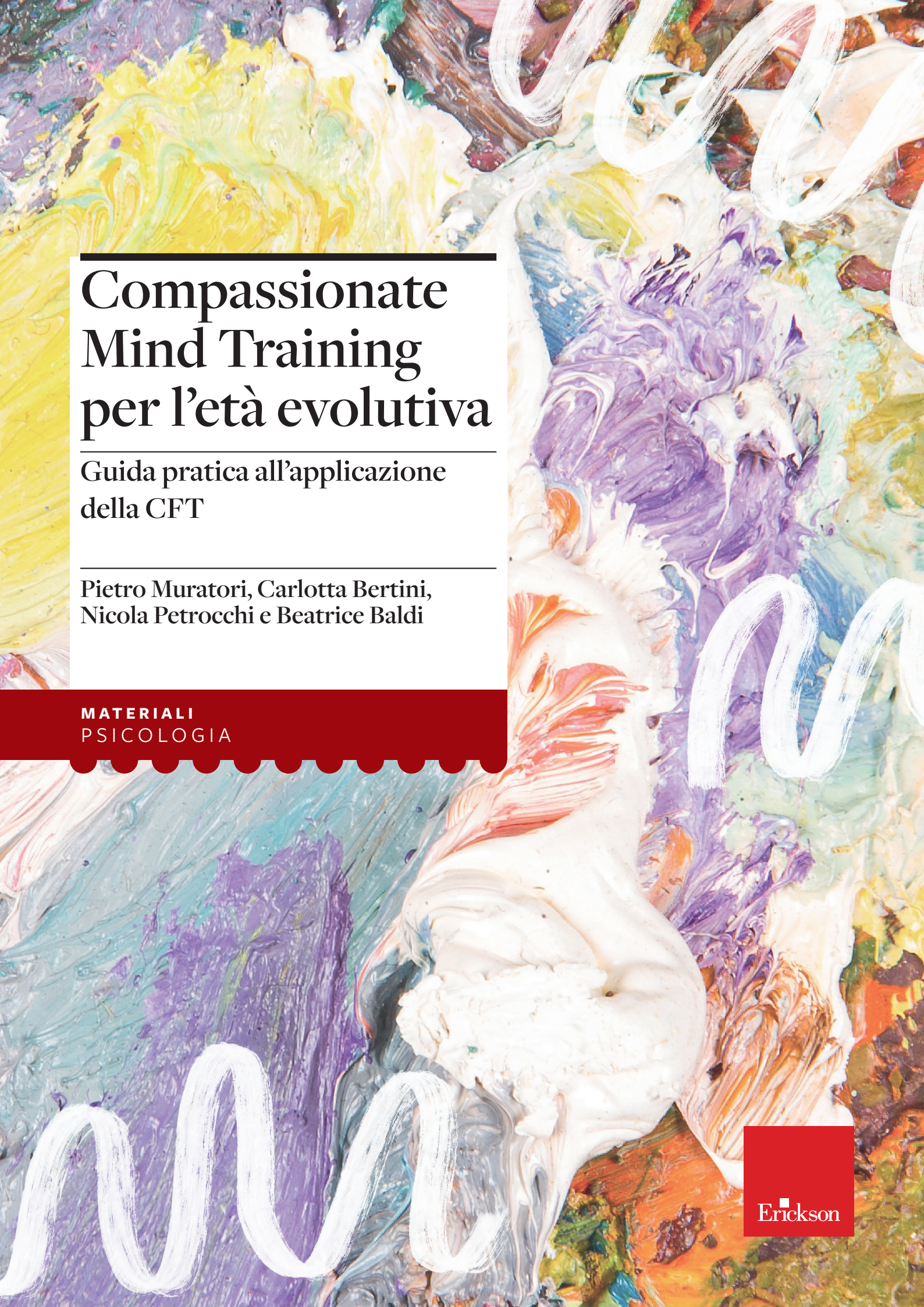




Compassionate Mind Training per l'età evolutiva

Guida pratica all'applicazione
della CFT

Pietro Muratori, Carlotta Bertini,
Nicola Petrocchi e Beatrice Baldi

MATERIALI
PSICOLOGIA

 Erickson

COMPASSIONATE MIND TRAINING PER L'ETÀ EVOLUTIVA

Il training per l'età evolutiva descritto in questo manuale propone un percorso strutturato in 8 moduli, ispirato e guidato dalla Compassion Focused Therapy (CFT), rivolto a bambini e preadolescenti. Attraverso pratiche esperienziali, giochi, metafore e attività creative, gli autori accompagnano i terapeuti nel sostenere i bambini e le bambine alla scoperta della mente compassionevole, favorendo il benessere e orientando in modo nuovo attenzione, pensiero e comportamento.

