione istintiva. Questo presuppone che non abbiamo alcun controllo sulla nostra esperienza interna – che il mondo sta agendo su di noi e noi stiamo solo cercando di reagire in qualunque modo possibile per sopravvivere.

Situazione → Emozione

Seduto in classe → Ansioso

Ma dalla prospettiva della teoria cognitiva, vediamo che in realtà sono i nostri pensieri a creare la nostra esperienza emotiva. Il mondo sta scorrendo intorno a noi, noi lo stiamo interpretando, e questa interpretazione sta determinando la nostra esperienza emotiva.

Situazione → Pensieri → Emozione

Seduto in classe → *Se faccio un errore, tutti penseranno che sono stupido* → Ansioso

Questa è la nostra più grande debolezza – la nostra kryptonite. Poiché abbiamo la capacità di creare una risposta emotiva semplicemente con i nostri pensieri, possiamo creare emozioni negative senza neanche alzarci

dalla sedia! A differenza degli altri mammiferi del pianeta (per quanto ne sappiamo), non abbiamo bisogno di una situazione o esperienza negativa per creare una risposta emotiva negativa. Non abbiamo bisogno di essere realmente inseguiti da un orso – possiamo semplicemente anticipare questo evento, o riflettere su una precedente esperienza negativa, o immaginarne una. Noi possiamo sentirci ansiosi e infelici, sempre e ovunque, indipendentemente da quello che succede intorno a noi.

Situazione → Pensieri → Emozione

Domenica sera a casa → *Se faccio un errore, tutti penseranno che sono stupido* → Ansioso

Ma questo è anche il nostro superpotere. Poiché possiamo riflettere, anticipare e scegliere su cosa concentrare i nostri pensieri, abbiamo il potere di scegliere la nostra risposta emotiva così come la nostra risposta comportamentale. *Siamo capaci di scegliere la nostra risposta.* Pertanto, determiniamo la distanza tra l'emozione che *vogliamo* e l'emozione che *abbiamo*. Possiamo creare la risposta emozionale che vogliamo, non appena scegliamo l'interpretazione che la supporta.

Situazione → Pensieri Selezionati → Emozione

Domenica sera a casa → *Uff, domani scuola. Va bene; se faccio un errore, sarà brutto ma poi la sensazione passerà; sto solo imparando* → Contento

La nostra storia di apprendimento

Perché facciamo quello che facciamo? La teoria comportamentale suggerisce che i nostri comportamenti, o le nostre azioni, sono il risultato di ciò che abbiamo imparato dalle conseguenze di esperienze passate e in corso, o la nostra *storia di apprendimento*. Per esempio, se avete detto una bugia e questo vi ha tirato fuori dai guai, da quell'esperienza avete imparato che mentire è un comportamento che può essere efficace per tirarsi fuori dai guai. Una volta appreso, il comportamento

si ripete di fronte a stimoli o circostanze simili. Si potrebbe scegliere di mentire ogni volta che se ne presenta l'occasione, e con la ripetizione si impara che si tratta di una strategia utile. Con il tempo, la relazione tra il comportamento e le circostanze in cui si verifica si rafforza e alla fine formiamo dei modelli di comportamento, talvolta chiamati abitudini. Si può diventare abili nel mentire in un numero sempre maggiore di situazioni. La teoria dell'apprendimento spiega come si formano le nostre abitudini e perché, nonostante ciò che sappiamo essere la cosa più logica o "giusta" da fare, i nostri comportamenti seguono vecchi schemi che possono essere difficili da cambiare.

Il punto chiave della teoria dell'apprendimento è la nozione di modellaggio, secondo cui ogni risposta è *modellata* dalle conseguenze di quella stessa risposta. Per esempio, se qualcuno dice "Il blu ti sta benissimo", potreste ritrovarvi a indossare più spesso indumenti blu. Se vi siete sentiti contenti quando a molte persone è "piaciuta" la vostra foto sui social media, potreste essere più rapidi nel postare un'altra foto simile. Il vostro comportamento è stato modellato, in questo caso è aumentato (le scienze comportamentali direbbero che è stato *rinforzato*), dal feedback positivo che avete ricevuto. Se vi sentite rilassati e meno preoccupati dal lavoro quando guardate la TV, potreste essere più veloci ad accenderla. In conclusione: se ciò che fate vi fa stare bene o vi fa sentire meno angosciati, è più probabile che lo rifacciate – anche se è un comportamento negativo.



