

ISTITUTO A.T. BECK

Il Disturbo Borderline di Personalità e la DBT

A cura di
Santina Calì
Daria D'Alia
Cristina Marzano
Filippo Perrini

Santina Calì
Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale;
Docente interno Istituto A.T. Beck, Roma e Caserta

Daria D'Alia
Psicologa psicoterapeuta
Docente interno Istituto A.T. Beck, Roma e Caserta
Condutrice gruppi DBT

Cristina Marzano
Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale
esperta in disturbi del sonno
Docente interno Istituto A.T. Beck, Roma e Caserta
Condutrice gruppi DBT

Filippo Perrini
Psicologo e psicoterapeuta cognitivo-comportamentale
in formazione Istituto A.T. Beck

Presentazione

La rabbia prende il sopravvento su di te portandoti a discutere anche con persone che incontri per la prima volta per strada?

Altre volte, invece, senti un vuoto incolmabile, un senso di abbandono e alienazione che non riesci a tollerare, e così finisci per bere una bottiglia di vino nella solitudine della tua stanza?

Oppure semplicemente conosci qualcuno che ha queste caratteristiche o che pensi abbia bisogno di un aiuto?

Perché accade tutto questo? Cosa succede? Cosa causa questa sofferenza?

Questo opuscolo è stato pensato per illustrare le caratteristiche del Disturbo Borderline di Personalità: una diagnosi che si contraddistingue per la grande difficoltà che la persona incontra nel gestire i suoi stati emotivi, sempre più intensi e dolorosi.

Quando le emozioni prendono il sopravvento, spesso la persona mette in atto comportamenti inefficaci che alimentano la sofferenza e l'allontanano dal raggiungimento dei propri obiettivi.

La prima parte del fascicolo fornisce un quadro dettagliato delle caratteristiche del disturbo, illustrandone alcuni sintomi con l'aiuto di esercizi di consapevolezza.

Nella seconda parte si approfondiranno gli aspetti teorici del Disturbo Borderline di Personalità, le terapie attualmente utilizzate e il rationale alla base del trattamento Gold Standard: la Dialectical Behavior Therapy (DBT) sviluppata da Marsha Linehan.

Nella terza e ultima parte si affronteranno le Skills della DBT: una serie di abilità messe a punto da Marsha Linehan per aiutare le persone con il Disturbo Borderline di Personalità a rendere la propria vita più funzionale e degna di essere vissuta.

Attraverso una serie di esercizi, illustreremo il rationale delle abilità.

Modulo 1

Conosciamo il Disturbo Borderline di Personalità

Che cosa significa personalità?

Che cos'è un Disturbo di Personalità?

Conosciamo le caratteristiche
del Disturbo Borderline di Personalità?

Che cosa significa personalità?

Utilizziamo di frequente il termine “personalità” senza comprenderne a fondo il reale significato.

Quando parliamo di personalità intendiamo ciò che è peculiare della persona, che contraddistingue proprio quell'individuo e che lo rende unico.

È proprio “chi noi siamo”.

La personalità è data dall'insieme del carattere, delle abitudini, delle qualità e delle debolezze di un individuo.

Tutto questo è ciò che determina il modo in cui ci comportiamo in talune situazioni, il nostro umore e le modalità con cui interagiamo con gli altri.

Che cos'è un Disturbo di Personalità?

Si parla di Disturbo di Personalità quando alcune caratteristiche di personalità si presentano in modo eccessivo, rigido o pervasivo tanto da causare difficoltà o problemi che possono portare a una vera e propria sofferenza nella propria vita e in quella di coloro con cui si entra in relazione.

Esistono diversi disturbi di personalità, ma lo scopo di questo opuscolo è cercare di illustrare nel modo più chiaro possibile le caratteristiche che contraddistinguono il Disturbo Borderline di Personalità.

Conosciamo le caratteristiche del Disturbo Borderline di Personalità?

Coloro che ricevono diagnosi di Disturbo Borderline di Personalità sono, spesso, impropriamente descritti come persone intrattabili, pazze, inadeguate, deboli, egoiste e alla continua ricerca di attenzioni. Ma è davvero così? Certamente il Disturbo Borderline di Personalità è caratterizzato da un quadro variegato e complesso di sintomi: labilità emotiva, senso di vuoto, senso di abbandono, impulsività, comportamenti autolesionistici o suicidari, ideazioni paranoide e rabbia eccessiva. Vediamo in dettaglio alcuni dei sintomi più frequenti.

Labilità emotiva

- Mi arrabbio spesso
- A volte il panico prende il sopravvento
- Ci sono momenti in cui mi sento davvero bene e altri in cui mi sento molto giù
- Provo emozioni diverse in poco tempo

Uno dei sintomi più frequenti è il repentino cambio di umore: un momento ci si sente al settimo cielo, l'attimo dopo l'umore va giù portando a una vera e propria sensazione di disperazione depressiva senza alcuna ragione apparente e nel giro di poco tempo. Questo cambio di umore conduce inevitabilmente a serie difficoltà relazionali con conseguenti emozioni negative come senso di colpa, tristezza, rabbia o paura.

Inoltre, spesso, la persona con il Disturbo Borderline di Personalità non è in grado di riconoscere l'emozione che sta vivendo e di conseguenza non può agire su di essa in modo funzionale. In più, non è in grado di creare un collegamento tra l'umore, i pensieri e i fatti accaduti.

Immagina di trovarti in un momento difficile della tua vita e che un tuo caro amico non ti chiami da diversi giorni. Nell'ultimo periodo sei stato sempre tu a cercarlo e l'ultima volta ti ha promesso che ti avrebbe richiamato a breve per sapere come stai.

Che emozioni potresti provare?

Che cosa faresti?

Senso di vuoto

- Avverto costantemente un profondo senso di vuoto
- Mi sento spesso solo anche in mezzo alla gente
- Avverto un senso di confusione quando mi trovo in mezzo ad altre persone
- Sono davvero terrorizzato dall'idea di restare solo

La sensazione di profondo senso di vuoto è spesso descritta come “un grande buco all'interno della propria anima, difficile da colmare”.

Non c'è nulla, infatti, che riesca a essere realmente emozionante.

Niente risulta essere interessante.

Anche se all'apparenza il senso di vuoto potrebbe sembrare simile alla noia, in realtà è un vero e proprio stato mentale in cui ci si sente come scollati dalla realtà.