Parlare di compassione non significa semplicemente riferirsi a empatia, altruismo o collaborazione, ma coltivare nei bambini un modo di stare al mondo che li aiuti ad affrontare le difficoltà dell'esistenza, ad accogliere le emozioni spiacevoli e a riconoscere dentro di sé le risorse per prendersene cura e attraversarle con maggiore equilibrio.

L'obiettivo del testo non è offrire l'ennesimo protocollo di intervento, ma proporre un approccio modulare che permetta a bambini e preadolescenti di scoprire e sviluppare la mente compassionevole come fattore protettivo, strettamente legato alla promozione del benessere, indipendentemente dalla presenza di specifici problemi o sintomi. Il volume include anche adattamenti al programma per il contesto scolastico e attività pratiche di mindfulness e di compassione facilmente applicabili, pensate per favorire l'integrazione di queste nella quotidianità educativa e didattica.

GLI AUTORI

PIETRO MURATORI

Psicologo dirigente dell'IRCCS Fondazione Stella Maris. Si occupa di bambini con difficoltà di regolazione dell'attenzione, delle emozioni e del comportamento, e dei loro genitori. Docente presso l'Università di Pisa e docente presso la Scuola Bolognese di Psicoterapia Cognitiva e Didatta della Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva.

CARLOTTA BERTINI

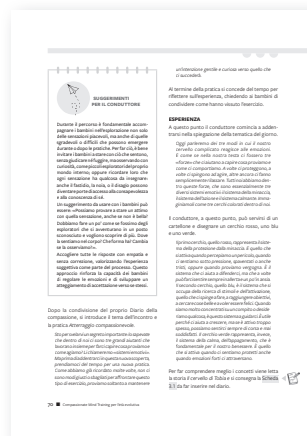
Psicologa e psicoterapeuta. Specializzata in psicopatologia dell'apprendimento, si è occupata di età evolutiva, maturando una lunga esperienza nei disturbi esternalizzanti e nella disregolazione emotiva e comportamentale. È terapeuta esperta in Compassion Focused Therapy (CFT) e trainer riconosciuta presso Compassionate Mind Italia.

NICOLA PETROCCHI

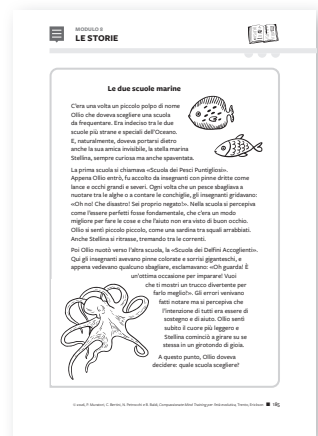
Psicologa, psicoterapeuta e Associate Professor of Psychology presso la John Cabot University di Roma. È trainer e supervisore internazionale di Compassion Focused Therapy (CFT), formata direttamente da Paul Gilbert. È fondatrice e presidente di Compassionate Mind Italia, impegnata nella diffusione della CFT in ambito psicoterapeutico e di ricerca.

BEATRICE BALDI

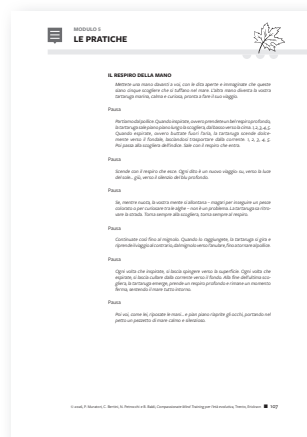
Psicologa clinica, psicoterapeuta umanistico-esistenziale in formazione e insegnante di yoga, con una specializzazione in Trauma-Sensitive Mindfulness. Formatasi come trainer in Compassion Focused Therapy (CFT), lavora in particolare con persone neurodivergenti, integrando approcci contemplativi e compassionevoli nella pratica clinica.



