

Mind Castle

Un gioco ACT per imparare ad affrontare le sfide della vita

Istruzioni

Giovanni Colella, Derek Paraboschi, Carolina Solina
e Grazia Ferramosca

Con la supervisione di Francesca Pergolizzi
e Giovambattista Presti



La collana ACT for Kids and Teens



*Il fatto più rilevante dell'esistenza umana è
quanto sia difficile per gli esseri umani essere felici.*

Steve Hayes

La serie ACT for Kids and Teens nasce da un percorso circa ventennale, che ha portato un gruppo di pionieristici clinici ad esplorare una frontiera sconosciuta, quella dell'impiego dell'ACT (Acceptance and Commitment Therapy) nei bambini e negli adolescenti. Benché nel modello ACT non ci fosse niente che ne impedisse l'applicazione in quest'area, esso, per tante ragioni di cui alcune molto ovvie, fu sviluppato in prima battuta per i disturbi degli adulti.

Dopo che Steve Hayes fondatore e co-sviluppatore dell'ACT, grazie a una lunga amicizia che ci legava fin dai primi anni '80, accettò il nostro invito di condurre nel 2007, per la prima volta in Italia, un percorso di formazione clinica ACT, anche nel nostro Paese cominciò a diffondersi questa nuova prospettiva psicologica particolarmente innovativa.

Poco tempo dopo nel 2010, noi due, attuali creatori e curatori di questa collana, abbiamo voluto sfidarci sulle possibilità di applicare l'ACT a piccoli pazienti: nasce così, dopo una serie di esplorazioni con un gruppo di volenterosi e clinicamente sagaci

studenti di alcune scuole di psicoterapia cognitivo comportamentale, il Gruppo speciale di ACT for Kids and Teens, per mettere insieme colleghi clinici dell'età evolutiva con la finalità di progettare, validare, condividere e diffondere protocolli, percorsi, training, attività esperienziali, metafore, carte, storytelling, materiali e strumenti ACT oriented da usare con bambini e adolescenti. Il gruppo costituì anche uno dei nuclei attorno al quale si coagulò l'associazione ACT-Italia, che qualche anno dopo riuniva i clinici italiani interessati a questa forma di psicoterapia, diventando a sua volta il primo chapter dell'internazionale Association for Contextual Behavioral Science (ACBS), la «casa madre» dei clinici e dei ricercatori ACT.

Negli anni successivi sono stati pubblicati e presentati a convegni nazionali e internazionali significativi contributi clinici, teorici e pratici del gruppo, a testimonianza di come l'ACT ben si adatti agli interventi rivolti a bambini e adolescenti per la promozione delle capacità di osservare e rispondere in modo nuovo e flessibile alle

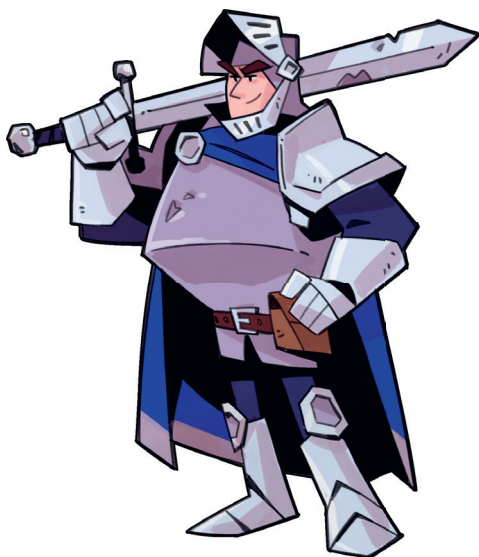
proprie esperienze interne. Le sessioni dei percorsi clinici basate sull' ACT sono connotate da un autentico coinvolgimento e da una stretta collaborazione fra i giovani pazienti e lo psicoterapeuta, nello svolgimento di attività ludiche ed esperienziali, finalizzate a promuovere la consapevolezza e la flessibilità psicologica. Fondamentale compito del clinico è creare un contesto piacevole, motivante e validante rispetto ai contenuti complessi su cui si dovrà intervenire, un contesto di cambiamento clinicamente significativo, utilizzando ambienti verbali familiari ai bambini. L'uso anche del gioco, nella prospettiva ACT, promuove nei bambini la capacità di osservare e rispondere in modo nuovo e flessibile alle proprie esperienze interne (pensieri, immagini, ricordi, emozioni, sensazioni, impulsi, ecc.) attraverso una serie di attività esperienziali, metafore verbali e fisiche, carte evocative, storytelling, cartoons, fumetti, videogames, mindfulness, disegno e altre espressioni artistiche compatibili con le preferenze individuali, con le competenze cognitive e linguistiche dei giovani pazienti.

Mind Castle incarna perfettamente questi elementi. Il gioco incorpora una serie di attività esperienziali presentate, come avviene per ogni protocollo ACT, in un contesto metaforico molto pregnante, accompagnato da carte e fogli di lavoro per offrire ai giovani l'opportunità di accedere a processi complessi e allo stesso tempo funzionali per la comprensione di Sé e del significato da dare alla propria vita.

Una delle strategie chiave nell'applicazione dell'ACT consiste nell'uso di linguaggi e

strumenti adatti all'età e agli interessi di ciascuna fase evolutiva come quella, delicata e complessa al tempo stesso, dei giovani adolescenti. Gli psicologi e i clinici che amano mettersi in gioco possono avere l'opportunità di accorciare le distanze e promuovere un'alleanza fantastica, utilizzando strumenti innovativi, utili e al contempo familiari agli adolescenti. La finalità è quella di facilitare in loro l'identificazione dei propri valori e la comprensione di come essi possano guidare le loro vite su misura dei loro desideri. *Mind Castle*, per le sue caratteristiche, è unico e rappresenta un contesto sfidante e stimolante per professionisti e giovani al servizio della flessibilità psicologica.

Francesca Pergolizzi e
Giovambattista Presti



Introduzione

L'Acceptance and Commitment Therapy (ACT), sviluppata da Steven C. Hayes e colleghi negli anni '80, è un approccio terapeutico basato sulla ricerca scientifica, radicato nella Relational Frame Theory (RFT). L'ACT mira a favorire una vita ricca di significato attraverso la flessibilità psicologica: la capacità di rimanere presenti, accogliere le esperienze difficili e agire secondo i propri valori, anche quando la mente ci suggerisce di evitarle. Non si tratta di eliminare il dolore, ma di imparare a convivere per costruire una vita che valga la pena di essere vissuta.

Al cuore dell'ACT troviamo sei processi fondamentali, spesso rappresentati come i sei pilastri di un modello esagonale: Accettazione, Defusione cognitiva, Contatto con il momento presente, Sé come contesto, Valori, Azione impegnata.

