

Manuale di auto aiuto per conoscere e regolare gli stati emotivi di G. Brunori e A. Scarinci ed EPC 2018.

Il clamoroso successo di vendite già nel primo mese di questo manualetto rivolto sia ai pazienti che ai terapeuti ed immaginato come strumento utilizzabile all'interno della psicoterapia per creare un linguaggio comune, basta da solo a indicare quanto ce ne fosse bisogno. In effetti raramente in un percorso di psicoterapia non è prevista una psicoeducazione sulle emozioni. Spesso i pazienti vivono le loro emozioni, soprattutto quelle che li spingono in terapia come dei nemici da eliminare. Con questo manualetto imparano invece a vedere il loro valore evolutivo e il ruolo di guida e salvaguardia che hanno nella vita di tutti i giorni e come siano la via maestra per la profonda conoscenza di se stessi essendo intrinsecamente connesse al pensiero e alle valutazioni che si operano sul mondo e su sé stessi. I due autori entrambi esperti psicoterapeuti formati nella scuola di psicoterapia cognitiva ormai molti, troppi, anni fa utilizzano un linguaggio semplice accessibile a tutti (come il prezzo di soli 8 €) arricchito da continui aneddoti clinici e della vita quotidiana. Fedeli all'impegno di produrre un manuale di auto aiuto e non soltanto uno strumento utilizzabile in psicoterapia nella terza parte propongono tre diversi percorsi per imparare a autoregolare le proprie emozioni e sperimentare il benessere.

Indice del volume: Presentazione - Introduzione - Valutazione preliminare della regolazione emotiva: emotion regulation questionnaire - PARTE I - Cosa sono le emozioni - Il cervello emotivo - Le funzioni delle emozioni primarie - Le emozioni secondarie - PARTE II - La regolazione delle emozioni - I disturbi emotivi - PARTE III -

Autoterapia razionale emotiva - Le strategie di distacco - Tecniche immaginative per regolare le emozioni - Quando l'autoterapia non è sufficiente - Glossario - Bibliografia

Roberto Lorenzini

Stop all'ansia sociale a cura di Nicola Marsigli, Erickson, 2018.

Il libro "*Stop all'ansia sociale*", a cura di Nicola Marsigli, edito da Erickson, è il nuovo strumento prodotto dal CEDAS (Centro d'Eccellenza per i Disturbi d'Ansia Sociale, IPSICO - Firenze). Il manuale, pensato come guida *self-help*, rappresenta un valido e pratico strumento di auto-aiuto per coloro che sperimentano disagio in occasione di prestazioni e interazioni sociali, a causa di alti livelli di ansia, imbarazzo, vergogna e timore del giudizio; vale la pena sottolineare che la ricchezza di procedure e le tecniche presentate (alcune della seconda e delle terza generazione, mentre altre originali e prodotte dagli stessi autori del volume) possono essere un valido strumento di guida anche per i terapeuti che si occupano di ansia sociale.

Il libro accompagna il lettore alla scoperta di tutto il panorama psicologico relativo all'ansia sociale, descrivendo dettagliatamente il *continuum* che parte dalla più comune timidezza fino alla manifestazione di una vera e propria sintomatologia. La comprensione delle origini del Disturbo d'Ansia Sociale (DAS) è agevolata dalla descrizione dei meccanismi bio-psico-sociali coinvolti e delle relative funzioni adattive, all'interno di una prospettiva evolutivista. Il lettore potrà cogliere la valenza universale di alcune manifestazioni associate all'ansia sociale e insieme potrà imparare a identificare come il disagio si declina a livello personale e soggettivo, aiutato anche dalla possibilità di compilare dei test che rilevano il livello di ansia percepita,

da utilizzare come strumenti di misurazione iniziale e finale finalizzati a valutare l'efficacia del percorso proposto. Dopo una prima fase psicoeducativa sul modello cognitivo-comportamentale del disturbo, il libro prosegue con la parte più operativa: per gestire l'ansia relativa alle varie "fasi critiche" (ansia anticipatoria, ansia situazionale e valutazione post-evento), gli esercizi proposti integrano in maniera armonica strategie di natura cognitiva (quali ad esempio il monitoraggio dei pensieri automatici e la ristrutturazione cognitiva), interventi comportamentali (principalmente esperimenti comportamentali ed esposizioni) e tecniche di terza generazione, improntate al distanziamento dai propri pensieri, al decentramento e all'accettazione degli aspetti più sgradevoli relativi all'ansia sociale e al giudizio altrui. Oltre a schede operative da utilizzare in modalità "carta e matita", sono state inserite pratiche guidate di rilassamento e meditazione, di cui vengono offerte tracce scritte e file audio da scaricare online. Il libro si conclude con una sezione dedicata al riassunto delle indicazioni suggerite durante il percorso e alla prevenzione delle ricadute. Per la scelta degli argomenti trattati e per la sequenzialità e organicità con cui vengono esposti, il libro può costituire inoltre una valida traccia di intervento anche per gli stessi psicoterapeuti, oltre che una raccolta di materiale operativo da condividere in seduta con il paziente.

Antonino Carcione

Umorismo e Psicoterapia a cura di Antonio Scarinci ed. Alpes Roma 2018.

Chi pensa che il lavoro di psicoterapeuta sia emotivamente pesante e conduca inevitabilmente al burn-out per la continua esposizione alle molteplici sofferenze umane che portate dai pazienti attivano le consorelle

presenti nell'animo del terapeuta, la lettura di questo libro aprirà nuovi ameni scenari. Il lavoro terapeutico consiste prevalentemente nell'accompagnare mano nella mano il paziente su una altura da dove possa guardare dall'alto la valle di lacrime in cui si sente immerso per scoprire da un lato che in cammino con lui c'è tutta l'umanità passata, presente e futura e pochi vogliono disertare dalla dolente brigata e dall'altro che visti da lontano gli inciampi, gli ostacoli, le vesciche e il fango appaiono ridimensionati e, in fondo, ben poca cosa.

L'umorismo ha un doppio utilizzo in terapia. Da un lato per poter sorridere di qualcosa occorre guardarla dall'esterno, assumere un'altra prospettiva, in qualche modo tirarsene fuori, ovvero conquistare quella distanza critica dal proprio modo di vedere se stessi e il mondo che è proprio il primo compito di ogni terapia ed è più nota come "meta cognizione" (il fatto che il paziente possa sorridere, non deridere, le proprie stranezze è un indicatore certo di miglioramento). Dall'altro è ormai dimostrato che il rapporto tra pensieri, emozioni e comportamenti è bidirezionale, per cui se è vero che pensando cose positive e allegre si sorride, è altrettanto vero che sorridere (anche per finta, come recitando) induce un viraggio dei pensieri verso la positività

Il libro oltre a due interessanti ricerche insegna come utilizzare l'umorismo e l'ironia nei diversi disturbi e nelle diverse fasi della psicoterapia e a modularlo a seconda dello stato della relazione terapeutica.

Infine fornisce un percorso, utile sia per i pazienti che per i terapeuti soprattutto se alle prime armi, e una serie di tecniche che aiutano a sviluppare la metacognizione, relativizzare il proprio punto di vista e dunque, in definitiva, a fare le cose seriamente senza prendersi troppo sul serio.

Roberto Lorenzini