

TFC

*La **T**erapia **F**ocalizzata sulla **C**ompassione*

...promuovere compassione e gratitudine in psicoterapia



dott. Paolo Bruno Donzelli
(Università degli Studi di Catania)

*”Se non abbiamo la fortuna di esserlo già da sempre,
come si diventa compassionevoli?”*

***Stando con la propria crudeltà, con l’indifferenza,
sentendola, contemplandola e rinunciando ad agirla.***

*Non negare i così detti sentimenti negativi, ma anzi
percepirne il peso, il sapore, il restringimento dello spazio
della coscienza che portano con sé, è il primo passo verso
la compassione”.*

Chandra Livia Candiani, “Questo immenso non sapere”



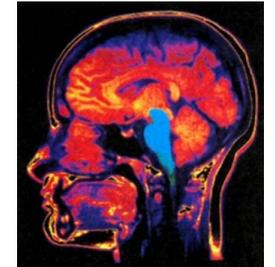
Tre generazioni di un medesimo approccio

Mentre le prime 2 generazioni concettualizzano il caso focalizzandosi sul contenuto problematico (manifesto e non), nella terza generazione analisi e intervento si realizzano considerando la funzione e il contesto dei processi, validandone l'espressione (Hayes et al., 2006)



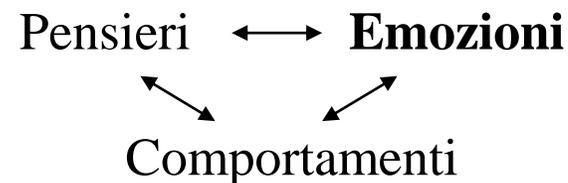
1^a comportamentismo S → R
(Lindsay, Wolpe, Eysenck)

2^a cognitivismo meta-cognizione S → Belief → R
Cognitive Therapy (Beck, Ellis); Cognitive Behavior Therapy (Meichenbaum, Barlow)



3^a approccio cognitivo-comportamentale esperienziale
meta-emozione

MBCT (Segal et al.); MBSR (Kabatt-Zinn); Metacognitive (Wells); FAP (Kohlenberg, Tsai); DBT (Linehan); ACT (Hayes); CFT (Gilbert)



WHAT IS SELF-COMPASSION?



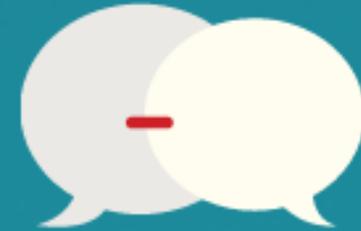
Mindfulness

Self-compassion involves recognising when we're stressed or struggling without being judgmental or over-reacting.



Self-Kindness

Being supportive and understanding towards ourselves when we're having a hard time, rather than being harshly self-critical.



Connectedness

Remembering that everyone makes mistakes and experiences difficulties at times. We are not alone!



Christine Neff
(ricercatrice Università del Texas)

Esperienza umana

consapevolezza

SOFFERENZA

Opportunità



Christopher Germer
(psicologo clinico, Harvard Medical School)

Tre componenti della Self-compassion:

cura compassionevole, gentilezza amorevole, comprensione e conforto del proprio Sé sofferente **VS** **auto-critica** e giudizio

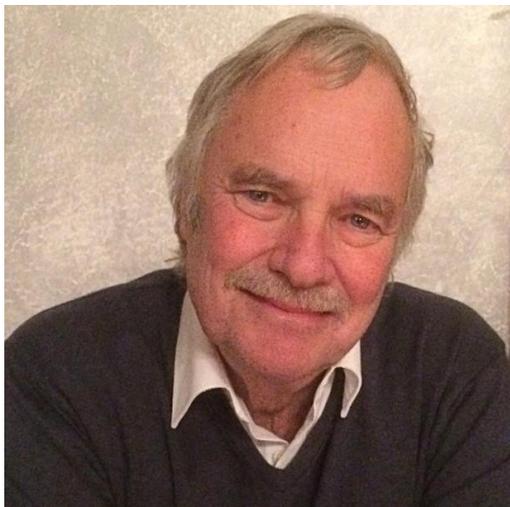


comune umanità (*guardare la propria esperienza come parte di una più ampia esperienza umana, riconoscendo che la vita è imperfetta «lo non sono solo»*) **VS** **isolamento**



mindfulness intesa come consapevolezza del dolore **VS** **iper-identificazione**

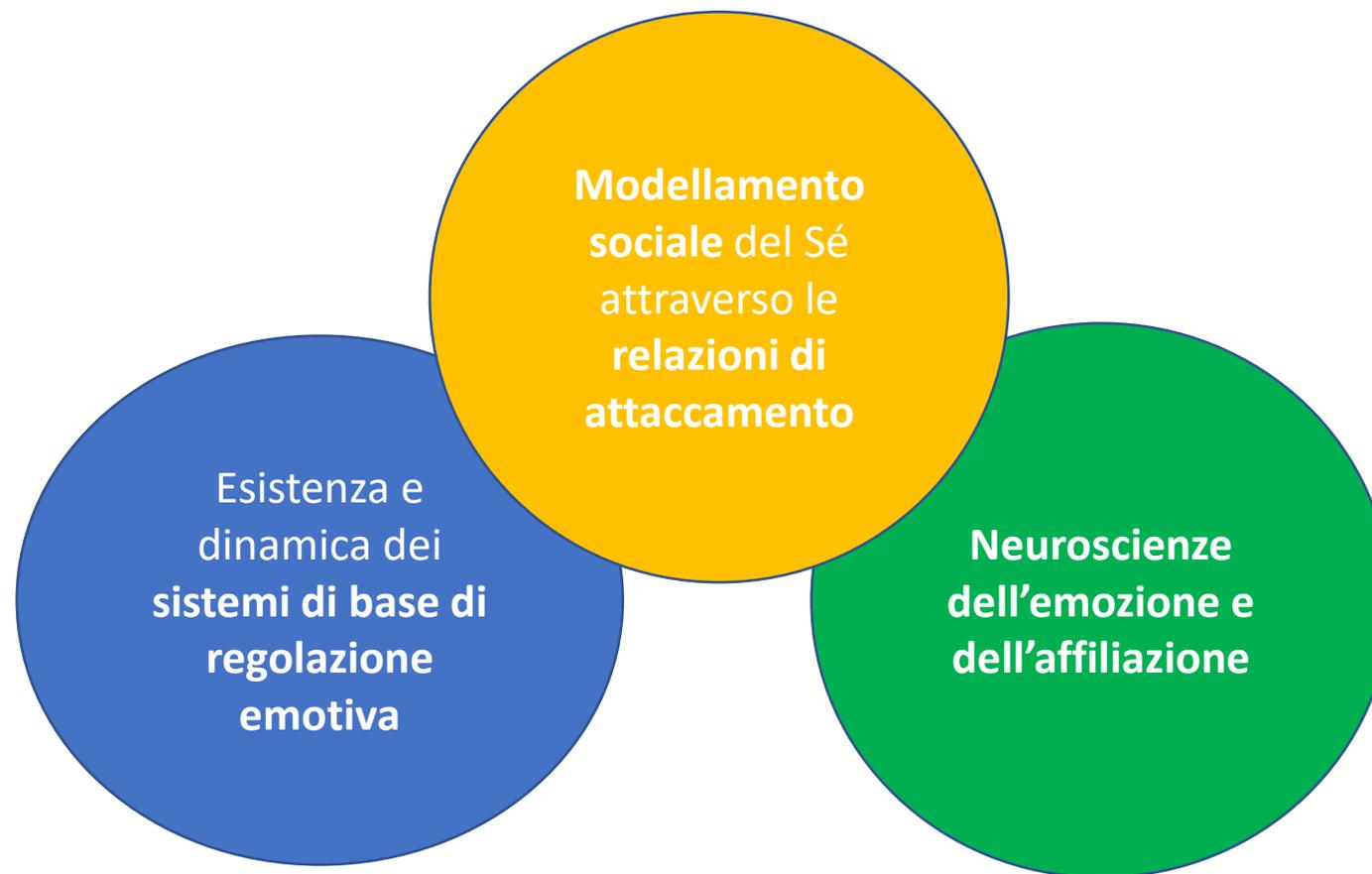




Paul Gilbert
(University of Derby, England)

La terapia focalizzata sulla compassione fa parte delle psicoterapie cognitivo comportamentali mindfulness-based. Non intende essere un modello terapeutico nuovo ma la base per comprendere e lavorare compassionevolmente con le difficoltà psicologiche.

La compassione è la sensibilità alla sofferenza associata alla motivazione a contribuire ad alleviarla e a prevenirla (Gilbert, 2010).





*«Nel mondo moderno
la compassione è troppo importante
per occuparci di qualcosa di diverso»*

Paul Gilbert

TFC: ambiti di intervento



Integra vari approcci scientifici ed è stata applicata a diversi disturbi:

- **Depressione** (Gilbert, 2009)
- **Psicosi** (Braehler, 2013)
- **Disturbo da alimentazione incontrollata** (Kelly, Carter, 2014; Goss, 2011)
- **Ansia** (Tirch, 2012)
- **Ansia sociale** (Henderson, 2010)
- **Rabbia** (Kolts, 2012)
- **Disturbi di personalità** (Lucre, Corten, 2013)
- **Prove di efficacia su riduzione di autocritica, vergogna, disprezzo di sé e stress** (Gilbert, Proctor, 2006; Judge, Cleghorn, McEwan, Gilbert, 2012)

Assunti di base della TFC

- Le emozioni, le motivazioni e i comportamenti umani vengono considerati all'interno di un **contesto evoluzionista**.
- Molto del modo in cui le esperienze si manifestano in noi risulta **perfettamente comprensibile** se consideriamo la **nostra storia evolutiva**.
- Molte nostre difficoltà hanno radici in **fatti e avvenimenti che non abbiamo avuto modo di scegliere** o di programmare.
- L'intento non è cambiare il contenuto delle cognizioni e delle emozioni ma **cambiare la *nostra relazione* con queste esperienze mentali**.

<https://www.youtube.com/watch?v=ragM3CI0USA>



La compassione

*«La compassione, nella TFC, è innanzitutto un **orientamento verso la sofferenza** che ci permette di accostarci alla sofferenza con la motivazione utile per lavorarci ed alleviarla»*

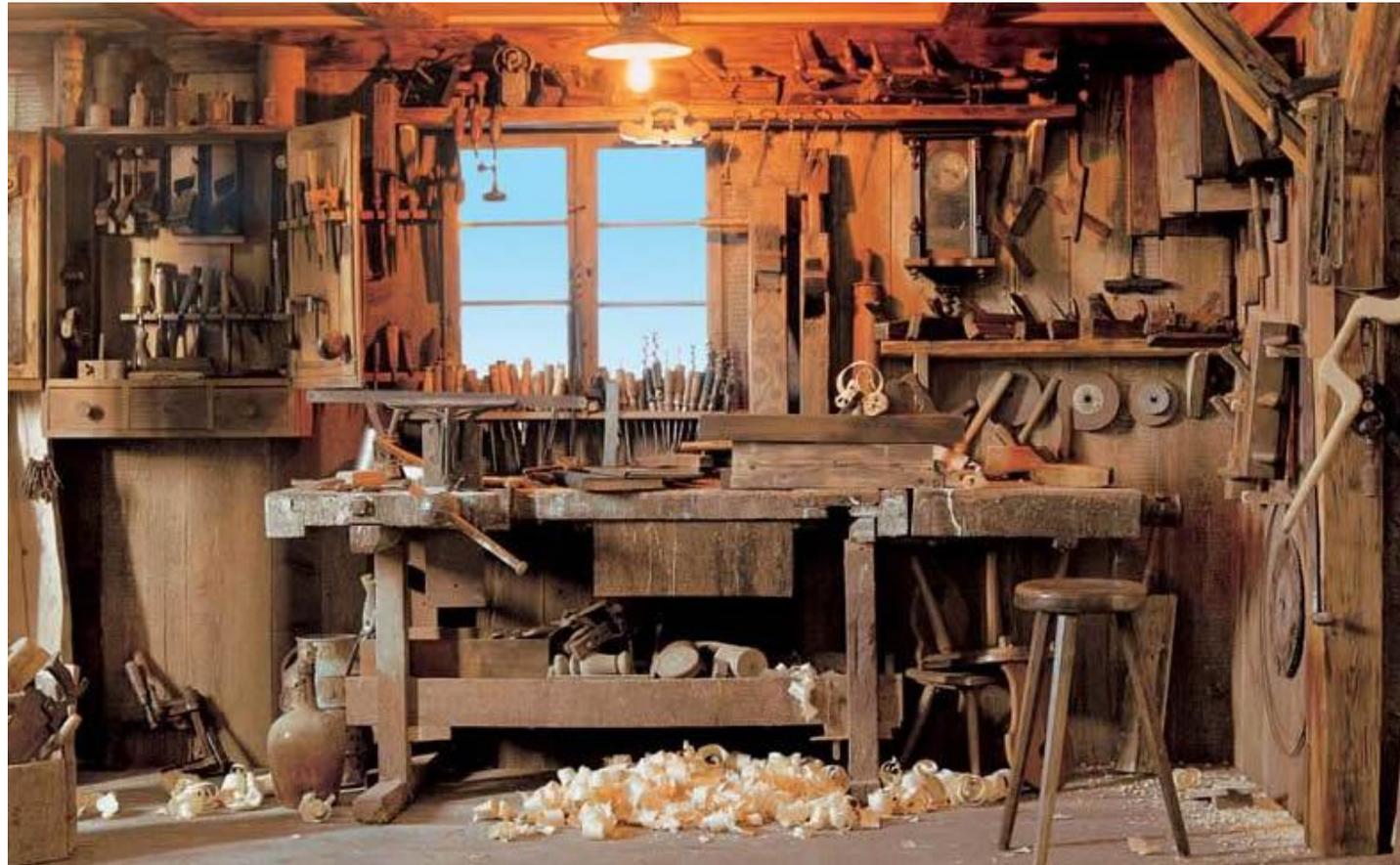


*«Il cuore della compassione, in terapia, è il coraggio; il **coraggio di affrontare le cose che ci fanno sentire a disagio** e, a volte, il coraggio di affrontare le cose di noi stessi che ci fanno più paura».*

Russel Kolts, Programma di Autentica Forza

<https://www.youtube.com/watch?v=QG4Z185MBJE>

La TFC e i suoi strumenti di lavoro



La [Scala di Self-Compassion](#)

(Neff K. D.; 2003).

- versione italiana alberto.voci@unipd.it

(Veneziani C. A., Fuochi G., & Voci A., 2017).

Auto-gentilezza (Self-Kindness)

Auto-giudizio (Self-Judgment)

**Umanità comune (Common
Humanity)**

Isolamento (Isolation)

Mindfulness

**Sovra-identificazione (Over-
identification)**

Compassion for voice: *a tale of courage and hope*

Il terapeuta si impegna in un modo compassionevolmente collaborativo, in un contesto terapeutico definito dal calore, non improntato alla vergogna e incoraggiante, per favorire esperienze di sicurezza.

(Gilbert, Il cerchio della compassione, 2009)



<https://www.youtube.com/watch?v=VRqI4lxuXAw>

<https://www.youtube.com/watch?v=syjEN3peCJw&t=2s>

Il terapeuta: *abilità e caratteristiche compassionevoli*



COMPASSIONE

ABILITA'

Ragionamento: *comprensione compassionevole verso la mente, le emozioni e i contesti evolutivi*

Attenzione e focalizzazione sensoriale: *mindfulness*

Emotive: *coltiva sentimenti compassionevoli come calore, gentilezza, coraggio, affiliazione a sé e agli altri, fiducia e sicurezza*

Immaginazione: *immedesimazione nel personaggio apprendendo come calmarsi*

Comportamento compassionevole attraverso l'azione, la direzione verso...

CARATTERISTICHE

Sensibilità: *aiutare la persona ad aprirsi attivamente e intenzionalmente alla consapevolezza dell'esperienza del dolore, in netto contrasto con l'evitamento*

Simpatia: *sentire un po' di dolore per l'essere che sta soffrendo, «essere commossi dalla sofferenza nostra e degli altri»*

Tolleranza della sofferenza: *disponibilità a sopportare il disagio coltivando l'abilità di confortare sé stessi*

Non giudizio

Empatia: *cercare di comprendere la sofferenza mentre si manifesta, dalla prospettiva dell'essere che soffre*

Motivazione compassionevole: *risvegliare la naturale capacità dei nostri pazienti di prendersi cura e sostenersi amorevolmente*

I processi e le pratiche alla base della TFC

Relazione terapeutica

Comprensione
compassionevole

Consapevolezza attenta

Pratiche
compassionevoli



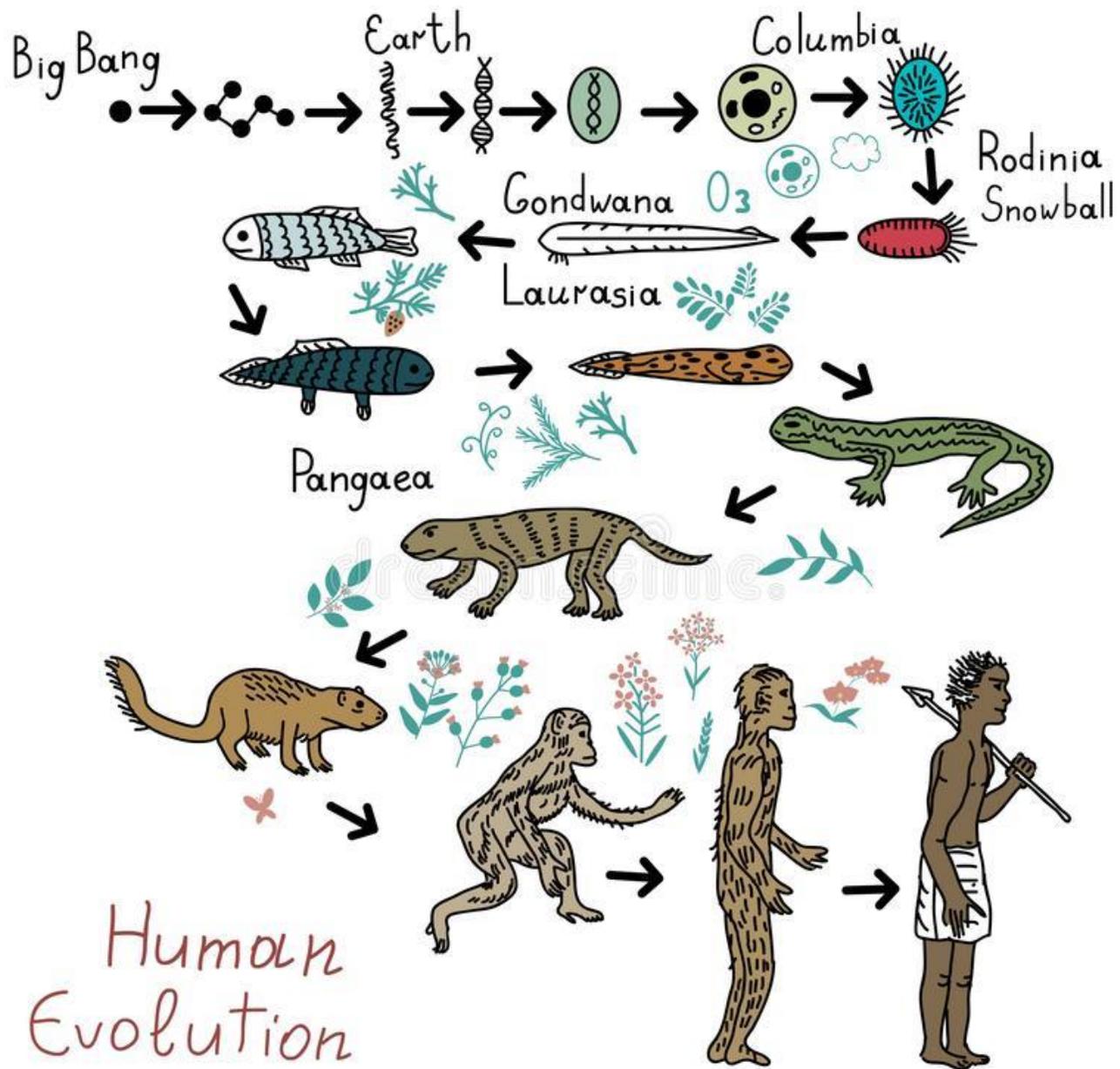
Obiettivo: sviluppare la **compassione verso sè stessi e gli altri** e coltivare un repertorio di abilità compassionevoli per lavorare in modo coraggioso con la sofferenza e le sfide della vita, spostandosi da modi di esistere nel mondo focalizzati sulla minaccia verso una prospettiva più saggia e uno stato mentale aperto, riflessivo e flessibile.

