

**FrancoAngeli**

*Collana diretta da Paolo Moderato*

**PRATICHE COMPORTAMENTALI E COGNITIVE**

Lorraine Hobbs, Niina Tamura  
**Insegnare la self-compassion  
agli adolescenti**

*Presentazione di Christopher Germer  
Postfazione di Daniel J. Siegel*

*Edizione italiana a cura di  
Rosario Capo e Alessia Silla*



## 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.



# PRATICHE COMPORTAMENTALI E COGNITIVE

**Direzione:** Paolo Moderato

**Comitato Scientifico:**

Roberto Anchisi (*Università degli Studi di Parma*),  
Maurizio Cardaci (*Università degli Studi di Palermo*),  
Roberto Cavagnola (*ANFFAS di Brescia*),  
Rosalba Larcán (*Università degli Studi di Messina*),  
Fabio Celi (*Università degli Studi di Parma*),  
Giovambattista Presti (*Libera Università di Lingue e Comunicazione – IULM*),  
Vincenzo Russo (*Libera Università di Lingue e Comunicazione – IULM*),  
Gabriella Pravettoni (*Università degli Studi di Milano*),  
Francesco Rovetto (*Università degli Studi di Pavia*).

---

La necessità e la richiesta sempre maggiore di psicoterapie brevi basate su evidenze (EBI) ha contribuito alla crescente diffusione delle terapie cognitive comportamentali (CBT). Tali terapie sono presenti nel mondo scientifico e professionale da 50 anni e hanno conosciuto importanti evoluzioni, pur mantenendo il forte radicamento nella visione scientifica della terapia.

La Collana si propone di presentare un panorama di queste buone “pratiche”, prima di tutto in ambito clinico; ma non solo in quello, data la versatilità dimostrata dal modello cognitivo comportamentale anche in ambito evolutivo, organizzativo e nella prevenzione.

Stanti con date, i volumi della Collana si rivolgono principalmente ai professionisti del settore, ma si ritengono utili anche a studenti in formazione e specializzandi.

Tutti i volumi della Collana vengono sottoposti a referaggio tra pari.

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

Lorraine Hobbs, Niina Tamura  
**Insegnare la self-compassion  
agli adolescenti**

*Presentazione di Christopher Germer  
Postfazione di Daniel J. Siegel*

*Edizione italiana a cura di  
Rosario Capo e Alessia Silla*

**FrancoAngeli**

PRATICHE COMPORTAMENTALI  
E COGNITIVE

*Teaching Self-Compassion to Teens*  
by Lorraine Hobbs, Niina Tamura

Copyright © 2022 by The Guilford Press  
A Division of Guilford Publications, Inc.  
All rights reserved  
Published by arrangement with The Guilford Press

Traduzione italiana a cura di Rosario Capo e Alessia Silla

In copertina: *Cuore aperto* by vectorportal.com

Copyright © 2023 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

*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](http://www.francoangeli.it).*

# *Indice*

<b>Introduzione all'edizione italiana.</b> <i>Dal disprezzo alla compassione: una dinamica cruciale per la risoluzione della sofferenza psichica,</i> di <i>Alessia Silla e Rosario Capo</i>	pag. 7
<b>Ringraziamenti</b>	» 13
<b>Nota degli autori</b>	» 15
<b>Prefazione. <i>Il viaggio degli autori</i></b>	» 17
<b>Presentazione, di <i>Christopher Germer</i></b>	» 21

## **Prima parte** *Self-compassion e adolescenza*

<b>1. Le sfide dell'adolescenza e la prospettiva della self-compassion</b>	» 27
<b>2. Il funzionamento interno della self-compassion durante l'adolescenza</b>	» 40
<b>3. Il panorama della self-compassion. Formazione per adolescenti</b>	» 49



## Seconda parte

### *Costruire una pratica personale per insegnare dall'interno*

<b>4. Qualità dell'insegnante</b>	pag. 59
<b>5. Approfondire la pratica personale</b>	» 79

## Terza parte

### *Sviluppare la propria abilità di insegnante di self-compassion*

<b>6. Gli elementi essenziali dell'insegnamento della self-compassion agli adolescenti</b>	» 95
<b>7. L'arte dell'inquiry con gli adolescenti</b>	» 120
<b>8. Insegnare ai ragazzi che hanno subito un trauma</b>	» 134

## Quarta parte

### *Training per gli adolescenti in self-compassion*

<b>9. Un'introduzione alla mindfulness e alla self-compassion</b>	» 149
<b>10. Mindfulness</b>	» 165
<b>11. La saggezza della gentilezza amorevole</b>	» 186
<b>12. Lo stress e il cervello adolescenziale</b>	» 201
<b>13. Trovare la nostra voce compassionevole</b>	» 216
<b>14. Compassione di sé versus stima di sé</b>	» 231
<b>15. Ciò che conta di più</b>	» 244
<b>16. La sfida delle emozioni difficili</b>	» 258
<b>17. Un passo verso la gratitudine</b>	» 279
<b>18. Genitori con presenza</b>	» 295
<b>Postfazione, di Daniel J. Siegel</b>	» 311
<b>Bibliografia</b>	» 315
<b>Gli autori</b>	» 325

## *Introduzione all'edizione italiana.*

# Dal disprezzo alla compassione: una dinamica cruciale per la risoluzione della sofferenza psichica

di Alessia Silla e Rosario Capo

Il problema dell'**auto-disprezzo**, come, specularmente, quello del disprezzo rivolto agli altri, costituisce un tema di particolare interesse clinico, essendo un elemento cruciale e trasversale rispetto a numerose sofferenze psicopatologiche.

Il disprezzo rivolto verso se stessi e/o verso gli altri, sia **umiliante/svilente** (il cosiddetto *disprezzo freddo* o *deridente*) che **rabbioso**<sup>1</sup>, costituisce un problema frequentissimo in clinica, correlato a forme di psicopatologia particolarmente grave come, ad esempio, molti disturbi di personalità (tipicamente, ma non necessariamente, del *cluster* drammatico), ma non solo, nelle quali il problema della **colpa** e della **vergogna** è drammaticamente presente (si pensi ad esempio al DOC o alla Fobia Sociale).