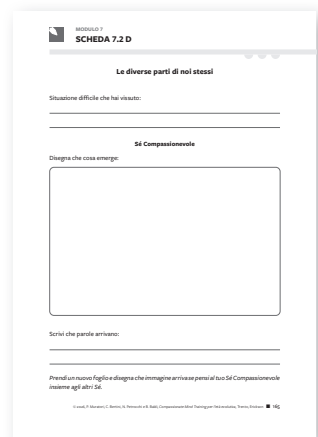
Percorso guidato con suggerimenti e approfondimenti



Storie per esplorare i temi principali



Pratiche di mindfulness guidate



Schede e attività creative per imparare insieme

€ 24,00



www.erickson.it



MATERIALE ONLINE vai su:
<https://risorseonline.erickson.it>

INDICE

7	Compassione in età evolutiva (<i>Pietro Muratori e Virginia Grilli</i>)
17	Presentazione del manuale
27	Costruire un ponte fra scuola e casa
33	I moduli
35	Modulo 1 La compassione
53	Modulo 2 Il cervello complicato
67	Modulo 3 I tre sistemi emotivi
83	Modulo 4 La mindfulness
97	Modulo 5 Safety e safeness
121	Modulo 6 Sé Compassionevole
141	Modulo 7 I Sé multipli
169	Modulo 8 Autocritica



MODULO 4

La mindfulness

LA STRUTTURA

ACCOGLIENZA

- Pratica di apertura: *La piuma*.
- Ripresa del modulo precedente e condivisione delle esperienze: i tre sistemi emotivi e le pratiche per sostenere il sistema verde.

ESPERIENZA

- Introduzione alla mindfulness: pratica guidata e introduzione al concetto di «mindfulness».
- Consegnare la prima scheda: la mindfulness come compagna di viaggio durante il percorso e nella vita.
- Introduzione di nuove pratiche.

CHIUSURA

- Condivisione delle esperienze emerse durante le pratiche.
- Homework: consegnare la seconda scheda, che propone semplici pratiche quotidiane, e spiegare come usare il Diario della compassione per la quarta settimana.
- Lettura del racconto *Il segreto del Bosco Calmo*: a partire dalla storia, i bambini aggiungono nuove gocce d'acqua o raggi di sole al Giardino della compassione, individuando pratiche da integrare nella loro quotidianità.

ACCOGLIENZA

Questo nuovo modulo ha l'obiettivo di presentare ai bambini alcune pratiche di consapevolezza volte a sostenere il sistema verde. Può essere svolto così come descritto oppure le singole pratiche possono essere integrate nel corso degli altri moduli. Tutte le pratiche possono essere proposte a piccoli gruppi o all'intera classe e possono essere svolte anche autonomamente a casa.

Oggi conosceremo meglio il concetto di «mindfulness», scopriremo che cos'è e quanto sia preziosa per noi. Ma prima di addentrarci nella scoperta, iniziamo con una piccola pratica, chiamata La piuma. Ricordiamoci che non ci sono modi giusti o sbagliati di fare questa esperienza: proviamo a mantenere un'intenzione gentile e curiosa verso quello che ci succederà, accogliendo qualsiasi cosa emerga, anche nel caso non emergesse niente.

Al termine della pratica, concedere del tempo per riflettere sull'esperienza, chiedendo ai bambini di commentare cosa hanno notato durante la pratica.

Abbiamo imparato che tutti noi abbiamo tre diversi sistemi emotivi che guidano le nostre emozioni e i nostri comportamenti: il sistema della minaccia (rosso), il sistema dell'azione che va alla ricerca di cose da fare (blu) e il sistema calmante (verde). È molto facile però, per noi esseri umani, perdere l'equilibrio tra questi tre sistemi, soprattutto quando prendono il sopravvento quello rosso e quello blu, per questo è necessario coltivare quotidianamente il nostro sistema verde: è qui che la mindfulness ci viene in aiuto.