Ti ritrovi in questa breve descrizione?

- Sì
- No

Paura di essere abbandonati

- Sono terrorizzato dall'idea di essere rifiutato
- Chiedo costanti rassicurazioni al mio partner
- Ho paura che gli altri non mi accettino
- Ho paura di essere abbandonato

Le esperienze di vita della persona con Disturbo Borderline di Personalità talvolta possono erroneamente portarla a costruire un'immagine di sé come cattiva, diversa, non degna di essere amata, facendola vivere nell'angoscia di essere abbandonata appena gli altri se ne renderanno conto. Di conseguenza, quando l'altro per un momento si allontana o viene avvertito come distante, la persona sperimenta un senso di terrore, reagendo in modo impulsivo.

Non abbiamo alcuna colpa di quanto accaduto durante la nostra crescita, ma oggi da adulti abbiamo la responsabilità di prenderci cura di questa parte di noi, facendo del nostro meglio per imparare a gestire la nostra parte emotiva.

Credi di star facendo del tuo meglio per prenderti cura di te stesso e del tuo lato emotivo?

Comportamenti impulsivi

- Mi abbuffo
- Esagero con l'alcool
- Faccio uso di sostanze illegali
- Quando sono alla guida corro in modo spericolato
- Ho comportamenti sessuali pericolosi
- Spendo i miei soldi senza regolarli

Riconosci in te alcuni di questi comportamenti?

Questi sono tutti comportamenti che nell'immediato danno la sensazione di sentirsi meglio, di trovare sollievo dalle emozioni insopportabili, ma in realtà non fanno altro che creare gravi problemi legali e fisici, aumentando il tuo livello di sofferenza.

Comportamenti autolesionistici

- Mi taglio
- Mi faccio del male
- Mi procuro delle bruciature
- Mi faccio la doccia bollente

Tagliarsi, procurarsi bruciature, colpirsi, graffiarsi sono solo alcuni esempi di comportamenti autolesionistici.

Questi comportamenti sono messi in atto per abbassare l'intensità delle emozioni avvertite, per uscire dal dolore senza fine, per sentire di nuovo il proprio corpo. Per sentirsi vivi.

È un modo per punire gli altri, per farli sentire responsabili del proprio malessere e della propria sofferenza, per comunicare il proprio dolore.

Se ti è capitato di ferirti, puoi comprenderne le ragioni?

Comportamenti suicidari

- Ho pensato spesso di togliermi la vita
- Ho tentato di togliermi la vita
- Penso sia il solo modo per scappare dalla mia situazione

Le persone con il Disturbo Borderline di Personalità possono pensare al suicidio come unica via di uscita dalla grande sofferenza che vivono quotidianamente. Sentirsi senza speranza, provare emozioni intense come rabbia, tristezza, vuoto, disperazione, angoscia, credere di non essere amabili, sono tutti eventi attivanti che possono condurre a un gesto estremo.

Se ti è capitato di sentirti senza via di uscita, rivolgiti immediatamente a qualcuno che possa aiutarti.

Ora, in base a quanto hai appreso sui sintomi del Disturbo Borderline di Personalità, riesci a individuare personaggi famosi che secondo te soffrono o ne hanno sofferto?

La Dialectical Behavior Therapy può aiutarti a regolare le emozioni rendendole così sopportabili e funzionali.

Modulo 2

I trattamenti del Disturbo Borderline di Personalità

La Terapia Cognitivo-Comportamentale (TCC)

Il trattamento farmacologico

È vero che il Disturbo Borderline di Personalità è così complesso, ma esistono delle terapie psicologiche e farmacologiche che possono aiutarti a gestire meglio le tue emozioni e i tuoi comportamenti disfunzionali. Vediamole insieme.

La Terapia Cognitivo-Comportamentale (TCC)

La Terapia Cognitivo-Comportamentale (TCC) aiuta le persone con Disturbo Borderline di Personalità a riconoscere e cambiare le convinzioni e i comportamenti che riflettono interpretazioni inaccurate, distorte e negative di sé e degli altri riducendo, di conseguenza, la sofferenza emotiva.

Questa terapia può aiutare le persone a vedere le situazioni e le relazioni difficili in una prospettiva diversa e a trovare modi migliori per affrontarli che non alimentino la sofferenza e non peggiorino la situazione.

La TCC si è mostrata efficace anche nel trattamento del Disturbo Borderline di Personalità, infatti gli studi scientifici hanno mostrato che la TCC migliora il tono dell'umore, i sintomi d'ansia e riduce gli atti di autolesionismo.

All'interno dell'approccio cognitivo-comportamentale è stato sviluppato l'intervento che, a oggi, è considerato il più efficace trattamento per il Disturbo Borderline di Personalità, ovvero la Dialectical Behavior Therapy.

La Dialectical Behavior Therapy

Qual è il trattamento di elezione?

La DBT rappresenta il trattamento d'elezione ed evidence-based (basato su prove scientifiche di efficacia) per il Disturbo Borderline di Personalità e, pur fondandosi sugli assunti e sulle strategie cognitivo-comportamentali, è caratterizzato da elementi unici e specificamente rivolti alla disregolazione emotiva e al ridotto controllo degli impulsi. Il trattamento DBT standard prevede una terapia individuale, la par-

tecipazione al gruppo di skills training (training di abilità) e il coaching telefonico, cioè contatti telefonici tra le sedute con il proprio terapeuta individuale per fronteggiare momenti particolarmente critici che si presentano nella vita quotidiana.

La DBT è stata ideata e sviluppata da Marsha Linehan, professore di Psicologia Clinica presso la Washington University di Seattle, negli anni Settanta come trattamento rivolto alle donne che presentavano delle complesse problematiche e ricorrenti crisi suicidarie. Durante il trattamento di queste pazienti, Marsha Linehan aveva evidenziato un aspetto importante: gli interventi di TCC sviluppati fino a quel momento erano focalizzati unicamente su strategie che consentissero alle persone di migliorare la propria vita modificando pensieri, sentimenti/emozioni e comportamenti che alimentavano e mantenevano la sofferenza. Tuttavia, porsi unicamente questo obiettivo, per persone che avevano vissuto la propria vita sentendosi costantemente invalidate e giudicate negativamente dagli altri, non risultava sempre efficace, ed era spesso la causa del mancato miglioramento nella sintomatologia e dell'abbandono della terapia (Lynch et al., 2006). A fronte di queste considerazioni Marsha Linehan ha delineato un trattamento che, basandosi sugli assunti di base della TCC, potesse aiutare la persona ad accettare se stessa, le proprie emozioni, i pensieri, il mondo e gli altri incoraggiando, dunque, il raggiungimento di un costante equilibrio e di una

sintesi tra strategie di intervento orientate all'accettazione e quelle orientate al cambiamento. Nella DBT, per perseguire questo obiettivo terapeutico, vengono dunque integrati tre approcci: la TCC, la Mindfulness (che verrà spiegata nel terzo modulo) e strategie di intervento basate sulla filosofia dialettica (che verrà spiegata brevemente in questo secondo modulo).

