



# BetterACT.

Programma Laboratoriale



Erasmus+





BetterACT.



Programma Laboratoriale



Erasmus+

## Organizzazioni di partenariato:

### Sirius - Centre for psychological counseling, education and research

www.centar-sirius.hr

E-mail: info@centar-sirius.hr

**Sirius\***

Centar za psihološko savjetovanje,  
edukaciju i istraživanje

### St. Patrick's Mental Health Services

www.stpatricks.ie

E-mail: info@stpatsmail.com

**St Patrick's**  
Mental Health Services



### 8D Games

www.8d-games.nl

E-mail: info@8d-games.nl

**8D GAMES.**

### DGASPC Harghita

www.dgaspchr.ro

E-mail: office@dgaspchr.ro

 **CONSILIUL JUDEȚEAN HARGHITA**  
**HARGITA MEGYE TANÁCSA**



### Med.O.R.O. scarl

www.medoroscarl.eu/en

E-mail: info@medoroscarl.eu

**Med.ORO**

Per maggiori informazioni sul progetto, visita la nostra pagina web <http://betteractthanreact.eu> o la nostra pagina facebook Better ACT than react.



**Erasmus+**

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione Europea. L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Team di progetto: Deirdre Keaveney, Ágota Biró-Szilágyi, Boróka Mikó, Bas Altenburg, Giulia Santoro, Giacomo Giusto, Marina Horvat, Danijel Bićanić

Responsabile del progetto: Eva Jurković

Team di sviluppatori dell'app mobile: Bas Altenburg, Edwin ten Wolde, Sietse Hoekstra, Joyce van der Zon

Team del workshop di pilotaggio: Gabor Adina Laura, Agnes-Renata Balazs, Elizabeta Petersdorfer, Carmen Răuță, Antonija Nikolaš, Simona Mravak, Francesca Trapani, Rosa Falcone, Giulia Barca, Alanna Kearney, Laura Moloney McCarthy, Sacha Schuttert, Peig O Sullivan, Izaac de Vries, Alexandra Mensing-Luth

Traduzione: Giulia Santoro.

La voce nell'app Mobile è stata condivisa da: Giulia Santoro.

La progettazione grafica dei materiali scritti è stata realizzata da Silva Miharija.

Riconoscimenti speciali:

Un ringraziamento speciale a Aisling Leonard-Curtin e Sarah Cassidy per la formazione dettagliata per il team del progetto sulla terapia ACT che è stata svolta all'inizio del progetto e agli altri insegnanti e autori di ACT i cui materiali stiamo utilizzando nei moduli.

Grazie a Oane Postma, Sabrina Rapicavoli, Giulia Sorrentino e Danijel Bićanić che hanno partecipato alla formazione ACT all'inizio del progetto.



**Erasmus+**

# Contenuto

Introduzione al progetto .....	6
Introduzione al Programma Laboratoriale .....	8
Informazioni riepilogative per ogni Programma .....	9
MODULO 1: Contatto con il momento attuale .....	10
MODULO 2: Scopri i tuoi valori.....	15
MODULO 3: Ti stai avvicinando ai tuoi valori o ti stai allontanando dal tuo dolore?.....	19
MODULO 4: Trattare con la signora Mente .....	24
MODULO 5: Soffermati sui tuoi sentimenti dolcemente .....	28
MODULO 6: Chi se ne accorge .....	34
MODULO 7: Crea la tua vita.....	37
MODULO 8: Ama chi sei .....	43

## Allegati

MODULO 1 - Allegati .....	48
MODULO 2 - Allegati .....	60
MODULO 3 - Allegati .....	69
MODULO 4 - Allegati .....	75
MODULO 5 - Allegati .....	82
MODULO 6 - Allegati .....	91
MODULO 7 - Allegati .....	95
MODULO 8 - Allegati .....	105

## Introduzione al progetto

Il progetto **Better ACT than react** è finalizzato al miglioramento del lavoro con gruppi di giovani vulnerabili mediante lo sviluppo della flessibilità psicologica, di modi sani di affrontare lo stress e di regolazione emotiva. Attraverso il progetto, vogliamo consentire alle persone che lavorano con i giovani vulnerabili di sviluppare la propria flessibilità psicologica, in modo che possano affrontare con maggiore successo lo stress, proteggersi dal burn-out e trasferire tali competenze ai giovani con cui lavorano. Inoltre, l'obiettivo del progetto è risvegliare la consapevolezza dei valori della vita nelle persone che lavorano con i giovani vulnerabili per sentirsi più realizzati nella loro carriera.

Gli operatori che lavorano con gruppi di giovani fragili lottano quotidianamente con il problema del mantenimento dell'equilibrio tra lavoro e vita privata. I giovani con disabilità fisiche, problemi comportamentali o disabilità intellettive, giovani provenienti da accoglienza eterofamiliare, minoranze e giovani senza lavoro, istruzione o formazione (NEET) affrontano problemi difficili nella loro vita quotidiana che possono scatenare forti sentimenti di empatia, tristezza o persino rabbia verso gli operatori. Questi ultimi sono in primo luogo operatori emotivi il cui compito principale è fornire aiuto mentale e fisico a chi ne ha bisogno. Ecco perché può essere molto difficile per loro chiudere dopo il lavoro, riposarsi adeguatamente e non pensare ai problemi angoscianti che i giovani con cui lavorano devono affrontare. "La maggior parte dei lavori e molte esperienze di vita generano un certo grado di stress e tensione, ma sembra che questo problema possa essere esacerbato tra gli individui che lavorano in ambienti emotivamente impegnativi" (Moore & Cooper, 2002). La sfera professionale spesso si riversa nella vita privata del lavoratore e il lavoratore subisce un esaurimento emotivo. "L'uso del termine 'burnout' per questo fenomeno ha cominciato ad apparire con una certa regolarità negli anni '70 negli Stati Uniti, specialmente tra le persone che lavorano nei servizi alla persona" (Savicki, 2002). Per raggiungere la sostenibilità del lavoro, i lavoratori dovrebbero trovare un equilibrio tra lavoro e vita privata. Considerando che non ci sono strumenti a livello nazionale per aiutare gli operatori giovanili ad alleviare lo stress e le emozioni derivanti da tale lavoro, lo sviluppo di uno strumento che sia facilmente applicabile e semplice da usare diviene di massima necessità.

Gli animatori giovanili che apprendono le abilità di flessibilità psicologica e imparano a regolare meglio le proprie emozioni saranno in grado di insegnare queste abilità anche ai giovani con cui lavorano. Quando adottate, queste abilità rendono la nostra vita quotidiana più significativa e piacevole, anche quando ci troviamo di fronte a situazioni e circostanze difficili. La terapia di accettazione e impegno (ACT) fa parte delle terapie cognitivo-comportamentali. È un intervento psicologico empirico che utilizza strategie di accettazione e consapevolezza insieme a strategie di impegno e cambiamento del comportamento, per aumentare la flessibilità psicologica. La flessibilità psicologica è la capacità di rimanere in contatto con il momento presente indipendentemente da pensieri, sentimenti e sensazioni corporee spiacevoli, scegliendo i propri comportamenti in base alla situazione e ai valori personali. Gli studi dimostrano che la flessibilità psicologica è associata alla qualità della vita e al benessere mentale e può mediare la riduzione dei sintomi (Eilenberg, Hoffmann, Jensen e Frostholtm, 2017; Forman et al., 2012; Hayes, Luoma, Bond, Masuda e Lillis, 2006; Wicksell, Olsson e Hayes, 2011).

Sfortunatamente, la psicoterapia tradizionale faccia a faccia è solitamente troppo costosa o inaccessibile per gli operatori che lavorano con gruppi di giovani vulnerabili, specialmente per coloro che vivono in aree rurali o povere. I trattamenti computerizzati cognitivo-comportamentali mostrano risultati promettenti nel trattamento dei disturbi d'ansia e della depressione, nonché nello sviluppo di modi sani di affrontare lo stress (Newby, Twomey, Andrews, 2016). Ecco perché questo progetto utilizzerà questo approccio moderno per consentire a un numero maggiore di operatori giovanili di apprendere e implementare i principi di base del trattamento ACT per il proprio sviluppo personale e nel lavoro quotidiano con i giovani.

**ACT è la terza ondata di terapie cognitivo-comportamentali**, il cui obiettivo non è l'eliminazione delle emozioni difficili; piuttosto, è quello di essere aperti a ciò che la vita ci porta e di "muoversi verso comportamenti di valore". L' ACT invita le persone ad aprirsi a sensazioni spiacevoli e ad imparare a non reagire in modo eccessivo ad esse e a non evitare situazioni in cui vengono evocate, aumentando così la nostra flessibilità psicologica.

L'ACT ha come bersaglio comportamenti inutili di controllo ed evitamento e mira a potenziare la flessibilità psicologica attraverso **sei processi fondamentali interconnessi**:

1. **Defusione Cognitiva:** Metodi di apprendimento per ridurre la tendenza a reificare pensieri, immagini, emozioni e ricordi. Rendendo qualcosa di astratto più concreto o reale.
2. **Accettazione:** Consentire alle esperienze personali indesiderate (pensieri, sentimenti e impulsi) di andare e venire senza lottare contro di esse.
3. **Contatto con il momento presente:** Consapevolezza del qui e ora, vissuta con apertura, interesse e ricettività. (ad esempio, Mindfulness)
4. **Auto ossevizione:** Accedere a un senso trascendente di sé, una continuità di coscienza che è immutabile.
5. **Valori:** Scoprire ciò che è più importante per se stessi.
6. **Azione impegnata:** Fissare obiettivi secondo valori e realizzarli responsabilmente, al servizio di una vita piena di significato.