Relazione terapeutica

Uno dei predittori più importanti dell'esito di una terapia è la relazione terapeutica tra il terapeuta e il paziente (Martin, Garske, Davis, 2000). La stessa può aiutare i pazienti ad avere il coraggio di esplorare e lavorare con le emozioni difficili e con i ricordi traumatici (Kohlenberg, Tsai, 1991; Tsai et al., 2009; Holman, Kanter, Kohlenberg, Tsai, 2016)



Nella TFC i terapeuti fungono da **insegnanti del modello evolucionista, facilitatori di un processo di scoperta guidata, base sicura per l'esplorazione e modelli di un sé compassionevole.**



insegnanti del modello evolucionista

Guardando attraverso la lente dell'evoluzione i pazienti possono capire molto meglio le emozioni e le motivazioni che li disorientano (*analisi funzionale evolutiva - Gilbert, 2014*).

Paura e rabbia acquistano senso, vengono depatologizzate, attenuando la vergogna e le reazioni negative della persona.



facilitatori di un processo di scoperta guidata

Il terapeuta opera da una prospettiva sia di **saggezza** che di **curiosità** attraverso il **dialogo socratico**, per facilitare nel paziente l'esplorazione della propria esperienza:

- *Considerato quello che sappiamo della tua storia, quanto è normale che tu senta, pensi, agisca in quel modo?*
- *Cosa potrebbe aiutarti a sentirti sicuro mentre lavori per affrontare questa sfida?*
- *Se qualcuno a cui hai davvero tenuto e che hai voluto aiutare stesse lottando con... (nomina una situazione simile a quella che sta fronteggiando il paziente), questa versione gentile, saggia e sicura di te cosa vorrebbe che lui/lei comprendesse? Come potresti darle conforto o incoraggiarla?*

Attraverso **esercizi esperienziali**, **esplorando la relazione terapeutica** (*sto notando che sembriamo finire in uno schema in cui provo a fornirti tanti suggerimenti che non sembrano essere di aiuto, mi sento come se venissi bocciato. Lo avverti anche tu? Hai mai notato schemi di comportamento come questo accadere anche in altre relazioni?*).



*I terapeuti dovrebbero fornire sicurezza, conforto e considerazione positiva incondizionata, e aiutare il paziente a gestire lo stress associato all'esplorazione e all'espressione di ricordi, pensieri e sentimenti dolorosi. Dovrebbero inoltre sostenere l'abilità del paziente di gestire lo stress e le situazioni di vita problematiche, apprezzando ed elogiando gli sforzi e i risultati del paziente in terapia. **Sicurezza e supporto permettono al paziente di affrontare lo stress in modo autonomo** (Mikulincer, Shaver, 2007)*

base sicura per l'esplorazione

La teoria dell'attaccamento di John Bowlby risulta centrale per la terapia (Gilbert, 2010).

Esperienze di attaccamento sicuro verso gli altri possono condurre ad aumentare la compassione verso sè stessi.

Una base sicura funziona come un contesto interpersonale di calore, accettazione, ascolto, supporto e incoraggiamento, che alimenta l'esplorazione e facilita il lavoro con le esperienze difficili (Knox, 2010; Wallin, 2007; Ainsworth, 1963).

La compasión sólo es posible, cuando la comprensión está presente.

Thích Nhất Hạnh
Premio Nobel de la Paz



modelli di un Sé compassionevole

Importanza del praticare quello che insegniamo

«le parole insegnano, gli esempi trascinano» Sant'Agostino

L'obiettivo è aiutare i pazienti a coltivare una versione di sé adattiva, resiliente e compassionevole in un contesto di autenticità e coraggio emotivo, gentilezza e perseveranza, calore e determinazione.

L'uso appropriato dell'**autoapertura** può aiutare i pazienti a vivere il terapeuta come un essere umano autentico, validante e depatologizzante. D'altra parte se viene usata in modo maldestro, può distrarre dal lavoro terapeutico, spostare l'attenzione del paziente verso il terapeuta, confondere i confini della relazione terapeutica e spostare persino il paziente nel ruolo di colui che si prende cura.

Esercizio: contattare le qualità compassionevoli

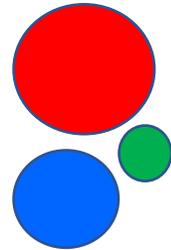
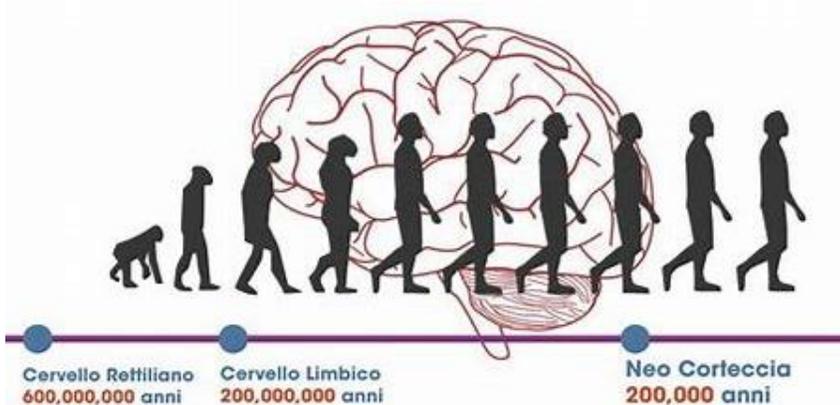


Per iniziare sediamoci in silenzio e lasciamo che il nostro respiro assuma un ritmo lento e calmante. Lasciamo passare 30 secondi o un minuto respirando in questo modo, concentrando le nostre menti sulla sensazione di rallentamento... rallentando il corpo, rallentando la mente. Quando ti senti pronto pensa a una qualità compassionevole che ti piacerebbe sviluppare: motivazione gentile ad essere d'aiuto, sicurezza, coraggio di stare in situazioni difficili e lavorarci, anche quando le cose si fanno complicate, la capacità di tollerare lo stress, la pazienza, la gentilezza, la gratitudine, il calore, la saggezza o la perseveranza. Scegli una di queste qualità e immagina come sarebbe essere pervaso da questa qualità, come potresti pensare, sentire e agire pervaso da questa qualità. Pensa ad un compito specifico che potresti svolgere e cerca di tenerla a mente durante il resto della giornata... vedi se puoi portarla nei momenti reali che si presentano nella tua vita

Comprensione compassionevole

come l'evoluzione ha modellato i nostri cervelli

Evoluzionismo a servizio della psicoeducazione



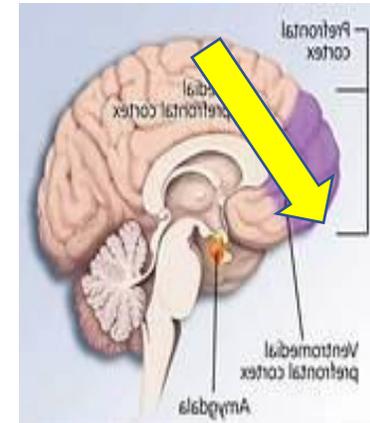
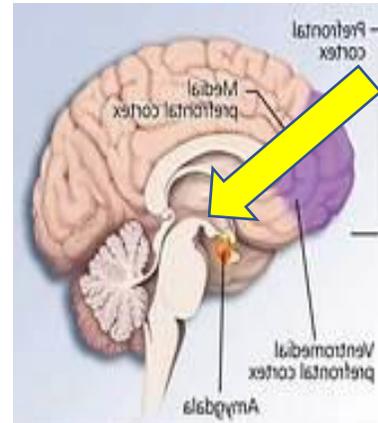
cervello antico - rettiliano

(Le Doux, 1998)

-impulsivo

*amigdala e asse ipotalamo-
ipofisario (Le Doux, 1998)
emozioni di base,
attacco-fuga-freezing
protezione dalle minacce,
sopravvivenza-
«prevenire è meglio che curare»*

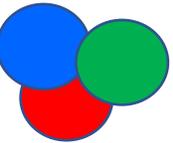
"Diverse aree del cervello si sono evolute in momenti diversi della nostra storia evolutiva e sono servite per scopi diversi ai nostri antenati" (Kolts, 2019).

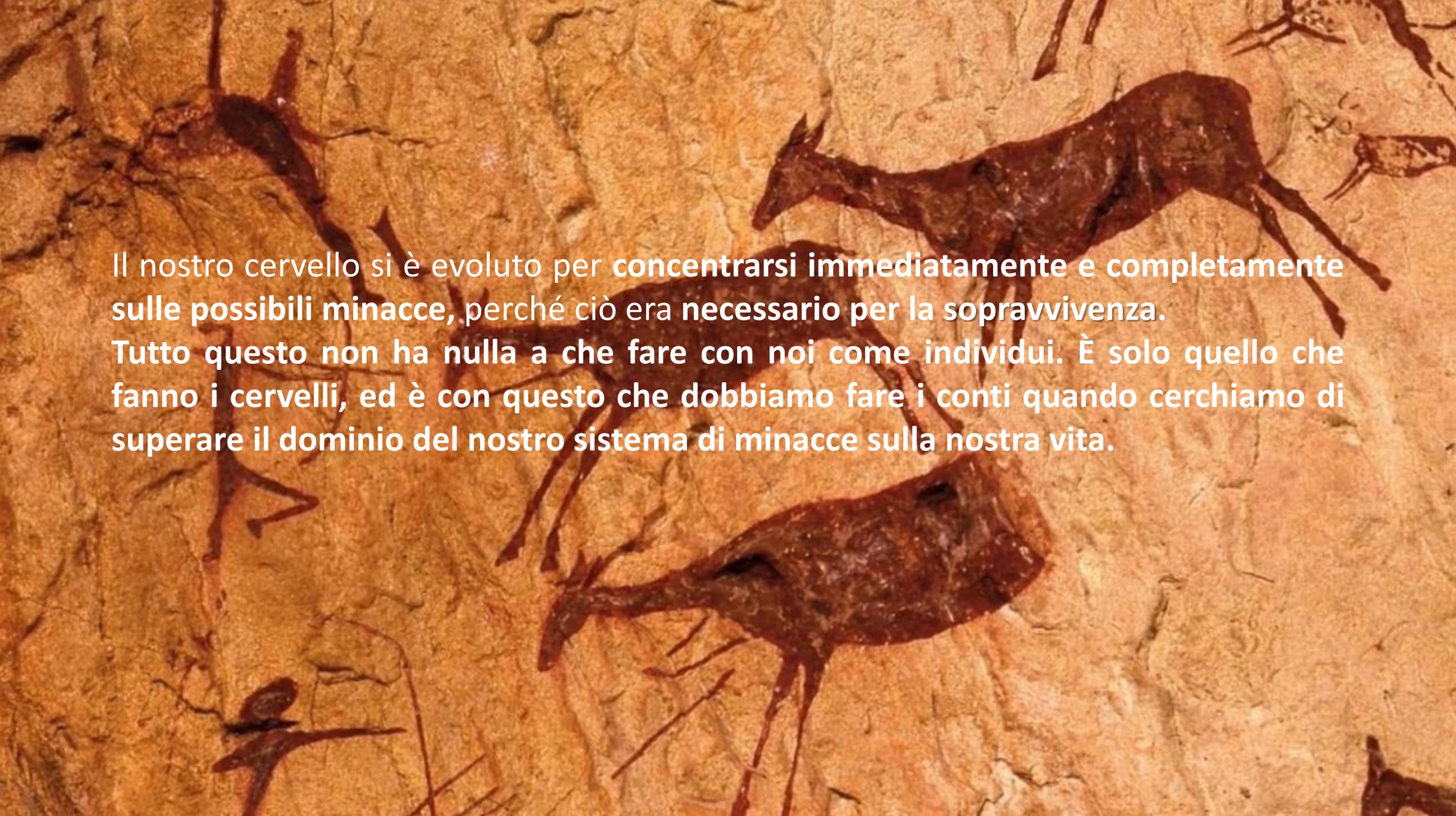


cervello moderno

-riflessivo

*consapevolezza di sé, processi meta-
cognitivi, risoluzione di problemi,
immaginazione, autoanalisi, sé
compassionevole e saggio, coraggio di
entrare nella sofferenza per accudirla-
«non è colpa mia, parte di ciò ha
aiutato i miei antenati a sopravvivere»*

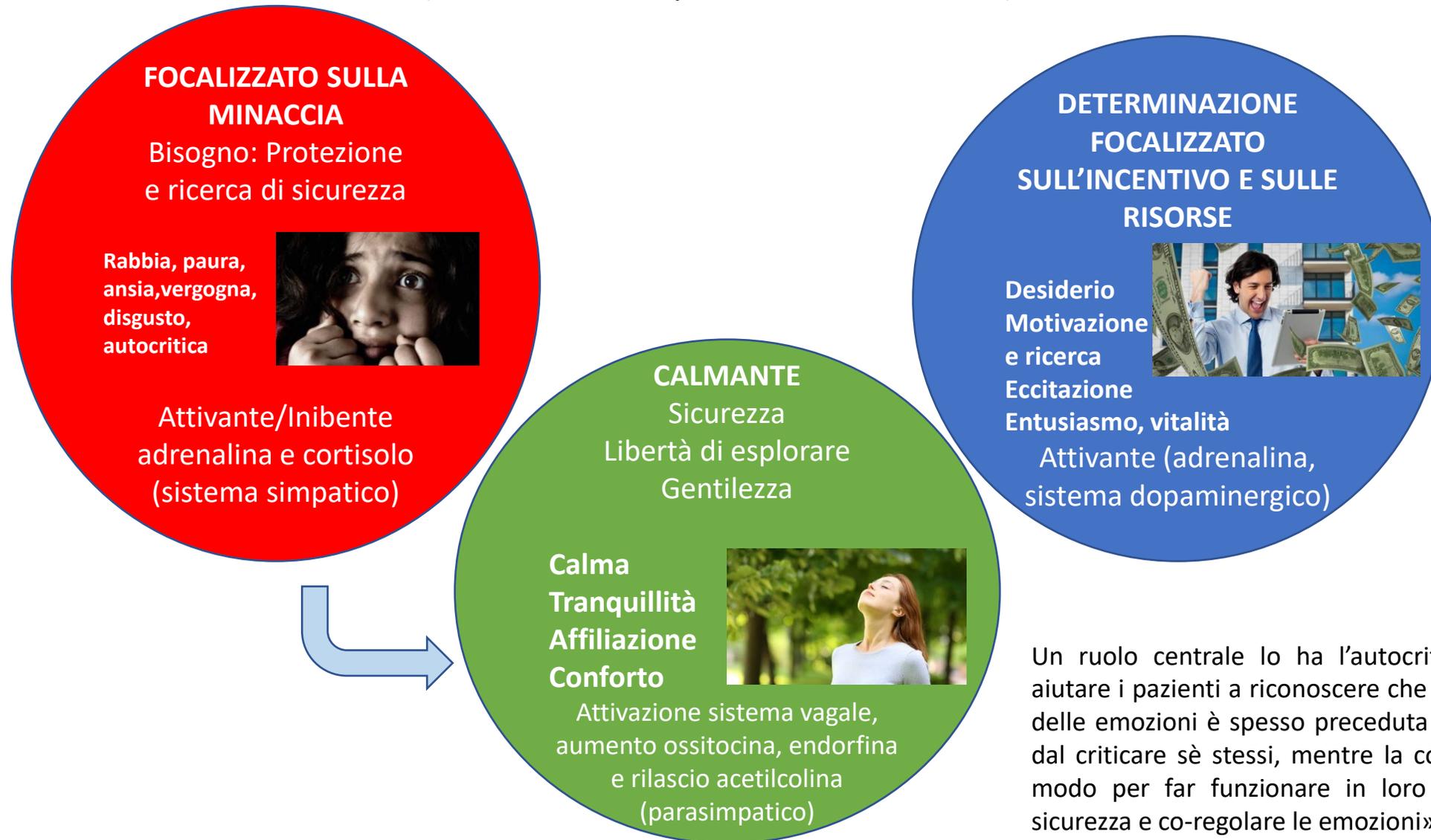


The background of the image is a textured, reddish-brown rock wall covered in prehistoric cave paintings. Several large animals, including horses and deer, are depicted in dark brown or black pigments. The animals are shown in various poses, some appearing to be in motion. The rock surface has a rough, uneven texture with some cracks and crevices.

Il nostro cervello si è evoluto per concentrarsi immediatamente e completamente sulle possibili minacce, perché ciò era necessario per la sopravvivenza. Tutto questo non ha nulla a che fare con noi come individui. È solo quello che fanno i cervelli, ed è con questo che dobbiamo fare i conti quando cerchiamo di superare il dominio del nostro sistema di minacce sulla nostra vita.

Il modello tripartito di regolazione delle emozioni in TFC

(Gilbert, *The Compassionate Mind*, 2009)



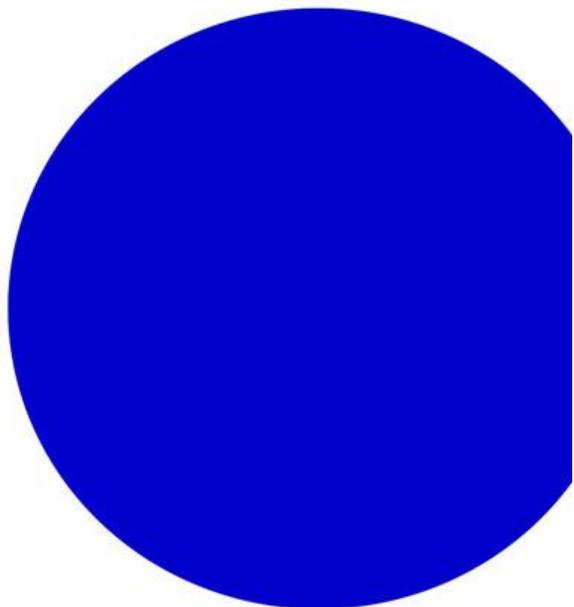
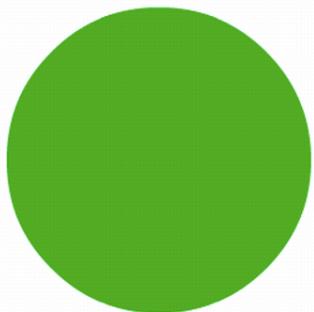
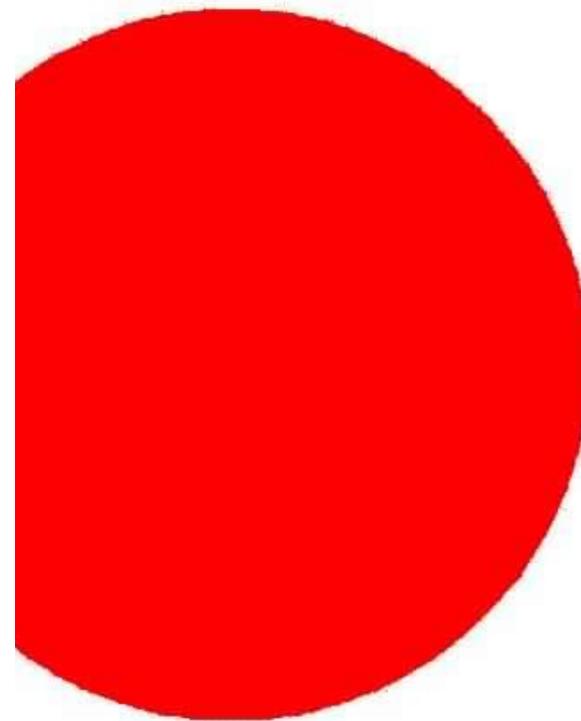
Un ruolo centrale lo ha l'autocritica... «Possiamo aiutare i pazienti a riconoscere che la disregolazione delle emozioni è spesso preceduta e accompagnata dal criticare se stessi, mentre la compassione è un modo per far funzionare in loro il sistema della sicurezza e co-regolare le emozioni» **Kolts**



«Dopo il macro per la formulazione del caso durante il colloquio di self compassion si domanda il micro (idea dei frattali). Il colloquio viene finalizzato all'analisi di come si sarebbe potuto attivare il cerchio verde»