La Teoria Biosociale

Come mai ho così tanti problemi a gestire le mie emozioni e i miei comportamenti?

Prima di passare alle caratteristiche distintive della DBT, è doverosa una precisazione sulla Teoria Biosociale che rappresenta un primo step per la comprensione delle cause alla base del Disturbo Borderline di Personalità.

Secondo questa teoria, il disturbo è il risultato di alcune predisposizioni biologiche, dunque innate nell'individuo, che si manifestano nel momento in cui si incontra un ambiente disfunzionale o invalidante.

Ciascuno di noi nasce con specifici tratti temperamentali. Il temperamento è il risultato di aspetti innati geneticamente determinati, non condizionati dalla cultura.

Facciamo un esempio: un bambino che nasce con un tratto temperamentale di tipo ansioso avrà la possibilità di imparare a controllare e gestire il suo comportamento e i suoi impulsi, se accolto e supportato da un ambiente esterno, magari familiare, adeguato, empatico e sicuro.

Diversamente, se lungo il suo percorso di crescita incontrerà un ambiente "invalidante", vale a dire non in grado di accoglierlo o addirittura emotivamente o fisicamente abusante, è più probabile che svilupperà un Disturbo Borderline di Personalità.

Che cosa si intende per ambiente invalidante?

Quando parliamo di ambiente invalidante ci riferiamo al contesto in cui il bambino cresce e manifesta il suo temperamento e il suo carattere. Molto spesso chi dovrebbe accudire il bambino, pur avendo le migliori intenzioni, non è in grado di rispondere in maniera adeguata ai suoi bisogni emotivi.

I genitori o i caregiver (figure di accudimento) non hanno purtroppo un libretto di istruzioni dal quale poter apprendere come relazionarsi con il bambino e, dunque, talvolta, rischiano di ridicolizzare, negare, ignorare o giudicare ciò che il bambino pensa, prova e manifesta.

Un esempio di ambiente invalidante potrebbe essere rappresentato da una scena simile: un bambino torna a casa da scuola piangendo perché ha appena perso la sua matita colorata preferita. La sua figura di riferimento (mamma, papà, nonna, nonno ecc.) a cui manifesta tutta la sua angoscia e il suo dispiacere, semplicemente sminuisce l'accaduto o, comunque, non accoglie l'emozione che sta provando utilizzando frasi tipo: "Smettila di piangere per una stupida matita"; "Non fare lo scioc-

chino"; "Ormai sei un ometto, non puoi comportarti così"; "Che cos'è che non va in te!".

Anche se questo esempio non rappresenta la forma più estrema di abuso, per un bambino dal temperamento fragile queste parole possono risuonare come "Sei sbagliato, difettato, inutile" e dunque rappresentare un'esperienza traumatica.

Le persone che crescono in un ambiente invalidante imparano a valutare i propri pensieri, le proprie emozioni e i propri comportamenti come sbagliati o di poco valore. Questo può ostacolare la loro capacità di riconoscere ed etichettare le proprie emozioni, spingendole a diffidarne o a negarle del tutto.

Da adulti potrebbero addirittura ricorrere a sostanze d'abuso, autolesionismo o atti estremi per allontanare le emozioni che non sono in grado di comprendere e sopportare.

Talvolta l'ambiente rafforza in maniera intermittente le espressioni emotive estreme del bambino che impara così che esse sono ingiustificate e deve, pertanto, tenerle per sé. Di conseguenza, non impara a comprendere, definire, regolare o tollerare le risposte emotive, ma inizia a oscillare tra l'inibizione e l'estrema labilità emotiva.

La Teoria Biosociale, così come è stata messa a punto dalla Linehan, sottolinea il fatto che sia i comportamenti suicidari che il Disturbo Borderline di Personalità di per sé sono legati a una grave disregolazione emotiva. "La disregolazione emotiva è l'incapacità, malgrado gli

sforzi, di cambiare o regolare le proprie esperienze, azioni e risposte verbali e/o non verbali” (Linehan, 2015 pag.6). La disregolazione è dovuta principalmente alla vulnerabilità emotiva e alle strategie maladattive o inadeguate utilizzate per regolare le emozioni intense.

La vulnerabilità emotiva è meglio definita da queste caratteristiche:

- Sensibilità agli stimoli emotivi
- Incapacità di regolare le risposte emotive intense
- Lento ritorno alla linea di base emotiva, una volta che l'emozione ha raggiunto il suo picco

La vulnerabilità emotiva è influenzata da una serie di fattori biologici:

- Aspetti genetici
- Fattori intrauterini (comparsi durante la gestazione)
- Danni cerebrali o malattie fisiche subentrati dopo la nascita

Riconosci in te stesso o in un tuo familiare una o più delle seguenti caratteristiche?

- Essere più sensibile agli stimoli emotivi
- Sentirsi assaliti all'improvviso da un intenso carico emotivo senza un motivo apparente
- Provare emozioni più spesso degli altri
- Provare emozioni più intense degli altri, tanto da sentirsi “schiacciati da una tonnellata di mattoni”

- Provare emozioni che durano più a lungo rispetto agli altri

Riconosci in uno di questi elencati di seguito il contesto in cui sei cresciuto?

- I tuoi genitori, o chi si è preso cura di te, spesso rispondevano al tuo pianto con frasi del tipo: “Smettila di piangere in questo modo, non vedi che nessun altro si comporta come te?”
- Se cadevi dalla bicicletta i tuoi genitori o chi si è preso cura di te si preoccupavano solo se le tue urla erano davvero forti e insopportabili e comunque non avevano un atteggiamento aperto o compassionevole nei tuoi confronti
- Davanti ad altre persone se intervenivi, rispondevano con frasi del tipo: “È davvero stupido quello che dici!”
- Se eri in preda a una crisi di pianto rispondevano con frasi tipo: “Vai a piangere da un'altra parte e torna quando hai smesso!”