L'obiettivo di questo progetto è introdurre competenze di flessibilità psicologica nelle pratiche di lavoro, con l'obiettivo di potenziare le capacità professionali degli operatori che lavorano con gruppi di giovani vulnerabili. Di conseguenza, questi ultimi saranno in grado di affrontare con maggiore successo lo stress, proteggersi dal burn-out e trasferire tali competenze ai giovani con cui lavorano.

Tale obiettivo sarà raggiunto attraverso lo sviluppo di un output intellettuale: strumento innovativo per aumentare la flessibilità psicologica che sarà composto da 2 parti: curriculum laboratoriale per l'insegnamento delle abilità di flessibilità psicologica che verrà utilizzato in sinergia con l'applicazione mobile che conterrà brevi esercizi basati sui principi della terapia ACT. L'app sarà disponibile per l'uso in 3 modi diversi: individualmente dagli operatori, individualmente dai giovani o nel lavoro di gruppo.

Il curriculum e l'app mobile sono disponibili gratuitamente nel sito Web del progetto e ampiamente divulgati agli operatori che desiderano sviluppare modi per affrontare lo stress e trasferire queste competenze ai giovani con cui lavorano.

Prevediamo che questo progetto, tra l'altro, avrà come impatto quello di aumentare la consapevolezza dello stress emotivo che gli operatori affrontano nel loro lavoro quotidiano, di comprendere l'importanza di adottare modi sani di affrontare lo stress e di prendersi cura della propria salute mentale per la sostenibilità permanente, specialmente in un lavoro emotivo così impegnativo..

# Introduzione al Programma Laboratoriale

Attraverso questo programma laboratoriale e l'applicazione mobile di accompagnamento, sarai pronto a implementare il programma Better ACT than React nella tua scuola/ONG/istituzione.

Questo programma laboratoriale contiene 8 laboratori, rivolti ai giovani, che sono spiegati in dettaglio attraverso le seguenti caratteristiche principali:

- Obiettivi
- Contenuto
- Tempi
- Gruppo target di studenti
- Numero di partecipanti
- Risorse richieste
- Metodologie di apprendimento
- Risorse aggiuntive
- Materiali di supporto per l'insegnamento
- Programma dettagliato di ogni workshop (attività):
  - Introduzione
  - Parte principale/centrale
  - Conclusione

Raccomandazioni generali per l'attuazione dei workshop

- Idealmente c'è un leader e un co-leader del laboratorio. Il co-leader può aiutare a distribuire i materiali necessari, raccogliere documenti, aiutare con l'applicazione mobile...
- Ogni workshop può durare dai 45 min ai 120 min, a seconda del tempo che hai a disposizione. Non è necessario utilizzare tutte le attività descritte nel Modulo: a seconda di quanto tempo hai a disposizione, puoi scegliere dal Modulo quali attività implementerai. Se hai più tempo, puoi anche scegliere alcune delle attività aggiuntive consigliate alla fine del Modulo.
- Ogni attività può richiedere più tempo se ispira il gruppo per la discussione ed è per questo che abbiamo inserito un lasso di tempo approssimativo, invece di indicare la durata esatta. Siate consapevoli del fatto che queste discussioni sono molto fruttuose e utili e non interrompetele per poter svolgere più attività. È meglio svolgere meno attività nel workshop e avere discussioni di alta qualità. I gruppi più grandi avranno spesso discussioni di gruppo più lunghe, quindi tieni presente di ridurre il numero di attività se hai un gruppo più grande.
- Tutte le attività possono innescare una risposta emotiva nei partecipanti e gli operatori dovrebbero essere sufficientemente formati da essere in grado di contenere ed essere pronti a garantire assistenza psicologica ai partecipanti se necessario. Sarebbe ottimale avere nell'équipe uno psicologo a cui rivolgersi in caso di necessità per i giovani. Alcune attività hanno un potenziale maggiore di altre nel produrre reazioni emotive elevate; segneremo sempre queste attività con un avviso speciale e un messaggio informativo per i giovani durante la realizzazione di queste attività.
- La dimensione ideale del gruppo è di circa 15 partecipanti in modo che tutti i giovani possano partecipare attivamente. In alternativa, la dimensione del gruppo può essere determinata dalla dimensione di una classe (20-25 studenti), nel qual caso si dovrebbe concentrare maggiormente su l'assicurare la corretta disciplina e l'ordine nel laboratorio.
- Prima di iniziare il workshop, è utile stabilire le regole di base che si applicano a tutti i partecipanti, incluso il leader, e su cui tutti sono d'accordo.



- Informa i partecipanti che sarà garantita la riservatezza e il rispetto per le opinioni e le esperienze altrui e fare in modo che i limiti del comportamento accettabile e inaccettabile siano chiari a tutti.
- Incoraggia tutti i membri a partecipare. I membri più ritirati spesso abbandonano rapidamente le discussioni perché non sanno come contrastare i membri più assertivi. In tal caso, diversi personaggi forti possono dominare l'intero gruppo, quindi è importante assicurarsi che tutti abbiano l'opportunità di parlare, ma anche il diritto di saltare determinati argomenti se sono difficili da affrontare.
- È importante sottolineare che è disponibile un supporto, se necessario e che gli studenti sappiano come chiedere aiuto qualora ne avessero bisogno.
- I materiali che dovrebbero essere utilizzati nei workshop sono descritti all'inizio di ogni modulo. Le dispense, gli scritti e le attività dell'app mobile dovrebbero essere preparate in anticipo. Idealmente, ogni studente dovrebbe ricevere la propria copia delle dispense proposte nella sezione "Materiale di supporto per l'insegnamento".
- Preparazione dell'app mobile: all'inizio del programma, ogni studente dovrebbe scaricare l'app "Better ACT then react" sul proprio telefono cellulare perché servirà come strumento di apprendimento per l'intero programma.
- Consigliamo a ogni operatore di prepararsi a fondo per ogni seminario. All'inizio di ogni modulo, abbiamo consigliato alcuni libri e collegamenti a risorse aggiuntive che esplorano in modo più approfondito gli argomenti trattati nei workshop.
- Se hai bisogno di ulteriori informazioni o supporto, non esitare a contattarci all'indirizzo [betteractthanreact@gmail.com](mailto:betteractthanreact@gmail.com)

## Informazioni riepilogative per ogni workshop

NOME DEL MODULO	DESCRIZIONE	CONTENUTO
1. <i>Contatta il momento presente</i>	Consapevolezza del qui e ora, vissuta con apertura, interesse e ricettività.	Teoria ed esercizi di mindfulness
2. <i>Scopri i tuoi valori</i>	Scoprire ciò che è più importante per se stessi.	Teoria dei valori ed esercizi
3. <i>Ti stai avvicinando ai tuoi valori o ti stai allontanando dal tuo dolore?</i>	Disperazione creativa: uno strumento ACT che aiuta gli utenti a rivalutare i propri obiettivi e valori aiutandoli a identificare come hanno evitato il loro dolore, valutando, quindi, attraverso la loro esperienza vissuta, quanto è costato loro tale evitamento.	Matrice ACT
4. <i>Avere a che fare con la signora Mente</i>	Metodi di apprendimento per ridurre la tendenza a reificare pensieri, immagini, emozioni e ricordi.	Teoria della Defusione ed esercizi
5. <i>Soffermati sui tuoi sentimenti dolcemente</i>	Consentire alle esperienze private indesiderate (pensieri, sentimenti e impulsi) di andare e venire senza lottare con esse.	Teoria dell'Accettazione ed esercizi
6. <i>Chi se ne accorge?</i>	Accedere a un senso trascendente di sé, una continuità di coscienza che è immutabile.	Sé come teoria del contesto ed esercizi
7. <i>Crea la tua vita</i>	Fissare obiettivi secondo valori e realizzarli responsabilmente, al servizio di una vita piena di significato.	Collegare i valori all'azione impegnata – teoria ed esercizi
8. <i>Ama chi sei</i>	Comprendere l'importanza dell'auto-compassione e apprendere le vie per lo sviluppo della compassione verso se stessi.	Teoria dell'Auto Compassione ed esercizi

## MODULO 1

# Contatta il momento presente

<b>OBIETTIVI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Far familiarizzare i partecipanti con i concetti di mindfulness e flessibilità psicologica</li><li>• Autovalutazione della flessibilità psicologica – misura di riferimento</li><li>• Sviluppo delle capacità di consapevolezza</li><li>• Praticare l'osservazione non giudicante dello stato mentale attuale</li><li>• Promuovere l'accettazione della realtà</li><li>• Migliorare le competenze di autogestione (di pensieri, sentimenti, azioni...)</li><li>• Comprendere l'impatto dell'uso della consapevolezza nella vita di tutti i giorni</li><li>• Aumentare la consapevolezza sull'importanza di usare gli esercizi di mindfulness ogni giorno</li></ul>
<b>CONTENUTO</b>	<b>Teoria su Mindfulness ed esercizi:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Breve lezione teorica su mindfulness e flessibilità psicologica</li><li>• Valutazione della flessibilità psicologica</li><li>• Radicati nei tuoi 5 sensi</li><li>• Mangiare consapevolmente</li><li>• Mindfulness nella vita di tutti i giorni</li></ul>
<b>TEMPO</b>	45 - 120 min
<b>GRUPPO TARGET DI DISCENTI</b>	Giovani
<b>NUMERO DI PARTICIPANTI</b>	Massimo 20 partecipanti
<b>RISORSE RICHIESTE</b>	Lavagna a fogli mobili o lavagna bianca, fogli bianchi e penne, copie stampate di dispense e materiali didattici, computer o portatile, proiettore, accesso a Internet, app mobile