In questi quadri clinici, infatti, le possibili e, non di rado, inevitabili esperienze di inadeguatezza, inferiorità e difettosità (constatazione di carenza di “poteri” reputati necessari) o di colpa (conseguente a presunta o reale mancata protezione del bene altrui o a violazione di norme morali e sociali, emanate ed attualizzate da autorità percepite come legittime e, dunque, poste a sorveglianza di principi etici di equità e giustizia), sono in grado di innescare emozioni dirompenti di auto-disprezzo (sentendosi “sporchi dentro” in quanto colpevoli o degli “scarti della società” perché non alla pari degli altri), connesse spesso a: (1) **profondi sentimenti depressivi** e ad **impulsi autolesivi**; (2) **marcati evitamenti** (del possibile disvelamento di inadeguatezza o della eventualità di ritrovarsi accusati di qualche omissione o errore colposo); (3) **atteggiamenti iper-compensatori** come, ad esempio, il tentare di dimostrare a tutti i costi, a se stessi ed agli altri, di non essere inferiori ma,

<sup>1</sup> *Sdegno rimproverante*, indirizzato a comunicare indegnità, generalmente conseguente a reali o presunte colpe di omissione o di commissione, attraverso espressioni commiste di **rabbia** e **disgusto** → *manifestazione, in genere, di assenza di distinzione tra la persona ed il suo comportamento: in altri termini, si “butta via il bambino con l'acqua sporca”*.

se possibile, superiori; cercare spasmodicamente di non trovarsi mai dalla parte del torto, attraverso un monitoraggio perfezionistico ed estremamente ansiogeno della propria performance, e/o attuare condotte di risarcimento o di auto-punizione, atte a salvaguardare o recuperare la propria dignità etica.

Il disprezzo e l'odio di sé, che può conseguire alla percezione (propria e/o altrui) di colpe o inettitudini/inadeguatezze, soprattutto se questa è accompagnata da effettive (o presunte/immaginate/attese) risposte altrui di disprezzo freddo o rabbioso, può essere interpretata, almeno dal nostro punto di vista, come una "risposta condizionata" (innescata e stabilizzata da particolari contingenze esperienziali, incontrate nel corso della propria storia di apprendimento<sup>2</sup>) dalla quale non si è in grado di prendere le distanze in modo critico (anche perché, spesso esperita originariamente, in periodi precoci della propria vita) → si sono sposati/condivisi, dunque, i criteri dell'interlocutore squalificante/invalidante, deridente o sprezzante in modo rabbioso, soprattutto quando reputato "autorevole".

Una risposta condizionata (che la persona può rivolgere verso se stessa ma anche verso gli altri) priva di affetto, amore e *compassione*, appunto, ma piuttosto indirizzata a svilire la persona e a segnalare rifiuto, odio, marginalizzazione, denigrazione, ostracismo, ecc.

Tale attitudine auto-vessatoria (e/o di disprezzo verso gli altri, se percepiti come inferiori/difettati o colpevoli) può essere stata innescata e stabilizzata, plausibilmente, da vicende, vissute in prima persona, di *outrage* rabbioso e sprezzante, espresso da autorità percepite come legittime o, in altri casi, da esperienze di umiliazione deridente e svilente, concretizzatesi, non di rado, nel gruppo dei pari.

Non necessariamente, però, le contingenze sensibilizzanti e stabilizzanti l'auto-disprezzo debbono essere state vissute in modo diretto: anche l'esperienza vicaria relativa all'osservazione di episodi di tal guisa, sperimentati da altri individui (soprattutto se significativi per il soggetto agente), è in grado di connotare come catastrofica ed invivibile/inaccettabile la possibilità di rivelarsi inadeguati ed inferiori/difettati o, piuttosto, colpevoli (soprattutto se di fronte a persone realmente o presumibilmente sprezzanti).

<sup>2</sup> La risposta condizionata di auto-disprezzo può, presumibilmente, essere mediata, almeno dal nostro punto di vista, dall'azione dei neuroni a specchio. Simulare nella propria testa l'emozione espressa dall'altro, infatti, non solo mi informa sul suo stato mentale ma anche sul mondo, connotando emotivamente oggetti e situazioni, in modo congruo con quanto visto fare alla persona osservata (soprattutto se significativa). Se lo stimolo focalizzato dall'altro sono io, dunque, simulerò l'emozione espressa dall'interlocutore (soprattutto se particolarmente significativo, come un genitore) nella mia mente, riferendola a me stesso, appunto. Tale connotazione emotiva può diventare una risposta condizionata ed "automatica", che verrà riattivata da particolari condizioni e situazioni (Stimoli Discriminativi), come, ad esempio, la percezione di mie inadeguatezze, soprattutto quando questa è seguita da presunta o reale derisione.

Oltre all'osservazione di specifiche contingenze avversive (disprezzo, rifiuto, umiliazione, marginalizzazione, ecc.) anche la definizione verbale di "regole" (previsione sistematica, mediata dal linguaggio, di specifiche sequenze di Antecedenti, Risposte e Conseguenti Avversivi o Premiati) può connotare come disastrosa l'eventualità di rivelarsi colpevoli o inferiori di fronte agli altri, in quanto, in tali occasioni, si sarebbe necessariamente, a detta dell'altro reputato autorevole, oggetto di atteggiamenti sprezzanti e rifiutanti (previsione di specifici conseguenti avversivi) e si diventerebbe effettivamente meritevoli di disprezzo, rifiuto, ostracismo ("*Quella, e nessun'altra, è la giusta risposta e conseguenza*"). Ad esempio, un padre potrebbe regolarmente definire, in presenza del figliolo, "dei poveri sfigati" (accompagnando, presumibilmente, tale espressione verbale con manifestazioni di derisione e disprezzo) tutti quelli che hanno delle difficoltà nel portare a compimento un percorso di studi universitari.

Tali esperienze di apprendimento, coerentemente, potrebbero indurre il soggetto ad attribuire (seppur in modo non inteso e non voluto) un elevato coefficiente di valore strumentale (CV) allo scopo (ossia ogni e qualunque condizione del sé e/o del mondo, dotata di valore attrattivo) di possedere poteri elevati (se non, preferibilmente, fuori dal comune → *specialità*) ed all'acquisizione di rango socialmente riconosciuto (*ammirazione e deferenza*), rispetto al conseguimento dell'orgoglio di sé (bisogno di base o pseudo-scopo terminale) e della percezione di amabilità ed accettabilità sociale.