La filosofia dialettica nella DBT

Che cos'è in parole semplici la filosofia dialettica della DBT?

La DBT utilizza gli assunti di base della filosofia dialettica in due modi:

1. Suggestendo una specifica visione del mondo
2. Come forma di comunicazione nella relazione terapeutica.

La visione dialettica del mondo si basa su tre principi:

a. Il principio della polarità

La realtà è costituita da forze di polarità opposta che sono in costante “tensione” e interazione.

La filosofia dialettica afferma che un fenomeno, un comportamento e/o un'argomentazione vengono trasformati grazie a un processo (la dialettica) che include tre stadi:

1. La formulazione di una tesi
2. La negazione e la contraddizione della stessa (antitesi)
3. La sintesi di tesi e antitesi che, quindi, va a costituire una nuova tesi

Questo processo si ripete poi all'infinito. La DBT, dunque, aiuta a ricercare la sintesi degli opposti. In ogni individuo, infatti, esiste una polarità di opposti: buono-cattivo, emotività-razionalità, aggressività-amore, dipendenza-autonomia, ecc. Ma la realtà non è bianca o nera, è bianca e nera insieme!

La DBT utilizza, infatti, una serie di strategie orientate a creare una sintesi tra accettazione e cambiamento.

Non può esserci cambiamento se non c'è prima accettazione.

L'obiettivo dell'intero intervento è il raggiungimento di un equilibrio e di una sintesi tra:

1. L'accettazione radicale, l'essere consapevoli dei pensieri e delle esperienze emotive, la tolleranza della sofferenza
2. La soluzione dei problemi, il cambiamento del comportamento, dell'ambiente e dei pensieri

Esempio

Tesi: Voglio andare a vivere da solo/a e essere indipendente

Antitesi: Vivendo a casa dei miei genitori mi sento protetto/a

Sintesi: Decido di cercare una stanza in affitto dove andare a stare 3 o 4 volte a settimana.

b. Il principio dell'interrelazione e della totalità

Il secondo principio della filosofia dialettica è che la realtà è composta da singole parti interconnesse che non possono essere definite senza far riferimento all'intero sistema.

L'intero sistema è composto e definito dalle singole parti che lo costituiscono. Sia l'intero sistema che le parti sono costantemente in uno stato di cambiamento. I cambiamenti del sistema influenzano i cambiamenti nelle parti e viceversa.

Questo principio di interconnessione e interezza applicato alla sofferenza umana determina una visione sistemica dell'intera persona e del proprio comportamento. Infatti la DBT si occupa della persona piuttosto che del singolo disturbo, e considera l'intero sistema emotivo interconnesso al comportamento e all'ambiente della persona, dal momento che essi sono costantemente in relazione e si influenzano in maniera reciproca (Lynch et al., 2006).

I comportamenti delle persone, dunque, sono considerati come il risultato di influenze reciproche tra:

1. I diversi sistemi all'interno dell'individuo, quali i sistemi biochimico, di

regolazione delle emozioni, del procesamiento delle informazioni

2. I sistemi interpersonali, cioè famiglia, cultura di riferimento, ambiente

c. Il principio del cambiamento continuo

La dialettica evidenzia come il cambiamento sia un aspetto fondamentale della realtà.

La motivazione al cambiamento è un aspetto necessario per ridurre i comportamenti disfunzionali che alimentano la sofferenza. Le persone, infatti, mettono in atto una serie di comportamenti come abuso di alcool e droghe, atti autolesivi e suicidari, abbuffate, guida spericolata, ecc. che rappresentano delle strategie di coping momentanee.

Questi tentativi di gestione della sofferenza a lungo termine mantengono e aumentano il dolore e, quindi, devono essere interrotte.

La comunicazione dialettica utilizzata dallo psicoterapeuta durante il percorso di trattamento di DBT ha lo scopo di:

1. Promuovere il cambiamento per costruire una vita degna di essere vissuta
 2. Accogliere e accettare la persona così come è in quel momento, perché in ogni persona esistono comunque una funzionalità e degli aspetti sani di saggezza.
- Per raggiungere questo scopo è molto importante, quindi, il ruolo dello psicoterapeuta che fornisce supporto, validazione, feedback orientati all'apprendimento e alla costruzione delle proprie abilità.

La DBT aiuta a sviluppare e utilizzare delle abilità volte a migliorare la vita della persona.

Contribuisce a:

1. Prestare attenzione all'esperienza del momento presente (abilità di Mindfulness)
2. Sopravvivere alle crisi senza far peggiorare le cose e senza mettere in atto comportamenti impulsivi (abilità di Tolleranza della Sofferenza)
3. Regolare le emozioni intense (abilità di Regolazione Emotiva)
4. Gestire in maniera efficace le situazioni interpersonali (abilità di Efficacia Interpersonale).

Le prove di efficacia

Esistono prove che la DBT funzioni realmente?

Dalla pubblicazione del primo libro di Marsha Linehan sono state realizzate diverse ricerche che hanno mostrato l'efficacia della DBT nella riduzione dei comportamenti disfunzionali nel Disturbo Borderline di Personalità, nel trattamento della disregolazione emotiva, ma anche di persone con Disturbo Post-Traumatico da Stress, con sintomi depressivi, con Disturbi del Comportamento Alimentare e nei casi di Dipendenza da sostanze.

Nonostante la DBT presupponga un intervento integrato (sedute individuali, skills training e coaching telefonico), lo skills training è attualmente utilizzato come una modalità di intervento a sé ed è risultato efficace per il trattamento del Disturbo Borderline di Personalità.

È stato, infatti, dimostrato come lo skills training riduca i tentativi di suicidio, i sintomi depressivi e i comportamenti a rischio, migliori la capacità di controllo della rabbia, aumenti il benessere percepito e i comportamenti prosociali.

Quindi, la letteratura scientifica e le evidenze cliniche suggeriscono come la DBT e lo skills training possano rappresentare degli strumenti di elezione per il trattamento del Disturbo Borderline di Personalità e, in generale, dei problemi associati alla disregolazione emotiva e al ridotto controllo degli impulsi.