<b>METODOLOGIE DI APPRENDIMENTO</b>	Lavoro individuale, attività di lavoro di gruppo, discussioni in piccoli gruppi, brainstorming, presentazioni multimediali
<b>RISORSE AGGIUNTIVE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). <i>The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much</i>. Macmillan Publishers.</li> <li>• Harris, R. (2011). <i>The happiness trap: Stop struggling, start living</i>. ReadHowYouWant. com.</li> <li>• Szondy M. (2020). <i>Tudatos változás (Conscious Change)</i>. Kulcslyuk Publisher.</li> <li>• Materials from Dr. Sarah Cassidy</li> <li>• Getting Started with Mindfulness: <a href="https://www.mindful.org/meditation/mindfulness-getting-started/">https://www.mindful.org/meditation/mindfulness-getting-started/</a></li> <li>• Act Mindfully web-page: <a href="https://www.actmindfully.com.au/">https://www.actmindfully.com.au/</a></li> <li>• What is psychological flexibility: <a href="https://workingwithact.com/what-is-act/what-is-psychological-flexibility/">https://workingwithact.com/what-is-act/what-is-psychological-flexibility/</a></li> <li>• The power of small – Aisling Leonard-Curtin TED talk: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=w4WpBax7rJU&amp;ab_channel=TEDxTalks">https://www.youtube.com/watch?v=w4WpBax7rJU&amp;ab_channel=TEDxTalks</a></li> </ul>
<b>MATERIALI DI SUPPORTO PER INSEGNANTI</b>	<p>Dispensa: Mindfulness</p> <p>Dispensa: Psychological flexibility</p> <p>Dispensa: questionario AAQI-II</p> <p>Attività dell'App: Valutazione della Flessibilità Psicologica</p> <p>Dispensa: Gettare l'ancora</p> <p>Testo e attività dell'App: Gettare l'ancora</p> <p>Testo e attività dell'App: Radicati nei tuoi 5 sensi</p> <p>Dispensa: Mangiare consapevolmente</p> <p>Attività aggiuntiva: Camminata consapevole - testo</p>

## PIANIFICAZIONE DEL MODULO

Attività iniziale			
Scopo dell'attività (risultato/i da raggiungere)	Descrizione dell'attività	Durata	Materiali del training
<p><b>Breve lettura teorica su mindfulness e flessibilità psicologica, seguita da valutazione della flessibilità psicologica</b></p> <p>- familiarizzare con i concetti con cui lavoreremo durante l'intero programma</p>	<p>Il formatore chiede ai partecipanti se conoscono e comprendono il concetto di mindfulness. Scriverà le risposte su una lavagna a fogli mobili. È un esercizio importante, perché attraverso questo, il formatore conoscerà il livello di conoscenza dei partecipanti. Dopo questo esercizio, il formatore presenterà il concetto di mindfulness e la sua teoria, basandosi sulla Dispensa – Mindfulness. Non si parla ancora di benefici – quelli saranno discussi alla fine della sessione.</p> <p>Successivamente, il formatore chiederà ai partecipanti se conoscono e comprendono il concetto di flessibilità psicologica. Il formatore utilizza lo stesso schema, scrive le risposte su una lavagna a fogli mobili. Dopo l'esercizio, il formatore farà una breve presentazione sulla flessibilità psicologica, basandosi sulla Dispensa – Flessibilità psicologica.</p> <p>Dopo che i partecipanti avranno familiarizzato con i concetti teorici di base, il formatore gli chiederà di fare un'autovalutazione della propria flessibilità psicologica. Per fare ciò, il formatore utilizzerà la dispensa: questionario AA-QI-II o guiderà i partecipanti all'attività dell'app mobile: valutazione della flessibilità psicologica. La stessa valutazione verrà fatta alla fine del programma per vedere se i partecipanti avranno cambiato la percezione di se stessi e della vita in generale.</p>	<p><b>20 - 45</b> min</p>	<p>- <b>Dispensa: Mindfulness</b></p> <p>- <b>Dispensa: Flessibilità Psicologica</b></p> <p>- <b>Dispensa: Questionario AAQI-II o Attività dell'APP: Valutazione della Flessibilità psicologica</b></p>



Attività principale/centrale			
Scopo dell'attività (risultato/i da raggiungere)	Descrizione dell'attività	Durata	Materiali del training
<p><b>Gettare l'ancora (adattato da dr. Russ Harris)</b></p> <p>- Praticare la consapevolezza</p>	<p>Il trainer introduce l'attività con una breve <i>metafora</i>:</p> <p><i>Quando c'è una tempesta, qual è la prima cosa che la barca deve fare per essere al sicuro quando arriva alla baia? Sì, deve gettare l'ancora. Gettare un'ancora non farà andare via la tempesta; manterrà ferma la barca finché la tempesta non passerà. È simile quando affrontiamo una tempesta emotiva: questo esercizio di gettare l'ancora ci aiuterà a radicarci fino a quando le emozioni difficili non passeranno.</i></p> <p>Il formatore spiega la teoria alla base del lancio dell'ancora basata sulla Dispensa: <i>Gettare l'ancora</i> e distribuisce queste dispense a tutti i partecipanti.</p> <p>Successivamente, il trainer conduce una meditazione basata sul Testo: <i>Gettare l'ancora</i> o utilizza la registrazione della meditazione dall'app mobile per mostrare ai partecipanti come esercitarsi a contattare il momento presente. Questa meditazione può essere utilizzata dai partecipanti ogni volta che ne hanno bisogno.</p>	20 - 45 min	<p><b>Dispensa: Gettare l'ancora</b></p> <p><b>Testo e Attività dell'APP: Gettare l'ancora</b></p>
<p><b>Radicati nei tuoi 5 sensi (adattato da Dr. Sarah Cassidy)</b></p> <p>-pratica la consapevolezza</p>	<p><i>Questa versione più breve dell'esercizio gettare l'ancora può essere utile quando stai vivendo emozioni difficili in un ambiente affollato e non sei al tavolo per fare la meditazione completa. Fare il check-in con i tuoi cinque sensi può aiutarti a radicarti.</i></p> <p>Chiediti come ti senti in questo momento, quali pensieri ti passano per la testa? Cosa puoi vedere? Ascoltare? Odorare? Assaporare? Toccare?</p> <p>Il formatore conduce l'attività utilizzando il testo "Radicati nei tuoi 5 sensi", mentre i partecipanti utilizzeranno l'attività dell'app. Gli utenti possono ripetere questa attività a casa ogni volta che si sentono stressati e vogliono ritrovare i piedi per terra.</p>	10 - 20 min	<b>Attività dell'APP: Radicati nei tuoi 5 sensi</b>

<p><b>Alimentazione consapevole (adattato dal Dr. Szondy Máté)</b></p> <p>-praticare la consapevolezza</p>	<p>Il formatore introduce un'attività di consapevolezza, che copre un argomento che ha un grande impatto sulla salute fisica e mentale: alimentazione – alimentazione consapevole, basata sulla dispensa: alimentazione consapevole.</p> <p>Successivamente, il formatore conduce l'attività di consumo consapevole di uvetta o noci, utilizzando il testo della meditazione (della dispensa) sul consumo consapevole o la registrazione della meditazione dall'app mobile. Il formatore suggerisce una pratica casalinga di alimentazione consapevole per i successivi 7 giorni. I partecipanti possono utilizzare l'app mobile per svolgere la meditazione.</p>	20 - 45 min	<p>Qualcosa da mangiare, come uvetta e noci.</p> <p><b>Dispensa: Mangiare Consapevolmente</b></p> <p><b>Testo e attività dell'app mobile: meditazione sull'alimentazione consapevole</b></p>
<b>Attività finali/conclusive</b>			
<b>Scopo dell'attività (risultato/i da raggiungere)</b>	<b>Descrizione dell'attività</b>	<b>Durata</b>	<b>Materiali del training</b>
<p><b>Mindfulness nella vita reale</b></p> <p>- Condivisione di suggerimenti pratici su come utilizzare la mindfulness nella vita di tutti i giorni e condivisione di opinioni sui potenziali benefici del f+</p>	<p>Il formatore spiega alcuni suggerimenti di base su come implementare la Mindfulness nella vita di tutti i giorni, utilizzando la dispensa: "Mindfulness".</p> <p>Successivamente, il formatore chiede ai partecipanti di condividere la loro opinione su questa tecnica. Quali benefici puoi avere se pratichi la Mindfulness ogni giorno? I partecipanti ne parlano prima in piccoli gruppi (2-3 partecipanti) e poi ne discutono in un grande cerchio. Le conclusioni saranno scritte su una lavagna a fogli mobili.</p> <p>Alla fine dell'incontro, il formatore condividerà le dispense con i partecipanti in modo che possano approfondire gli argomenti discussi in questa sessione.</p>	20 - 45 min.	<b>Dispensa: Mindfulness</b>

### ESERCIZI E FOGLI DI LAVORO AGGIUNTIVI

<b>Obiettivo dell'esercizio</b>	<b>Descrizione dell'esercizio</b>	<b>Durata</b>	<b>Allegati per l'esercizio</b>
<p><b>Camminata consapevole</b></p> <p>- praticare la consapevolezza attraverso il movimento consapevole</p>	<p>Il formatore legge il testo e guida i partecipanti attraverso il movimento consapevole.</p>	20 - 45 min	<b>Attività aggiuntiva - Testo: camminata consapevole</b>