Come è andata la settimana? Avete cercato di sostenere il sistema verde? Quali dei vostri cerchi si sono attivati di più? Diamo uno sguardo al Diario della compassione che avete compilato durante la settimana.

Dedicare del tempo anche alla condivisione degli episodi di compassione da loro notati. I bambini condividono episodi, anche piccoli, mentre il conduttore li ascolta e valorizza le loro parole.



IL RESPIRO DELLA MANO

Mettete una mano davanti a voi, con le dita aperte e immaginate che queste siano cinque scogliere che si tuffano nel mare. L'altra mano diventa la vostra tartaruga marina, calma e curiosa, pronta a fare il suo viaggio.

Pausa

Partiamo dal pollice. Quando inspirate, ovvero prendete un bel respiro profondo, la tartaruga sale piano piano lungo la scogliera, dal basso verso la cima. 1, 2, 3, 4, 5. Quando espirate, ovvero buttate fuori l'aria, la tartaruga scende dolcemente verso il fondale, lasciandosi trasportare dalla corrente. 1, 2, 3, 4, 5. Poi passa alla scogliera dell'indice. Sale con il respiro che entra.

Pausa

Scende con il respiro che esce. Ogni dito è un nuovo viaggio: su, verso la luce del sole... giù, verso il silenzio del blu profondo.

Pausa

Se, mentre nuota, la vostra mente si allontana – magari per inseguire un pesce colorato o per curiosare tra le alghe – non è un problema. La tartaruga sa ritrovare la strada. Torna sempre alla scogliera, torna sempre al respiro.

Pausa

Continuate così fino al mignolo. Quando lo raggiungete, la tartaruga si gira e riprende il viaggio al contrario, dal mignolo verso l'anulare, fino a tornare al pollice.

Pausa

Ogni volta che inspirate, si lascia spingere verso la superficie. Ogni volta che espirate, si lascia cullare dalla corrente verso il fondo. Alla fine dell'ultima scogliera, la tartaruga emerge, prende un respiro profondo e rimane un momento ferma, sentendo il mare tutto intorno.

Pausa

Poi voi, come lei, riposare le mani... e pian piano riaprite gli occhi, portando nel petto un pezzetto di mare calmo e silenzioso.



Milo

Milo si svegliò con i capelli più spettinati del solito. Sembrava avesse dormito dentro una lavatrice. Si stiracchiò, sbadigliò e poi... silenzio. La casa era tranquilla. Troppo tranquilla.



«Mamma? Papà?». Nessuna risposta. Solo il gatto, che lo fissava con aria da filosofo. Milo si sentì piccolo, piccolo. Aveva bisogno di un abbraccio, di qualcuno che gli dicesse: «Va tutto bene, Milo». Quando finalmente trovò la mamma in cucina, le si buttò addosso come un orsetto. Lei lo strinse forte e il cuore di Milo si sciolse come un gelato al sole.

[Spinta: cercare cura]

A scuola l'atmosfera era elettrica. Milo vide Marco inciampare e cadere. Alcuni risero. Milo no. Corse da lui, gli porse una mano e il suo fazzoletto pulito (miracolosamente non usato per il naso). «Tieni, Marco... tutto ok?». Marco annuì. «Grazie, Milo». E Milo si sentì bene, come se dentro di lui si fosse accesa una piccola luce gentile.

[Spinta: dare cura]

Durante la ricreazione la maestra propose una sfida: costruire una torre altissima con i mattoncini. Milo voleva farla da solo. «Ce la faccio!» disse sicuro. Ma dopo tre piani... CRAC! La torre crollò. I suoi amici si avvicinarono. «La rifacciamo insieme?». E senza bisogno di tante parole, iniziarono a costruire una nuova torre. Mentre la costruivano, Milo sentì che quella torre non era importante solo per lui: era come se quei mattoncini fossero diventati di tutti. La torre venne storta e buffa, ma assolutamente bellissima, almeno per loro.

[Spinta: collaborare]



Poi arrivò il momento della corsa. Milo si mise sulla linea di partenza. Il cuore batteva forte. «Devo vincere, devo vincere, devo vincere...». Via! Corse come un fulmine, ma al traguardo Giulia arrivò prima di lui. Milo si morse le labbra, con una gran voglia di sparire. Poi Giulia gli fece l'occhiolino. «Bella corsa, Milo!». Milo rise. «Anche tu! La prossima volta vinco io!».