Il trattamento farmacologico

E i farmaci?

Non esiste un trattamento farmacologico ufficialmente riconosciuto dalla Food and Drug Administration (ente statunitense che si occupa della regolamentazione dei prodotti alimentari e farmaceutici) per intervenire in maniera efficace sui sintomi del Disturbo Borderline di Personalità.

Tuttavia, seppur siano ancora pochi gli studi che ne abbiano confermato l'efficacia, il trattamento farmacologico rappresenta un intervento che può essere di supporto, e in alcuni casi necessario, alla psicoterapia per le persone con Disturbo Borderline di Personalità.

I farmaci, infatti, agendo su sintomi specifici come l'ansia, la depressione o l'aggressività, possono facilitare il trattamento basato sulla psicoterapia.

Tra le classi di farmaci utilizzati vi sono gli antidepressivi e gli ansiolitici che risultano appropriati in particolari momenti del trattamento, come nei casi in cui vengano riscontrate una grave ideazione suicidaria, depressione e ansia. Possono anche essere somministrati bassi dosaggi di neurolettici ad alta potenza (p.e., Aloperidolo) in presenza di pensiero disorganizzato, sintomi psicotici e livelli elevati di rabbia.

Esistono inoltre evidenze di effetti positivi nell'utilizzo di antipsicotici di seconda generazione e di stabilizzatori dell'umore, anche se i dati a disposizione non sono ancora definitivi.

Modulo 3

Lo Skills Training DBT

Come è strutturato
lo Skills Training DBT

Come è strutturato lo Skills Training DBT

In che modo la DBT può aiutarti?

Conosciamo le skills.

L'obiettivo generale dello skills training è imparare a cambiare i comportamenti, le emozioni e i pensieri che causano e alimentano la sofferenza grazie all'acquisizione di abilità in grado di sostituire o impedire reazioni e tentativi di soluzione disfunzionali.

Tra questi vi sono:

- I comportamenti impulsivi come guidare in modo spericolato, giocare d'azzardo, abusare di sostanze, coinvolgersi in attività sessuali non sicure, spendere soldi in modo irresponsabile, abbuffarsi
- I conflitti interpersonali
- L'incapacità di accettare gli aspetti della vita che non si possono cambiare.

La DBT offre competenze e strumenti concreti attraverso l'insegnamento di quattro moduli di abilità:

- Abilità di Mindfulness
- Abilità di Tolleranza della Sofferenza
- Abilità di Regolazione Emotiva
- Abilità di Efficacia Interpersonale

La Mindfulness e la Tolleranza della Sofferenza consentono di accettare la realtà così com'è, accogliendo in modo non giudicante gli eventi mentali (pensieri, emozioni e sensazioni) e accettando i fatti della vita che causano sofferenza. Le abilità di Regolazione Emotiva e di Efficacia Interpersonale consentono di modificare i comportamenti che mettiamo in atto quando sperimentiamo emozioni intense e di utilizzare strategie che aiutino a migliorare le relazioni e a

gestire i conflitti interpersonali.

Lo skills training di gruppo si svolge lungo l'arco di un semestre ed è strutturato in 24 incontri a cadenza settimanale della durata di due ore circa.

Ogni incontro è suddiviso nelle seguenti parti:

- Esercizio di Mindfulness
- Revisione dei compiti a casa
- Presentazione del nuovo materiale
- Chiusura finale dell'incontro

L'apprendimento delle abilità della DBT richiede un costante allenamento ed è quindi necessario impegnarsi al massimo tra una seduta e l'altra svolgendo i compiti a casa.

Abilità di Mindfulness

Jon Kabat-Zinn è l'ideatore dell'applicazione clinica della Mindfulness, definita come "porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, al momento presente e in modo non giudicante" (Kabat-Zinn, 1994).

Attraverso la Mindfulness è possibile conoscere se stessi, i propri pensieri, emozioni e comportamenti e si possono aumentare le esperienze di piacere, gioia, rilassamento e lo stato di benessere generale.

In questo modo è possibile superare, e gestire in modo funzionale, i momenti in cui si sperimentano emozioni dolorose.

La DBT scompone la Mindfulness in sei distinte abilità, definite nucleari, che costituiscono un apprendimento necessario da cui iniziare il percorso di cambiamento.

Le abilità di Mindfulness vengono suddivise in due grandi categorie: le abilità di contenuto e le abilità formali.

Le abilità di contenuto sono osservare, descrivere e partecipare e sono anche definite "abilità del cosa" perché si riferiscono a ciò che si fa quando si pratica la Mindfulness.

Per esempio osservare un pensiero che attraversa la mente, descrivere un'emozione o le sensazioni corporee associate, partecipare pienamente a un'attività come il canto o la danza.

Le abilità formali sono non giudicare, fare una cosa per volta ed essere efficaci, e sono definite "abilità del come" perché si riferiscono a come si pratica la Mindfulness.

Le abilità di contenuto si possono praticare una per volta. Per esempio, non è possibile osservare le proprie emozioni e descriverle al tempo stesso.

Le abilità formali, invece, possono essere praticate insieme.

La pratica delle abilità di Mindfulness consente di trovare un equilibrio tra emotività (Mente Emotiva) e razionalità (Mente Razionale) facilitando l'accesso della persona alla propria saggezza interiore (Mente Saggia). In ognuno di noi, infatti, convivono una Mente Razionale, una Mente Emotiva e una Mente Saggia, ma trovare il giusto equilibrio tra questi stati non è facile o immediato.

La Mente Razionale è quello stato mentale in cui prendono il sopravvento la logica, i fatti, la ragione, il senso pratico, senza tenere in considerazione i vissuti emotivi.

Quando ci facciamo rapire dalla Mente Razionale siamo sprezzanti nei confronti delle emozioni, pensiamo di poterne fare a meno e che non ci siano utili. La Mente Emotiva è quello stato

mentale in cui ci facciamo guidare solo dalle emozioni, che prendono il controllo e ci impediscono di ragionare. Quando la Mente Emotiva ci rapisce, i fatti e la logica non sono proprio presi in considerazione, non riusciamo ad agire in modo efficace, allontanandoci dal raggiungimento dei nostri scopi.

La Mente Saggia è lo stato mentale che integra la Mente Razionale e quella Emotiva. È priva di conflitti e ci consente, quindi, di sapere semplicemente qual è il comportamento che dobbiamo mettere in atto. È un'intuizione, non ha bisogno del ragionamento e non si fa dominare dalle emozioni.