## MODULO 2

# Scopri i tuoi valori



<b>OBIETTIVI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscerci a un livello più profondo e iniziare a parlare di ciò che è importante per noi</li><li>• Far familiarizzare i partecipanti con il concetto di valori e la loro importanza</li><li>• Entrare in contatto con i nostri valori fondamentali</li><li>• Chiarire i nostri valori in quattro aree importanti della vita: lavoro/ studio, tempo libero, relazioni e crescita personale/salute</li><li>• Stimare quanto le nostre vite sono allineate con i nostri valori fondamentali</li></ul>
<b>CONTENUTI</b>	<b>Teoria dei valori ed esercizi:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Domande per chiarirsi le idee sui propri valori</li><li>• Breve lezione teorica sui valori</li><li>• La meditazione di consapevolezza del punto debole</li><li>• Occhio di bue</li></ul>
<b>TEMPI</b>	45 - 120 min
<b>GRUPPO TARGET DI STUDENTI</b>	Giovani
<b>NUMERO DI PARTECIPANTI</b>	Massimo 20 partecipanti
<b>RISORSE RICHIESTE</b>	Lavagna a fogli o lavagna, fogli bianchi e penne, copie stampate di volantini e materiali di formazione, portatile o computer, proiettore, accesso a Internet, app mobile
<b>METODOLOGIE DI APPRENDIMENTO</b>	Lavoro individuale, attività di gruppo, discussioni in piccoli gruppi, brainstorming, presentazioni multimediali

<b>RIFERIMENTI AGGIUNTIVI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Harris, R. (2011). <i>The happiness trap. Stop struggling, start living.</i> ReadHowYouWant.com.</li> <li>• The happiness trap worksheet: <a href="https://thehappinesstrap.com/upimages/Complete_Worksheets_2014.pdf">https://thehappinesstrap.com/upimages/Complete_Worksheets_2014.pdf</a></li> <li>• Lundgren, T., Luoma, J. B., Dahl, J., Strosahl, K., &amp; Melin, L. (2012). The bull's-eye values survey: a psychometric evaluation. <i>Cognitive and Behavioral Practice</i>, 19(4), 518-526.) and Russ Harris (2009) (<a href="http://www.actmadesimple.com">www.actmadesimple.com</a>)</li> <li>• Dahl, J., &amp; Lundgren, T. (2006). <i>Living beyond your pain: Using acceptance and commitment therapy to ease chronic pain.</i> New Harbinger Publications.</li> <li>• Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., &amp; Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. <i>Behaviour research and therapy</i>, 44(1), 1-25.</li> </ul>
<b>MATERIALI DI SUPPORTO PER LA DIDATTICA</b>	<p>Attività dell'app mobile: Domande per chiarirsi le idee sui propri valori</p> <p>Dispensa: Valori</p> <p>Testo: Il punto debole</p> <p>Dispensa: occhio di bue</p> <p>Dispense attività aggiuntive: Bussola della vita</p>

## PIANIFICAZIONE DEI MODULI

<b>Attività introduttiva</b>			
<b>Scopo dell'attività (risultato/i da raggiungere)</b>	<b>Descrizione dell'attività</b>	<b>Durata</b>	<b>Materiali del training</b>
<p><b>Domande per chiarirsi le idee sui propri valori (adattato da dr. Russ Harris)</b></p> <p>- conoscersi a un livello più profondo e iniziare a parlare di ciò che è importante per noi</p>	<p>Il formatore guida i partecipanti a utilizzare l'attività dell'app mobile: domande per chiarirsi le idee sui propri valori. Ogni studente può mescolare le domande e rispondere a ciò che vuole. Se non vuole rispondere alla domanda, può mescolare ancora una volta.</p>	<p>20 - 45 Minuti</p>	<p><b>Attività dell'APP Mobile: Domande per chiarirsi le idee sui propri valori</b></p>
<p>* AVVISO: questa attività potrebbe provocare una forte risposta emotiva nei partecipanti. Per favore, sii certo che puoi contenere i partecipanti prima di scegliere di svolgere questa attività. Informa i partecipanti, anticipa che questa attività può produrre una forte risposta emotiva e che è completamente normale e previsto dall'attività; comunica che ognuno dei partecipanti può rinunciare a svolgere o ad andare avanti con l'attività in qualsiasi momento se vuole. Si prega di utilizzare alcune attività meno intense in modo da attuare una formazione adeguata o di avere una psicologa a disposizione a cui i partecipanti possono fare riferimento.</p>			



Attività centrale/principale			
Scopo dell'attività (risultato/i da raggiungere)	Descrizione dell'attività	Durata	Materiali del training
<p><b>Breve lezione teorica sui valori</b></p> <p>- Far familiarizzare i partecipanti con il concetto di valori e la loro importanza</p>	<p>- <i>Chi ha un perché per vivere può sopportare quasi ogni come</i> - Friedrich Nietzsche</p> <p>Il formatore spiega l'importanza dei valori, condividendo la breve teoria sui Valori: cosa sono i valori e perché sono importanti.</p> <p><i>Immaginate due navi identiche in tutto e per tutto, ugualmente costruite e con un equipaggio di alta qualità, e l'unica differenza tra loro è che sulla prima nave c'è un capitano che sa dove andare, e sulla seconda nave non c'è Capitano. Entrambe le navi devono raggiungere un'isola a 500 miglia di distanza. Qual è la probabilità che la prima nave raggiunga la sua destinazione? Molto alta; a meno che non ci sia un naufragio o qualche altro incidente, una nave gestita da un capitano che sa dove sta andando molto probabilmente raggiungerà la sua destinazione. E qual è la probabilità che un'altra nave, identica in tutto e per tutto, tranne che su di essa non c'è un capitano, arrivi a destinazione? La probabilità è estremamente bassa. Vale a dire, l'equipaggio della nave non sarà in grado di valutare se è giunta o meno a destinazione; su ogni isola in cui si fermano, non sapranno se è la loro destinazione o meno, quindi perderanno molto tempo su isole che non sono la destinazione desiderata. Come dice il gatto di Alice nel paese delle meraviglie: se non sai dove vuoi andare, non importa da che parte vai. I valori, come i fari, illuminano la direzione del nostro movimento per vivere la vita che vogliamo vivere.</i></p> <p>Il formatore usa la Dispensa: <b>Valori</b> per preparare la lezione e consegna la dispensa ai partecipanti alla fine della sessione.</p>	20 - 45 min	<b>Dispensa: Valori</b>
<p><b>Il punto debole - Meditazione Mindfulness (adattato da dr. Sarah Cassidy)</b></p> <p>- entrare in contatto con i propri valori fondamentali</p>	<p>Il formatore conduce una meditazione basata sul testo <b>Il punto debole</b> o utilizza la registrazione della meditazione dall'app mobile per aiutare i partecipanti a entrare in contatto con i loro valori fondamentali.</p>	20 - 60 min	<b>Testo: Il punto debole</b>
<p>* <b>AVVISO:</b> questa attività potrebbe provocare una forte risposta emotiva nei partecipanti. Per favore, sii certo che puoi contenere i partecipanti prima di scegliere di svolgere questa attività. Informa i partecipanti, anticipa che questa attività può produrre una forte risposta emotiva e che è completamente normale e previsto dall'attività; comunica che ognuno dei partecipanti può rinunciare a svolgere o ad andare avanti con l'attività in qualsiasi momento se vuole. Si prega di utilizzare alcune attività meno intense in modo da attuare una formazione adeguata o di avere una psicologa a disposizione a cui i partecipanti possono fare riferimento.</p>			

Attività finale			
Scopo dell'attività (risultato/i da raggiungere)	Descrizione dell'attività	Durata	Materiali del training
<p><b>Occhio di bue (adattato da Tobias Lundgren)</b></p> <p>- chiarire i propri valori in quattro aree importanti della vita: lavoro/studio, tempo libero, relazioni e crescita personale/ salute</p> <p>- stimare quanto le nostre vite sono allineate ai nostri valori fondamentali</p>	<p><i>Ora ci prenderemo del tempo per identificare i nostri valori e stimare quanto la nostra vita sia attualmente allineata ai nostri valori.</i></p> <p>Si prega di utilizzare la dispensa "Occhio di bue" per questa attività.</p> <p>Dopo l'attività, il formatore chiede ai partecipanti di condividere le loro esperienze in questa attività.</p>	20 - 60 minuti	Dispense e attività dell'app mobile: occhio di bue

### ESERCIZI E FOGLI DI LAVORO AGGIUNTIVI

Obiettivi dell'esercizio	Descrizione dell'esercizio	Durata	Allegati
<p><b>La bussola della vita (adattato da Beyond Your Pain di J. Dahl e T. Lundgren).</b></p> <p>- identificare i propri valori, considerando gli ambiti della vita</p>	<p><i>Ci sono diversi ambiti all'interno dei quali possiamo scoprire e coltivare i nostri valori: famiglia, relazioni, genitorialità, amicizia o vita sociale, carriera, crescita personale, divertimento, spiritualità, ambiente, salute e benessere.</i></p> <p>I partecipanti esprimeranno i loro valori rispondendo alle domande nella tabella.</p>	20 - 60 min	<b>Attività aggiuntive: Dispensa - Bussola della vita</b>
<p><b>80° compleanno</b></p> <p>- Visualizzazione come chiarimento dei valori</p>	<p><i>Immagina che sia il tuo 80° compleanno. Dove lo festeggeresti e come? Come sarebbe arredato lo spazio? Quale sarebbe la playlist musicale? Immagina 3 persone importanti della tua vita che prendono la parola e spiegano cosa hai significato per loro. Scegli una persona della tua famiglia, una tra i tuoi amici e una della tua vita lavorativa. Cosa direbbero di te? Prova a scriverlo su un foglio.</i></p> <p>Gruppo di riflessione</p>	20 - 45 min	<b>Puoi usare le dispense Occhio di Bue o Bussola della vita per annotare i valori identificati.</b>

\* AVVISO: questa attività potrebbe provocare una forte risposta emotiva nei partecipanti. Per favore, sii certo che puoi contenere i partecipanti prima di scegliere di svolgere questa attività. Informa i partecipanti, anticipa che questa attività può produrre una forte risposta emotiva e che è completamente normale e previsto dall'attività; comunica che ognuno dei partecipanti può rinunciare a svolgere o ad andare avanti con l'attività in qualsiasi momento, se vuole. Si prega di utilizzare alcune attività meno intense in modo da attuare una formazione adeguata o di avere una psicologa a disposizione a cui i partecipanti possono fare riferimento.



