

DBT SKILLS TRAINING



MARIA ELENA RIDOLFI

Teoria biosociale del BPD



Disfunzione biologica
del sistema di
regolazione
emozionale

Ambiente
invalidante



Disregolazione
emozionale
pervasiva



Condotte
parasuicidarie
Gesti suicidari

BPD: un problema di disregolazione



1. Disregolazione emozionale: cambiamenti rapidi nell'umore e nella sfera emozionale
2. Disregolazione interpersonale: relazioni interpersonali caotiche, timori abbandonic
3. Disregolazione del Sè: fluttuazioni o mancanza del senso di sè. Senso di vuoto
4. Disregolazione cognitiva: dissociazioni, pensiero paranoide
5. Disregolazione comportamentale: comportamenti autolesivi e/o impulsivi



DBT Skills Training

6 mesi

Leader e Co-
Leader

4 moduli tra
loro
complementari

Equilibrio tra
cambiamento
ed accettazione

Obiettivo: auto-
regolazione



Funzioni del Leader

- **Valutazione dei compiti a casa e delle abilità apprese**
- **Presentazione di nuovo materiale**
- **Riveste il ruolo del “cattivo poliziotto”**

Funzioni del Co-Leader

- **Media le tensioni**
- **Osserva i comportamenti ed i bisogni del gruppo**
- **Co- insegnante e tutor**
- **Riveste il ruolo del “buon poliziotto”, spesso mettendosi in linea con il punto di vista del componente del gruppo in difficoltà**

Moduli



- ABILITA' NUCLEARI DI MINDFULNESS (2 SETTIMANE RIPETUTE)
- ABILITA' DI EFFICACIA INTERPERSONALE (6 SETTIMANE)
- ABILITA' DI REGOLAZIONE EMOZIONALE (6 SETTIMANE)
- ABILITA' DI TOLLERANZA DELLA SOFFERENZA MENTALE (6 SETTIMANE)

DBT SKILLS TRAINING



MINDFULNESS

MINDFULNESS



- Mindfulness è la traduzione in inglese della parola Sati in lingua Pali, che significa “attenzione consapevole” o “attenzione nuda”
- Mindfulness significa “porre attenzione in maniera particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante”

Jon Kabat-Zinn

MINDFULNESS



- “Se vogliamo essere felici, dobbiamo innaffiare il seme della consapevolezza che è in noi. La consapevolezza è il seme dell’illuminazione, dell’attenzione, della comprensione, della compassione, della liberazione, della trasformazione e della guarigione”

Thich Nhat Hanh

“Il miracolo della mindfulness”

MINDFULNESS



- La prima funzione della mindfulness è quella di riconoscere ciò che è là, di positivo o negativo.
- La seconda è quella di abbracciarlo ed entrare profondamente in contatto con esso.
- La terza è quella di aiutarci a guardare profondamente nella natura di ciò che è.

Thich Nhat Hanh

“Il miracolo della mindfulness”

MINDFULNESS



“CI SONO DUE MODI PER LAVARE I PIATTI: IL PRIMO E’ LAVARE I PIATTI PER AVERLI PULITI, IL SECONDO E’ LAVARE I PIATTI PER LAVARE I PIATTI”

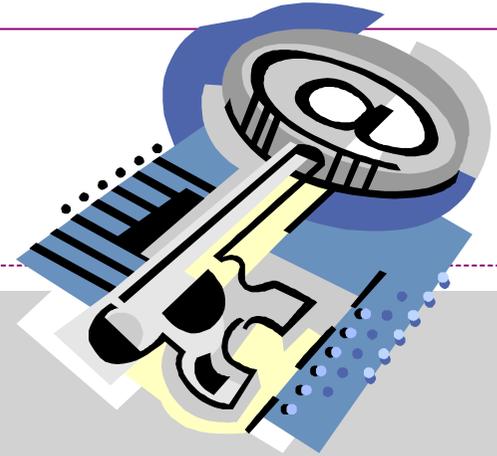
Thich Nhat Hanh

“Il miracolo della mindfulness”



- Sono definite “Nucleari” perchè sono essenziali all’apprendimento della DBT
- Sono le prime ad essere insegnate e le uniche sulle quali si lavora per tutta la durata del trattamento
- Versioni psicologiche e comportamentali di tecniche di meditazione orientale (principalmente ZEN)

OBIETTIVI



**IMPARARE AD ESSERE IN CONTROLLO DELLA PROPRIA MENTE
anziché LASCIARE CHE LA MENTE PRENDA IL SOPRAVVENTO**

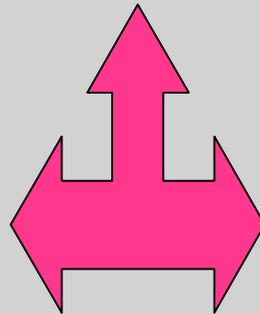
I BPD imparano a divenire più consapevoli di Sè stessi, del loro funzionamento, del come e perchè esperiscono le emozioni e di come queste influenzano l'ambiente e viceversa

MINDFULNESS



MENTE SAGGIA

MENTE RAZIONALE



MENTE EMOZIONALE

MINDFULNESS: ABILITA' DI CONTENUTO



- OSSERVA:

NOTA L'ESPERIENZA, PRESTA ATTENZIONE A CIO' CHE TI CIRCONDA

- DESCRIVI:

VERBALIZZA CIO' CHE VEDI

- PARTECIPA:

DIVENTA TUTT' UNO CON LA TUA ESPERIENZA

(metti in pratica ciò che hai appreso, modifica le situazioni pericolose, modifica le tue reazioni negative, accetta te stesso e le situazioni per quello che sono)

MINDFULNESS: ABILITA' FORMALI



- MANTIENI UN ATTEGGIAMENTO NON GIUDICANTE:
- ∅ SEPARA I FATTI DALLE TUE OPINIONI
- ∅ GUARDA SENZA VALUTARE
- ∅ ACCETTA
- ∅ RICONOSCI

MINDFULNESS: ABILITA' FORMALI (2)



- FA' UNA COSA SOLA CON ATTENZIONE E PREMURA:
 - ∅ FA' UNA COSA SOLA ALLA VOLTA
 - ∅ CONCENTRA LA TUA MENTE

MINDFULNESS: ABILITA' FORMALI (3)



- AGISCI CON EFFICACIA:
 - ∅ CONCENTRATI SU CIO' CHE FUNZIONA
 - ∅ AGISCI NEL MODO PIU' COMPETENTE POSSIBILE
 - ∅ NON PERDERE DI VISTA I TUOI OBIETTIVI

MINDFULNESS: esercizi



- Prestate attenzione al vostro stomaco e alle vostre spalle e cercate di percepirli.
- Immaginate che la vostra mente sia un nastro trasportatore e che i vostri pensieri e/o sentimenti scendano lungo il nastro. Collocate ognuno di essi in una scatola vicino al nastro.
- Immaginate che la vostra mente sia il cielo e che i vostri pensieri siano le nuvole. Prestate tranquillamente attenzione a ogni nuvola che vaga per il cielo o che corre via.