Spesso ci troviamo a controllare il telefono, anche quando sappiamo che non è il momento giusto per farlo. I telefoni offrono un forte rinforzo positivo per il comportamento del controllare – ci sentiamo rassicurati dal fatto che siamo "graditi" e inclusi, e/o che non ci stiamo perdendo delle informazioni importanti. Controllare il nostro telefono ci offre anche una breve fuga da compiti difficili.

E sì, è vero anche il contrario – se quello che fate vi fa sentire a disagio o in difficoltà, sarete meno propensi a rifarlo. Se qualcuno fa un commento scortese o scherzosamente negativo sulle vostre scarpe, potreste essere meno propensi ad indossarle di nuovo. Se ricevete una valutazione critica e severa per un saggio che avete scritto, sarete meno propensi a voler iniziare a scrivere un altro saggio.

Questo processo diventa più complesso. Se la conseguenza o esito dell'azione è che qualcosa di negativo *smette* di accadere, anche in questo caso sarà più probabile che lo facciate nuovamente. Per esempio, se vi accorgete che quando vi alzate presto, il vostro cane non ha più incidenti sul tappeto, potreste diventare più propensi ad alzarvi presto. La riduzione di qualcosa di negativo è ugualmente rinforzante! Lo chiamiamo *rinforzo negativo* – agite sempre più spesso in questo modo non perché stia accadendo qualcosa di *positivo*, ma perché qualcosa di negativo *non* sta accadendo. Potremmo così prevedere che se un genitore smette di criticare suo figlio mentre questo è nella propria stanza, il bambino tenderà a rimanere in stanza.

Questo spiega anche perché ognuno di noi si comporta in modo diverso anche nelle stesse circostanze. Non rispondiamo tutti allo stesso modo nelle stesse situazioni perché le nostre conseguenze passate, ovvero quelle che abbiamo imparato, sono diverse.

La nostra neurobiologia

Le teorie cognitive e comportamentali vengono poi integrate con una terza teoria: la teoria neurobiologica delle emozioni. Abbiamo imparato molto sui correlati molecolari, cellulari, genetici e anatomici delle emozioni e continuiamo ad imparare ancora. Per esempio, sappiamo che il nostro cervello è predisposto a scansionare, a preparare l'organismo e ad agire in caso di pericolo attraverso la ben nota reazione di attacco o fuga, una risposta neurobiologica che ha lo scopo di proteggerci dal pericolo per poi riportare il nostro corpo ai valori di base.

Abbiamo anche imparato che le vulnerabilità o le predisposizioni genetiche stanno alla base non solo delle nostre caratteristiche fisiche, come il colore dei capelli e l'altezza, ma anche delle nostre caratteristiche emozionali, come la vulnerabilità all'ansia e/o alla depressione.

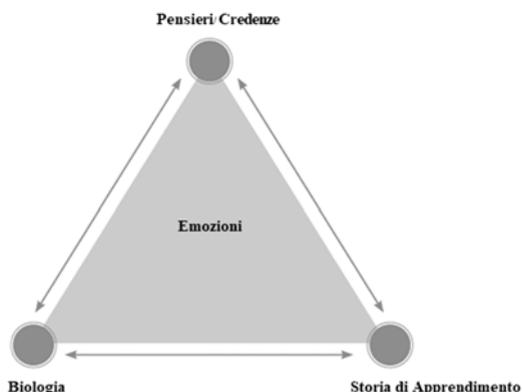
Questo significa che le persone con una predisposizione all'ansia o alla depressione sono più vulnerabili a sperimentare queste condizioni rispetto a coloro che non sono soggetti a tali predisposizioni. Possono avere una risposta fisiologica più frequente o più intensa alle minacce sia reali che immaginarie, diventando persone ansiose ed evitanti o cadendo troppo spesso nella disperazione e nel ritiro o in una risposta di "ibernazione". I bambini vulnerabili all'ansia possono avere un'elevata sensibilità e avere risposte di attacco o fuga più frequenti o più intense rispetto a quelli che non hanno questa vulnerabilità.

Le tre teorie si combinano per dare luogo ad un modello complesso in cui ognuna di esse influenza le altre. La teoria cognitivo-comportamentale sostiene che siamo chi siamo, e proviamo quello che proviamo, e facciamo quello che facciamo, a causa dell'interazione tra i nostri pensieri, la nostra storia di apprendimento e la nostra biologia.

In altre parole, i nostri pensieri interpretano il nostro passato e il nostro presente e influenzano le nostre risposte comportamentali e fisiologiche, le quali creano le nostre emozioni, e viceversa, e in ogni direzione!