Un tratto distintivo dell'ACT è il suo uso di metafore ed esercizi esperienziali per guidare i clienti a esplorare e vivere i propri valori. Tra gli strumenti più noti c'è la Matrice ACT, ideata da Kevin Polk, che aiuta a distinguere tra comportamenti che ci avvicinano o ci allontanano da ciò che conta.

Come suggerisce Russ Harris, uno dei principali divulgatori dell'ACT, questa terapia offre non solo tecniche, ma un intero modo di essere: accogliere la vita in tutte le sue

sfaccettature, creando uno spazio per il dolore e per la gioia, per costruire una vita che rifletta i nostri valori più profondi.

La matrice, l'ACT e il gioco in terapia

Immagina di vivere una vita ricca e significativa, nonostante tutte le sfide, le paure e i disagi che potresti incontrare. Non si tratta di eliminare il dolore o le emozioni difficili, ma di imparare a fare spazio a tutto ciò che provi e di agire in modo da costruire una vita che conta per te. Questo è l'obiettivo dell'Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

L'ACT è una terapia basata su una semplice verità: il dolore fa parte della vita. Tutti, prima o poi, viviamo situazioni dolorose, emozioni spiacevoli o pensieri negativi. L'ACT non cerca di eliminare questo dolore, ma aiuta a sviluppare una nuova relazione con esso, così da poterti concentrare su ciò che davvero conta per te. Piuttosto che cercare di «aggiustare» i pensieri o di lottare contro le emozioni, l'ACT ci invita a prenderli per quello che sono: normali esperienze umane. Invece di fuggire da esse, possiamo imparare a muoverci verso una vita ricca di significato.

Il fulcro dell'ACT è la flessibilità psicologica, ovvero la capacità di restare presenti nel momento, aprirsi alle esperienze difficili e

agire in modo coerente con i propri valori. Essere psicologicamente flessibili significa scegliere le proprie azioni in base a ciò che è importante, anche quando la mente dice «Non ce la fai», «Non serve a nulla» o «Scappa via».

L'ACT è fondata su sei processi fondamentali:

1. Accettazione: fare spazio alle emozioni difficili piuttosto che cercare di evitarle o controllarle.
2. Defusione cognitiva: riconoscere i pensieri per quello che sono — semplici parole o immagini nella mente — e non confonderli con la realtà.
3. Contatto con il momento presente: imparare a restare connessi al qui e ora, invece di perdersi nei pensieri sul passato o nelle preoccupazioni sul futuro.
4. Il Sé come contesto: capire che non sei i tuoi pensieri o le tue emozioni. Sei molto più di quello che la tua mente ti dice.
5. Valori: chiarire ciò che conta davvero nella vita, cosa ti dà senso e significato.
6. Azione impegnata: agire in direzione dei tuoi valori, anche quando è difficile.

Un modo pratico per applicare l'ACT è attraverso la Matrice ACT, uno strumento sviluppato da Kevin L. Polk e colleghi. La Matrice è una rappresentazione visiva che ci aiuta a identificare i nostri Valori, le azioni che ci avvicinano ad essi (Azioni Verso), e le strategie che usiamo per evitare il disagio (Azioni Via Da). Si tratta di un quadrante che divide le esperienze e le azioni in due assi: dentro-fuori e Verso-via.

1. Dentro: tutto ciò che proviamo internamente, come pensieri, emozioni, sensazioni fisiche.
2. Fuori: tutto ciò che facciamo nel mondo esterno, i comportamenti e le azioni.
3. Verso: azioni che ci portano verso ciò che conta, i nostri valori.
4. Via da: azioni che ci allontanano dal dolore o dal disagio, ma anche dai nostri valori.

Utilizzare la Matrice ti permette di vedere chiaramente quali comportamenti ti stanno avvicinando alla vita che vuoi e quali ti stanno bloccando o allontanando.

Mind Castle: un viaggio attraverso l'ACT

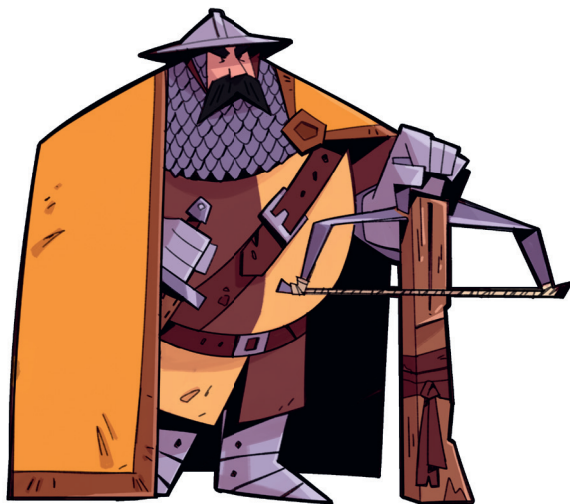
Il gioco *Mind Castle* prende vita proprio da questi principi. È una metafora ludica della Matrice ACT, in cui ogni giocatore si trova a dover affrontare scelte e situazioni difficili. Durante il gioco, sarai spinto a fare scelte tra due tipi di azioni: Azioni Verso o Azioni Via Da. Le prime ti porteranno più vicino ai tuoi valori e ti aiuteranno a costruire una vita di significato; le seconde ti daranno un sollievo immediato dal disagio, ma nel lungo termine ti allontaneranno da ciò che conta per te.

Nel corso del gioco, la Tensione e il Tempo rappresentano due forze costanti con cui dovrai confrontarti, proprio come nella vita reale. Quando la tensione è alta, può sembrare impossibile fare scelte difficili e significative; quando il tempo stringe, potresti sentirti tentato di prendere scorciatoie che ti portano Via dai tuoi Valori.

Contenuto della scatola

In questa scatola sono presenti:

- 4 **tabelloni** di gioco: sulle plance sono presenti 4 aree colorate (Azioni Verso, Azioni, Via Da, Barriere e Valori), l'Area Tempo, l'Area Tensione e l'Area Effetti a lungo termine.
- 60 **carte Azioni**: Verso e Via Da. Tutte le carte Azione sono divise in due parti. Possono essere giocate dal lato verde come Azioni Verso o dal lato arancione come Azioni Via da
- 6 **carte personaggi**, ognuno con uno standardo
 - 29 **carte Evento**
 - 14 **carte Progresso**
 - 8 carte **Aiuto** (Lealtà-Tradimento)
 - 4 carte **Turno** (regole)
 - 24 gettoni **Progresso** 
 - 4 gettoni **Tensione** 
 - 4 pedine **Tempo**
 - 1 **dado** a 10 facce.