Se impariamo a integrare i nostri stati mentali e a entrare in connessione con il mondo che ci circonda, diventeremo in grado di trovare la via per vivere pienamente le nostre emozioni, il nostro essere e la nostra mente.

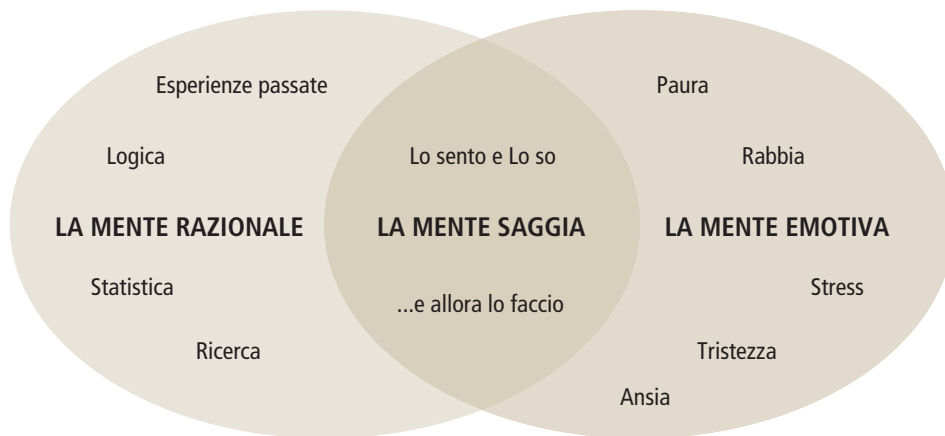


Fig. 1 I tre stati della mente

Abilità nucleari di Mindfulness

Abilità del "cosa"	Abilità del "come"	Stati della Mente
Osservare	Non giudicare	Mente saggia
Descrivere	Fare una cosa per volta	
Partecipare	Essere efficaci	

Fig. 2 Elenco delle abilità di Mindfulness

● Esercizi per mettere in pratica l'osservazione

L'abilità di osservazione può essere praticata in svariate situazioni, semplicemente notando, in modo non giudicante, ciò che ci circonda. Per esempio, puoi farlo proprio adesso, in qualsiasi posto tu ti trovi e qualsiasi cosa tu stia facendo, nel seguente modo:

1. Osserva il tuo animale domestico, la sua postura, il suo modo di muoversi
2. Osserva la disposizione dei mobili della tua casa o del tuo ufficio, la loro forma, il colore delle pareti e delle stoffe
3. Osserva il colore della bevanda che stai sorseggiando, le sensazioni che provoca nella tua gola quando la ingerisci
4. Osserva le tue emozioni e i tuoi pensieri mentre guardi un film d'amore

Abilità di Tolleranza della Sofferenza

Le abilità di questo modulo insegnano alla persona a tollerare la sofferenza in modo funzionale. Per esempio, quando l'emozione è molto intensa, e ci si trova di fronte a situazioni che non possono essere modificate immediatamente, l'unico modo che si ha a disposizione è imparare a gestire la sofferenza evitando di peggiorare la situazione.

Le abilità di Tolleranza della Sofferenza si suddividono in tre grandi categorie:

1. Le abilità di sopravvivenza alla crisi
2. Le abilità di accettazione della realtà
3. Le abilità che si utilizzano nelle dipendenze

Le abilità di sopravvivenza alla crisi si utilizzano quando la persona attraversa una situazione, di breve durata, in cui l'attivazione emotiva è molto intensa e hanno l'obiettivo di prevenire la messa in atto di comportamenti disfunzionali. L'abilità PRO E CONTRO aiuta a riflettere sui vantaggi e gli svantaggi di assecondare l'impulso ad agire. L'abilità di STOP consente di fare un passo indietro nelle situazioni in cui ci si potrebbe mettere in pericolo.

Altre abilità del modulo prevedono la possibilità di focalizzare l'attenzione su una serie di attività che permettono di distrarsi, migliorare il momento presente e auto-consolarsi.

Le abilità di TIP utilizzano la respirazione, l'esercizio fisico e la riduzione della temperatura corporea per gestire il dolore emotivo.

Le abilità di accettazione della realtà sono utili quando è necessario accettare un fatto che non può essere modificato, sia esso una situazione attuale, un evento del passato o una limitazione per il futuro. Con l'abilità di accettazione radicale si lavora sull'accettazione profonda della realtà che non può essere modificata, a livello della mente, del cuore e del corpo (per esempio una malattia, un lutto, aver subito dei maltrattamenti o un abuso).

Tra le altre abilità vi sono fare un mezzo sorriso e mani generose, che promuovono un atteggiamento interiore di accettazione attraverso il sorriso e una postura che esprima disponibilità. Le abilità che si utilizzano per gestire la dipendenza permettono di astenersi dal comportamento problematico e aiutano la persona a vivere la vita in modo nuovo.

● Esercizio sullo STOP

In alcune situazioni le emozioni potrebbero prendere il controllo delle tue azioni e potresti metterti nei guai attraverso comportamenti inefficaci o addirittura pericolosi. Ti hanno mai detto che in queste circostanze è meglio contare sino a 10 prima di agire?

Immagina una situazione in cui, per esempio, il tuo datore di lavoro urla dicendoti che non hai fatto bene il tuo lavoro. Tu cosa potresti fare?

Puoi utilizzare lo STOP.