Nel corso del tempo, sviluppiamo modelli duraturi di interpretazione degli eventi (le nostre storie) e modelli duraturi di reazioni fisiologiche ed emozionali (sentimenti) che producono modelli di comportamento (azioni) i quali possono essere adattivi (funzionano bene per noi) o disadattivi (non funzionano bene per noi).

Teoria cognitivo-comportamentale dell'emozione



Notiamo, in questo modello, che la situazione o circostanza non è il motore principale dell'esperienza. Possiamo vedere come le nostre credenze e le nostre abitudini ci influenzino in ogni momento e creino potenzialmente più della stessa esperienza, indipendentemente dalla situazione.

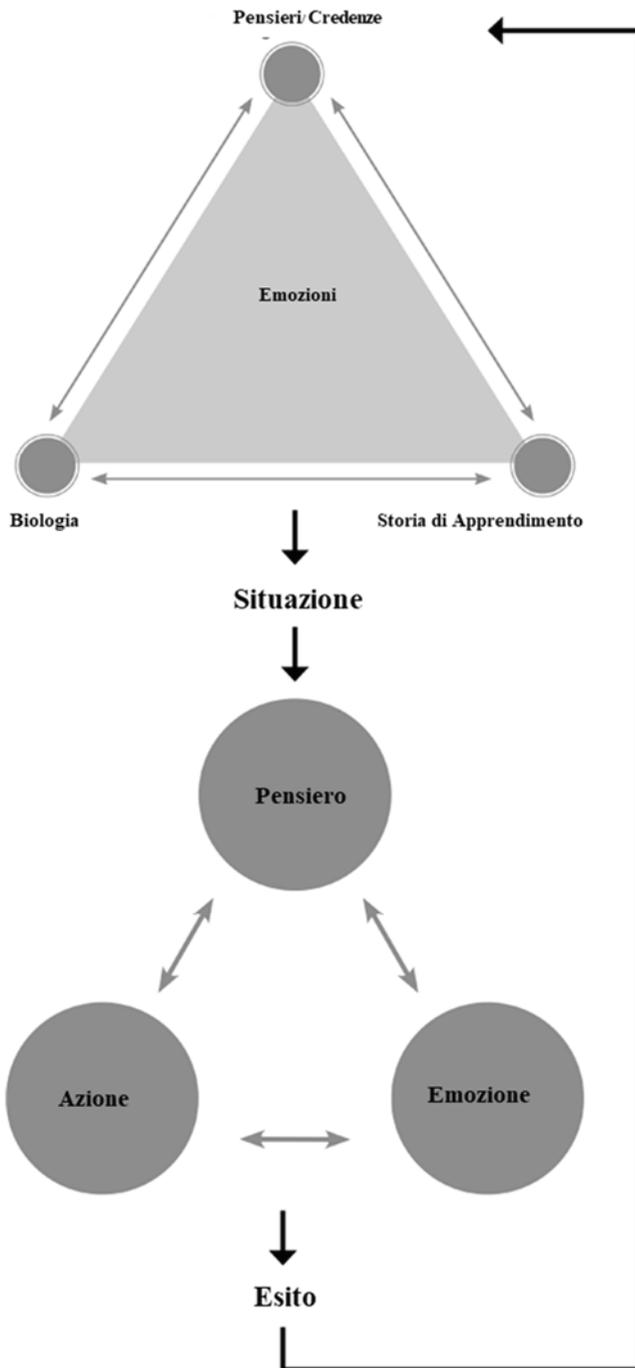
Credenze + Predisposizioni Biologiche + Apprendimento Passato →

Non sono abbastanza intelligente + Attacco/Fuga/Freezing + Aver provato imbarazzo dopo aver commesso un errore →

La nostra risposta dipende più dalle convinzioni preesistenti, dalla biologia e dalla storia di apprendimento che dalla situazione stessa. Il risultato, la nostra esperienza, dipende tanto dal nostro approccio alla situazione quanto dalla situazione stessa.

Queste esperienze costituiscono, nel loro insieme, ciò che guardiamo e consideriamo come la nostra vita. Compongono le storie che diventano il fondamento della nostra identità. Se scegliamo storie negative, ci ritroveremo più spesso in situazioni di disagio emotivo e di conseguenza sceglieremo comportamenti negativi, come il ritiro sociale o l'aggressività, che porteranno a risultati ancora più negativi, mantenendo ulteriormente le nostre interpretazioni negative e la nostra bassa autostima, e via dicendo.