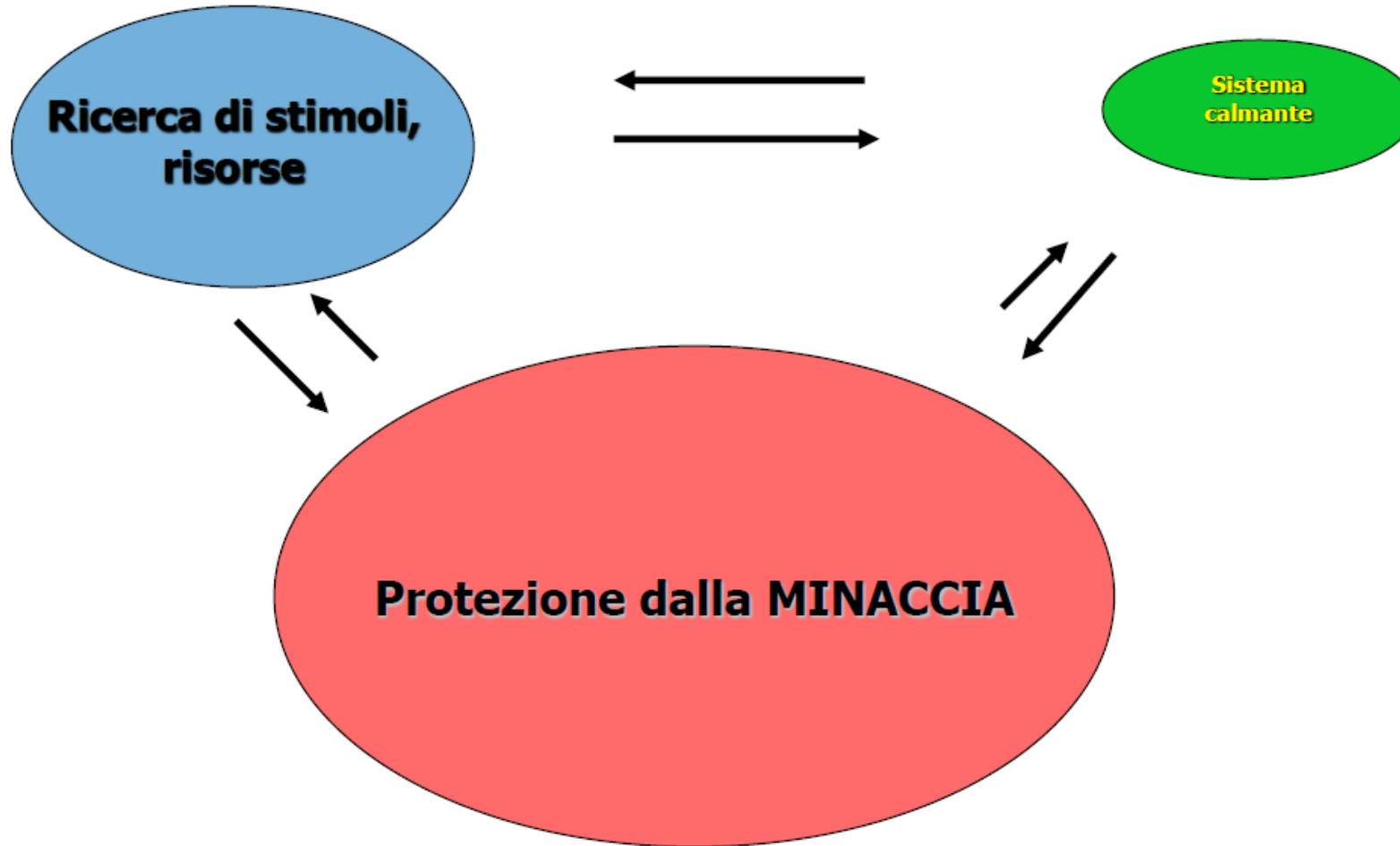
Esercizio: i tre cerchi nella situazione specifica (un evento che il paziente riporta in seduta)

- Rispetto all'evento che mi hai appena raccontato:
 - Che emozioni «di minaccia» hai provato – cosa ha attivato il sistema rosso? Come si è attivato? Con quali emozioni? Con quali pensieri? Cosa ti sei detto? Con quale istinto all'azione? Come hai provato a risolvere questo stato?
 - Si è attivato il sistema blu? Hai cercato un senso di rivalsa? ? Come si è attivato? Con quali emozioni? Con quali pensieri? Cosa ti sei detto? Con quale istinto all'azione? Come ha rafforzato/indebolito il sistema rosso?
 - Hai provato emozioni verdi? Che emozioni verdi hai provato? Come hai trattato te stesso in quella situazione? Cosa ti sei detto? Hai provato a connetterti con qualcuno? Come senti che ti hanno trattato gli altri?

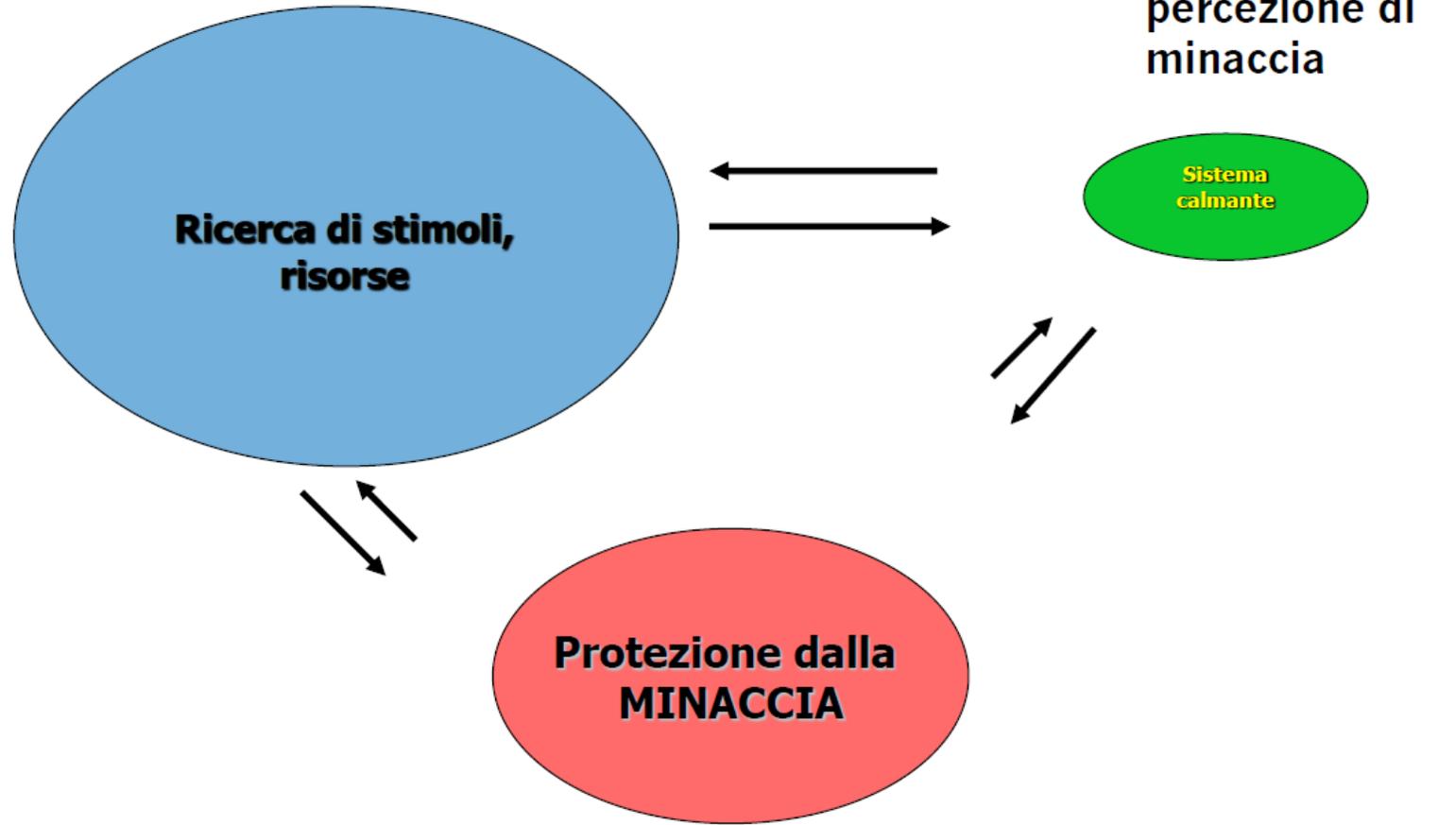


Squilibrio 1

- Stati depressivi /ansiosi con inibizione del comportamento

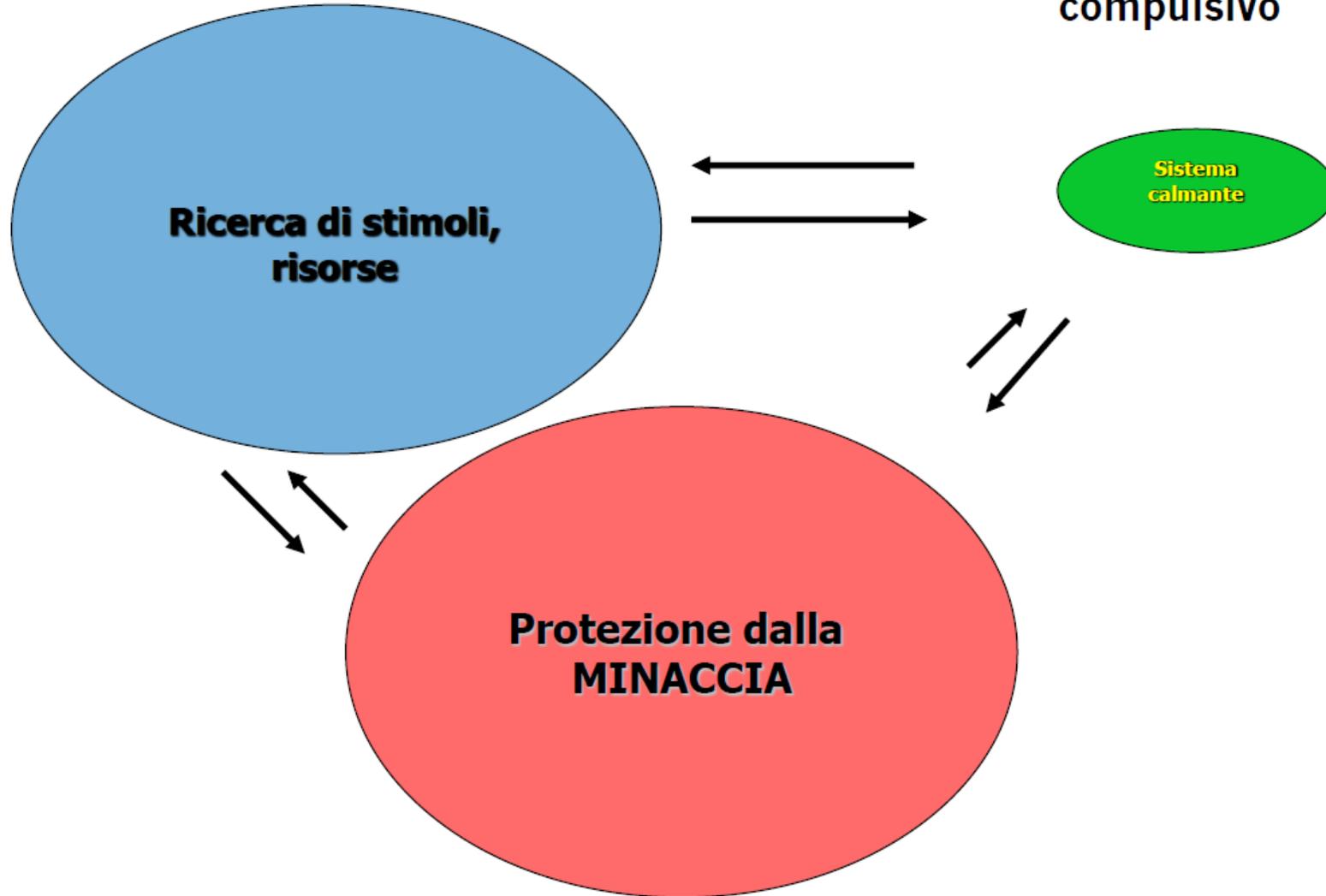


Squilibrio 2

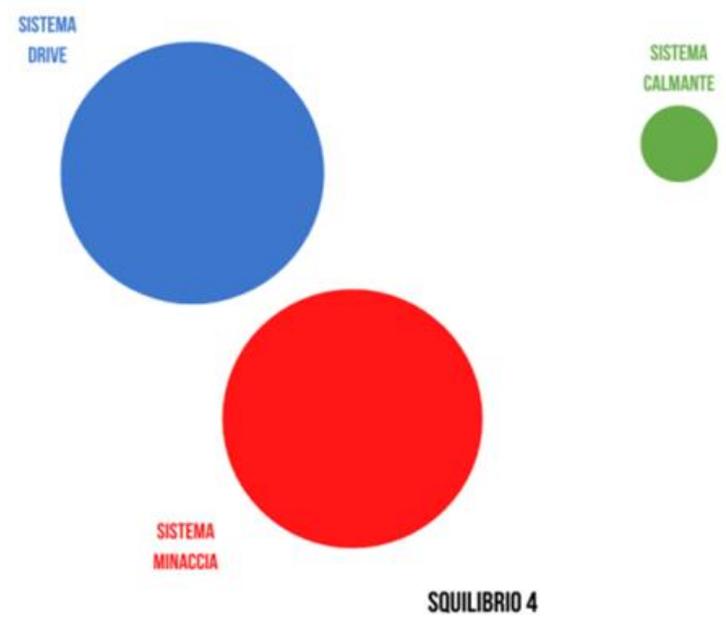
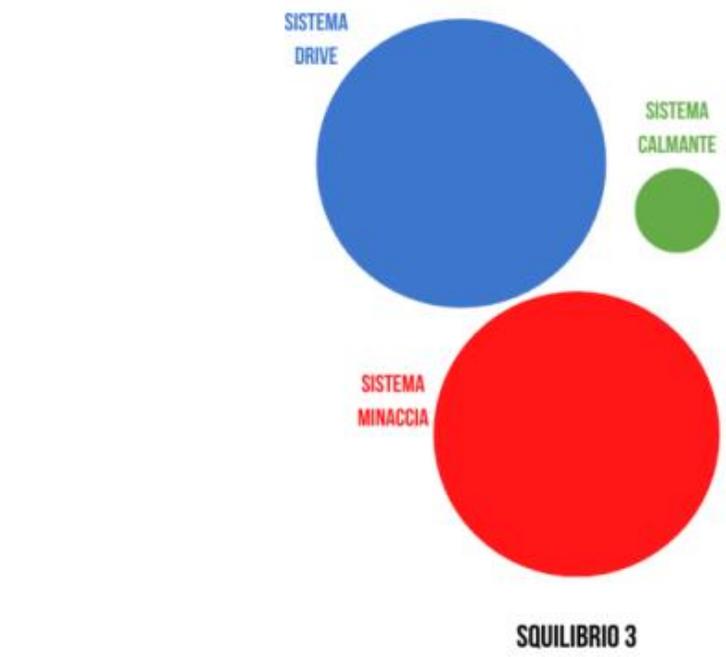
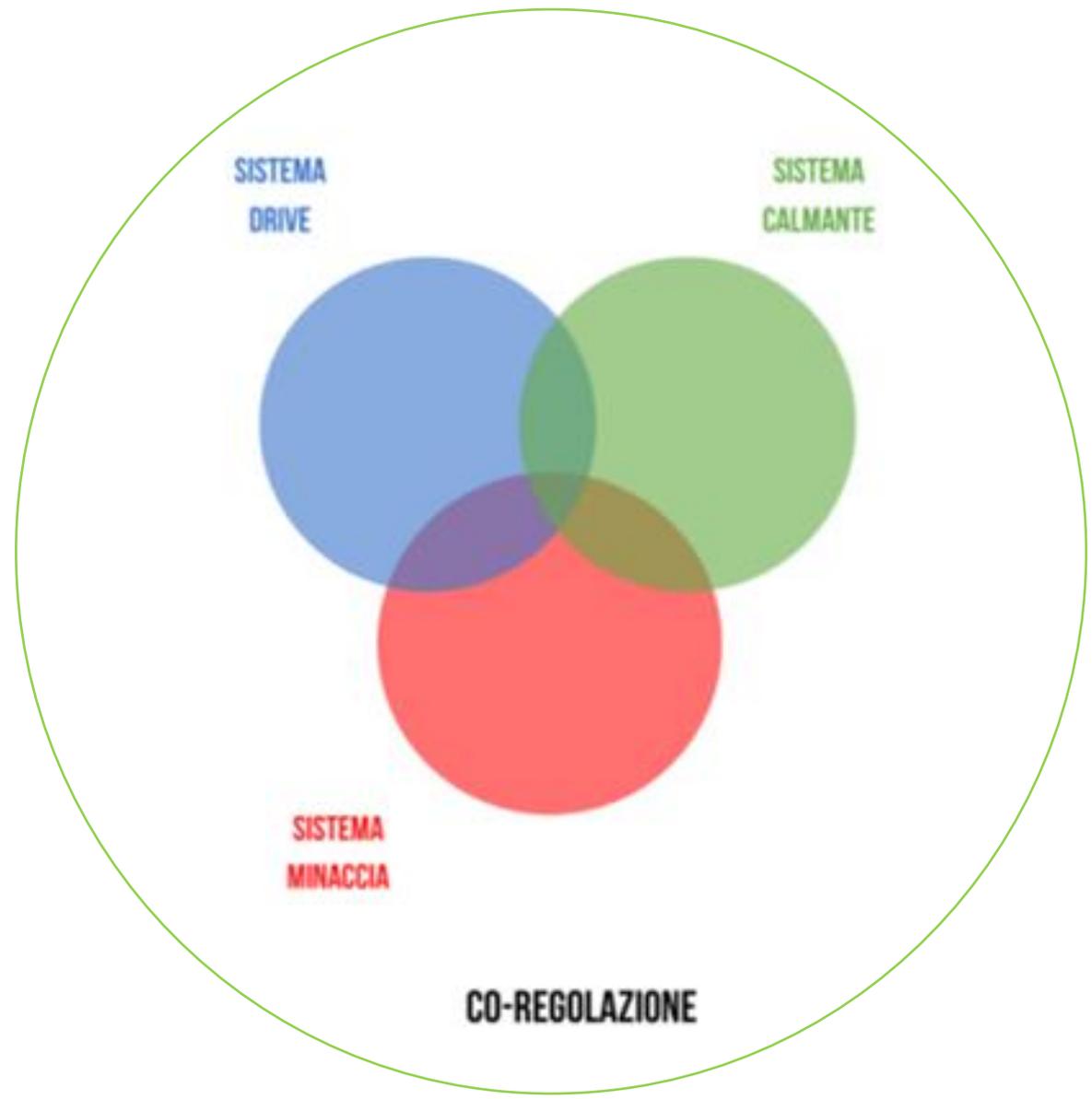
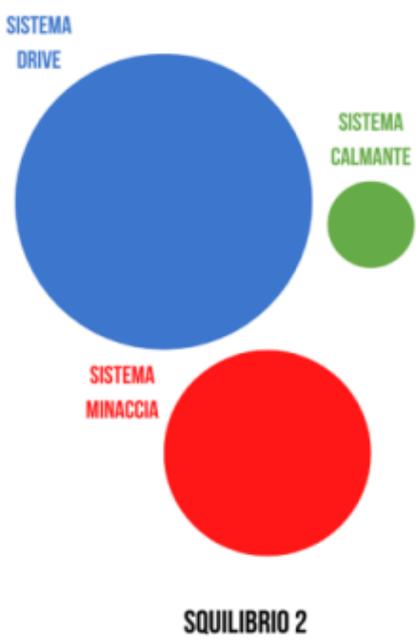
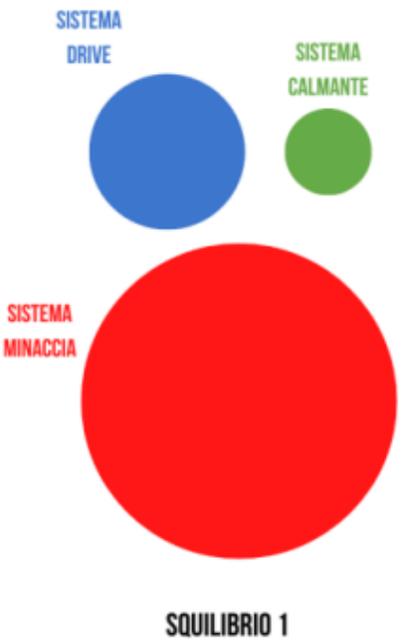


Squilibrio 3

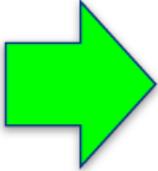
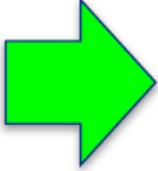
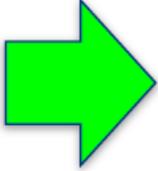
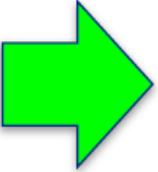
- Stati dep/ansiosi
con attivazione di
“problem solving”
compulsivo



Obiettivo delle pratiche immaginative e corporee



Origini ipoattivazione sistema verde

- Poche «memorie verdi»  • Luogo compassionevole, immagine comp., memorie comp., costruzione del sé compassionevole ecc.
- Resistenze a sviluppare emozioni verdi e motivazioni affiliative  • Paure, blocchi, resistenze alla compassione. Analisi funzionale. Sedie comp verso le paure ecc.
- Meccanismo difensivo dell'autocritica  • Analisi funzionale dell'autocritica – compassione verso l'autocritica – lettera compassionevole – sedia compassionevole verso l'autocritica ecc.
- Esperienze traumatiche che hanno iper-attivato il sistema rosso  • Compassion focused imagery with rescriping, Compassion focused EMDR ecc.