Un'abilità che si compone di 4 step:

1. Fermati! Non reagire! Non permettere alla Mente Emotiva di prendere il sopravvento; non agire sulla scia dell'onda emotiva
2. Fai un passo indietro. Cerca un distacco dalla situazione che consenta di ridurre l'intensità delle emozioni che provi; ricorda che le emozioni potrebbero indurti ad agire impulsivamente

Abilità di Tolleranza della Sofferenza

Abilità di sopravvivenza alla crisi	Abilità di accettazione della realtà	Abilità quando la crisi è la dipendenza
STOP	Accettazione radicale	Astinenza dialettica
PRO E CONTRO	Orientare la mente	Mente chiara
TIP cambiare la chimica del corpo	Disponibilità	Rinforzo della comunità
Distrarsi	Mezzo sorriso	Tagliare i ponti e costruirne nuovi
Autoconsolarsi	Mani generose	Ribellione alternativa e negazione adattiva
Migliorare il momento presente	Mindfulness delle emozioni del momento	

Fig. 3 Elenco delle abilità di Tolleranza della Sofferenza

3. Osserva. Cerca di capire cosa sta succedendo, ciò che sta dicendo il tuo capo e cosa vuole da te
4. Procedi mindfully. Chiediti quali sono i tuoi obiettivi e cosa vuoi dalla situazione. Dopo che avrai risposto mentalmente a queste domande prova a capire cosa puoi fare adesso, in questa situazione, per esempio: respirare lentamente, chiedere o rinviare i chiarimenti a quando il tuo datore di lavoro si sarà calmato, quindi allontanarti con garbo

Abilità di regolazione emotiva

In questo modulo si insegna alla persona ad avere un rapporto più funzionale con le proprie emozioni. Le abilità proposte forniscono le competenze necessarie per modificare l'impulso ad agire che segue una determinata attivazione emotiva e/o ridurre l'intensità dell'emozione.

Il modulo, quindi, è interamente dedicato alla conoscenza delle proprie emozioni. Il primo passo per una regolazione emotiva adattiva è quello di conoscere e dare un nome alle emozioni. Gli studi di brain imaging dimostrano, infatti, che dare un nome alle emozioni comporta una modificazione nella risposta cerebrale e la possibilità di regolare le emozioni (Linehan, 2015). L'obiettivo di questo modulo è mettere la persona nella condizione di imparare a comprendere la complessità delle proprie reazioni emotive attraverso la conoscenza del modello descrittivo delle emozioni. Secondo tale modello,

le emozioni sono risposte complesse che derivano dal modo in cui si interpretano le situazioni. Le emozioni si esprimono attraverso cambiamenti biologici, esperienziali, impulsi ad agire, conseguenze secondarie ed emozioni secondarie. È molto importante imparare a distinguere tra emozione primaria e secondaria. Tale distinzione permette di occuparsi dell'emozione primaria in modo funzionale e di tenere da parte l'emozione secondaria (ciò che Buddha chiamava la seconda freccia), non aggiungendo al dolore primario ulteriore sofferenza.

Accanto a questa parte dedicata alla psicoeducazione sulle emozioni, le abilità di regolazione emotiva comprendono: abilità che servono a modificare le risposte emotive come, ad esempio, il problem solving; abilità per ridurre la vulnerabilità alle Mente Emotiva, curando le malattie fisiche, mangiando in modo sano ed equilibrato, evitando di utilizzare sostanze psicoattive, equilibrando il ritmo sonno-veglia, praticando attività fisica regolare; abilità che aiutano a creare le condizioni per vivere una vita degna di essere vissuta; abilità per gestire le emozioni difficili.

● Esercizio affrontare in anticipo

L'abilità di affrontare in anticipo ti permette di pianificare le eventuali difficoltà che potresti incontrare in una situazione e immaginare di risolverle in modo efficace.

Alcune situazioni che scatenano un'intensa attivazione emotiva e che potreb-

bero indurti ad agire in modo inefficace richiedono un piano d'azione.

Per esempio, immagina di dover affrontare un colloquio per un lavoro che ti interessa ma l'idea di questa prova ti provoca un'ansia molto intensa.

Per questo motivo potresti anche decidere di non presentarti al colloquio ma in questo modo perderesti un'opportunità di crescita professionale e di guadagno sicuro.

Immaginando vividamente il tuo colloquio di lavoro, potrai pianificare una linea di comportamento da tenere (cosa dire, come dirlo ecc.) e potrai immaginare di risolvere eventuali difficoltà che potrebbero insorgere durante il colloquio scegliendo tra le abilità DBT quelle che ritieni più adatte per gestire meglio la situazione.

Abilità di Efficacia Interpersonale

Le Abilità di Efficacia interpersonale sono suddivise in tre sessioni.

La prima sessione insegna a utilizzare il problem solving interpersonale e l'assertività per essere efficaci e per raggiungere i propri obiettivi, preservando le relazioni con gli altri e il rispetto di sé.

Le abilità di questa sessione vengono chiamate DEAR MAN, GIVE, FAST. Queste parole sono acronimi che servono per ricordare le diverse fasi previste da ciascuna abilità.

La seconda sessione aiuta la persona a costruire e mantenere le relazioni interpersonali (riducendo, in tal modo, l'isolamento sociale) e a porre fine alle relazioni distruttive, fonte di disagio e sofferenza per la persona.

Abilità di Regolazione Emotiva

Comprendere e denominare le emozioni	Cambiare le risposte emotive	Ridurre la vulnerabilità alla Mente Emotiva	Gestire le emozioni difficili
Funzioni delle emozioni	Check the facts	ABC	Mindfulness delle emozioni del momento
Modello descrittivo delle emozioni	Azione opposta	Accumulare emozioni positive	
Modi per descrivere le emozioni	Problem solving	Costruire la Mastery	
		Affrontare in anticipo	
Fattori che impediscono di regolare le emozioni: i miti sulle emozioni		PLEASE	
		Prendersi cura del corpo	
		Alimentazione equilibrata	
		Evitare sostanze	
		Sonno equilibrato	
		Esercizio fisico	

Fig. 4 Elenco delle Abilità di Regolazione Emotiva

La terza sessione si occupa di insegnare alla persona “un sentiero di mezzo” per trovare un equilibrio tra accettazione e cambiamento nelle relazioni interpersonali.

● **Esercizio Mindfulness della conversazione**

Questo esercizio è suddiviso in due momenti. Prima di tutto scegli l'attività in cui essere mindful. Successivamente, rifletti su cosa hai imparato e rispondi alle domande della seconda parte.

Prima parte

Oggi prova a essere mentalmente presente mentre parli con qualcuno: ad esempio, con il tuo capo o con il tuo partner.

Se noti che la mente si allontana mentre questa persona parla con te, prova a riportarla indietro a quello che la persona ti sta dicendo. Focalizza l'attenzione sulle caratteristiche facciali dell'altro, il tono della voce, l'espressione del viso o la postura. Nota la reazione dell'altro quando vede che ritorni al presente.

Seconda parte

Ora scrivi i tuoi pensieri legati all'esperienza dell'essere presente. Con chi hai provato a essere realmente presente?

Dove era andata la tua mente? A cosa stavi pensando? Come mai è stato difficile mantenere l'attenzione sulla discussione?