Pedine



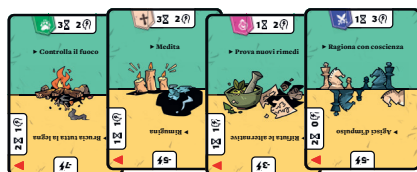
Dado

Tabellone

Area Tensione



Carte Personaggi



Carte Azioni



Carte Turno



Carte Aiuto



Gettoni



Carte Eventi e Progresso

Descrizione dei materiali e regole del gioco

I materiali disponibili nel set sono stati pensati per un massimo di 4 giocatori a partire dai 12 anni di età.

Ogni giocatore sceglie un personaggio tra i 6 disponibili nelle carte personaggi, che rappresentano i valori della Matrice ACT. I partecipanti guidano il proprio personaggio attraverso la difficile scelta delle sue azioni. Attraverso questo viaggio, i giocatori esplorano, agiscono, collaborano per conquistare una vita di valore.

L'obiettivo del gioco è riuscire ad accumulare più Azioni Verso possibile ed essere, a fine partita, il giocatore o la giocatrice con più punti.

Preparazione

Consegna a ogni giocatore o giocatrice la sua plancia, una pedina Tempo e un gettone Tensione. Il segnalino del tempo va posizionato sulla prima casella dell'area Tempo, mentre il segnalino tensione sulla casella 0 dell'area Tensione.

A partire dal più giovane ogni giocatore posiziona la carta personaggio che ha scelto sulla plancia nell'area Valori. Ogni personaggio ha un potere specifico che il giocatore potrà utilizzare una sola volta nel corso della partita, quando desidera, nel proprio turno.

Dopo aver mescolato il mazzo di carte Azione, si consegnano 4 carte a ciascuno. Si posizionano poi 4 carte Azione scoperte sul tavolo: queste costituiscono il Mercato da cui i giocatori possono pescare. Le restanti carte formano il mazzo da cui si pesca per rifornire il Mercato quando una carta viene prelevata. Infine, si mescolano e posizionano sul tavolo i mazzi Evento e Progresso.

Come si gioca

Inizia sempre il giocatore più giovane e si prosegue a giro in senso orario.

Nel proprio turno, ogni giocatore può effettuare 2 azioni fra le seguenti:

1. Giocare una carta Verso
2. Giocare una carta Via Da
3. Prendere un punto Progresso
4. Pescare una carta.

Giocare una carta Verso: usa una carta Azione che ha in mano e la gioca sul tavolo davanti a sé. Pesca una carta Evento e la dispone a fianco alla sua carta. Per riuscire a effettuare questa Azione dovrà pagare il costo in Tempo e Tensione indicato dalle due carte insieme, più gli ulteriori effetti associati (se presenti). Le conseguenze che derivano sono:

- *Riuscita*, se riesce a pagare il costo può scartare la carta Evento e posizionare la carta Azione Verso nell'area Verso sulla sua plancia (questi saranno i suoi punti a fine partita).
- *Fallimento*, Se non riesce o non vuol pagare il costo delle carte può scartare la carta Azione e posizionare la carta Evento sulla plancia nell'area Barriera (a fine partita perderà 1 punto per ogni carta nell'area Barriera).

Giocare una carta Via Da: quando la tensione è troppo alta si può decidere di giocare una carta Via da. Si toglie immediatamente tanta tensione quanto indicato dalla carta (simbolo lampo) e si posiziona la carta nell'area a sinistra della plancia (area Effetti a lungo termine). Nei turni successivi questa carta si muoverà con un costo.

Prendere un punto Progresso: una sola volta per turno è possibile pescare una carta Evento e pagarne il costo. Si pesca un gettone Progresso e si mette sulla plancia. Ogni due segnalini Progresso il giocatore può pescare una carta Progresso. Le carte Progresso descrivono vari effetti che vanno applicati quando il giocatore preferisce, senza spendere alcuna azione, oppure avere durata sino a fine partita. Se non si riesce o non si vuole pagare il costo della carta Evento, è possibile posizionare la carta Evento sulla plancia nell'area Barriera (a fine partita il giocatore perderà 1 punto per ogni carta nell'area Barriera).

Pescare una carta: si prende una carta dal Mercato e la si mette nella propria mano.

Si pesca una nuova carta e si aggiunge al mercato.

Nel corso della partita, è possibile **chiedere aiuto** a un altro giocatore quando si gioca una carta Verso e serve aiuto per affrontarla. Se l'altro giocatore accetta di aiutare, entrambi scelgono una carta Lealtà o Tradimento e la mostrano contemporaneamente. A quel punto, si lancia il dado e si riduce la tensione dividendo i punti fra i giocatori in questo modo:

- entrambi leali: il punteggio del dado viene diviso a metà fra i giocatori per difetto;
- uno leale e uno traditore: il traditore toglie tensione quanto il punteggio del dado mentre il leale prende +1 Tensione;



- Entrambi traditori: entrambi prendono +1 Tensione:

Alla fine di ogni giro, quando tutti hanno giocato, è il turno delle carte Via da. Ogni giocatore che ha delle carte nell'area a sinistra della plancia (area Effetti a lungo termine) muove le carte di una posizione e ne applica gli effetti. Terminati i movimenti riprende un nuovo turno del primo giocatore.

Quando la tensione di un giocatore è al massimo, tutto costa molta fatica e non è possibile giocare carte Verso. Può spendere +1 tempo per effettuare qualsiasi azione, compreso pescare o progresso, fino a che la sua tensione rimane al massimo.

Il gioco termina quando un giocatore termina il Tempo. A quel punto, tutti i giocatori contano i propri punti secondo le regole seguenti.

Azioni Verso	+1 punto per ogni Azione Verso
Azioni del tuo Valore	+1 punto aggiuntivo per ogni azione del proprio Valore (stesso Stendardo del personaggio scelto)
Esplorazione	Se si possiedono Stendardi differenti fra le azioni Verso compiute, si ottengono punti aggiuntivi: 3 Stendardi: +1 punto 4 Stendardi: +2 punti 5 Stendardi: +4 punti 6 Stendardi: +6 punti
Barriere	-1 punto per ogni Evento nell'area Barriere
Tempo	-2 punti per il giocatore che ha terminato per primo il Tempo



Il gioco in terapia

Mind Castle non è solo un gioco, ma un potente strumento per vivere in prima persona alcuni processi psicologici fondamentali. Attraverso le scelte che i giocatori devono compiere, si sperimenta direttamente la differenza tra azioni a breve e a lungo termine. Le azioni Verso, anche se faticose nell'immediato, riflettono la capacità di muoversi verso ciò che ha valore nella propria vita, mentre le Azioni Via Da offrono sollievo immediato ma accumulano costi nel tempo, allontanandoci dai nostri obiettivi.