## MODULO 3

# Ti stai avvicinando ai tuoi valori o allontanando dal tuo dolore?

<b>OBIETTIVI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spiegare che il valore può essere ricercato e perseguito anche in presenza di difficoltà.</li><li>• Svolgere esercizi con l'obiettivo di individuare i valori e le difficoltà/barriere ad essi collegati</li><li>• Far eseguire esercizi per far <i>muovere</i> i partecipanti verso i loro obiettivi</li></ul>
<b>CONTENUTI</b>	<b>Muoviti armoniosamente nella matrice ACT:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• La metafora dell'autobus</li><li>• Identifica i tuoi valori attraverso l'elenco dei valori</li><li>• Identificazione di esperienze mentali indesiderate</li><li>• DETTAGLI</li><li>• Attivazione</li></ul>
<b>TEMPI</b>	45 - 120 Minuti
<b>GRUPPO TARGET DI STUDENTI</b>	Giovani
<b>NUMERO DI PARTECIPANTI</b>	Massimo 20 partecipanti
<b>RISORSE RICHIESTE</b>	Lavagna a fogli mobili o lavagna, fogli bianchi e penne, copie stampate di volantini e materiali di formazione, pc o computer, proiettore, accesso a Internet, app mobile
<b>METODOLOGIE DI APPRENDIMENTO</b>	Lavoro individuale, attività di lavoro di gruppo, discussioni in piccoli gruppi, brainstorming, presentazioni multimediali
<b>RIFERIMENTI AGGIUNTIVI</b>	Wilson, K. G. (2014). <i>The ACT matrix: A new approach to building psychological flexibility across settings and populations</i> . New Harbinger Publications.  Harris, R. (2011). <i>The happiness trap. Stop struggling, start living</i> . ReadHowYouWant.com.
<b>MATERIALI DI SUPPORTO PER LA DIDATTICA</b>	Dispensa: La matrice ACT Dispensa: Carte dei valori Dispensa: DETA

## PIANIFICAZIONE DEI MODULI

Attività introduttiva			
Scopo dell'attività (risultato/i da raggiungere)	Descrizione dell'attività	Durata	Materiali del training
<p><b>La metafora dell'autobus</b></p> <p>- illustrare che possiamo scegliere di vivere la nostra vita motivati dai nostri valori anche quando sorgono difficoltà</p>	<p><i>Vivere la vita è come guidare un minibus che di volta in volta deve fare delle soste per far salire i passeggeri, a volte salgono pensieri negativi, altre volte sentimenti molto intensi, altre volte i ricordi del passato, che avevamo cercato di cancellare, che sono tornati a trovarci. Ognuno di loro occupa i posti dietro al bus, non sono calmi ma si eccitano, fanno rumore e disturbano gli altri passeggeri. Mentre guido il mio pulmino posso scegliere, se fermarmi a discutere con loro, invano, del perché si comportano in quel modo e cercare di dissuaderli, oppure continuare a guidare il mio pulmino fino a destinazione.</i></p> <p>Attraverso questa metafora vogliamo spiegare che, ogni volta che nella nostra mente viviamo circostanze non proprio piacevoli, abbiamo spesso la tendenza a discuterne, controllarle, evitarle.</p> <p>In questo modo, però, l'unico risultato che otterremo sarà quello di fermare il veicolo, cioè rinunciare ad agire efficacemente verso i nostri obiettivi.</p> <p>Valori e dolore sono le 2 facce della stessa medaglia.</p> <p>Le scelte difficili della nostra vita spesso vengono fatte lasciandoci guidare dai nostri valori.</p> <p>Il valore in ACT è un'operazione stabilizzante (nel senso di fornire equilibrio) e va ricercato e perseguito proprio in presenza di difficoltà e dolore, per scegliere ciò che è importante per noi e non prendere le distanze da ciò che temiamo o dal dolore stesso.</p> <p>I valori sono ciò che motiva le persone a cambiare, ad affrontare tempi difficili.</p> <p>Potremmo pensare "Questo è importante per me e lo porterò a termine nonostante le difficili emozioni che sto vivendo".</p>	10 minuti	/



Attività principali/centrali			
Scopo dell'attività (risultato/i da raggiungere)	Descrizione dell'attività	Durata	Materiali del training
<p><b>Presentazione della matrice ACT</b></p> <p>- separare ciò che faresti normalmente per uscire dalla sofferenza mentale da ciò che decidi davvero di fare per vivere secondo i tuoi valori</p>	<p>Si prega di utilizzare la Dispensa: <b>La matrice ACT</b> per questo esercizio (i partecipanti possono creare la propria matrice su un foglio più grande o anche su una lavagna a fogli mobili, se lo desiderano).</p> <p>La matrice ci aiuta a collocare le nostre esperienze, i nostri comportamenti e le nostre storie all'interno dei quattro quadranti formati da linee perpendicolari.</p>  <p><u>La linea verticale è la linea dell'esperienza.</u> Questa definisce la differenza tra gli aspetti della nostra esperienza che avvengono attraverso i nostri cinque sensi e la parte della nostra esperienza che emerge dalla nostra attività mentale o capacità introspettive.</p> <p><u>La linea orizzontale è la linea di comportamento.</u> Questa definisce la differenza tra azioni che hanno la funzione di allontanarci da esperienze indesiderate (ad esempio allontanarsi dalla paura) e azioni che hanno la funzione di avvicinarci a chi e cosa è importante (ad esempio andare verso ciò che amiamo).</p> <p><i>Chiedi a te stesso:</i> Quanto tempo trascorro nei miei 5 sensi, connesso attivamente a ciò che posso vedere, sentire, annusare, gustare e sentire nel presente, rispetto a quanto tempo trascorro viaggiando nel passato o nel futuro nella mia mente? Quante delle mie azioni sono principalmente motivate dal tentativo di avvicinarmi a chi e dove voglio essere rispetto al tentativo di allontanarmi da ciò che non voglio?</p> <p>Nei prossimi passi compileremo lentamente la matrice ACT per noi stessi.</p>	20 Minuti	<p><b>Dispensa: La matrice ACT</b> (i partecipanti possono creare la propria matrice su un foglio più grande o anche su una lavagna a fogli mobili, se lo desiderano)</p>

<p><b>Identifica i tuoi valori attraverso le carte</b></p> <p>- identifica i tuoi valori più importanti utilizzando le carte dei Valori.</p>	<p>Inizieremo a compilare la matrice ACT partendo dall'angolo in basso a destra: valori.</p> <p><i>Ricorda i valori che hai identificato attraverso il Modulo 2, attraverso l'esercizio "Occhio di bua". Ora li affronteremo da una prospettiva diversa, scegliendo i nostri valori più importanti da quelli offerti attraverso le carte Valori.</i></p> <p>Il formatore consegna le carte Valori ai partecipanti.</p> <p>Innanzitutto, stima quanto ciascuno dei valori elencati sia significativo per te. Scegli una delle 3 categorie per ogni valore: 1. Molto significativo; 2. Abbastanza significativo; 3. Non significativo.</p> <p>Dopo averlo fatto, scegli i 5 valori più importanti per te dalla categoria 1. Scrivili nell'angolo in basso a destra della matrice ACT.</p> <p>Accanto a quello, nello stesso quadrante, scrivi i nomi delle persone che significano di più per te.</p>	15 minuti	<p><b>Dispensa: La matrice ACT - angolo in basso a destra</b></p> <p><b>Dispensa: carte valori</b></p>
<p><b>Identificazione di esperienze mentali indesiderate</b></p> <p>- identifica i tuoi primi tre pensieri indesiderati, emozioni e sensazioni corporee</p>	<p><i>Ora ci sposteremo a compilare l'angolo in basso a sinistra della matrice, quello relativo all'identificazione di esperienze mentali insolite.</i></p> <p><i>I pensieri sono spesso stringhe di parole che generalmente implicano un giudizio, una valutazione o un confronto di noi stessi, degli altri o del mondo. Le nostre menti sono raramente politicamente corrette e spesso possono darci del filo da torcere. Per quanto possibile, scrivi i tuoi pensieri esattamente come apparirebbero nella tua mente. I pensieri comuni con cui le persone lottano includono "Non sono abbastanza bravo", "Non ha senso provare" e "Le cose non funzionano bene per me". Scrivi anche le tue emozioni. Le emozioni sono generalmente una parola che può riassumere come ci sentiamo in generale e non sono legate a una parte particolare del corpo. Gli esempi potrebbero essere "tristi" o "spaventati". Scrivi anche le tue sensazioni corporee. Le sensazioni corporee sono una sensazione indesiderata legata a una parte particolare del corpo, come palmi sudati, battito cardiaco accelerato o tensione.</i></p>	15 minuti	<p><b>Dispensa: La matrice ACT - angolo in basso a sinistra</b></p>
<p><b>DETA</b></p> <p>- Identifica le strategie che usi per evitare dolore</p>	<p>Successivamente, dobbiamo identificare le strategie che utilizziamo per evitare il dolore: le scriveremo nell'angolo in alto a sinistra. Useremo il foglio di lavoro DETA per aiutarci a identificare le strategie che utilizziamo per evitare il dolore.</p> <p><u>La distrazione</u> è qualsiasi attività che intraprendiamo per cercare di allontanarci da un'esperienza mentale indesiderata, ad es. Internet, tenersi occupati, pulire, ecc.</p>	15 minuti	<p><b>Dispensa: La matrice ACT - angolo in alto a sinistra</b></p> <p><b>Dispensa: DETA</b></p>