Per converso, le suddette esperienze sono in grado, pertanto, di sollecitare e stabilizzare una **estrema avversività (catastroficità)** della circostanza, anche solo eventuale, di potersi rivelare (soprattutto se "pubblicamente") manchevole di poteri e, dunque, inadeguati ed inferiori (anti-goal sovrainvestito e dotato, di conseguenza, di elevato potere emotigeno).

Tale circostanza, dunque, sarà focalizzata dal soggetto agente con **spiccata attenzione selettiva ed in modo iper-prudenziale** (cercando e trovando in modo soverchio i presunti o effettivi segnali del suo possibile verificarsi → *involontaria e paradossale iper-generalizzazione e dilatamento indebito della classe di equivalenza delle occasioni connotate come rischiose* → *riduzione disfunzionale della capacità discriminativa*), al fine di tenerla sotto controllo e, possibilmente, di evitarla a tutti i costi → Evitamento Esperienziale sovrabbondante che ostacola ed inibisce la desensibilizzazione e la decatastrofizzazione.

Avere rango o non essere colpevoli, dunque, non costituiscono più, per certe persone, condizioni desiderate e legittimamente preferite, ma **necessità assolute e conditio sine qua non** ("*O Roma o morte!*") → tali significati soggettivi, dunque, implicano una profonda esasperazione dell'investimento su particolari scopi strumentali (es.: il rango riconosciuto e/o la specialità) e,

conseguentemente, delle emozioni correlate in quanto “segnali di allarme” circa lo stato percepito, momento per momento, di tali mete.

Ne consegue, dunque, che sul piano clinico si può ottenere un ridimensionamento più funzionale degli scopi strumentali sovra-investiti (non essere colpevole o non essere inferiore/inadeguato/difettato) e tenuti sotto controllo in modo *soverchio* e *costoso* per sé (emozioni esasperate; condotte difensive o di perseguimento sovrabbondanti; ideazione prevalente; attenzione selettiva sistematica) e/o per gli altri, solo nel caso in cui il soggetto divenga in grado di esperire certe condizioni inizialmente percepite come catastrofiche (inadeguatezza oppure colpa), accettandone l’eventualità ed acquisendo la capacità di fronteggiarle senza esserne annichilito (perdita della connotazione di invivibilità → *in modo che non siano più delle necessità assolute ma delle legittime preferenze*).

Nel nostro caso, tale condizione di **accettabilità** si verifica, dal nostro punto di vista, nel caso in cui:

- il soggetto agente si esponga alla contingenza di rivelarsi inadeguato o colpevole, davanti ai propri ed agli altrui occhi, facendo l’esperienza che è del tutto possibile passare attraverso tale eventualità senza che tutto sia compromesso → *ad esempio verificando che non tutte le persone esprimono disprezzo e rifiuto di fronte a manifestazioni altrui di colpa o inadeguatezza*.
- La persona, rimanendo esposta all’esperienza avversiva (disprezzo freddo o rabbioso) per un tempo congruo, ed ignorando i segnali di allarme (emozioni) che indurrebbero alla “fuga”, si desensibilizzi rispetto ad essa (perdita di potere emotigeno della contingenza avversiva) → *ignorare una risposta emotiva con funzione di segnale e di impulso all’azione, infatti, ne incoraggia l’estinzione, come effetto della perdita, appunto, della sua funzione di allarme regolatoria del comportamento*.
- Il paziente diventi capace di prendere le distanze da eventuali (reali o immaginate) espressioni di disprezzo altrui di fronte a proprie colpe o inadeguatezze, non sposando i criteri dell’interlocutore sprezzante, ma realizzando, al contrario, risposte alternative, quali, ad esempio, la compassione, la solidarietà e la tenerezza come espressione dell’attivazione del SMI di Accudimento) rispetto a quelle condizionate (il disprezzo, appunto, in quanto manifestazione dell’impropria/soverchia attivazione del SMI Agonistico) dalle esperienze precoci e disfunzionali di apprendimento.

L’approccio della self-compassion, in conclusione, ha proprio lo scopo e la funzione di **portare il paziente a costruire e stabilizzare tali risposte**

**psicologicamente ed eticamente desiderabili, di amore e compassione** appunto, di fronte ad eventuali manifestazioni, proprie ed altrui, di fragilità (colpa o inadeguatezza/inferiorità), in modo che tali condizioni diventino potenzialmente vivibili ed accettabili, seppur non preferite e desiderate.

La self-compassion è portatrice, dunque, di un messaggio semplice ma al contempo rivoluzionario: attraverso percorsi specifici possiamo iniziare a trattare noi stessi e la nostra sofferenza con la stessa attenzione e gentilezza che riserveremmo ad un amico o, forse, anche ad uno sconosciuto. Il senso di questa dichiarazione risiede nella qualità della relazione che possiamo coltivare con il dolore e con la fragilità che sperimentiamo, privilegiando una cura tenera e amorevole verso di esso ed imparando ad accettare la finitezza e la vulnerabilità dell'essere umano.

Il libro propone un intervento pensato ad hoc per un'età davvero complicata come quella dell'adolescenza, che risulta avere caratteristiche evolutive uniche e peculiari, che riguardano il processo di rimodellamento del cervello ma anche il bisogno di creare strategie sempre più complesse per rispondere alle richieste del mondo esterno. Alla luce di queste sfide, con un mondo sempre più focalizzato sulla ricerca della "perfezione", è intuitivo come l'autostima dei ragazzi possa facilmente vacillare, come essi possano giungere a considerarsi di poco valore nel confronto con i coetanei anche solo per banali fragilità e inadeguatezze, ma anche da soli nel far fronte ai difficili compiti evolutivi che si parano loro di fronte.

Il lavoro di gruppo sulla self-compassion crea un ambiente sicuro e accogliente per sviluppare una diversa attitudine mentale con la quale affrontare le sfide di questa età complicata e per rendersi conto che esiste un'esperienza comune e condivisibile della sofferenza e della vulnerabilità.

Il protocollo ci ha colpito per la semplicità e l'immediatezza con la quale sostiene la crescita nei ragazzi della self-compassion attraverso l'uso di gesti gentili, frasi di conforto e sostegno reciproco. È evidente come un impegno in questa direzione promuova anche una migliore e più efficace regolazione delle emozioni.