Ora la buona notizia. Questo significa anche che, indipendentemente dalla nostra situazione, siamo ancora al posto di guida dei nostri pensieri, comportamenti ed emozioni. Non siamo costretti semplicemente a reagire alle situazioni, ma possiamo scegliere le nostre azioni. Possiamo scegliere di affrontare qualunque situazione senza lasciarci sopraffare. *Possiamo mantenere le cose in prospettiva, adattarci, riprenderci – essere resilienti.* Ancora meglio, possiamo creare le esperienze che vogliamo, invece di aspettare che siano le circostanze a creare la nostra esperienza. Creare cumulativamente la vita che scegliamo, invece di soccombere alla vita che ci si presenta.



Credenze + Predisposizioni Biologiche + Apprendimento Passato →
Situazione → Pensieri → Emozione

Imparare cose nuove implica commettere errori + Attacco/Fuga/Freezing + È scomodo ma va bene così, tutti commettono errori → Domenica sera a casa → Se faccio un errore, sarà brutto ma poi la sensazione passerà; sto solo imparando → Calma

Si può insegnare la resilienza ai bambini? Se sì, come?

La resilienza può e deve essere insegnata ai bambini. Ci sono semplici cambiamenti nel modo in cui il bambino affronta situazioni nuove, scomode o impegnative che possono assolutamente ridurre le sensazioni di stress o sconforto. Se riuscite a condividere questa consapevolezza con i vostri figli, farete loro un dono inestimabile. Il dono della consapevolezza e della capacità di agire sulle proprie emozioni. Il dono della resilienza. Infatti, quanto più precocemente lo dividerete con loro, più facile sarà per loro sviluppare abitudini che alimentano la fiducia, consentendo loro di vivere in maggiore autonomia.

I principi della resilienza

La resilienza consiste nell'essere attrezzati per affrontare la vita con sicurezza e con la capacità di rispondere in modo adattivo nei momenti di avversità. Sviluppare una consapevolezza e un atteggiamento compassionevole nei confronti della nostra esperienza emozionale e fisiologica, coltivare una mentalità di crescita e flessibilità, praticare comportamenti prosociali e modi positivi di risolvere i problemi e affrontare le sfide – questi sono gli ingredienti della resilienza, e il piano PAURA è la ricetta. In questo volume vi guideremo passo dopo passo attraverso questi ingredienti chiave, e voi utilizzerete l'acronimo PAURA per insegnare ai vostri figli questi stessi principi in un modo che sia per loro comprensibile e facile da ricordare.

Sviluppare consapevolezza e passione

Il primo e più importante passo è quello di aiutare il bambino a capire la connessione tra mente, corpo, sentimenti, e comportamenti; aiutarlo a diventare consapevole dei propri modelli – il modo in cui il suo corpo risponde a diverse emozioni, quali pensieri emergono nelle diverse situazioni, e quali comportamenti sono diventati abitudini – e osservarli senza giudicarli. La consapevolezza permetterà loro di prendere una distanza sufficiente dalla situazione per poter pensare a come vorrebbero reagire. La compassione per la propria esperienza emotiva e fisiologica allontana la paura e il senso di colpa circostanti, creando un'apertura sufficiente a provare qualcosa di diverso.

Coltivare una mentalità di crescita e flessibilità

L'obiettivo successivo sarà quello di aiutare i bambini a capire come i loro pensieri e comportamenti influenzino i loro sentimenti e le loro esperienze del mondo. Avere una mentalità secondo cui non esistono fallimenti o rifiuti – solo opportunità di crescita e apprendimento – li renderà in grado di riprendersi quando devono affrontare una prova difficile, o il tradimento di un amico, o qualsiasi altro evento negativo. Con il tempo diventerà più automatico per loro vedere le sfide come un problema da risolvere, e diventeranno flessibili abbastanza da adattarsi e trasformare le sfide in opportunità di apprendimento e crescita. Sapranno di poter scegliere su cosa focalizzarsi – “*Che cosa ho? Che cosa posso fare?*” piuttosto che “*Che cosa ho perso?*”.

Adottare uno stile di vita di approccio

Questo è forse l'ingrediente più cruciale, sebbene più spesso tralasciato. Fare ciò che è stato evitato o pianificare intenzionalmente di affrontare le sfide, è un passo fondamentale per rimodulare il nostro cervello, creare nuove connessioni, e indebolire quelle vecchie. Se il bambino non mette in pratica il comportamento “nuovo” o “scelto”, il