	<p><u>Evitamento</u> significa evitare persone, attività o situazioni al fine di ridurre al minimo o evitare di provare dolore, ad es. evitando chiamate, messaggi, e-mail, ecc.</p> <p><u>Trappole del pensiero</u> - ci riferiamo a quei pensieri che sono generalmente stringhe di parole che appaiono nella nostra mente su cui abbiamo poco o nessun controllo, come il pensiero che non sono abbastanza bravo; pensare è il modo in cui rispondiamo a tali pensieri, ad esempio, rimuginando, sfidandoli, sopprimendoli o impegnandoci in un pensiero positivo.</p> <p><u>Autosabotaggio, autolesionismo e sostanze</u>: osserviamo questo da un punto di vista funzionale. Pertanto, cibo, caffeina e farmaci da prescrizione possono essere inclusi come sostanze se usati nel tentativo di evitare qualche esperienza interna. Allo stesso modo, l'autolesionismo include qualsiasi attività che causi danno alla persona a lungo termine; pertanto, può includere anche comportamenti come ignorare le persone o scagliarvisi contro.</p>		
<b>Attività finale/conclusiva</b>			
<b>Scopo dell'attività (risultato/i da raggiungere)</b>	<b>Descrizione dell'attività</b>	<b>Durata</b>	<b>Materiali del training</b>
<p><b>Attivazione</b> - verificare la fattibilità con tre domande e trovare azioni praticabili</p>	<p>1) <i>Qualcuna delle strategie nel quadrante in alto a sinistra ha eliminato definitivamente le esperienze indesiderate nel quadrante in basso a sinistra? La risposta è inevitabilmente no.</i></p> <p>2) <i>In generale, quando usi queste strategie in modo rigido o eccessivo, migliorano o peggiorano le tue esperienze mentali indesiderate? La risposta è solitamente peggiore.</i></p> <p>3) <i>In generale, quando usi queste strategie in modo rigido o eccessivo, ti avvicini al bersaglio o ti allontani?</i></p> <p><i>Se hai scoperto che quello che hai fatto non ha funzionato, sei disposto a fare qualcosa di radicalmente diverso?</i></p> <p><b>Compiti a casa:</b></p> <p><i>Cosa potresti fare per avvicinarti ai valori che hai identificato nell'angolo in basso a destra? Indica almeno 3 attività per ogni valore che hai identificato. Le attività possono sovrapporsi (la stessa attività può essere scritta con più di 1 valore).</i></p>	15 minuti	<b>Dispensa: La matrice ACT - angolo in alto a destra</b>

## MODULO 4

# Trattare con la signora Mente

<b>OBIETTIVI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Capire cosa si intende per defusione</li><li>• Comprendere perché è importante sviluppare la capacità di guardare i propri pensieri a distanza</li><li>• Impara i metodi per ridurre la tendenza a reificare pensieri, immagini, emozioni e ricordi</li><li>• Comprendere l'impatto dell'uso della defusione nella vita di tutti i giorni</li></ul>
<b>CONTENUTI</b>	<b>Teoria ed esercizi sulla defusione:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le mani come metafora dei pensieri</li><li>• Breve lezione teorica sulla defusione</li><li>• Consigli pratici per la defusione</li><li>• Dai un nome alla storia</li></ul>
<b>TEMPI</b>	45 - 120 minuti
<b>GRUPPO TARGET DI STUDENTI</b>	Giovani
<b>NUMERO DI PARTECIPANTI</b>	Massimo 20 partecipanti
<b>RISORSE RICHIESTE</b>	Lavagna a fogli o lavagna, fogli bianchi e penne, copie stampate di volantini e materiali di formazione, pc o computer, proiettore, accesso a Internet, app mobile
<b>METODOLOGIE DI APPRENDIMENTO</b>	Lavoro individuale, attività di lavoro di gruppo, discussioni in piccoli gruppi, brainstorming, presentazioni multimediali



<b>RIFERIMENTI AGGIUNTIVI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). <i>The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much</i>. Macmillan Publishers.</li> <li>• Harris, R. (2019). <i>ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy</i>. New Harbinger Publications.</li> <li>• Katie, B., &amp; Mitchell, S. (2008). <i>Loving What Is: How Four Questions Can Change Your Life</i>. Random House.</li> <li>• Defusion: <a href="https://thepsychologygroup.com/defusion/">https://thepsychologygroup.com/defusion/</a></li> <li>• Video about defusion: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CpdVM-s818AE&amp;ab_channel=Self-HelpToons">https://www.youtube.com/watch?v=CpdVM-s818AE&amp;ab_channel=Self-HelpToons</a></li> </ul>
<b>MATERIALI DI SUPPORTO PER LA DIDATTICA</b>	<p>Testo: Metafora delle mani come pensieri          Dispensa: Defusione          Attività dell'app mobile: Diario del pensiero + tecniche di defusione          Dispensa: nomina la storia          Esercizio aggiuntivo - Testo : Foglie su un Ruscello</p>

## PIANIFICAZIONE DEI MODULI

<b>Attività introduttiva</b>			
<b>Scopo dell'attività (risultato/i da raggiungere)</b>	<b>Descrizione dell'attività</b>	<b>Durata</b>	<b>Materiali del training</b>
<p><b>Le mani come metafora dei pensieri</b></p> <p>- introdurre la defusione; mostrare come i nostri pensieri possono ostacolarci</p>	<p>Introdurremo la defusione attraverso l'esercizio "Mani come pensieri" – si prega di vedere il testo: <b>Mani come pensieri</b> per questo esercizio.</p> <p>Dopo l'esercizio, segue la breve discussione: cosa possiamo concludere sulla nostra mente dopo questo esercizio?</p>	<p>15 - 30 min</p>	<p><b>Testo: Le mani come metafora dei pensieri</b></p>

Attività principali/centrali			
Scopo dell'attività (risultato/i da raggiungere)	Descrizione dell'attività	Durata	Materiali del training
<p><b>Breve lezione teorica sulla defusione</b></p> <p>- comprendere le basi della mente umana e familiarizzare con il concetto di fusione cognitiva</p>	<p>Il formatore presenta la teoria sulla mente umana e sulla defusione basandosi sulla Dispensa: Defusione. Può essere fatto come un mix di lezione e discussione (ove appropriato).</p>	20 - 45 min	<b>Dispensa: Defusione</b>
<p><b>Cosa devo fare se la mia mente mi importa? (adattato dalle tecniche di defusione del dottor Russ Harris e Byron Katie - Loving what is)</b></p> <p>- praticare la defusione</p>	<p><i>Sembra tutto fantastico, ma come ci arrivi? Più facile a dirsi che a farsi - molti penseranno. Ed è vero. L'acquisizione di capacità di gestione della mente richiede una certa quantità di tempo e fatica. Ma quando ci rendiamo conto di quanto sia importante la mente e quanto siano cruciali i nostri pensieri nella creazione delle nostre vite, ci sarà chiaro che è un'abilità a cui vale la pena dedicarsi. La maggior parte delle persone investe almeno 50 ore per imparare a guidare un'auto, perché trovano l'abilità di guidare un'auto abbastanza utile da giustificare lo sforzo. La nostra vettura interna è ancora più importante per imparare a guidare. Il risultato dell'investimento in questa competenza non sarà che i pensieri difficili non si presenteranno più, ma sapremo affrontarli meglio, il che significa che avranno un impatto minore sulla qualità della nostra vita.</i></p> <p>Il trainer mostra l'attività dell'app mobile per affrontare i pensieri negativi. I partecipanti prima identificano un pensiero che vorrebbero disinnescare e poi lavorano con quel pensiero attraverso diversi esercizi offerti nell'attività dell'app mobile.</p> <p><i>Il punto di tutti questi metodi è rendersi conto che la tua mente non sei tu; che puoi osservare la tua mente, notare che alcuni dei suoi contenuti sono inutili per te e scegliere il tuo comportamento invece di comportarti secondo schemi appresi.</i></p>	20 - 45 min	<b>Attività dell'app mobile: indagine sul pensiero + tecniche di defusione</b>

Attività finale/conclusiva			
Scopo dell'attività (risultato/i da raggiungere)	Descrizione dell'attività	Durata	Materiali del training
<p><b>Dai un nome alla storia (adattato da Aisling Leonard-Curtin)</b></p> <p>- Eseguire la defusione da una storia che la tua mente ama raccontarti ripetutamente</p>	<p>Il trainer spiega una potente tecnica di defusione: dare un nome alla storia.</p> <p><i>Se noti che una storia si ripete nella tua mente, ad esempio "Non ce la faccio, non ne sono capace, non sono abbastanza bravo" - dagli un nome, ad esempio "Storia di un fallimento della vita". Questo ti renderà più facile notare questi pensieri quando si verificano e non permetterà loro di influenzare il tuo comportamento.</i></p> <p>Il formatore consegna la Scheda: <b>Nomina la storia</b> ai partecipanti, per provarla nella pratica.</p> <p>Il formatore conclude questa lezione con una proposta di compiti a casa: utilizzare l'app mobile per notare i propri pensieri attraverso l'esercizio dell'app <b>diario dei pensieri</b> che abbiamo utilizzato nell'esercizio precedente. I partecipanti dovrebbero annotare almeno un pensiero che non è utile per loro ogni giorno e praticare la defusione da questi pensieri.</p>	20 - 45 min	<p><b>Dispensa: nomina la storia</b></p> <p><b>Compiti a casa: attività dell'app mobile: diario dei pensieri</b></p>