Quali cambiamenti hai notato?

Come ha risposto la persona quando ha visto che eri realmente presente? Hai notato un cambiamento nel suo linguaggio del corpo? Ad esempio, se ha apprezzato il cambiamento oppure se è stato sorpreso dal fatto che stavi ascoltando per davvero.

Abilità di Efficacia Interpersonale

Efficacia negli obiettivi	Efficacia nelle relazioni	Efficacia nel rispetto di sé	Costruire nuove relazioni e chiudere quelle distruttive	Percorrere il sentiero di mezzo
DEAR MAN	GIVE	FAST		Dialettica
Descrivi	Gentile	Franco		Validazione
Esprimi	Interessato	Assertivo	Abilità per trovare le persone giuste	
Afferma	Valida	Segui i tuoi valori	Mindfulness verso gli altri	Strategie di modificazione comportamentale
Rinforza	Educatore	Trasparente		
Mindful				
Agisci in modo sicuro			Chiudere le relazioni distruttive	
Negozia				

Fig. 5 Elenco delle Abilità di Efficacia Interpersonale

Bibliografia

Albers S. *Eat, drink and be mindful*.
New Harbinger publications, Inc. 2008

Healy C. *Understanding your Borderline Personality Disorder*. Wiley-Blackwell. 2008

Linehan MM. *DBT Skills Manual. Second Edition*. New York: The Guilford Press, 2015. (trad. it.: *DBT Skills Training Manuale*. Milano: Raffaello Cortina Editore, 2015)

Linehan MM. *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*. New York: The Guilford Press, 2015. (trad. it.: *DBT Skills Training Schede e Fogli di Lavoro*. Milano: Raffaello Cortina Editore, 2015)

Lynch, T.R., Chapman, A.L., Rosenthal, M.Z., Kuo, R.J. & Linehan, M.M. (2006). *Mechanisms of Change in Dialectical Behavior Therapy: Theoretical and Empirical Observations*. Journal of Clinical Psychology, 62(4): 459-480

O'Connell B, Dowling M. *Dialectical behaviour therapy (DBT) in the treatment of borderline personality disorder*. J Psychiatr Ment Health Nurs. 2014 Aug; 21(6): 518-25

Stoffers JM, Lieb K. *Pharmacotherapy for borderline personality disorder-current evidence and recent trends*. Curr Psychiatry Rep. 2015 Jan; 17(1): 534

Valentine SE, Bankoff SM, Poulin RM, Reidler EB, Pantalone DW. *The use of dialectical behavior therapy skills training as stand-alone treatment: a systematic review of the treatment outcome literature*. J Clin Psychol. 2015 Jan; 71(1): 1-20

Il Disturbo Borderline di Personalità e la DBT

Riassunto dei moduli

Modulo 1

Il Disturbo Borderline di Personalità è dato da una serie di sintomi complessi. Esso si manifesta attraverso un'alterazione dell'immagine di sé e del modo in cui la persona vive le relazioni interpersonali.

Chi soffre di Disturbo Borderline di Personalità spesso si percepisce come indegno (“Sono sbagliato”, “Sono cattivo”, “Non valgo nulla”) e vulnerabile (“Gli altri mi abbandoneranno”).

Per paura dell'abbandono, annulerà se stesso, ad esempio, assecondando il solo punto di vista dell'altro.

A lungo andare, questo comportamento potrebbe portarlo, però, a provare un'intensa rabbia che probabilmente sarà espressa con comportamenti impulsivi o autolesionistici.

Il percepirsi come vulnerabile porterà la persona a sentirsi costantemente esposto alle minacce di un mondo pericoloso. Sia il Sé indegno che vulnerabile sono spesso accomunati da un profondo senso di vuoto in cui la persona si percepisce senza scopi, ricorrendo talvolta a comportamenti disfunzionali come gesti autolesivi o suicidari.

Modulo 2

La Dialectical Behavior Therapy rappresenta il trattamento d'elezione e di dimostrata efficacia per il Disturbo Borderline di Personalità.

Secondo la Teoria Biosociale, “(...) Nel Disturbo Borderline di Personalità la disregolazione emotiva è la risultante dell'interazione tra una predisposizione biologica, un contesto ambientale e la combinazione dei due fattori nel corso dello sviluppo del bambino” (Linehan, 2015 pag. 9).

La DBT si basa sugli assunti e sulle strategie cognitivo-comportamentali.

Una delle sue peculiarità è che si incentra su tre principi fondamentali della filosofia dialettica:

- a. Il principio della polarità
- b. Il principio dell'interrelazione e della totalità
- c. Il principio del cambiamento continuo

Questi tre principi sono alla base del trattamento per le persone con Disturbo Borderline di Personalità in quanto sottolineano, da una parte, che il cambiamento è necessario per costruire una vita degna di essere vissuta e, dall'altra, che ogni persona ha degli aspetti sani di saggezza e che, quindi, va accettata per quella che è in quel momento.

Modulo 3

L'obiettivo generale degli skills training DBT è di creare le condizioni per aumentare il benessere psicologico della persona consentendo l'acquisizione di un maggior senso di efficacia personale e di padronanza rispetto alla propria vita.

Come? Offrendo l'opportunità di apprendere un nuovo modo di rapportarsi alla propria sofferenza emotiva. Tale percorso, infatti, mira a incrementare competenze e stimolare risorse necessarie per gestire il malessere soprattutto quando questo conduce a mettere in atto comportamenti dannosi per se stessi e gli altri.

Lo skills training DBT si snoda attraverso l'insegnamento di 4 tipi diversi di abilità:

- Mindfulness
- Regolazione emotiva
- Tolleranza della sofferenza
- Efficacia interpersonale

Ciascun modulo racchiude una serie di abilità, che vengono insegnate in modo approfondito e il cui apprendimento viene monitorato durante il Training DBT. Tali abilità rappresentano uno strumento concreto per far fronte in modo efficace al dolore emotivo.



Istituto A.T.BECK

Terapia Cognitivo - Comportamentale

Direttore
Dott.ssa Antonella Montano
antonellamontano@istitutobeck.it

piazza San Bernardo 109, 00187 Roma
telefono 06 4819817
fax 06 4828665

via Gioberti 54, 00185 Roma
telefono 06 44703820
fax 06 49382241

www.istitutobeck.com