In tal senso, più volte viene ripetuto nel libro il paradosso della self-compassion: "ci doniamo compassione non per sentirci meglio, ma perché stiamo male". Il senso di questa frase racchiude lo spirito tutto del percorso proposto nel training. L'intenzione ultima non è quella di diminuire l'esperienza del dolore, ma di aiutare gli adolescenti affinché siano capaci di accogliere e accettare anche le emozioni sgradevoli e dolorose, riuscendo a confortarsi autonomamente e reciprocamente anziché attivare giudizi duri e critici su loro stessi e, non di rado, conseguentemente sugli altri.

Un ulteriore obiettivo consiste nel fatto che, i ragazzi sottoposti al training, divengano consapevoli degli schemi abituali di funzionamento, per permettere loro di rispondere diversamente e in modo più consapevole e ragionato alle esperienze soggettive, emotive ed esistenziali.

Siamo grati di aver avuto la possibilità di tradurre e curare il libro in Italia. Lo riteniamo prezioso e unico nel suo genere e siamo sicuri che le diverse figure professionali che ruotano intorno agli adolescenti ne riconosceranno il valore e la grande utilità educativa e clinica.

## *Ringraziamenti*

Questo libro è dedicato ai tanti meravigliosi insegnanti che hanno creduto nel progetto della mindfulness e della self-compassion volto a migliorare il benessere psicologico dei bambini e dei ragazzi in tutto il mondo. Inoltre, vorremmo dedicare questo libro agli adolescenti e ai loro genitori che ci hanno dato fiducia e che continuano a darci insegnamenti invitandoci nel loro mondo.

Vorremmo ringraziare i nostri insegnanti e i loro insegnanti che hanno trasmesso saggezza e conoscenza attraverso i secoli e la cui incarnazione della compassione continuerà a ispirare le generazioni future. Siamo anche grati ai ricercatori che hanno contribuito ad aumentare le prove di efficacia sulla complessità e sul valore della self-compassion per gli adolescenti.

Più specificamente, vorremmo ringraziare Chris Germer e Kristin Neff per il loro lavoro pionieristico sulla self-compassion, culminato nella creazione del programma Mindful Self-Compassion (MSC). Vorremmo anche ringraziare Karen Bluth, che, insieme a Lorraine Hobbs, ha co-ideato il programma Mindful Self-Compassion for Teens (MSC-T), l'adattamento ufficiale di MSC per adolescenti e giovani adulti. Nel viaggio dall'ideazione alla stesura finale, vorremmo ringraziare Michelle Becker, Steven Hickman, Chris Germer e Susan Pollak, che hanno esaminato parti del libro e offerto preziosi commenti e spunti di riflessione.

Infine, vorremmo ringraziare il team di The Guilford Press, in primis Kitty Moore, Senior Editor, per i suoi incrollabili supporti e guida durante l'intero progetto, insieme alla nostra copy-editor, Rosalie Wieder; la nostra assistente marketing, Megan Noes; il nostro editore di produzione, Alicia Power; e Carolyn Graham per la sua assistenza.

*Lorraine:* Vorrei esprimere gratitudine agli amici e ai colleghi i cui generosi contributi nel campo della mindfulness e della self-compassion hanno ispirato la scrittura di questo libro: in particolare, la mia coautrice e amica,



Niina Tamura, il cui genio ha sostenuto la creazione di questo libro; mio marito, John, il cui amore e la cui presenza calma mi hanno nutrito durante i nostri 33 anni di matrimonio; mia figlia, Anna, il cui umorismo sofisticato e ironico è stato sempre un gradito sollievo; Michelle Becker, per la sua saggezza e il suo incrollabile supporto durante la creazione di MSC-T e nella stesura di questo libro; Susan Pollak, per le sue tempestive verifiche e per il suo amorevole supporto; Steve Hickman, Direttore Esecutivo del Center for Mindful Self-Compassion, per il suo gentile sostegno nella creazione dei programmi per giovani e famiglie presso l'UCSD Center for Mindfulness e per il suo aiuto nella creazione del percorso per MSC-T.

*Niina:* Vorrei ringraziare la mia comunità di self-compassion, in particolare quegli insegnanti che si sono trasformati in cari amici, tra cui la mia coautrice, Lorraine Hobbs; Cecilia Fernandez-Hall; Christine Grace McMullin; e Regola Saner. I miei colleghi del Zentrum für Psychologische Psychotherapie, Universität Heidelberg, hanno fornito un ambiente stimolante e nutriente per la mia formazione clinica e sono dei pionieri nel campo della formazione in self-compassion per adolescenti in Germania, che ha avuto inizio da Miriam Gschwendt. Il mio supervisore del dottorato, Kate Nation, mi ha insegnato a scrivere e poi mi ha gentilmente lasciato seguire il mio percorso. Cari amici e familiari, nonché un numero eccezionale di professionisti della salute (loro sanno chi sono) mi hanno sostenuto nei momenti di difficoltà durante il periodo di questa impresa.

## *Nota degli autori*

Gli esempi dei casi riportati sono fittizi o articolati in modo intenzionale e i nomi sono stati cambiati per garantire la riservatezza. Abbiamo fatto ogni sforzo per usare pronomi neutri rispetto al genere in tutto il libro. Le eccezioni sono esempi che si riferiscono a individui specifici.

Per gentile concessione, alcuni dei materiali in questo libro sono basati o sono stati adattati da *Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A Guide for Professionals* (Germer e Neff, 2019). Copyright © 2019 The Guilford Press.



## Prefazione.

### *Il viaggio degli autori*

Per ognuno di noi, l'interesse per la self-compassion per adolescenti è nato da una lunga storia di interesse personale e professionale per la mindfulness. Come avrete modo di vedere, l'interconnessione tra mindfulness e self-compassion è il filo conduttore che attraversa l'intero libro.

Dopo aver insegnato per alcuni anni il protocollo di riduzione dello stress basato sulla consapevolezza (MBSR) agli adolescenti e aver osservato i notevoli cambiamenti che derivano da una pratica perseguita con impegno, io (Lorraine) ho rivolto la mia attenzione alla creazione di un programma contemplativo per loro. Come terapeuta familiare che lavora con adolescenti e famiglie in una varietà di contesti clinici e nella pratica privata, ho subito riconosciuto il potenziale della mindfulness per aiutarli a calmare la loro mente e concentrarsi quando vengono sopraffatti dall'ansia da prestazione. Gli adolescenti sono straordinari in quanto hanno una saggezza e un coraggio innati nel trovare la loro strada in un mondo in rapido cambiamento. Tuttavia, ci possono essere conseguenze spaventose per quelli tra loro che non hanno sviluppato capacità adeguate per affrontare le sfide della vita. Questi adolescenti vulnerabili sono quelli che mi hanno ispirato a sviluppare la divisione Youth and Family dell'Università della California, San Diego, Center for Mindfulness.