### ESERCIZI E FOGLI DI LAVORO AGGIUNTIVI

Obiettivo dell'esercizio	Descrizione dell'esercizio	Durata	Fogli di lavoro
<p><b>Foglie sul ruscello</b></p> <p>- vedere il pensiero da una prospettiva diversa</p>	<p>Una meditazione guidata che può essere utilizzata nel lavoro di gruppo e individualmente per illustrare il processo di defusione dai nostri pensieri.</p>	20 - 45 min	<p><b>Esercizio aggiuntivo Testo: foglie sul ruscello</b></p>

## MODULO 5

# Soffermati sui tuoi sentimenti delicatamente

<b>OBIETTIVI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Capire cosa significa accettazione e perché è importante</li><li>• Capire su cosa abbiamo potere e su cosa siamo impotenti</li><li>• Guadagnare flessibilità psicologica attraverso esercizi di accettazione</li><li>• Sviluppare le capacità per affrontare le emozioni desiderate e indesiderate, invece di evitarle</li><li>• Facilitare il processo di riconoscimento dei propri pensieri ed emozioni nei partecipanti e incoraggiare l'accettazione e l'agire in base ai nostri valori</li><li>• Imparare metodi rapidi e pratici per affrontare le emozioni difficili</li></ul>
<b>CONTENUTI</b>	<b>Teoria dell'accettazione ed esercizi:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Breve lezione teorica sull'accettazione</li><li>• La lotta per il potere</li><li>• Metodi di accettazione</li><li>• Diario delle emozioni</li><li>• 3 passi per una sensazione cosciente</li></ul>
<b>TEMPI</b>	45 - 120 minuti
<b>GRUPPO TARGET DI STUDENTI</b>	Giovani
<b>NUMERO DI PARTECIPANTI</b>	Massimo 20 partecipanti
<b>RISORSE RICHIESTE</b>	Lavagna a fogli o lavagna, fogli bianchi e penne, copie stampate di volantini e materiali di formazione, pc o computer, proiettore, accesso a Internet, app mobile



<b>METODOLOGIE DI APPRENDIMENTO</b>	Lavoro individuale, attività di gruppo, discussioni in piccoli gruppi, brainstorming, presentazioni multimediali
<b>RIFERIMENTI AGGIUNTIVI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). <i>The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much</i>. Macmillan Publishers.</li> <li>• Harris, R. (2019). <i>ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy</i>. New Harbinger Publications.</li> <li>• Rumi, J. (1995). <i>The guest house</i>. C. Barks with J. Moyne, AJ Arberry &amp; R. Nicholson (Trans., p. 109). <i>The essential Rumi</i>. San Francisco: Harper.</li> <li>• Acceptance – a core process in the ACT hexagon model: <a href="https://psychotherapyacademy.org/acceptance-and-commitment-therapy-the-essentials/acceptance-a-core-process-in-the-act-hexagon-model/">https://psychotherapyacademy.org/acceptance-and-commitment-therapy-the-essentials/acceptance-a-core-process-in-the-act-hexagon-model/</a></li> </ul>
<b>MATERIALI DI SUPPORTO PER LA DIDATTICA</b>	<p>Dispensa: Accettazione</p> <p>Dispensa: La lotta per il potere</p> <p>Attività dell'app mobile: modalità di accettazione</p> <p>Attività dell'app mobile: Diario delle emozioni</p> <p>Dispensa: 3 passaggi per una sensazione cosciente</p> <p>Esercizio aggiuntivo Dispensa: Poesia della pensione di Rumi</p> <p>Esercizio aggiuntivo - Testo: Tiro alla fune</p> <p>Esercizio aggiuntivo Dispensa: AIR System</p>

## PIANIFICAZIONE DEI MODULI

<b>Attività introduttiva</b>			
<b>Scopo dell'attività (risultato/i da raggiungere)</b>	<b>Descrizione dell'attività</b>	<b>Durata</b>	<b>Materiali del training</b>
<p><b>Breve lezione teorica sull'accettazione</b></p> <p>- Familiarizzare con il concetto di accettazione</p>	<p><i>“Stiamo praticando l'accettazione e l'impegno, non la perfezione e l'impegno.”</i> – Aisling Leonard-Curtin</p> <p>Il formatore invita i partecipanti a un confronto di gruppo.</p> <p>Il formatore scrive la parola “accettazione” sulla lavagna a fogli mobili, quindi invita ogni partecipante a condividere la propria opinione su questo argomento e chiede loro di descrivere l'accettazione con una parola o un'espressione, ciò che viene prima nella loro mente.</p>	20 - 45 min	<b>Dispensa: Accettazione</b>

	<p>Il formatore annota le parole chiave sulla lavagna a fogli mobili.</p> <p>Al termine della conversazione di gruppo, il formatore introduce ai partecipanti il concetto di accettazione e la teoria alla base, basata sulla dispensa: Accettazione.</p>		
Attività principali/centrali			
Scopo dell'attività (risultato/i da raggiungere)	Descrizione delle attività	Durata	Materiali didattici
<p><b>La lotta per il potere (adattato da Aisling Leonard-Curtin)</b></p> <p>- Per capire su cosa hai controllo (scelta) e su cosa non hai controllo (nessuna scelta)</p>	<p><i>Evitare l'esperienza indesiderata è in definitiva inutile e spesso è proprio la cosa che ti trattiene. Tuttavia, anche se potresti non essere in grado di controllare tutti gli aspetti della tua vita, hai dentro di te la possibilità di cambiare le aree in cui stai dando via il tuo potere inutilmente. Puoi anche imparare come e dove posizionarti strategicamente nella tua vita in un dato momento, per far funzionare la situazione per te.</i></p> <p><i>In sostanza, la tua vita è divisa in due campi: le parti su cui hai controllo e le parti su cui non hai controllo. Questa distinzione è davvero importante da fare. La causa principale di molte condizioni di salute mentale può essere trovata nella nostra tendenza a dedicare tempo ed energia nel tentativo di controllare quelle aree della nostra vita su cui siamo impotenti.</i></p> <p><i>Fa parte della nostra natura umana cercare di esercitare il potere su quelle aree della nostra vita che ci causano più disagio, e spesso lo facciamo impegnandoci in trasferte.</i></p> <p>Il formatore disegna la prima riga della tabella (Allegato: La lotta di potere) nella lavagna a fogli mobili e divide i partecipanti in piccoli gruppi. Ciascun gruppo riceve i post-it in cui sono scritte le possibili risposte (le possibili risposte le trovate in allegato: La lotta per il potere). I partecipanti dovrebbero discutere nei piccoli gruppi quale risposta va a quale colonna.</p>	20 - 45 min	<b>Allegato: La lotta di potere</b>

	<p>Al termine, il formatore invita i gruppi a condividere i loro pensieri e commentare le loro risposte (la giusta distribuzione è presentata nell'allegato: La lotta per il potere). Successivamente, il formatore trae la conclusione affermando:</p> <p><i>Quando mostriamo questa tabella, le persone spesso identificano rapidamente che dedicare tempo ed energie al tentativo di cambiare il passato è un modo per prosciugare il loro potere. Tuttavia, a volte le persone hanno difficoltà a identificare come sono impotenti sul futuro. Può diventare difficile capire che siamo impotenti sui nostri pensieri e sulle nostre emozioni nel momento presente. Nessuno sceglie di pensare pensieri tristi o angoscianti o che generano ansia; o comunque, nessuno sceglie di provare sentimenti indesiderati. Tuttavia, una volta che notiamo che stiamo avendo pensieri e sentimenti indesiderati o angoscianti, abbiamo una scelta e il potere su come rispondere ad essi. Quando rispondiamo alle nostre esperienze interne indesiderate in modo da controllarle o minimizzarle, spesso le rendiamo più grandi e angoscianti nel lungo termine. Considerando che, quando notiamo le nostre esperienze interne indesiderate in un modo che è collegato al momento presente e ai nostri valori, e decidiamo e riorientiamo la nostra attenzione verso le azioni che contano per noi, possiamo ridurre notevolmente o minimizzare l'impatto indesiderato che questi pensieri hanno su noi e le nostre vite.</i></p>		
<p><b>Modalità di accettazione (adattato dal dott. Russ Harris)</b></p> <p>- mostrare ai partecipanti alcuni modi pratici per accettare emozioni difficili</p>	<p>Presentazione delle tecniche del Dr. Russ Harris per l'accettazione dei sentimenti difficili, basate sull'attività dell'app mobile: Modalità di accettazione.</p>	<p>20 - 45 min</p>	<p><b>Attività dell'app mobile: modalità di accettazione</b></p>