[Spinta: competere]

Milo stava andando a prendere il diario quando la vide. Bianca. All'improvviso si sentì strano: lo stomaco faceva capriole come in un circo e le gambe sembravano essersi dimenticate come si cammina. «Ehi... ciao...». Milo non sapeva bene cosa volesse. Forse che lei si sedesse vicino a lui. O che gli chiedesse una gomma. Qualsiasi cosa andava bene. E quando Bianca disse «Ciao Milo!» con un sorriso grande come il sole, Milo si sentì leggero, come se avesse un palloncino al posto del cuore.

[Spinta: attrazione]

A fine giornata, nel suo letto, Milo pensò: «Oggi ho corso, ho aiutato, ho cercato coccole, ho costruito torri e mi sarei volentieri incollato a Bianca. Quante spinte ho sentito oggi!».





Ricordo di quando sono stato compassionevole

Pensa a una volta in cui hai visto qualcuno (una persona o un animale) in difficoltà e hai sentito dentro di te la voglia di dare il tuo aiuto. Non serve che fosse qualcosa di grande! Anche un gesto piccolo va benissimo. Adesso prova a ricordare com'è stato per te quel momento.

1. Cosa è successo? Scrivi cosa stava succedendo e chi c'era.

2. Cosa hai notato? Come hai capito che quella persona (o animale) aveva bisogno di aiuto?

3. Cosa pensavi in quel momento? Che pensieri ti passavano per la testa?

4. Come si sentiva il tuo corpo? Ti sei sentito/a teso/a nei muscoli, agitato/a...?
Scrivilo con parole tue.

5. Cosa volevi fare per aiutare? Hai fatto qualcosa? Hai detto qualcosa?
O avevi voglia di fare qualcosa ma non potevi?

Questo ricordo ti ha fatto scoprire la parte accogliente e premurosa che vive dentro di te!



INCONTRARE IL SÉ ARRABBIATO

Chiudete delicatamente gli occhi e fate un paio di respiri profondi. Sentite il vostro corpo stabile: i piedi saldi sul pavimento, i glutei appoggiati alla sedia, la schiena sostenuta.

Pausa

Pensate a una volta in cui vi siete arrabbiati con qualcuno che conoscete. Non deve essere un ricordo troppo forte, solo una situazione che potete richiamare senza sentirvi troppo agitati. Dove eravate? Chi c'era? Che cosa è successo? Che cosa avete detto, pensato o avuto voglia di fare?

Pausa

Ora immaginate un piccolo teatro dentro di voi. Sul palco appare il vostro Sé Arrabbiato. Osservatelo: com'è fatto? Come si muove? Ha una voce? Che tono ha? Provate a sentire che cosa accade nel corpo: come si muove questa parte, quali sensazioni vi fa sentire?

Pausa

Guardatelo come spettatori e chiedetevi: che cosa lo ha fatto sentire arrabbiato? Da che cosa sta cercando di proteggervi? Che cosa succederebbe se non avessimo questa parte arrabbiata?

Pausa

Pensate anche ai suoi pensieri e alle sue immagini: ci sono ricordi o ingiustizie passate che tornano alla mente anche dopo la discussione?

Pausa

E ora chiedetevi: come possiamo calmare o confortare il nostro Sé Arrabbiato? Che cosa lo aiuterebbe a sentirsi meglio? Quali strategie funzionano di solito?

Pausa

Aprire lentamente gli occhi, prendete la scheda e dedicate qualche minuto a completare il vostro Sé Arrabbiato, usando tutte le intuizioni che avete raccolto immaginando questa scena.

Pausa

Chiudete di nuovo gli occhi e ringraziate il vostro Sé Arrabbiato per essere salito sul palco, per essersi aperto e aver condiviso i suoi bisogni. Immaginate che il Sé Arrabbiato sia contento di essere stato visto. Chiedetegli di trovare un posto sul palco: dove vuole sedersi? Notate dove decide di andare. Poi aprite gli occhi, respirate e muovetevi lentamente.