Mentre questo percorso andava avanti, ho avuto il grande piacere di osservare come la mindfulness abbia aiutato molti ragazzi a fare il loro ingresso con successo nella vita adulta, ragazzi che altrimenti avrebbero continuato a soffrire.

Dopo aver praticato la mindfulness per molti anni, ho frequentato un corso di formazione di 5 giorni del programma Mindful Self-Compassion (MSC) offerto dai dott. Kristin Neff e Christopher Germer. In questa formazione, sono stata personalmente toccata dal potere della self-compassion e ho avuto un'illuminazione sulla prospettiva che la self-compassion apriva

agli adolescenti e alle loro famiglie. L'idea che i giovani potessero imparare a fare amicizia con loro stessi e ad occuparsi della propria sofferenza con compassione è stata davvero stimolante. Ricordo di aver immaginato la gioia che queste pratiche avrebbero potuto portare a così tanti giovani che si sentivano soli, non amati e indegni. Il passo successivo è stato ottenere il permesso di adattare MSC a una popolazione di adolescenti, rendendo le pratiche, gli esercizi e gli argomenti facilmente trasmissibili e appropriati. Tutto questo ha ispirato una collaborazione con Karen Bluth, PhD, che già aveva sviluppato una prima struttura per un programma pilota di self-compassion per la sua ricerca. A seguito di questa intesa, Karen ed io abbiamo creato insieme un protocollo adattato di 8 settimane di MSC, Mindful Self-Compassion for Teens (MSC-T), precedentemente noto come Making Friends with Yourself (MFY). Dopo che in molti hanno fatto richiesta, Karen ed io abbiamo sviluppato un percorso di formazione rivolto agli insegnanti per trasmettere il protocollo, che ad oggi è stato diffuso in molti paesi del mondo e tradotto in diverse lingue, toccando la vita di innumerevoli adolescenti e dei loro genitori. I materiali nella Parte IV di questo libro sono basati sul percorso MSC-T, con diversi adattamenti e aggiunte.

Io (Niina) mi sono interessata per la prima volta alla mindfulness alla fine degli anni 2000 mentre studiavo psicologia all'Università di Oxford. Con l'arrivo del professor Mark Williams, ideatore insieme ad altri della terapia cognitiva basata sulla mindfulness, non solo siamo venuti a conoscenza della ricerca che lui e il suo team stavano facendo in quest'area, ma abbiamo avuto accesso anche ai materiali e ai corsi di mindfulness che hanno iniziato ad essere ampiamente offerti agli studenti. Alcuni anni dopo, mentre studiavo per il mio master, mi sono imbattuta nel lavoro di Chris Germer sulla self-compassion. Questa scoperta sembrava dare finalmente una risposta a domande incalzanti. Non solo la self-compassion mi ha mostrato un percorso verso una relazione più gentile e di maggior accettazione di me stessa, ma ha anche arricchito la mia pratica di mindfulness. Con la self-compassion a sostenermi, la mia capacità di portare consapevolezza alle esperienze difficili si è approfondita ed espansa.

Quando si è trattato di scegliere una direzione per la mia carriera, sono stata felice di poter seguire il desiderio scritto nel mio diario alle elementari di diventare una "psicologa infantile". Da adolescente, avevo passato le mie estati lavorando con bambini svantaggiati in una casa per le vacanze in riva al mare inglese. Lì avevo avuto l'occasione di vedere in prima persona cosa può significare il desiderio di rivolgere uno sguardo gentile verso coloro che spesso non vengono visti. Lavorare per alleviare la sofferenza di bambini e adolescenti ricoprendo il ruolo di psicoterapeuta è stata una naturale evolu-

zione. Fin dall'inizio, ero stimolata dalla possibilità di integrare la mindfulness e la self-compassion nel mio lavoro clinico e sono grata ai bambini, agli adolescenti e ai genitori che sono stati felici di accompagnarmi in questo viaggio. Con il mio background nella ricerca, avevo bisogno di comprenderne le prove d'efficacia, ed era importante per me includerle in questo libro. Tuttavia, l'esperienza vissuta sulla pelle di quello che la self-compassion può fare per i ragazzi con cui lavoro e per me stessa è il vero motivo per il quale sono qui non solo con la mia mente, ma con tutto il mio cuore.

## **Per chi è questo libro?**

Questo libro è una guida essenziale per insegnare la self-compassion ad adolescenti e giovani adulti. È scritto per insegnanti, terapeuti e altri professionisti interessati all'approccio della mindfulness e della self-compassion come strumento per accrescere il benessere emotivo dei ragazzi e dei giovani adulti. Gli insegnamenti e i materiali che forniamo possono essere applicati al lavoro con gli adolescenti in una varietà di contesti, nei gruppi con partecipanti eterogenei, nelle classi a scuola e nelle strutture residenziali, nonché nel mondo del lavoro clinico. Il libro può anche servire come guida di riferimento per coloro che studiano la self-compassion per gli adolescenti.

## **Come usare questo libro**

La nostra intenzione principale alla base di questo libro è che un numero maggiore di giovani in tutto il mondo possa sperimentare un insegnamento di alta qualità, sicuro ed efficace nella self-compassion. Abbiamo cercato di offrire conoscenze, una guida concreta e i materiali per renderlo una realtà. Questo libro è strutturato in quattro parti che sono costruite una sull'altra. Potreste essere tentati di saltare direttamente alla Parte IV, che contiene i materiali didattici effettivi, ma vi invitiamo a dedicare del tempo alla prima metà. Questo perché insegnare l'autocompassione agli adolescenti richiede molto di più che conoscere le parole di una meditazione e desideriamo che vi sentiate sicuri e ben preparati.

Il libro è strutturato in generale per rispondere a quattro domande. La Parte I spiega il background teorico della self-compassion e dell'adolescenza. Andiamo a scoprire le sfide proprie di questa età, come ad esempio la difficoltà di sperimentare accettazione sociale e autostima. Nel rispetto della complessità che è propria di questo periodo di vita, speriamo di presentare argomenti convincenti del motivo per cui i ragazzi hanno bisogno di self-

compassion. La Parte II si concentra su chi insegna la self-compassion agli adolescenti, delineando il percorso per coltivare le qualità essenziali di un insegnante e per sviluppare una pratica personale.