Fra gli aspetti più interessanti del gioco c'è la possibilità di vedere concretamente cosa significa restare incastrati in un «circolo bloccante». Accumulare carte nella sezione delle Barriere o continuare a giocare Azioni Via Da riflette proprio quei momenti in cui rimaniamo intrappolati nei nostri schemi di evitamento, incapaci di fare un passo verso i nostri valori.

Inoltre, *Mind Castle* offre la possibilità di collaborare con gli altri giocatori: quando collaboriamo, possiamo trovare sollievo e sostegno, ma esiste sempre il rischio di essere traditi, come accade nel gioco, o potremmo essere tentati di ottenere un grande vantaggio immediato, a discapito di cosa potrebbe poi succedere in futuro o di cosa penseranno di noi gli altri giocatori. Questo aspetto permette di esplorare temi

come la fiducia, il rischio e la delusione in modo giocoso ma profondo.

Infine, il gioco ti spinge ad impegnarti in azioni che daranno frutto solo nel futuro, un processo che spesso si sperimenta nella terapia. Le carte Progresso rappresentano la fatica di investire nel lungo termine, in azioni che possono sembrare difficili all'inizio, ma che portano a grandi risultati a lungo andare. Questo riflette il lavoro psicologico: costruire il cambiamento richiede tempo, sforzo e pazienza.

I processi nel gioco

Le diverse dinamiche di *Mind Castle* riflettono situazioni che affrontiamo ogni giorno. Il gioco ci porta a fare scelte simili a quelle della vita reale: avvicinarsi ai nostri valori o evitarli, gestire la tensione, sfruttare il tempo e interagire con gli altri.

Ogni sezione esplorerà un aspetto diverso, come:

- le Azioni Verso che ci spingono a fare ciò che conta davvero,
- le Azioni Via Da, che offrono sollievo immediato ma hanno un costo nel lungo termine,
- i Valori, che danno direzione e significato alla nostra vita,

- le Barriere, cioè gli ostacoli che ci bloccano,
- il Progresso, che richiede impegno ma ci permette di migliorare nel tempo.

Inoltre, ci concentreremo su come collaboriamo o competiamo con gli altri, grazie alla meccanica Lealtà/Tradimento, e su come il Tempo e la Tensione influenzano ogni nostra decisione, proprio come nella vita di tutti i giorni.

Mind Castle è un gioco, ma è anche un'opportunità per riflettere su come gestiamo le nostre scelte, i nostri legami e le nostre risorse. E mentre ci divertiamo, possiamo imparare qualcosa di utile anche nella vita reale.

Azioni Verso: come muoversi in direzione dei propri valori

Le Azioni Verso rappresentano quelle scelte che ci portano più vicini ai nostri valori,

anche quando comportano fatica, impegno e affrontare emozioni scomode. Nel gioco, giocare una carta «Azione Verso» richiede al giocatore di investire tempo e gestire la tensione, proprio come nella vita reale: agire in linea con i nostri valori spesso ha un costo immediato, ma porta benefici a lungo termine.

Nella vita quotidiana di un ragazzo o di una ragazza, le Azioni Verso possono includere:

- studiare per un esame importante, anche se è più facile rimandare o distrarsi;
- aiutare un amico in difficoltà, anche se richiede di sacrificare parte del proprio tempo libero;
- partecipare a una discussione in classe nonostante l'ansia o la paura di essere giudicati;
- chiedere scusa dopo un litigio, pur sapendo che potrebbe essere imbarazzante o difficile.

 In terapia, possiamo aiutare i nostri pazienti a esplorare le Azioni Verso attraverso domande come:

- Cosa potresti fare oggi che ti avvicina a ciò che è davvero importante per te?
- Quale passo puoi fare che ti fa sentire in direzione dei tuoi valori, anche se non è facile?
- Come sarebbe agire in modo coerente con ciò che conta per te, anche in mezzo alle difficoltà?

Queste domande spingono il paziente a riflettere su scelte che richiedono coraggio e



impegno, ma che a lungo termine portano a una vita ricca di significato. Nel gioco, le Azioni Verso portano a punteggi più alti a fine partita, ma comportano costi immediati in termini di tensione e tempo. Allo stesso modo, nella vita, queste azioni richiedono sforzo e resistenza, ma sono fondamentali per costruire una vita piena, gratificante e ricca di soddisfazione.

Proposta di attività

Il diario delle Azioni Verso

Un'attività che potrebbe essere utile in terapia è il diario delle Azioni Verso. Ogni giorno, il paziente può annotare una o due azioni che ha compiuto in direzione dei suoi valori. Non importa se sono piccole o grandi, ciò che conta è che rappresentino un passo verso ciò che è importante. Questo semplice esercizio aiuta a rafforzare la consapevolezza delle scelte quotidiane e a coltivare un senso di direzione e significato.

Azioni Via da: gli effetti dell'evitamento esperienziale

Le Azioni Via da rappresentano quelle scelte che facciamo per evitare il disagio o le emozioni difficili. Nel gioco, queste azioni permettono ai giocatori di abbassare rapidamente la tensione, ottenendo un sollievo immediato, ma con un costo nel lungo termine: le carte Via da accumulano effetti negativi e non contribuiscono ai punti finali.

Nella vita reale, le Azioni Via da possono includere:

- evitare una conversazione difficile con

un familiare per evitare conflitti, ma questo crea distanza emotiva nel tempo,

- giocare ai videogiochi per ore per non pensare all'ansia per un compito in arrivo, ma ritrovandosi poi con più stress e meno tempo per prepararsi,
- isolarsi dagli amici per paura di essere rifiutati, ma alla fine sentirsi soli e disconnessi.

Le Azioni Via Da sono spesso alla base dei circoli bloccanti, meccanismi in cui più cerchiamo di evitare un'esperienza difficile, più ci troviamo intrappolati in essa. Nel gioco, questo è rappresentato in modo chiaro: quando giochi una carta Azione Via Da, la tua tensione scende subito, dandoti un sollievo temporaneo. Tuttavia, nei turni successivi, quella stessa carta si sposta nella tua area Effetti a lungo termine, facendo salire di nuovo la tensione. A questo punto, potresti essere spinto a giocare un'altra carta Via da per ridurre nuovamente la tensione, entrando così in un ciclo ripetitivo di evitamento che, alla fine, accumula costi su costi.



In terapia, possiamo esplorare i circoli bloccanti con domande come:

- Quando eviti una situazione o un'emozione difficile, come ti senti subito dopo? E come ti senti a lungo termine?
- Cosa succede se continui a evitare questa esperienza? Ti avvicina ai tuoi obiettivi o ti allontana?
- Ci sono schemi o cicli che si ripetono nella tua vita? Come possiamo interromperli?