Mentalità sociali e motivazioni di base

(Gilbert, 1989; 2005)

«coreografano e modellano le emozioni, i comportamenti e le cognizioni»



- **ACCUDENTE**

(offerta di cura)

- **ATTACCAMENTO-AFFILIATIVA**

(ricerca di cura e di protezione)

- **COOPERANTE**

- **COMPETITIVA**

- **SESSUALE**



COMPASSIONE



Il sistema calmante è connesso al sistema dell'accudimento (Petrocchi & Cheli, 2019).



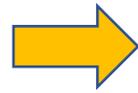
La compassione deriva dall'accudimento ed è caratterizzata da un'inibizione di altre motivazioni ("cacciare/fuggire") connesse ai sistemi "rosso e blu"

Ha un effetto inibente (REGOLANTE: CORTECCIA PREFRONTALE) sul:
→ SISTEMA DELLA MINACCIA modera le emozioni difensive (rabbia, ansia e tristezza)
→ SISTEMA DEL DESIDERIO modera le emozioni di orgoglio, conquista, raggiungimento



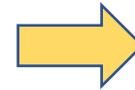
Evoluzione: dall'accudimento alla compassione

Accudimento
(mammiferi)



Intelligenza sociale
Umana – corteccia
prefrontale

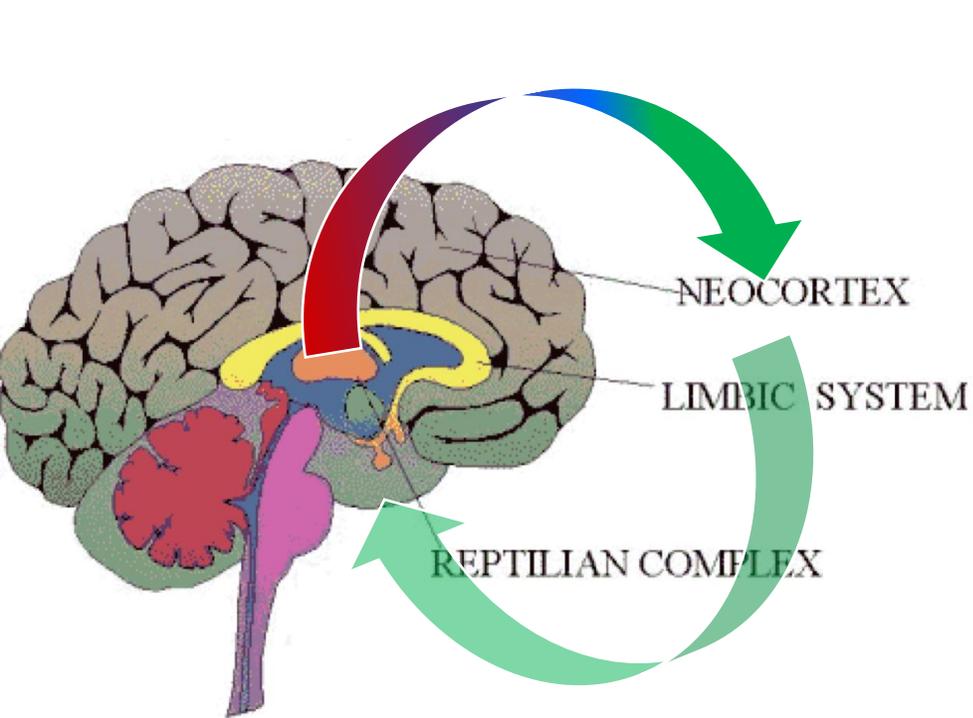
- Capacità empatiche
- Capacità di mentalizzare
- Capacità di anticipare
- Capacità di astrarre
- Avere un "sè"
- "anche gli altri hanno un sè"



COMPASSIONE

ARCHITETTURA DELLA MOTIVAZIONE

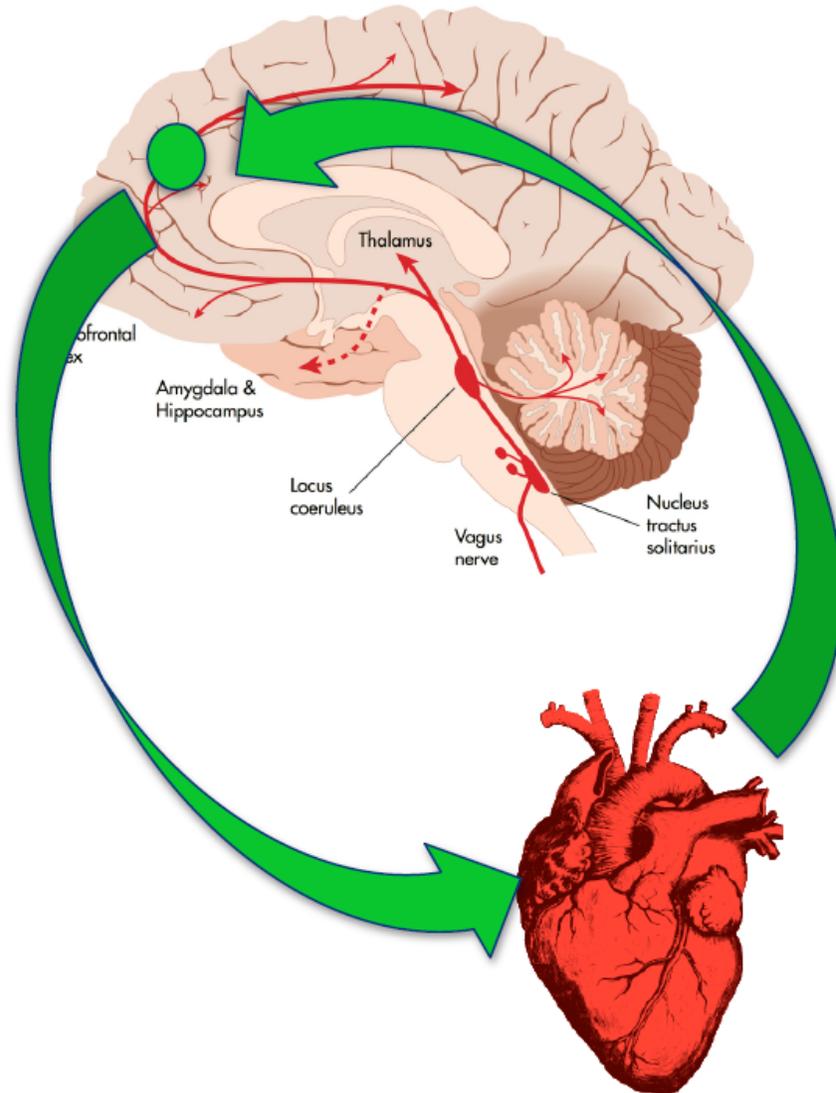
I sistemi motivazionali nel dialogo clinico”(Liotti, Monticelli, 2008)



Psicoeducazione (consapevolezza evolucionista)
 Pratiche di mindfulness
 Tecniche corporee
 Tecniche immaginative

3	Terzo livello Neocortex	Intersoggettività Costruzione di strutture di significato	COMPASSIONE	regola	
	2	Secondo livello Cervello antico-mammifero (limbico)	Attaccamento		Ricerca di cura e vicinanza protettiva
		Accudimento	Offerta di cura		
Sessualità di coppia					
Competizione		Definisce il rango di dominanza-sottomissione			
1	Primo livello Cervello rettiliano (complesso R)	Cooperazione paritetica	Attenzione congiunta e condivisa Gioco sociale Affiliazione al gruppo		
		Regolazione fisiologica	Alimentazione, termoregolazione, cicli sonno-veglia		
		Difesa	Aggressione, immobilizzazione e fuga in situazioni di pericolo		
		Esplorazione	Di novità ambientali		
		Territorialità			
		Sessualità	Senza formazione di coppia		

**Motivazione
compassionevole**

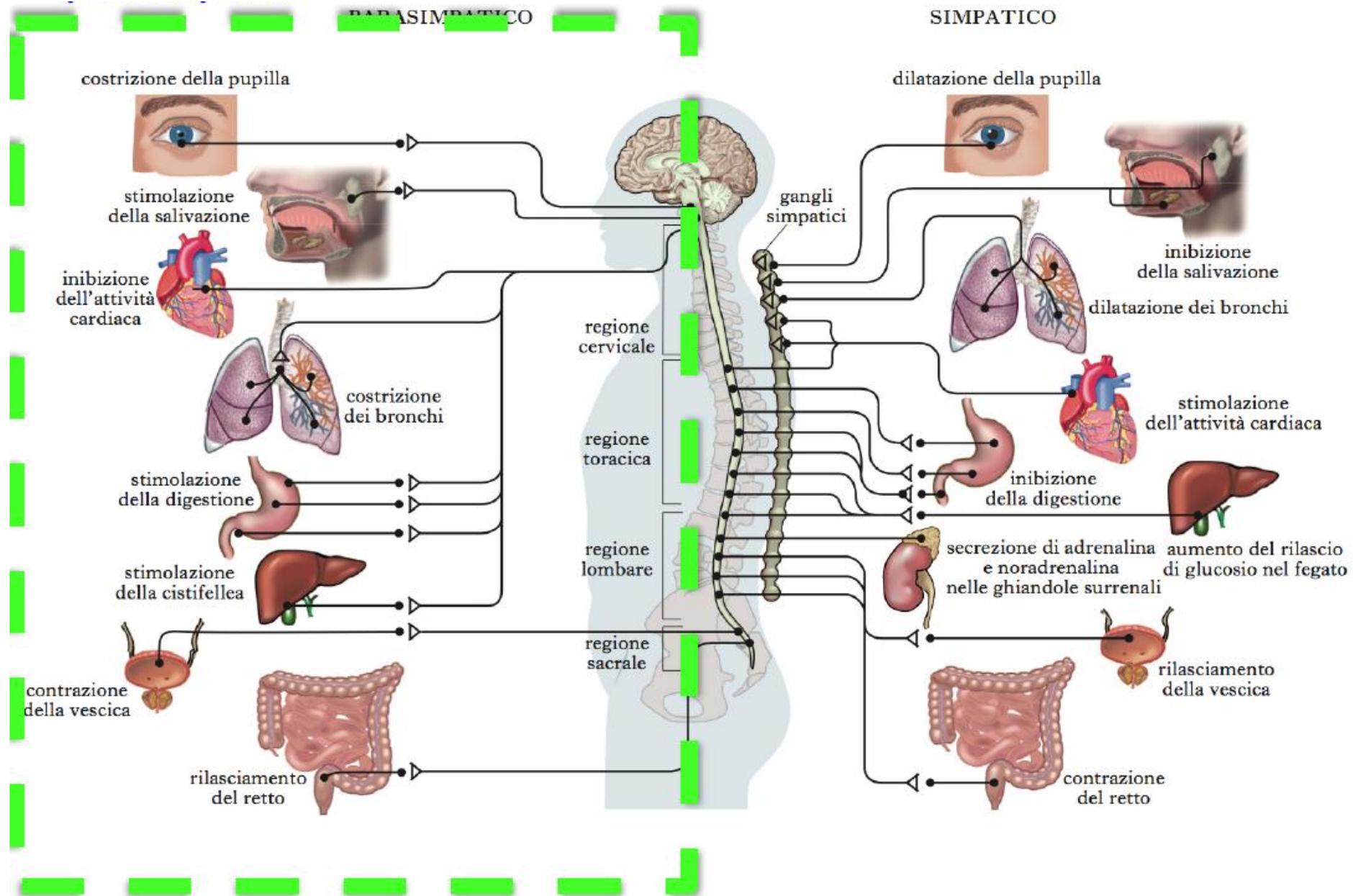


Maggiore attività corteccia prefrontale

**Maggiore flessibilità del pensiero e dei
comportamenti**

Maggiore variabilità interbattito

L'attivazione del sistema calmante è connessa ad un aumento dell'attività del sistema parasimpatico



Neuroscience and Biobehavioral Reviews 116 (2020) 21–30

Contents lists available at ScienceDirect

Neuroscience and Biobehavioral Reviews

journal homepage: www.elsevier.com/locate/neubiorev

Review article

The compassionate vagus: A meta-analysis on the connection between compassion and heart rate variability

Maria Di Bello^a, Luca Carnevali^b, Nicola Petrocchi^c, Julian F. Thayer^d, Paul Gilbert^e, Cristina Ottaviani^{f,g,*}

^a Department of Psychology, Sapienza University of Rome, Rome, Italy
^b Stress Physiology Lab, Department of Chemistry, Life Sciences and Environmental Sustainability, University of Parma, Parma, Italy
^c Department of Economics and Social Sciences, John Cabot University, Rome, Italy
^d Department of Psychological Science, The University of California, Irvine, Irvine, CA, USA
^e Centre for Compassion Research and Training, College of Health and Social Care Research Centre, University of Derby, Derby, United Kingdom
^f Neuroimaging Laboratory, IRCCS Santa Lucia Foundation, Rome, Italy

ARTICLE INFO

Keywords:
 Meta-analysis
 Compassion
 Vagally-mediated heart rate variability
 Parasympathetic nervous system
 Respiratory sinus arrhythmia

ABSTRACT

In recent years, increasing interest has been devoted to the physiological basis of self and other-oriented compassion. Heart rate variability (HRV) represents a promising candidate for such a role, given its association with soothing emotions and context appropriate prefrontal inhibitory control over threat-defensive responses. The aim of this study was to meta-analyse available studies on the association between compassion and HRV. Random-effect models were used. The analysis performed on sixteen studies that met inclusion criteria, yielded a significant association with a medium effect size ($g = .54$ 95% CI [.24, .84], $p < .0001$). Results were not influenced by publication bias. After an extreme outlier's exclusion, the size of the association was still larger in studies that used time or frequency-domain indices of vagally-mediated HRV compared to those that used peak to trough estimates of respiratory sinus arrhythmia. Results are limited by the small number of studies included in the meta-analysis ($n = 16$) and are discussed in terms of indications for future research, given that existing data are highly heterogeneous and of poor methodological rigor.

- Significativa correlazione **tra compassione, calore e gentilezza amorevole** - miglioramento del funzionamento del **sistema immunitario** e aumento della **flessibilità psicologica**. (Gilbert, 2013; Kirby, 2019; Fredrickson et. al., 2008; Matos et. al., 2018)

- **Produzione ossitocina e stimolazione del nervo vago** permettono di connettersi, di **coregolare le emozioni** reciproche e di creare **pro-socialità**. (Kirby, Doty, Petrocchi & Gilbert, 2017)

frontiers About us All journals All articles Submit your research

Frontiers in Psychology Sections Articles Research Topics Editorial Board About journal

ORIGINAL RESEARCH article

Front. Psychol., 17 May 2019
 Sec. Psychology for Clinical Settings
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02099>

Effects of Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) and Compassion Focused Therapy (CFT) on Symptom Change, Mindfulness, Self-Compassion, and Rumination in Clients With Depression, Anxiety, and Stress

Anna Dora Frostadottir^{1*} and Dusan Dorjee^{2,3}

¹ MSC in Mindfulness-Based Approaches, Director of the Mindfulness Centre in Reykjavik, Reykjavik, Iceland
² Department of Education, Psychology in Education Research Centre, University of York, United Kingdom
³ School of Psychology, Bangor University, Bangor, Wales

Objectives: Over the past decade there has been an increasing interest in exploring self-compassion as a related and complementary construct to mindfulness. Increases in self-compassion may predict clinical outcomes after MBCT and cultivation of compassion toward self and others is central to CFT. This pilot study compared the impact of MBCT applying implicit self-compassion instructions and CFT employing explicit self-compassion instructions on symptom change, mindfulness, self-compassion, and rumination.

Method: This non-randomized wait-list controlled study ($N = 58$) with two intervention arms (MBCT $N = 20$, CFT $N = 18$, Control $N = 20$) assessed the outcomes of clients with depression, anxiety, and stress symptoms from before to after the interventions and at one month follow up (MBCT $N = 17$, CFT $N = 13$, Control $N = 13$).

Results: Both treatments resulted in significant increases in mindfulness and self-compassion and decreases in rumination, depression, anxiety, and stress. Furthermore, MBCT enhanced mindfulness for people who were initially high in rumination, whereas CFT enhanced mindfulness across the board.

Conclusion: The findings suggest that both MBCT and CFT, and hence implicit or explicit self-compassion instructions, produce similar clinical outcomes with CFT enhancing mindfulness regardless of client's rumination level.

- Significativa **riduzione di ansia, vergogna e autocritica**.
 (Matos et. al., 2018)

- Stimola la **variabilità interbattito**, un biomarcatore della regolazione delle emozioni, il **Sistema Nervoso Parasimpatico**, il **tono vagale**, l'attività della **corteccia pre-frontale**. (Malik,1996; Porges, 2007; Thayer et al, 2009)



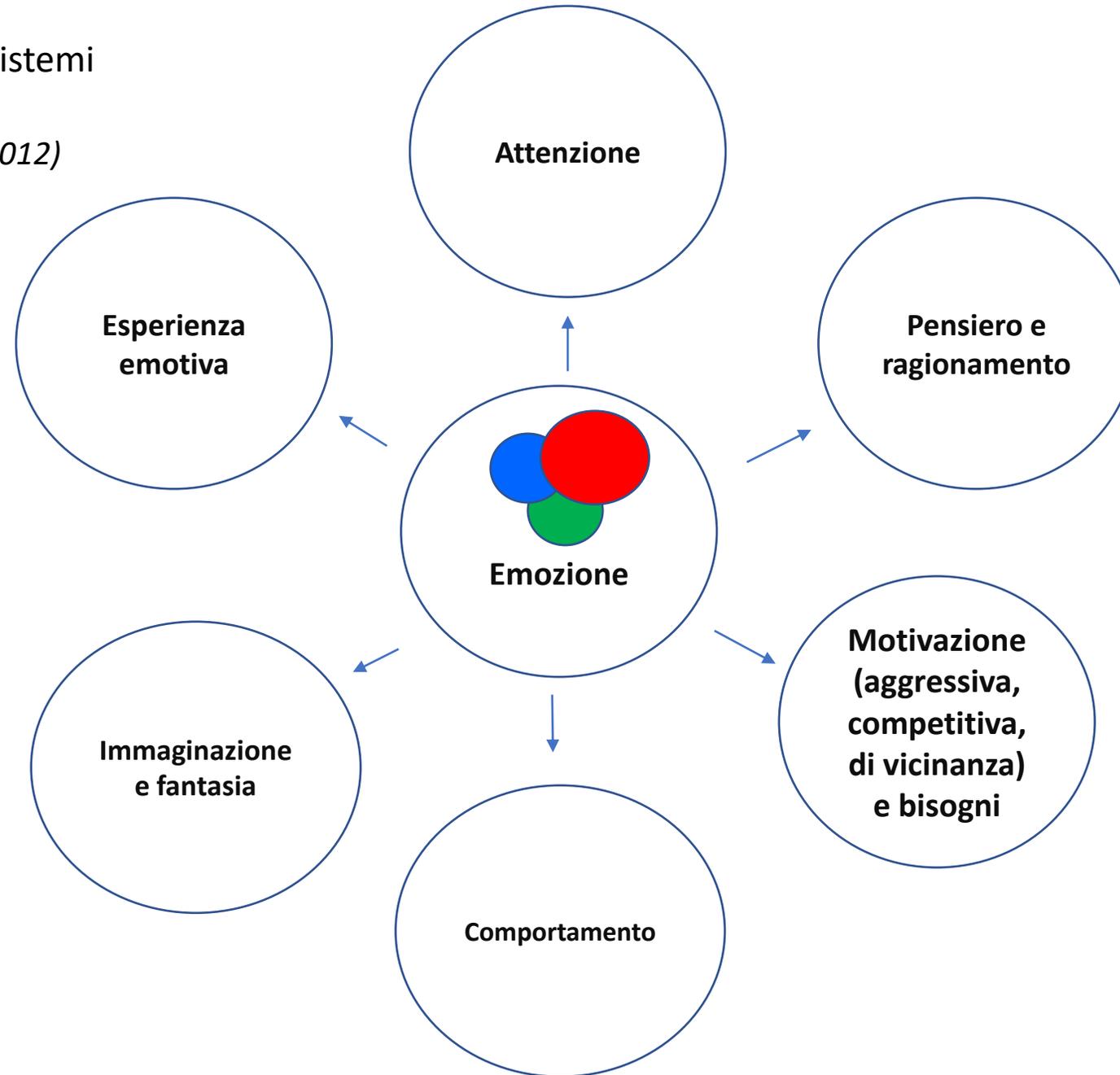
Esercizio: Ritmo Respiratorio Calmante (RRC)