La Parte III arriva al nocciolo della questione, guidandovi in modo più dettagliato su come insegnare la self-compassion agli adolescenti. Questi tre elementi fondamentali insieme vi sosterranno quando arriveremo a cosa insegnare agli adolescenti nella Parte IV. Vi incoraggiamo a procedere dalla prima parte fino alla terza in sequenza e poi a tornare indietro, se lo riterrete necessario, mentre usate i materiali nella Parte IV.

Infine, sebbene il libro sia stato pensato per offrire una guida completa sull'argomento, è importante notare che di per sé non può sostituire una formazione ufficiale dei trainer, per cui ti incoraggiamo vivamente a ricercare tale formazione. Maggiori informazioni sul training per gli insegnanti in self-compassion per adolescenti sono disponibili su [www.centerformsc.org](http://www.centerformsc.org).

## *Presentazione*

di Christopher Germer\*

Sono semplicemente molto felice che Lorraine Hobbs e Niina Tamura abbiano scritto questo libro. Va a rispondere all'importante bisogno di una guida chiara, accessibile e professionale per insegnare la self-compassion agli adolescenti. Non c'è momento migliore per imparare la self-compassion che durante l'adolescenza.

Come sottolineano le autrici, gli anni dell'adolescenza sono quelli in cui i ragazzi iniziano a sperimentare come adattarsi ad un mondo più vasto e si orientano verso i loro coetanei come mai prima d'ora. È un territorio difficile, però.

Hanno desiderio di essere apprezzati dagli altri, eppure si sentono a disagio per quello che sono. Vogliono appartenere al gruppo più "fido", ma vogliono anche distinguersi. Desiderano ardentemente sentirsi a proprio agio nel proprio corpo, ma ogni imperfezione diventa motivo di preoccupazione.

Sfortunatamente, il cervello dei giovani non è completamente equipaggiato per affrontare il tumulto emotivo dell'adolescenza. È plausibile pensare che interpretino anche le più piccole battute d'arresto come catastrofi estremamente gravi. I genitori sperano che i figli abbiano capacità sufficienti per resistere alle tempeste emotive che si presentano e per compiere scelte adeguate, ma cercano anche dei modi per supportare i loro ragazzi mentre affrontano queste sfide da soli. Anche i professionisti desiderano aiutare gli adolescenti a sviluppare capacità e risorse interiori che li aiuteranno a diventare adulti forti e resilienti.

La self-compassion è qualificata in modo particolare per fare proprio questo. Negli ultimi 20 anni, la self-compassion è apparsa come una risorsa chiave per la salute mentale e il benessere. La ricerca mostra in modo sistematico

\* Christopher Germer, PhD, è membro della facoltà della Harvard Medical School e co-sviluppatore del programma Mindful Self-Compassion.



che la compassione verso se stessi è associata ad una maggiore felicità e soddisfazione nella vita, a livelli più bassi di ansia e depressione, ad abitudini sane come dieta ed esercizio fisico e a relazioni personali più soddisfacenti. Gli adolescenti, in particolare, traggono vantaggio dalla self-compassion perché è una fonte maggiormente stabile di autostima rispetto al giro sulle montagne russe della ricerca di approvazione. Con la self-compassion, l'autostima di un adolescente deriva dal calore interiore e dal comportamento impegnato piuttosto che dall'approvazione sociale. Di conseguenza, i giovani capaci di compassione verso loro stessi sono emotivamente resilienti: imparano dai propri errori e si riprendono dalle avversità più rapidamente. Forse uno dei maggiori vantaggi della self-compassion è che permette a una persona di essere più pienamente umana, con le proprie imperfezioni e tutto il resto.

Ci sono molte ragioni per cui un adolescente può o meno possedere capacità di self-compassion, ad esempio le esperienze della prima infanzia, i messaggi culturali e il temperamento di base. Tuttavia, in tutto il mondo, la maggior parte delle persone è meno compassionevole con se stessa che con gli altri. In genere, quando le cose vanno male, diventiamo il nostro peggior nemico: diamo contro noi stessi, ci nascondiamo per la vergogna o ci perdiamo nel rimuginio. La self-compassion è l'opposto. È trattare noi stessi con la stessa gentilezza e comprensione con cui tratteremmo un buon amico. Questa è un'abilità necessaria nella vita perché, non importa quanto possano essere meravigliosi la nostra famiglia o i nostri amici, le altre persone non ci conoscono così bene come noi conosciamo noi stessi e non possono fornire la gentilezza e la comprensione di cui abbiamo bisogno esattamente quando e come ne abbiamo bisogno. Pertanto, dobbiamo essere in grado di dare compassione a noi stessi.

Fortunatamente, chiunque può imparare la self-compassion indipendentemente dalle condizioni della nostra vita, passate o presenti. L'adolescenza è il momento ideale per impararla non solo perché i ragazzi hanno tutta la vita davanti a loro, ma anche perché lo stress che si aggiunge in questa età, è un potente motivatore. Hanno anche le giuste capacità mentali per imparare e praticare la self-compassion. Sono richieste inoltre abilità speciali per insegnare la self-compassion agli adolescenti, ma questo libro lo rende facile.

Prima di intraprendere il percorso verso la self-compassion, alcuni adulti temono che possa rendere i loro ragazzi egoisti, pigri o demotivati. Il libro mostra agli insegnanti e ai terapeuti come affrontare questi ostacoli e sfruttare al meglio la self-compassion.

La ricerca mostra che le persone compassionevoli non solo sono più felici, ma sono anche meno egocentriche, più motivate a raggiungere i propri obiettivi e più amorevoli verso gli altri.

Imparare la particolare abilità della self-compassion può avere un'ampia gamma di effetti positivi nella vita di una persona.

La bellezza di questo libro è che fornisce una guida concreta per insegnare questa abitudine agli adolescenti. Si basa sul training Mindful Self-Compassion for Teens (MSC-T), supportato empiricamente, che è stato sviluppato in collaborazione con Lorraine Hobbs. La formazione è piena di piacevoli progetti artistici ed esercizi interpersonali per mantenerla divertente e coinvolgente (anche per gli insegnanti!). Apprezzo particolarmente il fatto che il libro contenga tutte le informazioni necessarie per iniziare ad insegnare la self-compassion e non di più, prova che le autrici sono immerse in questo campo da molto tempo. Il percorso stesso è ben progettato per offrire ai ragazzi un'esperienza diretta e trasformativa di self-compassion.