Proposta di attività

La bilancia delle scelte

Si invita il paziente a disegnare una bilancia su un foglio. Da un lato, annota i benefici immediati dell'evitamento (ad esempio la riduzione dell'ansia, il sollievo emotivo); dall'altro, i costi a lungo termine (come il senso di colpa, l'allontanamento dai valori). Questo esercizio visivo aiuta a esplorare le conseguenze di scelte che sembrano utili nell'immediato, ma che a lungo termine creano blocchi.

I Valori: ciò che dà senso alla tua vita

I Valori sono ciò che dà direzione e significato alla nostra vita. Rappresentano i principi guida che ci aiutano a fare scelte importanti, anche quando le cose si fanno difficili. A differenza degli obiettivi, che possono essere raggiunti e completati, i Valori sono come una bussola che ci orienta ogni giorno, indicando dove andare, ma senza un punto di arrivo definitivo.

Nel gioco *Mind Castle*, ogni giocatore sceglie un personaggio che rappresenta un valore specifico, come il monaco, il cavaliere o la regina. Questi personaggi non sono semplici ruoli da interpretare, ma incarnano valori profondi, come la saggezza, il coraggio, o la leadership. Le scelte che i giocatori fanno durante il gioco possono riflettere questi valori, portandoli più vicini a una vita di significato.

Nella vita di tutti i giorni, i valori per i ragazzi e le ragazze possono essere meno chiari o

in fase di esplorazione, soprattutto durante l'adolescenza. Ecco perché è importante fare delle riflessioni semplici e accessibili per aiutare a scoprire ciò che conta davvero.



In terapia, possiamo porre domande come:

- Chi è il tuo supereroe/eroina preferito? Quali sono le qualità che ammiri in lui/lei?
- Qual è una persona che ammiri nella tua vita? Cosa fa che ti piacerebbe fare anche a te?
- Se potessi scegliere una qualità che ti rappresenta, quale sarebbe?

Queste domande facilitano l'identificazione dei valori in modo semplice e intuitivo, aiutando i ragazzi e le ragazze a collegare le loro scelte quotidiane con ciò che conta per loro.

Un'altra domanda potente da utilizzare in terapia, anche con ragazzi, è invitare il paziente a immaginare di essere alla fine della propria vita e chiedersi: «Guardando indietro, di cosa vorresti essere fiero? Cosa vorresti che gli altri ricordassero di te?». Questo aiuta a far emergere i valori fondamentali, come l'amicizia, il rispetto o il desiderio di essere d'aiuto agli altri.

Un aspetto importante di *Mind Castle* è la possibilità di esplorare valori diversi. Alla fine del gioco, c'è un punteggio chiamato Esplorazione, che premia i giocatori che hanno agito in base a valori di personaggi diversi. Questo rappresenta l'importanza, soprattutto in adolescenza, di sperimentare strade nuove e scoprire cosa è importante. Molto spesso, durante questa fase della vita,

i valori non sono ancora definiti e il processo di esplorazione è fondamentale per capire meglio chi siamo e cosa vogliamo nella vita.

Nel gioco, esplorare diversi valori porta a un punteggio più alto, proprio come nella vita: esplorare nuove esperienze ci permette di chiarire cosa ci sta davvero a cuore e di crescere come persone.

Proposta di attività

La rosa dei valori

Un esercizio pratico che può aiutare i ragazzi e le ragazze a esplorare i loro valori è la rosa dei valori. Si può disegnare una rosa dei venti con diversi aspetti della vita, come amicizia, famiglia, scuola, creatività, divertimento, ecc. Il paziente può poi valutare quanto si sente in linea con i propri valori in ciascuna di queste aree. Questo strumento visivo aiuta a identificare i valori più importanti e a esplorare quelli che potrebbero non essere ancora stati scoperti.

In *Mind Castle*, questo concetto di esplorazione viene rappresentato dal punteggio extra che si ottiene se si riesce ad agire in base a valori diversi. Questo riflette l'importanza, soprattutto in adolescenza, di non rimanere bloccati in una singola visione di sé, ma di provare nuove strade e scoprire ciò che realmente conta.

Le Barriere: rimanere bloccati

Nella vita, tutti incontriamo ostacoli che ci impediscono di muoverci in direzione dei nostri valori. Questi ostacoli, chiamati bar-

riere, possono essere esterni o interni. Le barriere esterne, come situazioni o eventi fuori dal nostro controllo (ad esempio, il crollo del ponte nel gioco), ci richiedono di essere flessibili e di adattare i nostri piani. Spesso, dobbiamo modificare i nostri intenti e trovare nuove strade per avanzare.

Le barriere interne, invece, sono quelle che sorgono dentro di noi: emozioni difficili, pensieri negativi, ansia, paura o insicurezze. Queste sono le barriere che più spesso ci bloccano e ci impediscono di agire in linea con i nostri valori. Nel gioco, queste barriere possono presentarsi sotto forma di carte che, come la carta Ansia, riflettono le sfide interne che ci ostacolano. Quando una barriera interna ci appare insormontabile, il giocatore può decidere che l'azione richiede troppo: in quel caso, la carta evento viene posizionata nell'area Barriere sulla plancia.

Questo meccanismo rappresenta ciò che, nell'approccio ACT, viene definito evitamento esperienziale: la tendenza a evitare emozioni, pensieri o situazioni che ci creano disagio, anche se questo significa allontanarsi dai nostri valori. L'evitamento può fornire un sollievo momentaneo, ma a lungo termine ci blocca e ci allontana dalla vita che vogliamo costruire.

 In terapia, possiamo aiutare i ragazzi e le ragazze a riconoscere le loro barriere interne con domande come:

- C'è qualcosa che stai cercando di evitare perché ti fa sentire troppo a disagio?
- Quando ti senti ansioso o bloccato, come reagisci? Ti capita di rinunciare a qualcosa che conta per te?

- Che cosa succede quando eviti di affrontare quella sensazione o quel pensiero?

Queste domande incoraggiano i ragazzi e le ragazze a riconoscere l'evitamento esperienziale nella loro vita e a vedere come spesso li allontana dai valori che hanno a cuore. Nel gioco, quando si decide di evitare un'azione perché «costa troppo» in termini di tempo o tensione, quella carta evento si sposta nell'area Barriere, accumulando punti negativi a fine partita. Questo riflette come l'evitamento momentaneo di una sfida, nella vita, possa portare a difficoltà maggiori nel lungo termine.

Il concetto chiave, sia nel gioco che nell'ACT, non è quello di eliminare le barriere interne, ma di imparare a fare spazio a queste difficoltà e continuare ad agire in direzione dei nostri valori, nonostante la

loro presenza. Le barriere come l'ansia o la paura sono esperienze umane normali, ma se lasciate senza controllo, possono crescere e bloccarci sempre di più.