Rallentare il nostro respiro non fa sparire le emozioni di minaccia, ma le può attenuare (attivando il sistema nervoso parasimpatico) e favorire l'osservazione consapevole di pensieri ed emozioni e lo spostamento verso modi compassionevoli di pensare. L'ostacolo maggiore è il dimenticarsi di praticare

- *Mi piacerebbe presentarti la pratica RRC che prevede di rallentare i nostri corpi e le nostre menti, rallentando intenzionalmente il nostro respiro e focalizzando l'attenzione sulle sensazioni di rallentamento.*
- *Iniziamo sedendo in una postura eretta, dignitosa e rilassata, piedi appoggiati al pavimento, mani in grembo. Testa verticale. Man mano che acquisiremo esperienza con la pratica diventeremo capaci di usarla in ogni genere di situazione e posizione del corpo.*
- *Se ti va lascia che i tuoi occhi si chiudano e porta attenzione alla sensazione del respiro che entra ed esce dal tuo corpo (10-20 secondi)*
- *Ora rallenteremo il respiro. Consenti al ritmo di rallentare prendendoti 4 o 5 secondi per l'inspirazione. (Fermati per un momento). Poi espira lentamente per 4 o 5 secondi (2 minuti circa).*
- *Rallenta il corpo, rallenta la mente. Cerca una frequenza di respirazione che sia comoda e rilassante per te.*
- *Quando sei pronto consenti al tuo respiro di ritornare al suo ritmo naturale e lascia che i tuoi occhi si aprano delicatamente (attendi finchè non si aprono gli occhi del paziente). Analizza com'è stato.*

«Ogni emozione collegata ai 3 sistemi
organizza la mente e il corpo»

(Kolts, 2012)



Il modellamento sociale del Sé, nei nostri contesti sociali precoci

<https://youtu.be/w4HO0-yEmdo>

*«I contesti in cui viviamo non li scegliamo, tuttavia abbiamo da adattarci se vogliamo sopravvivere. **Tutti rappresentiamo una versione di ciò che avremmo potuto essere.** In terapia può essere utile aiutare i pazienti ad esplorare come la loro esperienza attuale è collegata con i contesti sociali che hanno vissuto»*



Il modellamento sociale del Sé

Attaccamento sicuro
prepara il **SISTEMA DI
SICUREZZA E CONFORTO**
*«sono degno di cura e
sicurezza»*

Attaccamento ansioso
prepara
DETERMINAZIONE/ MINACCIA
*«Interesse verso gli altri
difficoltà nelle relazioni,
terrore per il rifiuto»*

Attaccamento evitante
prepara il **SISTEMA DI
MINACCIA**
*«evitamento, soppressione
delle emozioni come
strategie di sicurezza»*

✓ *Storia di accudimento e stili di
attaccamento (John Bowlby)*

***Dalla prospettiva della TFC le relazioni di
accudimento preparano i sistemi di base,
dando origine e forza a reti neurali che
facilitano o meno la capacità degli
individui di calmarsi***

*Nella TFC non ci si focalizza sulla categorizzazione delle
persone in termini di stili di attaccamento, ma sull'aiutare
i nostri pazienti a comprendere le loro emozioni,
motivazioni e comportamenti senza colpevolizzarsi e in
modo compassionevole*



*«Il nostro cervello si è specializzato a collegare cose tra di loro, formando legami tra diverse esperienze, pensieri, sensazioni. In maniera rapida, senza dover fare esperienza di tutto, **impariamo a reagire**. Bene, questo può anche ritorcersi contro di noi».*

*«**Se sperimentiamo umiliazione, i nostri cervelli imparano che essere al centro dell'attenzione in qualsiasi situazione è pericoloso. Il tuo sistema di protezione dalla minaccia sta usando ciò che ha appreso per lavorare davvero sodo, per proteggerti e assicurarsi che non ti farai più così male. Questo è il motivo per cui stiamo portando il tuo sistema di sicurezza ad allenarsi e a sviluppare una versione di te che è sicura di sé, saggia, gentile e compassionevole: per aiutare la parte più vulnerabile di te a sentirsi più al sicuro».***

Tutti gli adulti sono stati
prima di tutto dei bambini.
(Ma pochi di loro se lo ricordano).

Antoine de Saint-Exupéry



*«Gli adulti che ci
troviamo di fronte
sono bambini che
hanno avuto paura»*

Consapevolezza attenta

attenzione, intenzione, azione mirata

✓ **Il lavoro sull'attenzione** *«ciò su cui si posa, amplifica»*

Utilizzando un tono di voce calmo e leggermente rallentato: «proveremo a fare un'esperienza. Appena dico una parola, prova a dirigere la tua attenzione a ciò che essa indica. Quindi se dico «gomito sinistro» rivolgerai l'attenzione al tuo gomito sinistro.

Orecchio destro (2-3 secondi)

Piede sinistro

La tua lingua

La sensazione del tuo respiro

Il tuo colore preferito

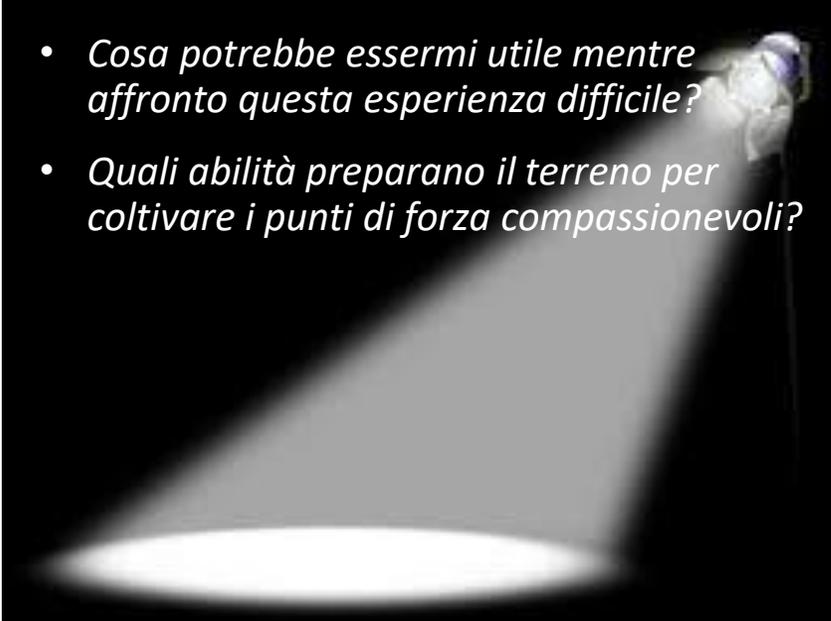
Crocchette di patate!

Giustizia

La pace nel mondo

Cosa ti piacerebbe mangiare questa sera?

Lascia che sul tuo viso prenda forma un sorriso, la sensazione del sorridere».

- 
- *Cosa potrebbe essermi utile mentre affronto questa esperienza difficile?*
 - *Quali abilità preparano il terreno per coltivare i punti di forza compassionevoli?*



Esperienziali di mindfulness

- *Aiutare a sviluppare l'abitudine nel focalizzare la propria attenzione su esperienze corporee, sulle emozioni e sui pensieri*
- *Permettere di relazionarsi con queste esperienze esattamente **così come sono** -sensazioni fisiche, sentimenti, parole o immagini nella **mente- senza giudicarle***
- *Aiutare a sviluppare l'abitudine di praticare gli esercizi di mindfulness nella vita quotidiana, al di fuori della seduta.*

«Per prima cosa, siediti in una posizione eretta e vigile, con la testa sollevata. Non vogliamo lasciarci cadere sulla poltrona. Permetti al tuo respiro di assumere un ritmo tranquillo e lascia che i tuoi occhi si chiudano, se ti senti a tuo agio nel farlo. Se preferisci, sentiti libero di tenere gli occhi aperti e lo sguardo basso sul pavimento ad un paio di metri di fronte a te, permettendogli di attenuarsi – per sfocarlo leggermente. Se, mentre procediamo, hai bisogno di spostarti leggermente o di schiarirti la gola, o di fare qualsiasi altra cosa di questo tipo, per mantenerti in una situazione comoda – non preoccuparti, fallo pure. Iniziamo rivolgendo la nostra consapevolezza alla temperatura della stanza. Cerca di notare le sensazioni di calore o di freddo (15-20 secondi)

Ora rivolgiti la tua attenzione alle sensazioni fisiche esterne... la sensazione dei tuoi piedi sul pavimento, le gambe, le natiche e la schiena sulla sedia... la sensazione delle tue mani appoggiate sul grembo (15-20 secondi)

Ora nota l'informazione proveniente dagli altri sensi... suoni che arrivano alle tue orecchie, la mia voce, i rumori, i riflessi della luce sulle tue palpebre (15-20 secondi)

Ora segui queste sensazioni all'interno del tuo corpo, notando qualsiasi sensazione corporea interna. Rivolgiti la consapevolezza alle sensazioni come la fame o la sazietà, la tensione o il rilassamento, il sentirsi a proprio agio o il dolore. Notale esattamente così come sono (15-20 secondi)

Ora rivolgiti la consapevolezza alla sensazione del respiro. Nota la velocità dell'entrare e dell'uscire dal corpo. Nota la frequenza cardiaca (15-20 secondi)

Segui queste sensazioni, spostando la consapevolezza su qualsiasi emozione possa emergere. Interesse? Noia? Anticipazione? Curiosità? Notali come eventi interni alla tua mente (30 secondi)

Ora che abbiamo rivolto l'attenzione ai sentimenti, concediamoci di spostarla su un'altra esperienza mentale... i pensieri. Nota ogni pensiero, ogni parola o immagine, che emerge nella tua mente. Pensieri come «Parlerà così lentamente tutto il tempo?» semplicemente notalo, guardalo emergere e passare (30 secondi)

Potresti, se ti va, rivolgere la tua attenzione alla relazione tra i tuoi pensieri e le tue emozioni... notando che quando hai determinate emozioni emergono determinati pensieri e viceversa (30 secondi)

Quando sei pronto lascia che il tuo respiro riprenda un ritmo tranquillo, riapri delicatamente gli occhi e riporta l'attenzione sulla stanza...»

Possibili pratiche di mindfulness

- Body scan - dirigendo la consapevolezza sulle sensazioni corporee, in modo non giudicante.
- Alimentazione consapevole - mangiare lentamente, notando tutti gli aspetti sensoriali del cibo.
- Camminata consapevole - camminare lentamente, dirigendo la consapevolezza su tutte le sensazioni che accompagnano la camminata.
- Doccia consapevole - farsi la doccia mentre ci si focalizza con consapevolezza sulla sensazione dell'acqua che sfiora la pelle.
- Attività consapevoli - lavare piatti, fare pulizie, notando consapevolmente tutte le esperienze sensoriali che emergono durante l'esperienza.
- Allenamento consapevole - su attività fisiche come lo yoga.

«Che tipo di persona voglio essere?»

«Come voglio sia la mia vita?»

«Che contributo voglio dare alle vite degli altri e al mondo?»



Quali ostacoli per un terapeuta?

Una delle difficoltà più frequenti quando impariamo la mindfulness è **dimenticarci di fare pratica**.

→ “Cosa pensi che potrebbe aiutarti a ricordartene?”

Evitamento e bassa motivazione

→ “Proveremo ad iniziare dai 2 ai 5 minuti al giorno di respiro consapevole per la prima settimana, successivamente 5-10 minuti. Inizialmente può essere davvero difficile e ci sono molti ostacoli. Cosa ti ha impedito di seguire il programma che avevamo concordato? Vediamo se riusciamo a capire come rendere più semplice quello che abbiamo stabilito insieme”

Sentirsi dei falliti

→ “Sarà normale distrarsi e ciò non è una cosa sbagliata. Avremo, grazie alle distrazioni, la preziosa opportunità di imparare a notare l'emergere di pensieri ed emozioni, e quando questo succede, di riportare la nostra attenzione sul respiro”

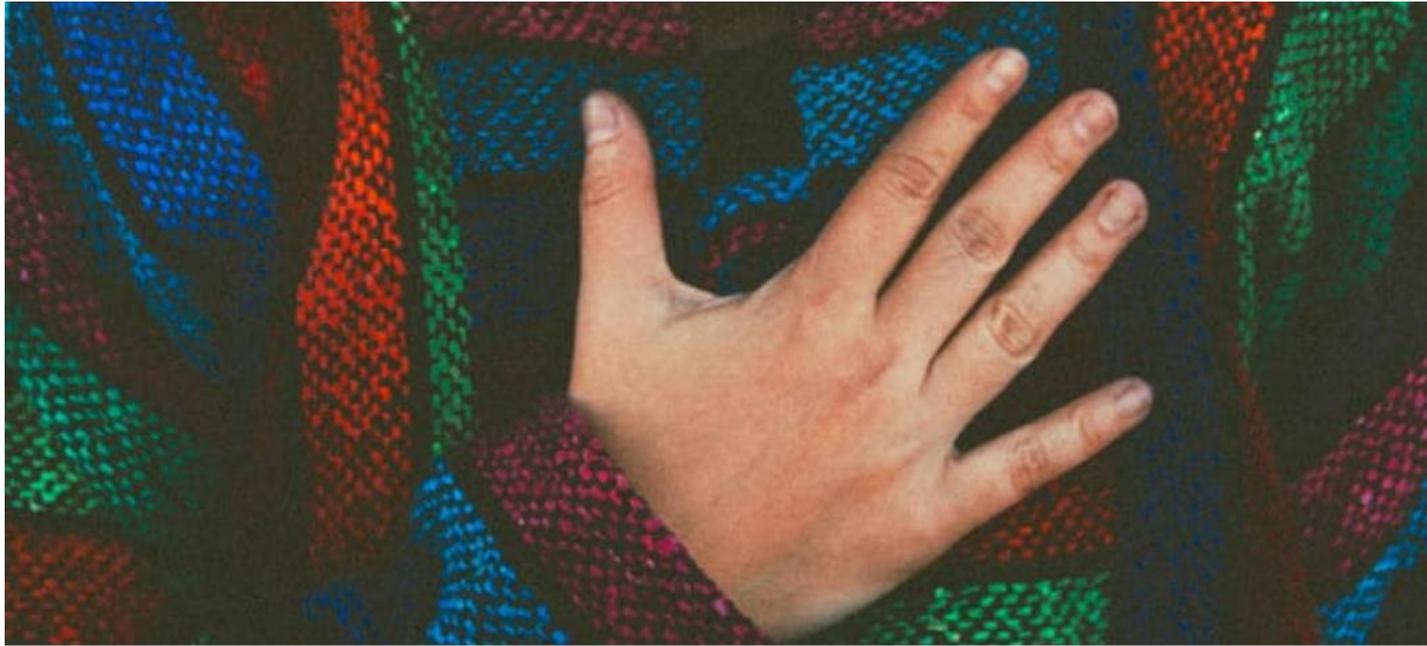


Pratiche compassionevoli



Non c'è nulla che funziona di più della pratica personale

«Io alla fine sono sempre la mia risorsa disponibile»



Gesti della compassione

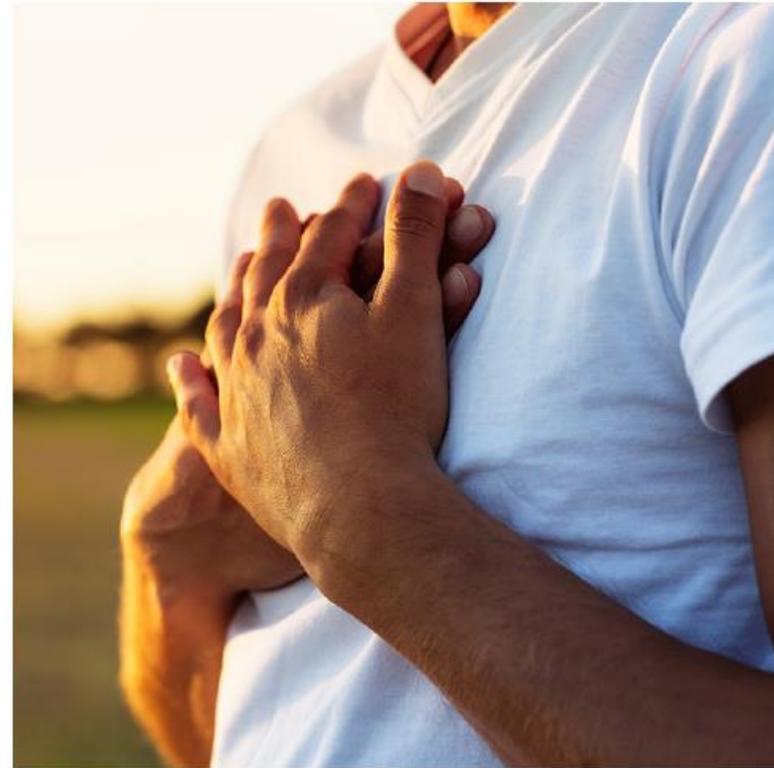
- Gesto della resistenza – pugni
- Gesto della mindfulness – palmi aperti
- Gesto della compassione – due mani sul cuore

*Germer, C., & Neff, K.
(2019).*

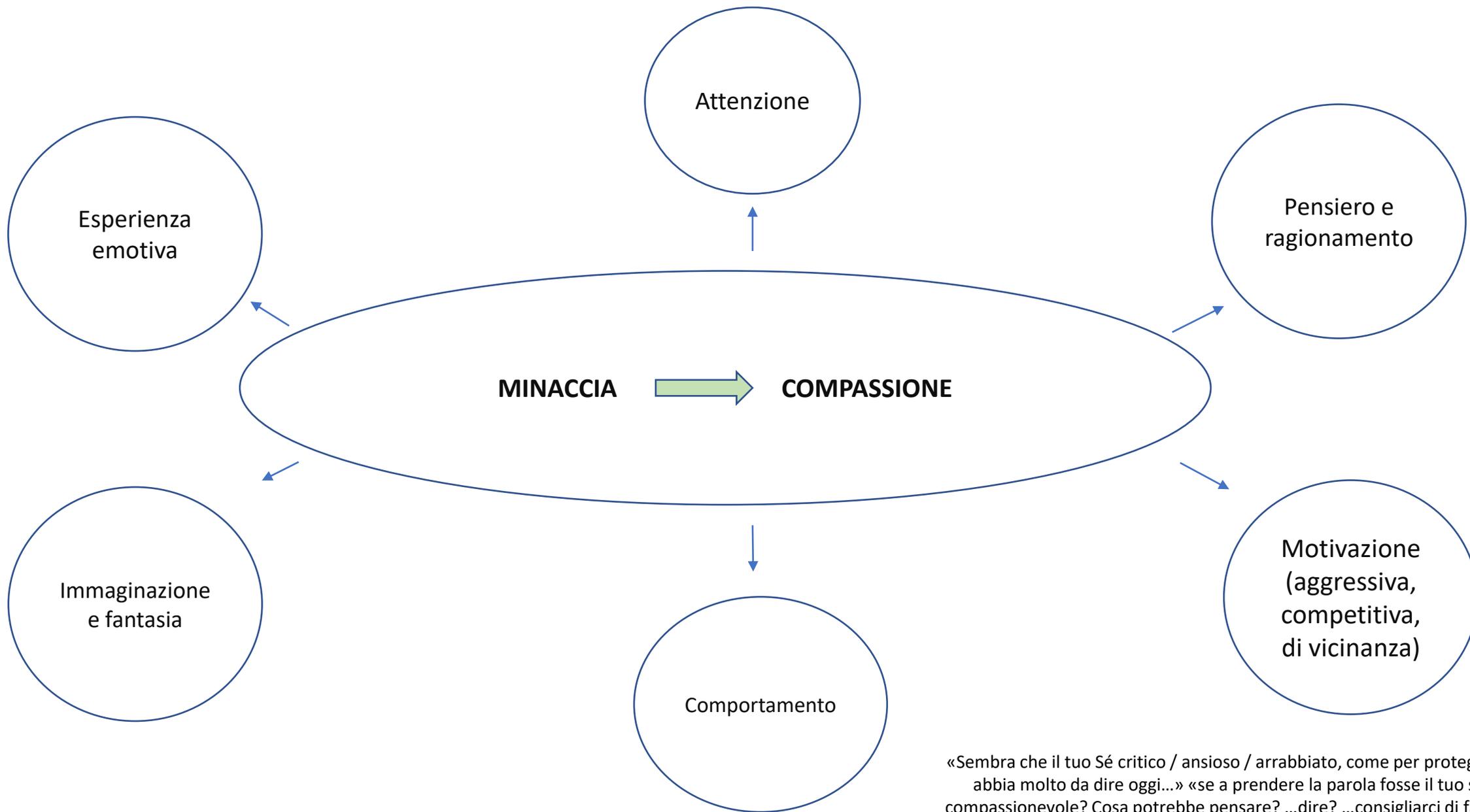


Gesti di compassione da utilizzare durante il giorno

- Due mani sul cuore
- Un pugno e una mano sul cuore
- Una sul cuore e una verso l'esterno
- Una mano sulla pancia e una sul cuore
- Una mano sul volto



*Germer, C., & Neff, K.
(2019).*



«Sembra che il tuo Sé critico / ansioso / arrabbiato, come per proteggerti, abbia molto da dire oggi...» «se a prendere la parola fosse il tuo sé compassionevole? Cosa potrebbe pensare? ...dire? ...consigliarci di fare?»