Tutto ciò che dovete sapere per aiutarli a imparare l'auto-compassione è incluso in questo libro in un formato facile da usare. Aggiungo inoltre che per insegnare il programma MSC-T di 8 settimane è necessario ricevere una formazione ufficiale per trainer. Indipendentemente da come intendete integrare la self-compassion nelle vostre attività professionali, si spera che questo libro vi ispiri anche a provare compassione verso voi stessi, sperimentarne i benefici e quindi condividere con gli altri in modo originale ciò che avete imparato. Dal mio punto di vista, ci sono pochi regali che potreste fare a un adolescente che avranno un effetto più duraturo e positivo sulla sua vita di questo.



## *Self-compassion e adolescenza*

In questa prima parte del libro, inquadrriamo il training della self-compassion all'interno del contesto dell'adolescenza.

Crediamo che un insegnante si possa definire efficace quando riesce a comprendere in modo approfondito i bisogni di coloro con i quali sta lavorando e allo stesso tempo padroneggia la materia che sta proponendo. A tal fine, abbiamo cercato di mettere insieme una guida che possa essere un modello di riferimento conciso ma completo sulla teoria e sulla ricerca che esiste sulla self-compassion per adolescenti. A seconda del vostro background formativo, questo manuale vi può essere utile come breve riassunto o come introduzione.

Anche se crediamo che il bisogno di sviluppare self-compassion sia universale, riteniamo che gli adolescenti, in questa fase della vita, affrontino delle sfide uniche e, di conseguenza, la self-compassion può servire loro come risorsa e capacità in modo altrettanto unico. Possiamo riferire la nostra esperienza diretta sul potere trasformativo della self-compassion durante l'adolescenza, ma esiste anche un numero crescente di ricerche che sostengono questa affermazione. Ci auguriamo che le informazioni che abbiamo raccolto in questa prima parte del libro possano rendere questo approccio maggiormente attendibile e che non vi affidiate solo alla nostra parola.

Iniziamo dal Capitolo 1 ponendo le fondamenta della premessa centrale di questo libro: gli adolescenti hanno un urgente bisogno di self-compassion. Per fare questo, andiamo dapprima a descrivere alcune delle principali sfide che i ragazzi devono affrontare in questo periodo critico di vita e come l'autocompassione si staglia in questo panorama come una risorsa promettente per il futuro. A seguire, presentiamo un capitolo che precisa meglio i dettagli riguardanti la self-compassion e l'adolescenza, fornendovi una panoramica della teoria e della ricerca. E infine, deliniamo lo sfondo storico del training di self-compassion per adolescenti e dove si colloca nel panorama dei programmi della scienza contemplativa.



# *1. Le sfide dell'adolescenza e la prospettiva della self-compassion*

*L'adolescenza è un periodo formativo della  
vita, quando i percorsi neurali sono malleabili  
e la passione e la creatività sono elevate.*  
Sarah Jayne Blakemore (2018)

È probabile che abbiate preso questo libro perché siete ansiosi di scoprire come la self-compassion possa essere di supporto agli adolescenti, magari a quelli con cui state già lavorando. Prima di passare all'argomento della self-compassion, apriremo il discorso con una breve panoramica sullo sviluppo adolescenziale, concentrandoci su questioni che sono rilevanti per quello che verrà trattato in seguito in questo libro.

Apprezzare le sfide e i cambiamenti che sperimentano gli adolescenti, speriamo vi possa aiutare a comprendere come la self-compassion può essere di beneficio. Naturalmente, una rassegna approfondita delle ricerche scientifiche sull'adolescenza esula dagli scopi di questo libro. Intendiamo semplicemente fornirvi un sunto delle conoscenze che riteniamo essenziali per lo svolgimento di questo lavoro. Il libro di Sarah-Jayne Blakemore (2018) *Inventing Ourselves: The Secret Life of the Teenage Brain* offre una visione chiara ed empiricamente fondata di ciò che la ricerca può dirci ad oggi. Nella seconda metà di questo capitolo, introduciamo il concetto di self-compassion e delle possibilità che offre agli adolescenti.

## **Un breve riassunto di un tempo non così breve**

Una definizione calzante di adolescenza asserisce che ha inizio con la pubertà e si conclude “nel momento in cui un individuo ricopre un ruolo stabile e indipendente nella società” (Blakemore, 2018, p. 28). Ciò significa che l'adolescenza non è necessariamente finita quando la conformazione fisica assomiglia a quella di un adulto completamente maturo. Piuttosto, c'è una differenza individuale nell'arco di un periodo di tempo.

Per molti giovani, l'adolescenza può durare fino ai 20 anni. Come discuteremo in modo maggiormente approfondito più avanti, questo riflette ciò

che ad oggi sappiamo su come si sviluppa il cervello: alcune aree in particolare richiedono un periodo di tempo che vada ben oltre l'adolescenza per raggiungere una completa maturazione. Per chiarezza, useremo il termine adolescenti in tutto il libro per indicare brevemente chiunque si trovi nella fase dell'adolescenza, ma si noti che questo può includere anche giovani adulti.

C'è un'ampia ricerca che dimostra che l'adolescenza è un periodo distinto dello sviluppo della persona, presente in tutte le culture e specie. Cosa intendiamo per distinto? Quando osserviamo come si comportano gli adolescenti, troviamo caratteristiche comuni che li contraddistinguono sia dai bambini che dagli adulti. Gli esempi spesso citati includono la creatività, il correre rischi e l'essere orientati maggiormente verso i coetanei piuttosto che verso i genitori. Dal punto di vista biologico, ci sono anche cambiamenti distinti che si verificano nel cervello e nel resto del corpo. Diamo un'occhiata più da vicino a ciò che rende speciale questo periodo.

### *Una breve riflessione*

Se lo desiderate, chiudete gli occhi per un momento e andate a ritroso nella memoria fino alla vostra adolescenza. Come vi descrivereste da giovani? Come eravate? Riuscite ad immaginare il vostro sé adolescente con gli occhi della mente?