Mind Castle insegna che non possiamo sempre evitare le barriere interne, ma possiamo scegliere di fare azioni verso i nostri valori, anche quando esse sono presenti. Questo processo richiede coraggio, flessibilità e impegno, ma ci porta a una vita più ricca e soddisfacente.

Proposta di attività

Dare un nome alle barriere

Un'attività pratica in terapia può essere quella di dare un nome alle barriere interne. Si può invitare il paziente a riconoscere emozioni o pensieri che lo bloccano, come l'ansia o la paura del fallimento, e poi scegliere un nome o una descrizione per ciascuno. Dare un nome alle barriere aiuta a distanziarsi da esse, vedendole non come ostacoli insormontabili ma come esperienze con cui si può convivere. Dopo aver identificato le barriere, si può lavorare su quali azioni verso è possibile intraprendere, nonostante la loro presenza.

Lealtà e Tradimento: interagire con gli altri

Le relazioni sono complesse e ogni interazione ci offre l'opportunità di scegliere come comportarci: possiamo agire con lealtà, costruendo fiducia e cooperazione, o con tradimento, cercando un vantaggio immediato a scapito degli altri. Nel gioco *Mind Castle*, questa dinamica viene esplo-



rata attraverso una meccanica che si ispira al dilemma del prigioniero, un classico della teoria dei giochi.

Quando un giocatore chiede aiuto per affrontare una sfida (giocare una carta Verso), entrambi i giocatori coinvolti devono decidere se agire con lealtà o tradire. Se entrambi scelgono la lealtà, i benefici vengono condivisi: entrambi riducono la loro tensione e ottengono un piccolo vantaggio. Se uno dei due sceglie il tradimento, questo giocatore guadagna un vantaggio immediato, ma aumenta la tensione dell'altro. Se entrambi scelgono di tradire, nessuno guadagna e la tensione sale per entrambi.

Questa dinamica riflette le scelte che facciamo ogni giorno nelle relazioni: agire con fiducia e collaborazione ci porta a costruire legami forti e duraturi, mentre cercare vantaggi immediati a scapito degli altri può portare a conseguenze negative nel lungo termine.

Immagina di scegliere il tradimento per ottenere un vantaggio immediato. Forse hai abbassato la tua tensione, ma cosa succede al prossimo turno? Gli altri giocatori ti aiuteranno ancora? Se hai tradito, è probabile che gli altri siano meno inclini a fidarsi di te in futuro. E questo può portare a un isolamento progressivo: più tradisci, meno gli altri si fideranno di te, e a lungo andare diventerà sempre più difficile ricevere aiuto.

Questo è il cuore del dilemma del prigioniero: cercare il massimo beneficio personale nel breve termine può avere un costo elevato nel lungo termine. In *Mind Castle*, tradire può sembrare una scelta allettante,

ma spesso porta a una perdita di fiducia che rende più difficile avanzare nel gioco.



In terapia, possiamo aiutare i ragazzi e le ragazze a riflettere su queste dinamiche con domande come:

- Che stile di gioco hai usato? Hai scelto di collaborare o tradire gli altri? Cosa è successo dopo?
- Pensi che gli altri ti aiuteranno ancora se hai tradito? Come pensi si sentano quando non ti fidi di loro?
- Pensa a una situazione a casa: se chiedi ai tuoi genitori di uscire e poi torni oltre l'orario concordato, cosa faranno la prossima volta? Si fideranno di nuovo o saranno più cauti?

Queste domande invitano i ragazzi e le ragazze a riflettere sulle conseguenze a lungo termine delle loro scelte nelle relazioni. Nel gioco, scegliere di tradire potrebbe sembrare una scorciatoia per ottenere vantaggi, ma porta a un isolamento crescente. Allo stesso modo, nella vita reale, le azioni che rompono la fiducia degli altri possono avere ripercussioni durature.

Scegliere di agire con lealtà richiede vulnerabilità: dobbiamo essere disposti a fidarci degli altri, sapendo che potrebbero tradirci. Questa è una parte essenziale delle relazioni autentiche. Accettare di essere vulnerabili può farci sentire esposti, ma è anche ciò che permette alle relazioni di crescere. Nel gioco, quando scegliamo di agire con lealtà, c'è il rischio di essere traditi, ma allo stesso tempo, collaborare può rafforzare i legami tra i giocatori.

Proposta di attività

La scatola della fiducia

Un'attività utile in terapia per esplorare le dinamiche di lealtà e tradimento è creare una scatola della fiducia. Si può chiedere al paziente di prendere una scatola, o un contenitore, e decorarla con immagini o parole che rappresentino la fiducia e le relazioni significative. Ogni giorno, il paziente scriverà su un foglietto un gesto o un'azione di fiducia che ha fatto verso qualcuno, o che ha ricevuto da qualcun altro, e lo metterà nella scatola.

Questi gesti possono essere piccole azioni, come mantenere una promessa fatta a un amico, o chiedere aiuto senza timore di essere rifiutato. Dopo una settimana o un periodo concordato, si può aprire la scatola e riflettere insieme su cosa contengono i biglietti.

 Domande da porre durante la riflessione potrebbero essere:

- Come ti sei sentito nel fare o ricevere questi gesti di fiducia?
- C'è stato un momento in cui hai scelto di agire con fiducia anche se c'era il rischio di essere tradito?
- Hai notato se le tue relazioni sono cambiate dopo questi piccoli atti di fiducia?

Questa attività incoraggia il paziente a concentrarsi sulle azioni che costruiscono fiducia e a vedere come anche piccoli gesti possano influire sulle relazioni e sul senso di connessione con gli altri.

La Tensione e il Tempo: il prezzo delle nostre azioni

Ogni scelta che facciamo nella vita ha un costo. Alcune decisioni richiedono di affrontare emozioni difficili o situazioni stressanti, altre invece richiedono di investire tempo e risorse preziose. In *Mind Castle*, questi due elementi — Tensione e Tempo — sono i principali indicatori di quanto una scelta ci costi e di come gestiamo le nostre risorse interne ed esterne.

La Tensione rappresenta lo stress, l'ansia e la fatica che accumuliamo quando affrontiamo le sfide della vita. Nel gioco, ogni Azione Verso aumenta la tensione del giocatore, riflettendo il peso delle decisioni difficili, prezzo a volte necessario per avvicinarci ai nostri valori. Più la tensione aumenta, più diventa difficile compiere altre azioni. In pratica, quando siamo al massimo della tensione, anche le attività più semplici richiedono uno sforzo maggiore.

Nella vita reale, funziona allo stesso modo: quando siamo sotto pressione, tutto sembra più faticoso. Anche prendere decisioni minori, come rispondere a una chiamata o affrontare una piccola sfida, può sembrare insormontabile. La gestione della tensione diventa quindi cruciale per continuare ad agire in direzione dei nostri valori, senza essere bloccati dal sovraccarico emotivo.