Pensiero basato sulla minaccia	Pensiero compassionevole
<i>Focalizzato in modo eccessivo sulla minaccia</i>	<i>Ampio, tiene conto di diversi fattori per comprendere la situazione</i>
<i>Focalizzato sul giudizio e sull'etichettamento</i>	<i>Focalizzato sulla comprensione (Come mai mi sento in questo modo? Cosa sta innescando il sistema di minaccia?)</i>
<i>Inflessibile e legato alla ruminazione</i>	<i>Flessibile, risolve i problemi (cosa può essermi utile mentre affronto questa sfida?)</i>
<i>Attiva il sistema di minaccia</i>	<i>Attiva il sistema di sicurezza: ci fa sentire a nostro agio e in tranquillità (come posso capire questa situazione dalla prospettiva del mio sé gentile, saggio, fiducioso e compassionevole?)</i>
<i>Esprime ostilità, paura e disgusto verso gli altri o sé stessi</i>	<i>Esprime gentilezza verso gli altri e noi stessi</i>
<i>Giudicante e critico</i>	<i>Non critico, empatico e incoraggiante</i>
<i>Basato sull'evitamento, sulla dominanza o sulla punizione</i>	<i>Basato sull'aiutare sé stessi e gli altri, cercando soluzioni vantaggiose per tutti</i>

Lavorare con l'autocritica

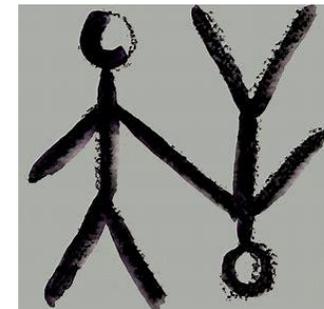
strategia
appresa
per
motivarsi
ad agire

motivata dalla
paura, per
evitare che
vengano messi
in atto
comportamenti
che potrebbero
rivelarsi
rischiosi

Ancorata ad un
profondo senso di
disprezzo e odio per sè
stessi, spesso appresi
attraverso esperienze
di abuso, traumi o
esperienze in cui hanno
fatto qualcosa che è
contrario ai propri
valori

La metafora dei due insegnanti

(Gilbert, 2009)

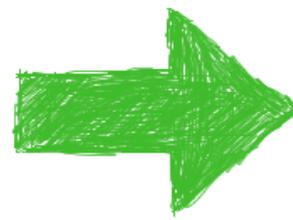


Immaginiamo un bambino a cui teniamo veramente tanto. Questo bambino sta imparando qualcosa di molto difficile. Immagina un insegnante critico e severo, che cerca di motivarlo denigrandolo: «...No! No! Possibile che non ne fai una giusta? Hai sbagliato di nuovo! Non così, così! Che problema hai! Ma sei scemo? No!!»

Ora, immagina un secondo insegnante. Questo insegnante è compassionevole e desidera davvero aiutare il bambino ad imparare. Capisce che il compito è difficile e chiunque farebbe fatica, specialmente all'inizio. «Vai così... ottimo! Vai avanti... non proprio così, ma così... Sì, è giusto... molto bene, è difficile ma ti stai impegnando duramente... così si fa!»

- «Quale insegnanti fra questi assumeresti? Sembra che l'insegnante critico abbia già avuto la sua possibilità. Sei disposto a darne una all'insegnante compassionevole per vedere se riesce ad aiutarci, uscendo dal sistema di minaccia?»

Dall'autocritica



compassione

Autocritica	Auto correzione compassionevole
Focalizzata sul pensiero di condannare e punire	Focalizzata sul desiderio di migliorare
Punizione di errori passati	Crescita ed espansione rivolte al futuro
Rabbia, frustrazione, disprezzo e delusione	Incoraggiamento, supporto e gentilezza
Focalizzata sul senso globale del Sé (se commetto un errore lo estendo a tutto il mio senso del Sé)	Si considerano gli elementi specifici del Sé da cui potere imparare (se commetto un errore metto le cose in prospettiva)
Focalizzata sulla paura del fallimento	Focalizzata sul successo e sulla speranza di successo
Aumenta la probabilità di evitamento e abbandono	Aumenta la motivazione e la probabilità di impegno
Un insegnante critico e giudicante nei confronti di un bambino in difficoltà	Come un insegnante compassionevole nei confronti di un bambino in difficoltà
VERGOGNA, EVITAMENTO, PAURA, «tuffo al cuore», DEFLESSIONE DEL TONO DELL'UMORE, RABBIA	COLPA, COINVOLGIMENTO, DISPIACERE, RIMORSO, RIPARAZIONE



Coltivare il sé
compassionevole

immedesimandosi nel
personaggio

- ✓ *Se io fossi una persona con un ricco patrimonio di qualità compassionevoli (motivazione nell'aiutare se stessi e gli altri, saggezza profonda nel comprendere e gestire le difficoltà, fiducia e coraggio nell'affrontare e gestire situazioni difficili) cosa proverei? Cosa penserei? Cosa sarei motivato a fare?*

«Ci avviciniamo a quest'altro esercizio come fossimo degli attori che interpretano un ruolo cinematografico che può essere completamente diverso da come pensiamo di essere. D'accordo?»

Assumiamo una posizione confortevole e prendiamoci circa 30 secondi per rallentare il respiro. Ora vi chiedo di immaginare come sarebbe avere qualità compassionevoli. Se fossimo persone profondamente compassionevoli... anche provando, se venisse difficile immaginarci, a richiamare alla mente qualcuno che pensiamo abbia queste qualità. Immaginiamo cosa si prova ad essere quella persona.

Immaginiamo il nostro corpo si senta calmo, tranquillo e al sicuro, pervaso dal calore e dalla forza. Lasciamo che un lieve sorriso attraversi il nostro viso. (30 secondi - 1 minuto)

Immaginiamo una profonda motivazione gentile e impegnata rivolta ad aiutare coloro che soffrono.

Immaginiamo di essere pervasi dalla saggezza, di essere in grado di pensare con flessibilità e di riuscire a vedere le cose da diverse prospettive.

Consapevoli che le esperienze difficili sono parte della vita, evitando di giudicare queste e noi stessi, proviamo a comprendere da dove arrivano, come siano normali e cosa può essere di aiuto per gestirle.

Immaginiamo che insieme a questa motivazione gentile e a questa saggezza emergano anche un profondo senso di sicurezza e di coraggio. Percepriamo che qualunque cosa accada posso gestirla.

Focalizziamoci sulle sensazioni del corpo - calmo, sereno e forte.

Immagina che esperienza avremmo del mondo, cosa capiremmo. Quali sentimenti? Che tipo di pensieri? Cosa saresti motivato a fare? Cosa faresti?»

Alcune varianti



- **Richiamare alla mente una situazione passata** in cui ci si è trovati in difficoltà e indurre a sviluppare compassione, gentilezza, saggezza, coraggio, per questa versione di sé vulnerabile dalla prospettiva del sé compassionevole.
- **Richiamare alla mente una situazione futura** (una riunione di condominio, alzarsi la mattina, svolgere un compito...)
- **Organizzare momenti durante la seduta in cui si propone uno spostamento nella prospettiva del sé compassionevole**, per valutare cosa provano, cosa pensano e verso dove la compassione li dirige.
- **Il terapeuta stesso** può pensare a se stesso o al paziente da una prospettiva compassionevole...

Uno degli obiettivi principali della TFC è di rafforzare la versione del sé compassionevole e l'architettura neurale sottostante

Dagli schemi di base alla defusione: la metafora del sentiero del bosco



LE TECNICHE
IMMAGINATIVE





Introdurre al lavoro immaginativo

- Ritmo respiratorio calmante... mentre il corpo rallenta, la mente rallenta.
- «Per prima cosa ricorda come siete arrivati qui stamani - immaginando il tragitto che avete fatto» 30 secondi
- «Ora rievocate il vostro dolce preferito»
- «Portate alla mente l'ultima vacanza che avete fatto o la vacanza che vorreste fare»
- Quando vi sentite pronti lasciate che i vostri occhi si riaprano dolcemente

Visualizzazione esplorativa

- Chiudi gli occhi e immaginati a casa tua all'età di 6 anni – o in una situazione tipica da piccola/o in cui stai male...chi incontri? Incontri mamma – che reazione ha? Incontri papà – che reazione ha? Che timori hai? Che cosa senti nel corpo? Cosa ti va di fare? O di non fare?
- Chiudi gli occhi e immaginati a casa tua all'età di 6 anni – o in una situazione tipica da piccola/o in cui stai bene...sei allegra e felice...chi incontri? Incontri mamma – che reazione ha? Incontri papà – che reazione ha? Che timori hai? Che cosa senti nel corpo? Cosa ti va di fare? O di non fare?
- Sei a scuola, in un giorno tipico e qualcuno sta male – ti riesci immaginare questa scena? Chi è? Che pensieri hai? Cosa ti va di fare? Di non fare? Che cosa senti nel corpo?



IL POTERE DELLE PRATICHE CORPOREE-IMMAGINATIVE

(Hackmann, Bennett-Levy,
Holmes, 2011; Gilbert, 2010)

L'obiettivo non è creare delle immagini vivide ma **delle nuove esperienze sensoriali e mentali di accudimento**

- ▶ ESPOSIZIONE DIRETTA O TRAMITE IMMAGINAZIONE ALLE PERCEZIONI CORPOREE
- ▶ DEFUSIONE: parti di sé possono essere osservate (pensieri, emozioni, motivazioni, bisogni, paure, comportamenti)
- ▶ VALIDAZIONE e ASCOLTO
- ▶ ACCUDIMENTO da parte delle strutture prefrontali nei confronti delle aree limbiche attraverso una motivazione compassionevole

Il posto al sicuro o spazio calmante

I pazienti si immaginano in contesti che creano sentimenti di sicurezza, calma, tranquillità e appartenenza

- Immaginiamoci in un posto che ci faccia sentire al sicuro, a nostro agio, sereni e calmi.
- Abbandoniamoci a sentimenti di sicurezza, accoglienza e serenità.
- Contattiamo le nostre emozioni, le percezioni del corpo, i suoni, le sensazioni di gioia e di benessere.
- Immaginiamo che sia questo stesso posto ad accoglierci. Ad apprezzare la nostra presenza, quasi come fossimo parte di esso. Manifesta felicità in relazione al fatto che noi siamo là...



per chi incontra difficoltà nell'immaginazione: possiamo fornire delle ancore sensoriali «immagina di sentire il sole sul tuo viso, gli odori e i suoni dell'oceano». «Alcuni pazienti hanno bisogno di provare diversi posti prima di trovare quello in cui fermarsi»

La pratica dell'immagine compassionevole ideale

(Lee D., 2005)



https://www.youtube.com/watch?v=BPzNk_jj7Zw

L'arte di essere fragili

https://www.youtube.com/watch?v=fS2XK_7tAwk&feature=emb_title

- Mi piacerebbe utilizzare le tecniche imaginative per favorire esperienze di accudimento, accettazione e di accoglienza molto diverse rispetto a quelle che ci hanno fatto maggiormente soffrire.
- Immaginiamo una persona che si prende completamente cura di voi. E se vogliamo possiamo considerare che può anche essere un essere vivente, un albero secolare, che aiuta a sentirci al sicuro, accettati, compresi e supportati.
- Come dovrebbe apparire questo essere? Come si relazionerebbe con noi?
- Si inizia dal ritmo respiratorio calmante (1 minuto) per poi esplorare l'immagine condivisa

“Immagina sia con te, ti accolga con gentilezza. Immagina ti apprezzi. Immagina cosa farebbe e cosa direbbe. Immagina di essere pervasa dalla sua gentilezza, dalla comprensione e dall'accettazione. Immagina ti sostenga e creda in te quando sei in difficoltà, che esprima gentilezza e supporto quando affronti queste sfide...

Quando sei pronta lascia che gli occhi si riaprano delicatamente e porta con te nella stanza il sentimento di essere accettata, compresa e sostenuta”.





Tecniche per attivare il sé compassionevole

1. **MEMORIE:** richiamare un momento di recente in cui ci siamo accorti della sofferenza dell'altro e abbiamo provato il desiderio di alleviarla – cosa pensiamo in quel momento? Dove sentiamo nel nostro corpo questa motivazione? Che parola è associata a quella sensazione? Che colore è associato a quella sensazione?
2. **FOCALIZZAZIONE I TRE «ESAMI DI REALTÀ»** nella memoria: in quel momento, in che senso ti sei sentito saggio? Cosa sapevi? Cosa capivi? Che cosa sentivi vero? In che senso sentivi solidità e forza? Dove la sentivi? Da cosa te ne accorgevi?
3. **VISUALIZZARE IL SÉ COMPASSIONEVOL**E (con le tre qualità) **DAVANTI A VOI:** immagina di poter vedere questa parte di te davanti a te...quale è la sua espressione facciale? La sua postura? I suoi occhi? Il suo viso? Cosa pensa? Cosa vuole fare?
4. **INCARNARE IL SÉ COMPASSIONEVOL**E: tecnica teatrale – con postura, espressione facciale, sorriso, respirazione

Altri esercizi immaginativi

- **Compassione per la sofferenza, per i sentimenti di minaccia e per il dolore** (Gilbert, Choden, 2013)

“il paziente si sposta nella prospettiva gentile, saggia e sicura del sè compassionevole, e immagina di rivolgere compassione alle parti di sè che stanno provando sofferenza, dolore o sentimenti di minaccia come ansia, paura e tristezza. La compassione può essere visualizzata come luce dal colore caldo che avvolge gentilmente l’aspetto del sè che prova dolore”

- **Compassione per sè**
- **Compassione per gli altri**
- **Meditazione dell’amorevole gentilezza**





Il lavoro con le sedie in TFC

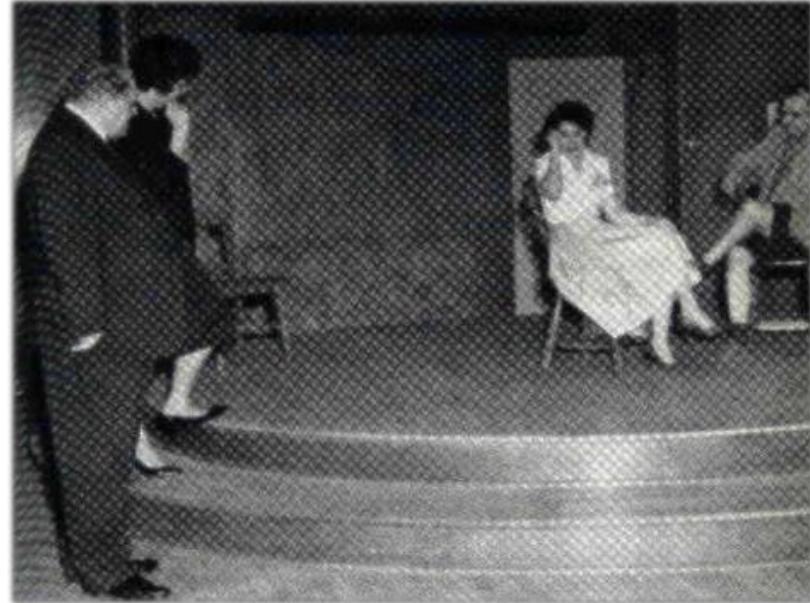
- *«La TFC mira a rendere tutto più esperienziale possibile per aiutare i pazienti a lavorare in modo compassionevole con le loro emozioni più difficili. Il lavoro con le sedie (sedia vuota, due sedie e le sedie multiple), componente centrale della Terapia Focalizzata sulle Emozioni (TFE), è immediato e di un'intensità tale da permettere ai pazienti di gestire, in tempo reale e in modo compassionevole, le loro emozioni difficili»*

(Pos, Greenberg, 2012)



Storia della tecnica

- **Moreno** and *Psychodrama*
- **Perls** and *Gestalt Therapy*
- **Greenberg** and *Emotion-Focused therapy*
- **Young** and *Schema Therapy*
- **Kellogg** (approccio transdisciplinare)
- *Molti altri* (e.g. *Voice-Dialogue*; *CBT*)



“ Questa sedia è qui per un motivo. Anch’io, la prima volta, ho pensato che fosse un po’ strano. Connettiamoci con la nostra saggezza, in una prospettiva gentile, immaginandoci di essere pervasi dall’abilità di guardare il mondo da diversi punti di vista.”

RRC

“Vorrei che immaginassi su questa sedia una persona a cui tieni che si sente molto vulnerabile. Ti ha detto che ha lottato per una vita con un’emozione spiacevole, con la sua rabbia, senza riuscire a superarla.

Cosa proveresti per lui? Cosa vorresti che comprendesse?...

*Ho notato che quello che diresti è molto diverso dal modo di condannare con cui il tuo sè autocritico si rivolge a te mentre ti confronti con la rabbia. **Quale modo di parlarti facilita lo spostamento dal sè arrabbiato e minacciato verso la persona che vuoi essere?**”*



“...penso di aver compreso che incolparmi peggiora le cose e che trovando il modo di incoraggiarmi nel migliorare potrebbe essere più utile”



Lasciamo che il paziente inizi dalla sedia vulnerabile, invitando quella versione di sè a parlare, mettendo in scena la sua parte (paura, tristezza, rabbia...)

Una volta che il sè centrato sulla minaccia ha detto la sua, il paziente viene invitato a spostarsi sulla sedia compassionevole RRC e viene accompagnato dal terapeuta con validazione, comprensione, gentilezza e incoraggiamento, richiamando il desiderio di aiutare se stesso e gli altri, la saggezza per vedere da più prospettive, il coraggio di affrontare ciò che più ci spaventa.

“Come vorresti aiutare questa versione vulnerabile di te?” “Cosa vorresti che il Sè vulnerabile capisse?” “In che modo potresti stargli vicino e incoraggiarlo?”

Accorgimenti: il paziente potrebbe ritrovarsi a spostarsi dalla prospettiva del sè compassionevole per ritornare al linguaggio basato sulla minaccia. Non è un problema: il terapeuta lo indurrà semplicemente a cambiare sedia finchè il sè vulnerabile avrà detto la sua.

Sé compassionevole -RCC-



Disponendo le tre sedie in uno schema a forma di triangolo, ognuna rivolta all'interno verso le altre.

«Questa sedia sarà per il tuo Sé critico. Ogni volta che hai da dire qualcosa di critico su di te puoi dirlo liberamente... finchè sei seduto su questa sedia.

L'altra è la sedia del Sé vulnerabile, la parte di te che il critico sta rimproverando e attaccando.

La terza ospiterà il tuo Sé compassionevole, la parte saggia, gentile e coraggiosa di te che vuole aiutare le altre parti del Sé (sostenere il sé criticato nel sentirsi al sicuro e aiutare il sé critico a calmarsi perché non diventi così aggressivo)».