Quali sono state alcune delle sfide che quel ragazzo ha dovuto affrontare? Mentre riflettete su di esse, riuscite a notare un senso di gratitudine o benevolenza verso il vostro sé adolescente e tutto ciò che ha passato. Se quello che state sperimentando è troppo doloroso o vi sembra opprimente, sentitevi liberi di tornare sui vostri passi lasciando l'esercizio in qualsiasi momento. In questo libro, vi aiuteremo a sviluppare la risorsa della compassione sia per il vostro sé adolescente che per gli adolescenti con cui state lavorando.

### *Vedere il potenziale*

Ora siamo consapevoli che nell'adolescenza c'è molto di più degli stereotipi associati all'essere giovani, molti dei quali sono negativi, come potreste aver visto nella breve riflessione sopra. Prima di dedicarci alle sfide dell'adolescenza, prendiamoci un momento per ricordare che i giovani hanno doni meravigliosi. Gli adolescenti tipicamente maturano in abilità cognitive come la metacognizione e il pensiero astratto (Keating, 2004). Tuttavia, non si limitano ad allinearsi a quello che gli adulti sanno fare: per alcuni aspetti li

eclissano. La ricerca mostra che la creatività è alta durante questo periodo; i giovani sono spesso più bravi a pensare fuori dagli schemi e a risolvere i problemi in modo fantasioso (Kleibeuker, De Dreu e Crone, 2013). Nel suo libro *Brainstorm*, Daniel Siegel (2014) ha introdotto l'acronimo ESSENCE per descrivere alcune delle caratteristiche dell'adolescenza: ES, scintilla emotiva; SE, impegno sociale; N, novità; e CE, esplorazione creativa. In altre parole, gli adolescenti sono individui appassionati e premurosi che cercano nuove idee, relazioni ed esperienze. Nel nostro lavoro con loro, continuiamo a essere sbalorditi dai contributi inaspettati che apportano. Quando li incontriamo con una mente aperta e mostriamo un genuino interesse per i loro suggerimenti, scopriamo che ci possono insegnare molto. Anche nel semplice quotidiano, i nostri giovani possono sorprenderci se siamo disposti ad ascoltarli.

### *Il bisogno di appartenere*

Gli stessi adolescenti che ci stupiscono con la loro creatività suscitano anche la nostra compassione per le difficoltà che sperimentano. Per comprendere le sfide che si trovano a dover affrontare, ci è utile considerare quali sono i cosiddetti compiti evolutivi ai quali si prevede debbano far fronte. Proprio come i bambini piccoli devono imparare a camminare e parlare, anche gli adolescenti hanno cose specifiche da imparare. Come abbiamo detto in precedenza, nella definizione stessa di adolescenza c'è implicita "la ricerca del proprio posto". Non è un compito facile, come forse ricorderete del vostro percorso verso l'età adulta.

Come esseri umani abbiamo innato il bisogno di appartenenza. Da una prospettiva evolutiva, essere esclusi o rifiutati dal proprio gruppo è una seria minaccia alla sopravvivenza. Ecco perché è così importante per gli adolescenti trovare la loro tribù. Sono intrinsecamente motivati a cercare l'accettazione dai loro coetanei. In altre parole, "trovare il proprio posto" può diventare sinonimo di "adattarsi". Questi processi si avviano in modo significativo durante il periodo adolescenziale, quando i ragazzi iniziano a confrontarsi con domande fondamentali quali "Chi sono io?" e "Dov'è il mio posto nel mondo?". Come spiegheremo, trovare la propria identità e trovare il proprio posto tra coloro che ci circondano sono processi indissolubilmente legati. Esaminiamo più da vicino quello che si pensa accada quando il senso di sé e il senso di appartenenza evolvono durante l'adolescenza (per un'eccellente rassegna, vedere Gilbert e Irons, 2009).

È nella tarda infanzia che diventiamo realmente in grado di apprezzare la complessità degli stati mentali degli altri ("Sai che io so che non ti piaccio").



In parole povere, iniziamo a basare ciò che pensiamo di noi stessi su ciò che gli altri pensano di noi. All'inizio, questo potrebbe essere un feedback effettivo che riceviamo dagli altri, come ad esempio essere elogiati o criticati per alcune caratteristiche che ci appartengono. Più tardi, quando iniziamo a interiorizzare queste esperienze, basiamo la nostra autostima e le nostre possibilità di adattamento su cosa pensiamo che gli altri pensino di noi. Quando crediamo di non essere all'altezza, sperimentiamo autocritica e vergogna.

Un altro modo per determinare quanto siamo all'altezza è confrontare noi stessi con gli altri.

Un esempio in cui la comparazione è spesso problematica è il tema dell'immagine corporea e il grado di accettazione del proprio corpo. Gli adolescenti confrontano il proprio aspetto fisico e la propria attrattiva sia con i coetanei che con le immagini dei media. Tra gli 11 e i 16 anni, diventano progressivamente più consapevoli degli atteggiamenti socio-culturali nei confronti dell'apparenza, iniziano a interiorizzarli e si confrontano più spesso con i modelli dei media (Clay, Vignoles e Dittmar, 2005). La ricerca mostra anche che i giovani che si confrontano più frequentemente con l'esterno sperimentano una maggiore insoddisfazione corporea (Jones, 2001). Questa a sua volta porta verosimilmente a una bassa autostima.

L'accettazione sociale può essere più importante che mai in questa fase di vita. In particolare, man mano che i ragazzi sviluppano una maggiore autonomia dai genitori in preparazione dell'uscita di casa, le amicizie diventano più significative che in qualsiasi altro periodo.

Questo lascia gli adolescenti molto sensibili all'influenza dei pari, buona o cattiva che sia. La ricerca mostra che i giovani di per sé non manifestano comportamenti più rischiosi rispetto agli adulti, lo fanno soprattutto quando sono in compagnia di coetanei. Ad esempio, è più probabile che guidino ad alta velocità quando sono con gli amici rispetto a quando guidano da soli (Gardner & Steinberg, 2005). Alcuni adolescenti trovano sostegno e senso di appartenenza nel loro gruppo di coetanei, mentre altri fanno fatica, forse a causa dell'ansia sociale, oppure perché subiscono atti di bullismo o maltrattamenti da parte degli altri. Gli studi dimostrano che i ragazzi sembrano essere particolarmente sensibili agli effetti dannosi dell'esclusione sociale, vale a dire più dei bambini o degli adulti. Mostrano anche che gli adolescenti possono associare i sentimenti negativi che gli altri hanno nei loro confronti con il loro senso di sé (Lewis, 2003).