 In terapia, possiamo esplorare il concetto di tensione chiedendo:

- Hai notato come tutto diventa più difficile quando ti senti stressato o sopraffatto?

- Cosa fai quando la tensione diventa troppo alta?

Il Tempo in *Mind Castle* è limitato, proprio come nella vita reale. Ogni turno rappresenta una scelta: quanto tempo voglio dedicare a questa azione? Vale il prezzo in termini di tempo e tensione? Il gioco insegna che il tempo non può essere recuperato: una volta speso, è andato. E spesso, solo quando il tempo comincia a scarseggiare, i giocatori si rendono conto di quanto sia prezioso.

Durante le partite con i ragazzi e le ragazze, ci siamo accorti di un fenomeno curioso. All'inizio delle sessioni di gioco, solitamente il tempo sembrava abbondante e veniva usato senza parsimonia. I giocatori spendevano il loro tempo per azioni minori, preoccupandosi solo della Tensione. Solo quando il tempo iniziava a scarseggiare, i ragazzi e le ragazze ci chiedevano stupiti: «Ma non c'è modo di recuperare il tempo?». Tuttavia, proprio come nella vita, il tempo in *Mind Castle* va sempre avanti e non può essere riavvolto. Questo meccanismo è risultato, con molti ragazzi e ragazze, utile per ragionare su un concetto importante: spesso tendiamo a sprecare tempo credendo di averne in abbondanza, ma man mano che avanza, realizziamo quanto sia prezioso. Questa consapevolezza emerge chiaramente verso la fine della partita, quando ogni turno diventa una corsa contro il tempo, ogni azione viene attentamente misurata e ci rendiamo conto di quanto tempo abbiamo perso per azioni di poco valore.

 In terapia, possiamo usare questo concetto per riflettere sul modo in

cui i ragazzi e le ragazze (e noi stessi) gestiamo il tempo:

- Ti capita mai di rimandare azioni importanti perché pensi di avere tanto tempo?
- Come potresti fare per dare più valore al tempo, anche quando sembra che ce ne sia tanto a disposizione?

Proposta di attività Il calendario del Valore

Un'attività utile in terapia è il Calendario del Valore. Si chiede al paziente di creare un calendario settimanale e di segnare ogni giorno un'azione che vorrebbe compiere e che considera in linea con i suoi valori. Alla fine della settimana, si riflette su come ha utilizzato il tempo: quante azioni sono state davvero significative? Quanto tempo è stato dedicato ad attività che non hanno contribuito ai suoi valori? Questo esercizio aiuta a prendere consapevolezza di come spendiamo il nostro tempo e come possiamo fare scelte migliori per utilizzarlo in modo più significativo.

Il Progresso: imparare nuove abilità

Il progresso è un processo graduale: passo dopo passo, possiamo acquisire nuove competenze, superare sfide e avvicinarci sempre di più ai nostri obiettivi. Non è mai istantaneo, né privo di sforzo, ma richiede tempo, pratica e impegno costante. In *Mind Castle*, il Progresso ricalca questo percorso. I giocatori possono scegliere di investire risorse (Tensione) per ottenere carte

Progresso, che forniscono abilità utili per superare ostacoli futuri o per rendere più efficaci le proprie azioni.

Nel gioco, il Progresso è una risorsa preziosa: a volte, compiere un'Azione Verso sembra più diretto rispetto a provare a lavorare per guadagnare delle nuove abilità o strumenti. Quando un giocatore investe nel Progresso, sta facendo una scelta strategica, rinunciando temporaneamente a vantaggi immediati in cambio di benefici a lungo termine. Questo riflette perfettamente come funziona la crescita personale nella vita reale: spesso dobbiamo investire tempo ed energia per sviluppare nuove capacità, che poi ci permetteranno di affron-

tare situazioni più complesse con maggiore efficacia.

Allo stesso modo, in terapia, il progresso avviene lentamente, un passo alla volta. Non possiamo aspettarci di cambiare tutto subito o di ottenere risultati immediati. Ogni piccola conquista — che sia imparare a gestire l'ansia, migliorare la comunicazione o affrontare una paura — è un tassello che costruisce abilità più grandi. Proprio come nel gioco, questi progressi non arrivano senza sforzo, ma il loro impatto si fa sentire nel lungo termine, rendendo più facile navigare attraverso le sfide future.

 In terapia, possiamo esplorare il concetto di progresso con domande come:

- Quali abilità nuove hai imparato recentemente? Come ti hanno aiutato ad affrontare situazioni difficili?
- Cosa pensi di dover imparare ora per sentirti più preparato ad affrontare le sfide che ti aspettano?
- Ti capita mai di sentirti frustrato perché i cambiamenti non arrivano subito? Come possiamo lavorare insieme per fare progressi a piccoli passi?

Il concetto di Progresso in *Mind Castle* è una metafora potente della terapia stessa. Ogni sessione di terapia è un investimento in nuove abilità, un passo avanti verso una maggiore flessibilità psicologica e un maggiore benessere. Come nel gioco, a volte il paziente deve affrontare sfide e difficoltà immediate per imparare nuove abilità, che lo aiuteranno nel lungo termine.



Lungo il percorso terapeutico, il progresso può sembrare lento e faticoso. A volte, può sembrare che i risultati non arrivino e la tentazione di mollare può essere forte. Ma proprio come nel gioco, ogni piccola vittoria, ogni nuova abilità acquisita, rende il viaggio più facile e ci avvicina ai nostri obiettivi. Le carte Progresso in *Mind Castle* rappresentano proprio questo: piccoli strumenti che ci aiutano a navigare meglio e che, con il tempo, fanno una grande differenza.

Proposta di lavoro terapeutico con le carte

Per rendere *Mind Castle* ancora più utile e personalizzato, una proposta efficace è quella di far creare ai ragazzi e alle ragazze le proprie carte del gioco. Questo li aiuterà a riflettere e a esprimere in modo concreto i loro valori, le azioni che li avvicinano o li allontanano da ciò che conta, e le barriere che li bloccano. L'obiettivo è quello di far emergere le loro esperienze personali attraverso le dinamiche del gioco, rendendo il processo terapeutico più coinvolgente e ritagliato su misura per ciascun ragazzo.

FASE 1: CREAZIONE DELLA PROPRIA CARTA VALORE

Si inizia chiedendo al ragazzo o alla ragazza di riflettere su cosa è davvero importante per lui/lei, che cosa dà significato alla sua vita, quali sono le qualità che ammira negli altri o che vorrebbe sviluppare. Lo/la si invita poi a creare una propria carta Valore,

scrivendo il valore e disegnando qualcosa che lo/la rappresenti.