«...Prendiamoci alcuni momenti per rallentare il respiro e prendere contatto con qualità del sé compassionevole (10 secondi). Immagina di essere pervaso dal gentile desiderio di aiutare entrambe le parti di te, dalla saggezza di guardare a fondo e vedere le cose da prospettive diverse e dal coraggio di provare a gestire cose davvero difficili. Cosa capiamo da questa prospettiva. **Come si sente la parte di te che ha ricevuto le critiche? E la parte più vulnerabile? Cosa provi per lei? E cosa provi nel sentire questo?...»**



L'esercizio dei sé multipli Il capitano della nave

Kolts, 2013

L'esercizio dei sé multipli si concentra solitamente sulla **rabbia** (*il sé arrabbiato*), sull'**ansia** (*il sé ansioso*) e sulla **tristezza** (*il sé triste*). Uno degli obiettivi è quello di **aiutare i pazienti a relazionarsi in modo compassionevole alle diverse versioni di sé basate sulla minaccia.**

La metafora della nave prepara il paziente a relazionarsi in modo compassionevole alle comprensibili reazioni prodotte dalle diverse emozioni di minaccia, mentre **comprende chi desidera alla guida della nave.**

«L'idea è che dopo aver abitato le sedie della rabbia, dell'ansia, della tristezza e della compassione, possiamo scegliere a quale parte di noi stessi vogliamo dare il comando. Immagina che siamo in mare su una nave. Immagina che ci sia una grande tempesta -come sono i momenti burrascosi della vita- e ci siano tuoni e pioggia e l'acqua si riversi sulla nave. Questi sé emotivi (indicando le sedie) sono i passeggeri sulla nave. Il tuo sé arrabbiato si sta infuriando e si sta incolpando. Il tuo sé ansioso sta tremando e si sta preoccupando. Il tuo sé triste si ritira impotente in un angolo. Stanno facendo del loro meglio ma non hanno quello che serve per condurci alla sicurezza. Ed eccoti qui - il sé compassionevole. Immagina che questa versione gentile, saggia e sicura di te sia il capitano della nave. Le tempeste arrivano e tu sai cosa fare. Sai come portare la nave al sicuro e come affidarti al tuo equipaggio. Questo capitano compassionevole è anche gentile e comprende quanto tutte le parti di te stiano facendo il meglio che possono. Chi vorresti alla guida della nave? E come rassicureresti l'equipaggio?»

Pratiche immaginative

Nutri i tuoi Demoni

La festa del Sè Compassionevole



Perché facciamo la formulazione del caso?

1. Creare un modello per organizzare il trattamento e la sequenza delle tecniche - capire quale variabile stiamo cercando di manipolare (per il clinico!)
2. Una tecnica (per il paziente!) in sé che facilita
 - La metacognizione nel paziente → la regolazione degli stati affettivi più «automatici» «limbici»
 - Un'attitudine compassionevole (sia da parte del terapeuta sia da parte del paziente) alle difficoltà del paziente

L'efficacia della formulazione del caso non dipende da quanto siamo riusciti a creare un modello onnicomprensivo (*esaustività*), che preveda perfettamente il comportamento psicopatologico del paziente o che sia riuscito a includere tutte le variabili, *ma anche dalla curiosità validante (compassionevole) alla storia del paziente e ai numerosi tentativi che ha fatto per proteggersi*

Formulazione del caso in CFT

Quindi, struttura simile alla formulazione CBT ma focus su:

- Sviluppo funzionale della particolare configurazione dei tre sistemi di regolazione emotiva
- Sviluppo di un particolare assetto motivazionale
- Sviluppo dell'autocritica come strategia di difesa
- Comprensione di come queste configurazioni hanno generato e mantengono la sofferenza



Schema generale per la formulazione

Mancini & Perdighe 2009

1. **Descrizione del problema, o dei problemi**, del paziente negli aspetti quantitativi (intensità e frequenza) e qualitativi ed eventuali interazioni tra di loro (che siano o meno inquadrabili come disturbo)
2. **Desideri per la terapia**. Scopi breve termine (quanto i sintomi devono ridursi affinché potrà dire che sia stata efficace). Valori – scopi a lungo termine (quali desideri – valori vorrebbe perseguire e che i sintomi non gli permettono di perseguire)
3. **Profilo interno degli ultimi episodi caratterizzanti il disturbo** (ABC, catena comportamentale, analisi funzionale)
4. **Individuazione fattori di mantenimento** (*Cosa impedisce una remissione spontanea? Quali processi o meccanismi (individuali e/o interpersonali) che prevengono la risoluzione del problema e della sofferenza del paziente?*)
5. **Storia del disturbo**
 1. Vulnerabilità storica
 2. Esordio/scompenso
 3. Trigger del presente
 4. Possibili trigger del futuro
6. **Risorse del paziente**

Formulazione del caso in CFT

- Cerca di creare una “**storia validante**” del disturbo, una “logicità” nello svilupparsi di alcune sintomi e di alcuni disturbi, a partire dal tentativo, spesso automatico e inconsapevole, di andare incontro ai nostri bisogni, di proteggersi dalla loro “frustrazione”
- i sintomi dei disturbi mentali possono essere ricondotti ad uno stato di minaccia e a meccanismi di difesa e protezione (Gilbert, 1993).
- I **safety behaviours** sono messi in atto per gestire **minacce interne e esterne**.



Formulazione del caso in CFT

Elementi chiave della formulazione del caso

1. Influenze della genetica e dalla storia personale →
2. Paure e minacce chiave (a bisogni naturali e fondamentali) →
3. Strategie di sicurezza interne ed esterne (autocritica) →
4. **Conseguenze non intese** → che incrementano il livello di sofferenza, le strategie di difesa e le problematiche che ne derivano

Con un focus particolare su come questi meccanismi hanno influenzato lo svilupparsi dei tre sistemi di regolazione emotiva

Formulazione del caso in CFT

“non” disfunzioni,

“Non” schemi,

“Non” irrazionalità,

“Non” valori

“Non” scopi ma



BISOGNI (motivazioni innate) NON
SODDISFATTI

STRATEGIE DI DIFESA MESSE IN ATTO
PER CERCARE AL NOSTRO MEGLIO DI
SODDISFARLI E DI PROTEGGERCI

Formulazione del caso

Alcune Paure e minacce chiave (a bisogni naturali e fondamentali)→

- Abbandono (Bisogno: vicinanza emotiva sostentamento)
- Abuso (B: cura da parte dell'adulto)
- Rifiuto (B: accettazione)
- Distacco (B: connessione)
- Svalutazione / invalidazione (B: considerazione delle proprie emozioni ed esperienze come valide)
- Coercizione: Autonomia ed esplorazione

2) Paure chiave

provenienti da esperienze infantili, spesso ricavate da temi innati come la paura dell'abbandono, il rifiuto, la vergogna, l'abuso.

Distinzione fra

- minacce esterne (pericoli derivanti da "la fuori": rifiuto, sfruttamento o maltrattamento che possono derivare dagli altri) e
- minacce interne (pericoli derivanti dall'interno di noi": perdere il controllo e venire sopraffatto dall'ansia, dalla rabbia e dalla depressione. (Gilbert, 2007a)
- lo scopo è aiutare il paziente a capire che paure chiave possono essersi derivate dall'infanzia → questo introduce focus su *"come hai provato a proteggerti, al meglio, con le risorse che avevi"* →

- ✓ La formulazione del caso non è un preliminare della terapia ma.....**E' TERAPIA!**
- ✓ È un processo che non avviene in una volta sola
- ✓ Non è soltanto un processo "disvelatorio" ma anche "integrativo" → permette al paziente di connettere elementi della sua vita presente con strategie difensive passate → validazione
- ✓ Aumenta la percezione del malessere del paziente come "generato da eventi non intesi"



IT'S NOT YOUR FAULT

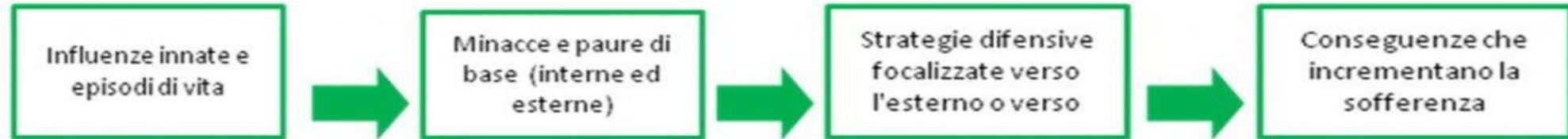
("NON è COLPA TUA")

<https://youtu.be/wMTXhhNkKk0>

IT'S NOT YOUR FAULT ("NON è COLPA TUA")

- Non è colpa tua se sei nato con dei bisogni psicologici innati, così come non è colpa tua se sei nato con dei bisogni fisiologici innati (dobbiamo mangiare, dobbiamo ricevere elementi nutrienti dal cibo)
- Non è colpa tua se non potevi procurarteli da solo
- Non è colpa tua se le persone predisposte a darteli non sono state (del tutto) in grado di potertele dare
- Non è colpa tua se a partire da quelle carenze il tuo corpo e il tuo cervello hanno cercato di proteggerti come potevano, attivando un insieme di strategie difensive automatiche che hanno avuto delle conseguenze non prevedibili

La formulazione del caso in TFC



Iperattività, attaccamento insicuro
Genitori litigiosi «mediavo tra i litigi di mamma e papà, mi disperavo al pensiero che potessero separarsi»
Mia madre era impaziente, aggressiva e timorosa del giudizio degli altri, con voce dolce «poi a casa facciamo i conti»
Mio padre, figlio di una mamma con gravi problemi di depressione, oggi direi che costruì un Sé narcisistico
Alle elementari rinuncia dell'autenticità («la maestra mi rimproverò e mi vergognai; divenni buono di colpo, meno aggressivo»)
Solitudine («non sentendo più me non sentii più gli altri»)
Sé come: VULNERABILE, IMPOTENTE, IMPERFETTO, INSTABILE, SBAGLIATO
Gli altri: INAFFIDABILI, LITIGIOSI, FALSI, RIFIUTANTI, INCOERENTI, RISPONDONO ALLA RABBIA LASCIANDOMI DA SOLO

Rifiuto, abbandono e vergogna «mi hanno sempre generato estrema sofferenza e ho sempre cercato di evitarle»
Esterne: rifiuto, sfruttamento, sensazioni di abbandono
Interne: paura di perdere il controllo, di essere sbagliato, non amabile, soverchiate dalla rabbia o dalla depressione
«mi faccio schifo e odio gli altri»

Evitamenti esperienziali, anassertività, avendo il terrore dell'abbandono non costruisco relazioni autentiche;
Esterne: sentendomi minacciato, mi arrabbio, aggredisco le persone più vicine a me al fine di allontanare i miei sentimenti di vulnerabilità, costruzione di un sé grandioso «non ho bisogno di nessuno», incontri in chat
Interne: intensa vergogna, senso di colpa per i comportamenti aggressivi e dolore emotivo per le sensazioni di isolamento

Esterne: Relazioni tese in famiglia e fuori dalla famiglia, comportamenti controllati, remissivo/abusanti
Interne: paura, continua autocritica, sensazioni di isolamento, rabbia

La TFC nella stanza della terapia



- Considera di essere: **INSEGNANTE, FACILITATORE DEL PROCESSO DI SCOPERTA GUIDATA, BASE DI ATTACCAMENTO SICURO E MODELLO DEL SE' COMPASSIONEVOL**
- **Riprendi il modello evolutivo:** le emozioni di minaccia si sono evolute per proteggerci
- **Usa i tre cerchi** per: gli esercizi di mindfulness, valutare le interazioni con il paziente (sicurezza-motivazione-minaccia) Domandati: ***quale cerchio sto attivando nel mio paziente? Quale voglio attivare? Quale sta guidando le mie azioni? Cosa può far raggiungere l'equilibrio in me e nel paziente mentre lavoriamo su questa situazione?***
- **Sii umile** per permettere la revisione di approcci che possono essere costantemente perfezionati per offrire un servizio migliore orientato a prevenire e ridurre la sofferenza umana.

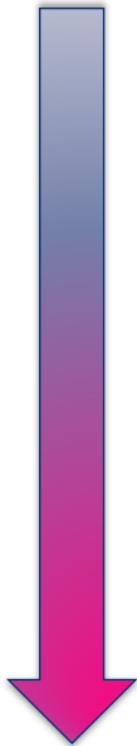
- Radicato nella compassione, l'approccio è accompagnato da **accoglienza, supporto, conforto e calore**
- L'enfasi va sul **coraggio**, sulla **comprensione** e sulla **gentilezza**, mantenendo la certezza che ***si dovrà passare attraverso questo evento per diventare il Sé futuro che si desidera essere***
- **Obiettivi:** cambiare *la relazione* con i pensieri e con le emozioni di disagio, coltivare la mindfulness, costruire una vita ricca di significati e degna di essere vissuta
- **«Non abbiamo programmato il cervello pertanto **non è colpa nostra** che funzioni in quel modo»**

Momenti della terapia

1. Psicoeducazione del cervello mammifero - tre sistemi di regolazione affettiva
2. Spiegazione dei 3 cerchi in questo momento della sua vita (prima visualizzazione, poi intervista) e poi nella situazione specifica –identificare il rosso (minacce interne ed esterne) e il blu (strategie di coping disfunzionale)
3. Far realizzare l'assenza del verde - Perché?
4. Far vedere la storia dell'ipoattivazione del verde (eventi infantili – iper attivazione alcuni sistemi motivazionali – breve psicoeducazione sui sistemi motivazionali)
5. Far sperimentare una via di uscita -attivazione di compassione- chiarendo cos'è la compassione
6. Descrivere il percorso del coltivare la compassione
7. Iniziare il compassionate mind training



tecniche



- **Pratiche corporee** (ritmo del respiro calmante, compassion focused mindfulness; tocco calmante, espressione facciale (mezzo sorriso) – postura calmante)
- **Pratiche immaginative - meditative:** Luogo compassionevole, colore compassionevole, immagine compassionevole, sé compassionevole, sé compassionevole incontra le varie parti del sé – l'autocritica – paure – vergogna e colpa
- **Pratiche con le sedie – specchio ecc**

REGISTRO DI PRATICA SETTIMANALE

NOME _____ DATA _____

PRATICA FORMALE
Nella tabella indicare 1) il tipo di meditazione praticata, nella Colonna di sinistra, poi 2) per ogni giorno il numero di minuti di pratica

Tipo di meditazione	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7

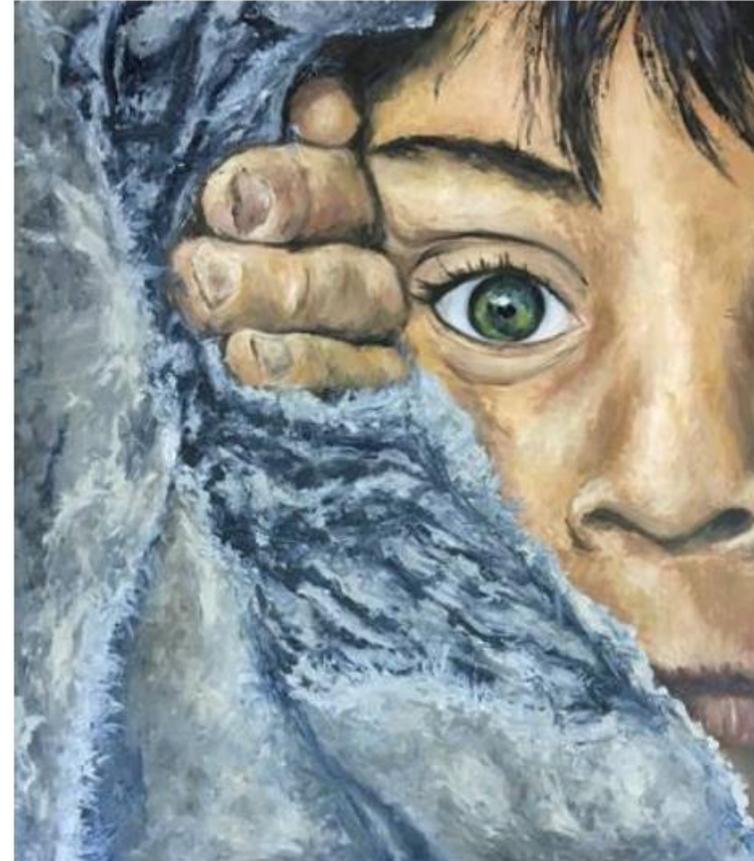
PRATICA INFORMALE
Indicare all'incirca il numero di volte in cui, durante il giorno, hai usato gli esercizi o le tecniche apprese nel corso, cioè ogni esercizio di mindfulness o di self-compassion effettuato nella giornata. Quello che ci interessa è una stima approssimativa

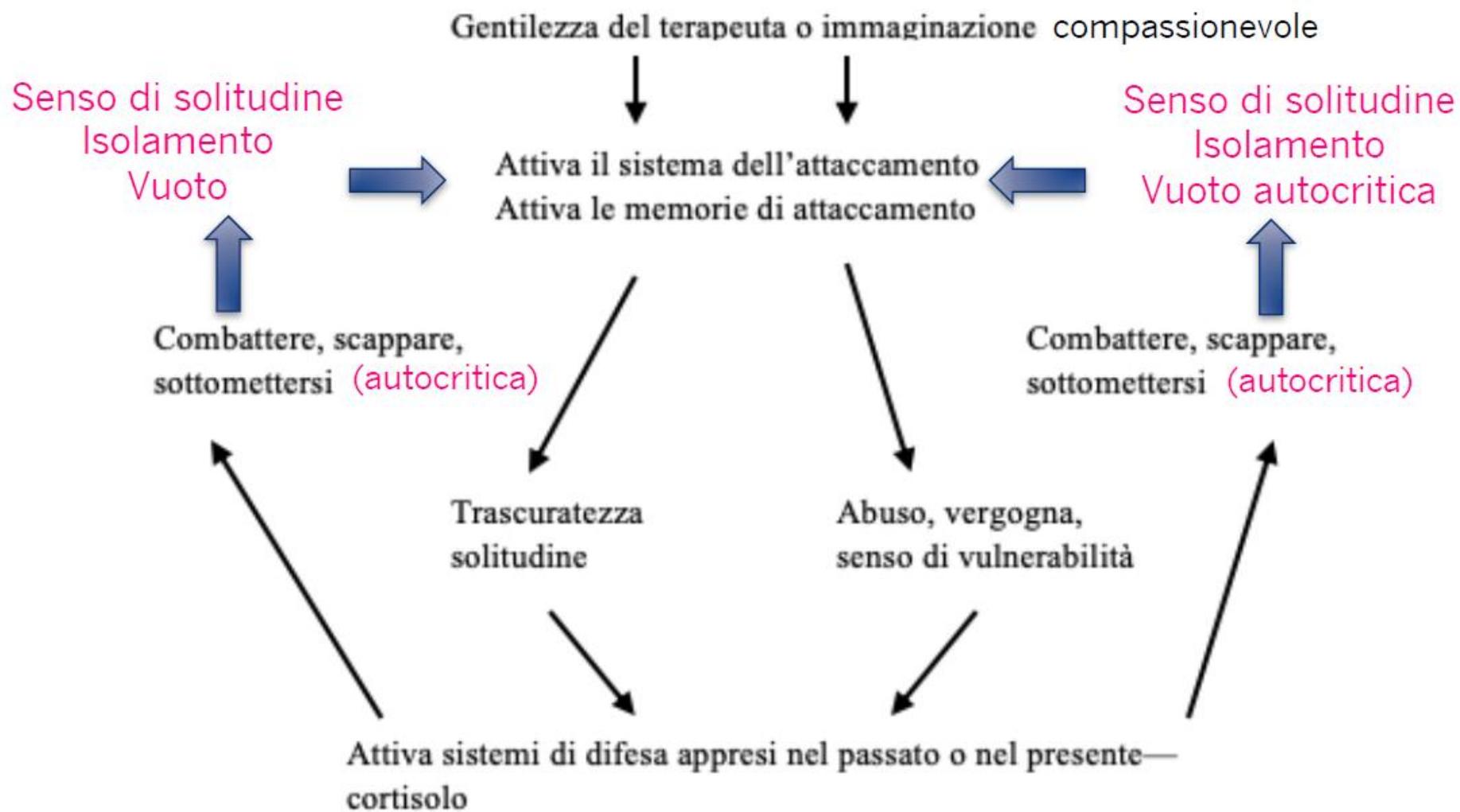
Pratica informale							

COMMENTI SULLA PRATICA

PAURA DELLA COMPASSIONE

- Fenomeno della PAURA DELLE EMOZIONI POSITIVE in sé (entrambi i tipi di emozioni positive)
- Arieti e Bemporad (1980): taboo del piacere (persone cresciute in un ambiente puritano, o dove dopo il piacere c'era sempre una punizione) → «inibizione» delle emozioni positive
- Già notato da Bowlby (in Gilbert, 2010) la gentilezza *triggers* il sistema dell'attaccamento (oppure quello della compassione) e le persone possono temere questa attivazione. Rockliff et al. (2008)





IN CHE MODO LA COMPASSIONE PUÒ ESSERE MINACCIOSA?

- **CONDIZIONAMENTO CLASSICO:** la gentilezza degli altri può attivare il nostro sistema di attaccamento → riemergere memorie di abusi perpetrati proprio dalle figure deputate a proteggerci.
 - «Sensazioni di eccitamento sessuale di solito piacevoli : se siamo stati violentati si sono associate ad altre emozioni».
- **ATTIVA SENTIMENTI DI LUTTO:** La Compassione accende una tristezza ancora più forte per non avere (avuto) quello che si desidera (lutto per le cose che non abbiamo avuto)
- **ASPETTI METACOGNITIVI:** timore di essere auto-indulgenti, di diventare deboli, di non meritarselo. Perdita della propria «identità»

Soluzioni



- «giocosità» IN SEDUTA: capacità di essere anche leggeri e giocosi perché sicurezza che viene dal sistema motivazionale del gioco
- Utilizzare il sistema cooperativo
- -VALIDAZIONE DELLA PAURA tramite:
 - ANALISI FUNZIONALE: capire il timore specifico non tanto dell'attivazione di determinate emozioni quanto piuttosto dell'attivazione di determinati sistemi emotivi → spesso il lavoro maggiore della CFT è proprio sui blocchi e sulle resistenze al CMT.
 - idea di esporsi a vere e proprie emozioni positive e validare il fatto che possano essere «minacciose» nella misura in cui non sono state provate

Scheda per la seduta di terapia

2.1 WS2 Therapeutic relationship: Potential pitfalls

You have named your significant others and worked out what these people have given to you, almost like an instruction manual for the various areas of social life. Your therapist should then have explained to you that these experiences and expectations sometimes emerge in the therapeutic relationship. In this worksheet you can write down your most important expectations and fears about working with your therapist. Discuss them with your therapist - they are potential obstacles in the way of successful therapy!

Topic	Fears
vicinanza	If I open up to my therapist and we get too close, then
bisogni	If I talk about my personal needs with my therapist, then
Emozioni negative	If I show negative emotions like anger, rage or disappointment to my therapist, then
«no» del terapeuta	If my therapist cannot or does not want to fulfill my wishes and expectations, then
errori	If my therapist notices that I do not understand everything or that I do something wrong, then

Martin Bohus, 2019

- Se mi apro al mio terapeuta e lo/la sento più vicino ho paura che Quello che potrebbe aiutarmi sarebbe...
- Se parlo dei miei bisogni al mio terapeuta ho paura che...Quello che potrebbe aiutarmi sarebbe...mi aiuterebbe se il mio terapeuta...
- Se mostro emozioni negative al mio terapeuta temo che...quello che mi aiuterebbe sarebbe...mi aiuterebbe se il mio terapeuta...
- Se il mio terapeuta non vuole o non può assecondare una mia richiesta allora... mi aiuterebbe se il mio terapeuta...
- Se il mio terapeuta nota che non capisco qualcosa o faccio qualcosa che «non va» allora temo che... mi aiuterebbe se il mio terapeuta...
- Se il mio terapeuta fa qualche errore allora temo che.... mi aiuterebbe ...
- Se ci sono rotture nella relazione, o non ci capiamo e io sperimento....allora ho paura che... mi aiuterebbe se il mio terapeuta...



La scrittura della lettera
compassionevole

Richiama parole compassionevoli sulla sofferenza:

Anche se forse non lo sento vero, non ho scelto io di provare questa sofferenza adesso

Non è colpa mia se il mio cervello sta sentendo questo adesso - è semplicemente come il cervello di tutti è fatto

Soffrire è semplicemente parte della vita di tutti noi, da cui nessuno è escluso

Non c'è niente di male nel soffrire in questo momento

Per nessuno di noi è possibile evitare del tutto la sofferenza – essa è semplicemente parte dell'essere vivi

La sofferenza è una parte normale di tutte le esistenze, e quindi anche della mia

Non c'è niente di anormale nel soffrire

Non solo solo in quello che sto soffrendo

In questo preciso momento, molte altre creature stanno provando quello che provo adesso, e probabilmente anche loro si sentono sole e perse

(cosa senti che funziona meglio per te).....



Cara Lucia, non so bene quale parte di te stia scrivendoti queste righe, forse una Lucia nuova, diversa, più consapevole.

Ad ogni modo sono qui per dirti di stare tranquilla. Per rassicurarti circa quello che stai passando o che potrai passare. Non è facile far fronte ad alcune esperienze che la vita ti mette di fronte, di qualsiasi natura esse siano, ma in quanto esperienze vanno vissute, metabolizzate, sono necessarie per potere evolvere, migliorare, imparare e diventare ciò che vuoi e puoi essere.

Non è facile ripartire, ma voglio dirti che puoi farcela. A volte è naturale star male, provare un caos di emozioni contrastanti, soprattutto quando il caos era la tua ricerca degli altri per poterti calmare. Prova a viverle, ma non perdere troppo tempo, non fossilizzarti, vai avanti con la consapevolezza che ce l'hai messa tutta, e se è andata così vuol dire che quella persona non era la persona giusta per te.

*Succede tutto per una ragione, e forse, alla fine, è meglio adesso. Ricorda che **nulla è immutabile, tranne l'esigenza di cambiare.***

Ti ripeto: vivrai nel dolore, nell'illusione magari, nelle sfide della vita e nel coraggio della paura ma l'importante è prendere atto di tutto ciò, fare una cosa alla volta, sentire il coraggio scorrere nelle proprie vene e andare avanti.

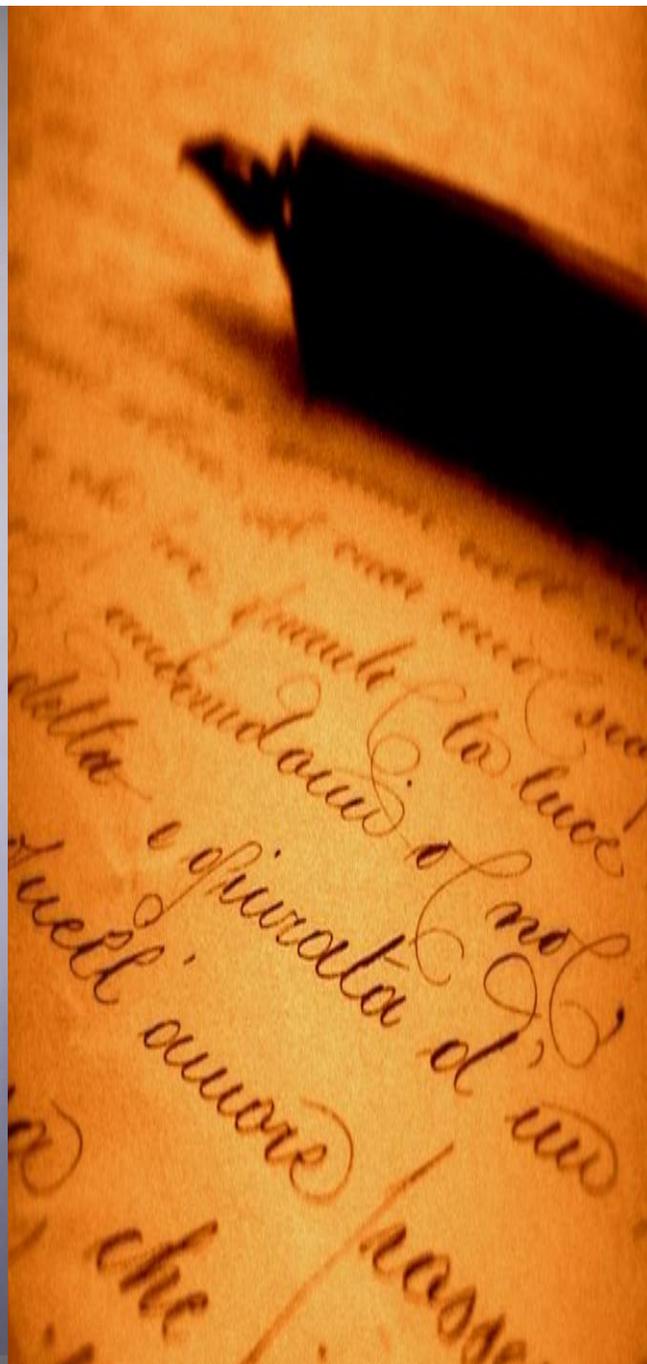
Ti auguro il meglio. Di trovare te stessa, di mutare te stessa verso le migliori versioni di te e di ricordarti che meriti tanto.

Questo non è la fine, è l'inizio... perché il meglio deve ancora arrivare. Un nuovo inizio, e ti prometto che io ti accompagnerò sempre.

ISTRUZIONI PER SCRIVERE LA LETTERA COMPASSIONEVOLE

Questo esercizio è stato pensato per aiutarci a sviluppare il sé compassionevole. Vogliamo sviluppare e rafforzare schemi mentali che ci aiuteranno a trovare il coraggio di gestire le esperienze difficili, di accettarci e di costruire un senso di pace in noi stessi che sia possibile condividere con gli altri. Scrivere una lettera a noi stessi potrebbe aiutarci a pensare e a comportarci in modo compassionevole. In questo esercizio, parlerai delle difficoltà ma dalla prospettiva del tuo sé compassionevole. Puoi scrivere una lettera generale a te stesso o puoi personalizzarla per sostenerti nelle situazioni particolarmente difficili.

- Per prima cosa, prendi carta e penna. Puoi anche scegliere un quaderno specifico o un notebook.
- Passa alcuni istanti a fare il ritmo calmante del respiro. Concediti di rallentare e di stabilizzarti nella tua esperienza.
- Ora cerca di spostarti nella prospettiva del tuo sé compassionevole. Contatta il tuo sé compassionevole, immaginando di essere al meglio – calmo, saggio, premuroso, sicuro di sé e coraggioso. Sentiti pervaso dai sentimenti di gentilezza, di forza e di fiducia. Immagina te stesso come una persona compassionevole che è saggia, comprensiva e impegnata ad aiutare. Immagina il tuo atteggiamento, il tuo tono di voce e cosa provi nelle vesti di questo essere compassionevole.
- Quando siamo in uno stato d'animo compassionevole, anche solo leggermente, cerchiamo di usare in modo saggio le nostre esperienze personali. Sappiamo che la vita può essere dura. Possiamo guardare a fondo nella prospettiva nostra e nella prospettiva degli altri in situazioni difficili e cercare di capire che è normale se si sentano o si comportino così. Offriamo forza e supporto e cerchiamo di esprimere calore, sospendere il giudizio e le condanne. Prenditi qualche respiro e senti emergere la parte di te saggia, comprensiva, sicura e compassionevole – questa è la parte di te che scriverà la lettera.
- Se emergono pensieri di insicurezza, del tipo *Lo sto facendo bene?* o *Non me la sento*, nota questi pensieri come commenti normali che la mente produce e osserva cosa stai sperimentando mentre scrivi meglio che puoi. Non c'è giusto o sbagliato... stai solo esercitandoti, stai lavorando con il tuo sé compassionevole. Mentre scrivi cerca di creare, più che puoi, calore emotivo e comprensione.
- Mentre scrivi la lettera, cerca di permetterti di comprendere e di accettare la sofferenza che provi. Per esempio, potresti cominciare con *Sono triste e mi sento in difficoltà. La mia sofferenza è comprensibile dato che...*
- Nota i motivi – riconosci che è comprensibile la sofferenza che provi. Poi continua... *Vorrei far sapere a me stesso che...*
- L'intenzione è di comunicare comprensione, cura e calore mentre ci sosteniamo per lavorare con quello che dobbiamo affrontare.

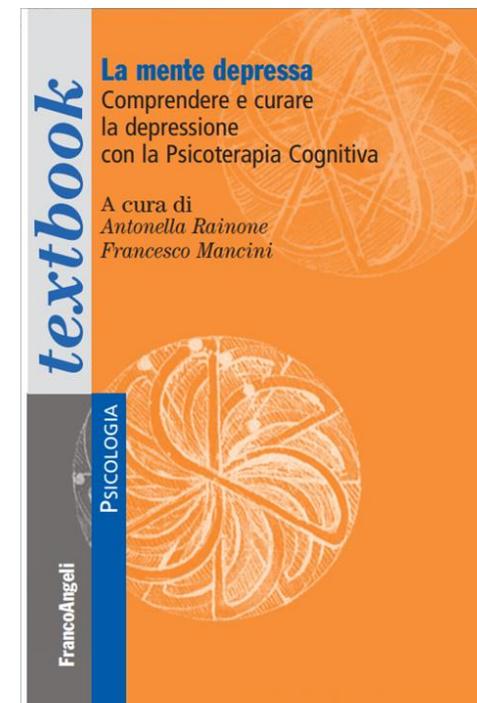
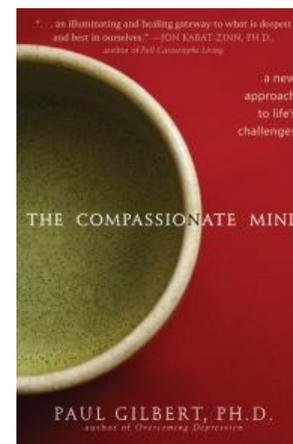
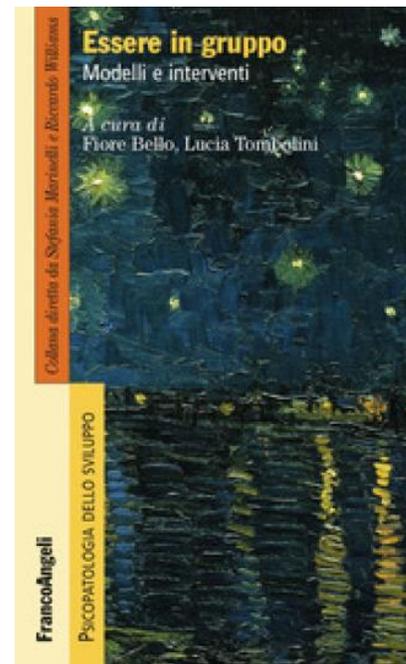
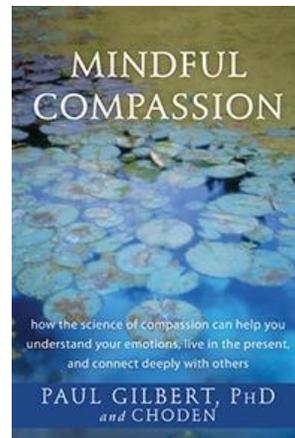
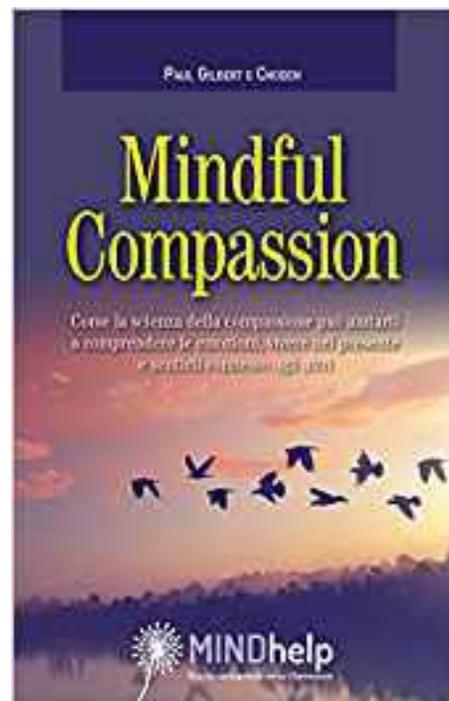
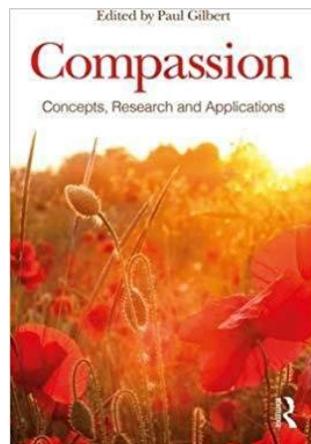
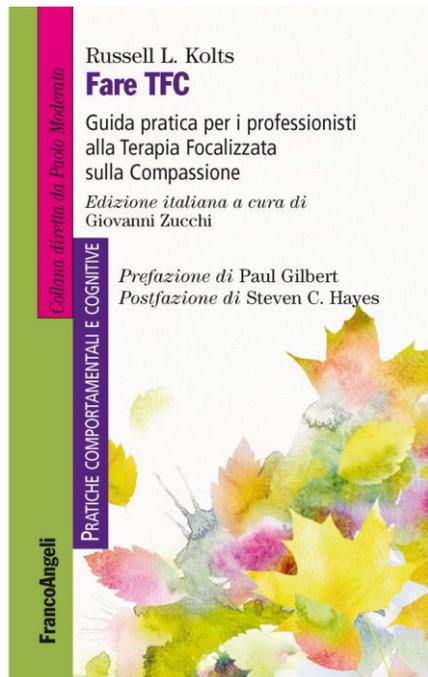
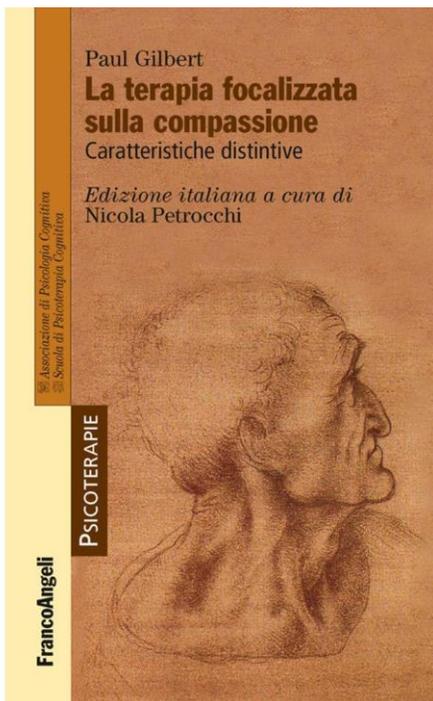


Dopo che avrai scritto le tue prime lettere compassionevoli, riprendile in mano con mente aperta e nota se queste esprimono davvero compassione verso di te. Se lo fanno, nota se puoi individuare nella tua lettera le seguenti qualità:

- Esprime interesse, cura e incoraggiamento.
- È sensibile alla tua sofferenza e ai tuoi bisogni.
- Ti aiuta ad affrontare i tuoi sentimenti e a diventare più tollerante nei loro confronti.
- Ti aiuta a diventare più comprensivo nei confronti dei sentimenti, delle difficoltà e dei dilemmi che provi.
- È non giudicante e non colpevolizzante e ti aiuta a sentirti al sicuro e accettato.
- Un senso autentico di calore, comprensione e cura pervade la lettera.
- Ti aiuta a riflettere sul comportamento che dovresti adottare per stare meglio.
- Ti ricorda perché stai facendo sforzi per migliorare.

È consentita la riproduzione e divulgazione solo a fini clinici o di formazione.

ALCUNI TESTI DI APPROFONDIMENTO



LINK A VIDEO E RISORSE

IN ITALIANO

- **Sito internet** ufficiale della COMPASSION FOCUSED THERAPY ITALIA: <https://compassionatemind.it>
- **Canale YouTube** della COMPASSIONATE MIND ITALIA dove vengono pubblicate interviste e video in italiano
https://www.youtube.com/channel/UCkkuOa5yPzCxUH_E-xAU4JA
- Link a **raccolta YouTube** video CFT in Italiano (oppure con sottotitoli in italiano): https://www.youtube.com/watch?v=x2ZxC9FwxXM&list=PLH-xlO_nk6lqq7LBPBB-Db8yqMe0VvJV4
- **Scale tradotte** e adattate in italiano: <https://www.dropbox.com/sh/my79mr8887udekp/AAAO3OLnwwmQe64Fwu7rZk3-a?dl=0>
- Link alla **pagina Facebook** dove vengono pubblicate le notizie e i corsi
https://www.facebook.com/Compassionate-Mind-Italia-1557279914570664?view_public_for=1557279914570664 www.compassionatemind.it

IN INGLESE

- **Sito internet** ufficiale della COMPASSION FOCUSED THERAPY INGHILTERRA: <https://www.compassionatemind.co.uk>
- LINK ai **questionari IN INGLESE** della CFT: <https://www.compassionatemind.co.uk/resourcesresources/scales>
- LINK ad alcune delle **meditazioni registrate da Paul Gilbert**: <https://www.compassionatemind.co.uk/resources/audio>
- LINK agli **articoli di ricerca** pubblicati di **Nicola Petrocchi**: https://www.dropbox.com/sh/rjagsqpnw1r3qcx/AABa3B-SeeXC_RkIIXMGnlvma?dl=0
- LINK a **raccolta YouTube** video CFT in Inglese: https://www.youtube.com/watch?v=mWfxrfrEBI8&list=PLH-xlO_nk6lo6sQmCE1KgqTBIITSlvTQz



"Essere amati profondamente dà forza. Amare profondamente qualcuno dà coraggio" ~ Lao Tzu

...se poi quel qualcuno sei tu stesso/a, allora scopri con meraviglia che forza e coraggio sono insite in ognuno di noi e alla portata dei nostri cervelli compassionevoli.

**se vuoi che gli altri siano felici,
fai pratica di compassione,
se vuoi essere felice tu stesso,
fai pratica di compassione**

(Dalai Lama, 1995)

*...E se accettassimo il dolore e l'occasionale sofferenza semplicemente
come parte di un cammino verso la saggezza forse incontreremo la
migliore versione di noi e potremo dirigerci verso una vita meravigliosa.*