Domande possibili:

- Quali qualità ammiri di più nelle persone che ti stanno vicino?
- Qual è una qualità che vorresti sviluppare in te stesso?

FASE 2: CREAZIONE DELLE AZIONI VERSO E DELLE AZIONI VIA DA

Il passo successivo è aiutare il ragazzo o la ragazza a identificare le sue Azioni Verso, cioè le scelte che lo/la avvicinano ai suoi valori, anche se richiedono sforzo. Invitateli a pensare alle loro Azioni Via da, quelle scelte che fanno per evitare il disagio, ma che li allontanano dai loro valori nel lungo termine. Creare carte che rappresentino entrambe le azioni aiuterà a visualizzare come queste dinamiche influenzano la loro vita quotidiana.



Domande possibili:

- Cosa potresti fare per avvicinarti ai tuoi valori, anche se non è facile?
- Quanto tempo ti richiede questa azione? E quanta tensione?
- Cosa fai per evitare le emozioni difficili, e come questo ti allontana dai tuoi obiettivi?

FASE 3: RICONOSCERE E NOMINARE LE BARRIERE

Chiedete al ragazzo o alla ragazza di identificare le sue barriere principali, concen-

trandosi su quelle interne, e di crearne le carte: quanto è forte questa Barriera e che punteggio le darebbero?

Dare un nome alle barriere aiuta a distanziarsi da esse e a riconoscerle per quello che sono: ostacoli che, sebbene difficili, possono essere affrontati.



Domande possibili:

- Quali pensieri o emozioni ti impediscono di fare ciò che è importante per te?
- Ci sono situazioni o persone che rendono difficile raggiungere ciò che vuoi?

Fase 4: progressi e cambiamenti

Ogni passo avanti, anche il più piccolo, è un progresso. Chiedete al ragazzo o alla ragazza di creare una carta Progresso, riflettendo su una nuova abilità imparata, o che vorrebbero apprendere, o su un cambiamento positivo fatto. Questa carta rappresenta gli sforzi per migliorare e sviluppare nuove competenze.



Domande possibili:

- Qual è una piccola cosa che hai imparato di recente che ti ha aiutato?
- Cosa vorresti migliorare o imparare per sentirti più sicuro di fronte alle sfide?

Fase 5: giocare con le proprie carte

Una volta create le carte personalizzate, il ragazzo o la ragazza possono giocare una partita a *Mind Castle* usando le proprie carte. Questo li aiuterà a riflettere su come

le proprie scelte, le barriere e i progressi si manifestano nella vita reale. Ogni volta che useranno una carta, possono chiedersi come quel comportamento o quella dinamica si presenta nella vita di tutti i giorni e come è possibile affrontarla al meglio.

CONCLUSIONI

Mind Castle non è solo un gioco, ma uno strumento pratico e potente, perfetto per lavorare con i ragazzi e le ragazze, soprattutto quando sono più chiusi o non pienamente convinti della terapia. Spesso, alcuni giovani arrivano in terapia su spinta dei genitori o di insegnanti, magari senza avere un chiaro desiderio di partecipare. In questi casi, *Mind Castle* può fare la differenza: è divertente, coinvolgente e permette di affrontare argomenti difficili senza che il ragazzo o la ragazza si senta sotto pressione.

Il gioco offre un modo pratico per parlare di valori, scelte, barriere e azioni. È un'esperienza che apre la porta a riflessioni profonde, ma in modo naturale e accessibile. Inoltre, è un ottimo punto di partenza per introdurre strumenti più strutturati come la Matrice ACT, permettendo ai ragazzi e alle ragazze di familiarizzare con concetti fondamentali come i valori e l'evitamento esperienziale, attraverso una modalità ludica e interattiva.

Grazie a *Mind Castle*, possiamo stabilire un contatto autentico mettendoci anche noi in gioco, partecipando, costruendo fiducia e creando uno spazio in cui i ragazzi e le ragazze si sentano liberi di esplorare se stessi, i loro pensieri e le loro emozioni.

Riferimenti bibliografici

Per clinici

Harris R. (2011), *Fare ACT. Una guida pratica per professionisti all'Acceptance and Commitment Therapy*, Milano, FrancoAngeli.

Moderato P., Presti G. e Dell'Orco F. (2020), *ACT: Acceptance and Commitment Therapy. 100 domande*, Firenze, Hogrefe.

Polk K.L., Schoendorff B., Webster M. e Olaz F.O. (2017), *La Matrice ACT. Guida all'utilizzo nella pratica clinica*, Milano, FrancoAngeli.

Per famiglie

Ciarrochi J., Louise Haye L., Pergolizzi F. e Ferrara A. (2022), *La tua vita a modo tuo. Come aiutare gli adolescenti a gestire le proprie emozioni e a costruire resilienza*, Milano, FrancoAngeli.

Harris R. (2022), *Se il mondo ti crolla addosso*, Trento, Erickson.

Harris R. (2024), *La trappola della felicità, Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere*, Trento, Erickson.

Giovanni Colella

Psicologo e psicoterapeuta, esperto in Acceptance and Commitment Therapy (ACT) e disturbi del neurosviluppo. Lavora con bambini, bambine, adolescenti e adulti, integrando strumenti creativi, giochi da tavolo e di ruolo, in ambito clinico e psicoeducativo.

Carolina Solina

Psicologa psicoterapeuta cognitivo-comportamentale. Specializzata in ACT, da anni lavora a contatto con bambini, bambine e adolescenti nell'ambito clinico con passione e creatività.

Derek Paraboschi

Psicologo e psicoterapeuta, utilizza l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) nel lavoro clinico con adolescenti e adulti, promuovendo percorsi centrati sulla consapevolezza, i valori e la flessibilità psicologica.

Grazia Ferramosca

Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale specializzata negli approcci di ultima generazione ACT e CFT, lavora da tempo con adolescenti e adulti in ambito clinico e della crescita personale.

Progettazione/editing

Tania Eccher

Progetto grafico e impaginazione

Leonardo Michelon

PuntoFermo

Illustrazioni

Nicole Saglia e Daniel Carrai

Copertina

Leonardo Michelon

Direzione artistica

Giordano Pacenza

© 2025 Edizioni Centro Studi Erickson S.p.A.

Via del Pioppeto 24

38121 TRENTO

Tel. 0461 951500

www.erickson.it

info@erickson.it

ISBN: 978-88-590-4195-5

Finito di stampare nel mese di aprile 2025
in Cina per conto di Leo Paper Products Ltd

Edizioni Centro Studi Erickson

Via del Pioppeto 24 - 38121 TRENTO

Tel. 0461 951500 - Fax 0461 950698

N. verde 800 844052

www.erickson.it - info@erickson.it