<p><b>Diario delle emozioni (adattato da Aisling Leonard-Curtin)</b></p> <p>- Facilitare il processo di riconoscimento dei propri pensieri ed emozioni nei partecipanti e incoraggiare l'accettazione e l'agire in base ai nostri valori</p>	<p>Il trainer conduce una breve meditazione all'inizio di questo esercizio: <i>Ricorda l'ultima situazione che ti è stata spiacevole. Cerca di portarla alla tua memoria il più possibile. Cosa è successo esattamente? Come ti sentivi? Quali emozioni ti sono venute in mente? Riesci a ricordare quali pensieri ti sono passati per la testa in quel momento? Quali erano le tue opzioni in questa situazione: possibili mosse in avanti o indietro? Quale azione hai scelto: quella che ti avvicina ai tuoi valori (il movimento in avanti) o quella che ti allontana dalle emozioni spiacevoli (il movimento indietro)?</i></p> <p>Successivamente, il formatore disegna la tabella nella lavagna a fogli in base all'attività dell'app mobile: Diario delle emozioni e spiega ai partecipanti come compilare le righe di questo diario utilizzando un esempio (essere vittime di bullismo sul posto di lavoro). Successivamente, i partecipanti utilizzano l'attività dell'app mobile: Diario delle emozioni per analizzare il proprio esempio allo stesso modo. La pratica casalinga proposta è quella di continuare a riempire il tavolo con più esempi: ogni giorno i partecipanti dovrebbero scegliere una situazione e metterla nella tabella.</p>	20 - 45 min	<b>Attività dell'app mobile: Diario delle emozioni</b>
<b>Attività finale/conclusiva</b>			
<b>Scopo dell'attività (risultato/i da raggiungere)</b>	<b>Descrizione dell'attività</b>	<b>Durata</b>	<b>Materiali del training</b>
<p><b>3 passi per una sensazione cosciente</b></p> <p>-per imparare un metodo rapido per affrontare le emozioni difficili</p>	<p><i>Le emozioni spiacevoli non sono negative nella loro essenza: servono da segnaletica, dirigendo il nostro ulteriore lavoro su noi stessi. Non dovrebbero essere messi sotto il tappeto - così come non avrebbe senso ignorare un mal di denti e ritardare una visita dal dentista, non ha senso ignorare la sofferenza psicologica, le esperienze interiori di paura, rabbia e tristezza. Dobbiamo affrontare questi sentimenti consapevolmente e scoprire cosa ci stanno dicendo.</i></p> <p>Il trainer spiega ai partecipanti i 3 passaggi per affrontare le emozioni difficili sulla base della dispensa: "3 passaggi".</p>	20 - 45 min	<b>Dispensa: 3 passaggi per una sensazione cosciente</b>

### ESERCIZI E FOGLI DI LAVORO AGGIUNTIVI

Obiettivo dell'esercizio	Descrizione dell'esercizio	Durata	Allegato per l'esercizio
Poesia della pensione di Jalaluddin Rumi, tradotta da Coleman Barks	Il formatore può spiegare il concetto di accettazione attraverso la famosa poesia di Rumi.	10 min	<b>Esercizio aggiuntivo</b> <b>Dispensa: Poesia della pensione di Rumi</b>
Tiro alla fune - adattato dalla dottoressa Sarah Cassidy	Il formatore può ritrarre il concetto di accettazione attraverso la metafora del tiro alla fune.	10 min	<b>Esercizio aggiuntivo -</b> <b>Testo: Tiro alla fune</b>
AIR System -adattato da Aisling Leonard-Curtin	Il formatore spiega che il sistema AIR può essere utilizzato per connettere i partecipanti con i loro corpi, quando si sentono presi dalle loro emozioni.	20 min	<b>Dispensa per esercizi aggiuntivi: AIR system</b>

## MODULO 6

# Chi se ne accorge?

<b>OBIETTIVI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Incoraggiare i partecipanti a fare un'auto-riflessione e cercare di percepire chi sono</li><li>• Capire che lo non sono i miei pensieri, le mie emozioni, i miei comportamenti e le mie sensazioni corporee</li><li>• Mostrare la differenza tra il Sé come contenuto e il Sé come contesto</li><li>• Accedere a un senso di sé trascendente, a una continuità di coscienza che è immutabile</li><li>• Illustrare le implicazioni pratiche dell'avere ciascuna di queste prospettive del Sé</li><li>• Ispirare i partecipanti a percepirsi come contesto e a liberarsi</li><li>• Sviluppare le proprie pratiche per ricordare a se stessi questa verità ogni giorno</li></ul>
<b>CONTENUTI</b>	<b>Teoria ed esercizi del Sé come contesto:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• I ruoli che sto interpretando</li><li>• La mente sta ascoltando</li><li>• Breve lezione teorica sull'Osservare il Sé</li><li>• Viaggia nel tempo</li></ul>
<b>TEMPI</b>	45 - 120 minuti
<b>GRUPPO TARGET DI STUDENTI</b>	Giovani
<b>NUMERO DI PARTECIPANTI</b>	Massimo 20 partecipanti
<b>RISORSE RICHIESTE</b>	Lavagna a fogli o lavagna, fogli bianchi e penne, copie stampate di volantini e materiali di formazione, pc o computer, proiettore, accesso a Internet, app mobile
<b>METODOLOGIE DI APPRENDIMENTO</b>	Lavoro individuale, attività di gruppo, discussioni in piccoli gruppi, brainstorming, presentazioni multimediali

<b>RIFERIMENTI AGGIUNTIVI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Self as context – a core process in the ACT hexagon model: <a href="https://psychotherapyacademy.org/acceptance-and-commitment-therapy-the-essentials/self-as-context-a-core-process-in-the-act-hexagon-model/">https://psychotherapyacademy.org/acceptance-and-commitment-therapy-the-essentials/self-as-context-a-core-process-in-the-act-hexagon-model/</a></li> </ul>
<b>MATERIALI DI SUPPORTO PER LA DIDATTICA</b>	<p>Dispensa: Osservare il Sé</p> <p>App mobile Script: Viaggia nel tempo</p>

## PIANIFICAZIONE DEI MODULI

Attività introduttiva			
Scopo dell'attività (risultato/i da raggiungere)	Descrizione dell'attività	Durata	Materiali del training
<p><b>I ruoli che sto interpretando</b></p> <p>- Introduzione al Sé come concetto</p>	<p>Ad ogni partecipante vengono consegnati carta e penna. Il formatore spiega che dovrebbero scrivere il loro nome al centro del foglio e attorno ad esso dovrebbero scrivere 10 ruoli/ caratteristiche più importanti che illustrino al meglio la loro persona. Come si sarebbero presentati in breve l'uno all'altro? Cosa sarebbe più importante dire?</p> <p>Dopo averlo scritto in 5 minuti, dovrebbero girare per la stanza e accoppiarsi con una persona a caso con cui incrociano gli occhi. Dovrebbero presentarsi a questa persona in base a ciò che hanno scritto e poi ascoltare la presentazione di quella persona. Dopodiché, dovrebbero continuare a incontrare gli altri per i successivi 10 minuti.</p> <p>Gli ultimi 10 minuti vengono utilizzati in una discussione di gruppo su come percepiamo noi stessi. Qual è la più importante delle nostre caratteristiche? Se potessimo tenerne solo 3 su 10, quali terremmo? Cosa accadrebbe se potessimo lasciarle andare tutti? Anche il nostro nome? Chi saremmo allora?</p>	20 - 45 minuti	/

<p><b>La mente sta ascoltando</b></p> <p>- accedere alla visione trascendentale di sé</p>	<p>Il formatore introduce il tema Osservare la mente/Sé come contesto attraverso l'Esercizio: La mente ascolta</p> <p><i>Per i prossimi trenta secondi, ascolta in silenzio ciò che sta dicendo la tua mente.</i></p> <p><i>E se i tuoi pensieri si fermano, continua ad ascoltare finché non ricominciano.</i></p> <p><i>(Pausa di 30 secondi.)</i></p> <p><i>Quindi, ecco qua: c'è una parte della tua mente che parla - la parte che pensa - e una parte della tua mente che ascolta - la parte che nota.</i></p> <p>I partecipanti condividono le loro esperienze su questo esercizio in coppia e seguono in gruppo.</p>	10 - 30 minuti	/
<b>Attività principali/centrali</b>			
<b>Scopo dell'attività (risultato/i da raggiungere)</b>	<b>Descrizione dell'attività</b>	<b>Durata</b>	<b>Materiali del training</b>
<p><b>Breve lezione teorica sull'Osservare il Sé</b></p> <p>- Familiarizzare con diversi modi di guardare se stessi</p>	<p>Il formatore presenta la teoria sul Sé che osserva sulla base dell'Handout: Sé che osserva. Può essere fatto come un mix di lezione e discussione (ove appropriato).</p>	20 - 45 minuti	<b>Dispensa: Osservare il Sé</b>
<b>Attività finale/conclusiva</b>			
<b>Scopo dell'attività (risultato/i da raggiungere)</b>	<b>Descrizione dell'attività</b>	<b>Durata</b>	<b>Materiali del training</b>
<p><b>Viaggiatore nel tempo tu (adattato dalla dott.ssa Sarah Cassidy)</b></p> <p>- Accedere a un senso di sé trascendente, una continuità di coscienza che è immutabile</p>	<p>L'istruttore conduce una meditazione utilizzando il testo: Viaggia nel tempo o utilizza la registrazione della meditazione dall'app mobile.</p> <p>Dopo la meditazione, i partecipanti condividono i loro pensieri a riguardo in piccoli gruppi (3-4 persone) e poi seguono in un grande gruppo.</p>	<b>20 - 60</b> minuti	<b>Testo dell'App mobile: Viaggia nel tempo</b>
<p>* <b>AVVISO:</b> questa attività potrebbe provocare una forte risposta emotiva nei partecipanti. Per favore, sii certo che puoi contenere i partecipanti prima di scegliere di svolgere questa attività. Informa i partecipanti, anticipa che questa attività può produrre una forte risposta emotiva e che è completamente normale e previsto dall'attività; comunica che ognuno dei partecipanti può rinunciare a svolgere o ad andare avanti con l'attività in qualsiasi momento se vuole. Si prega di utilizzare alcune attività meno intense in modo da attuare una formazione adeguata o di avere una psicologa a disposizione a cui i partecipanti possono fare riferimento.</p>			

## MODULO 7

# Crea la tua vita

<b>OBIETTIVI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ispirare i partecipanti ad assumersi la responsabilità di creare le loro vite</li><li>• Imparare a collegare i nostri valori con i nostri obiettivi</li><li>• Capire che i valori e le paure che abbiamo nel portarli avanti sono le due facce della stessa medaglia</li><li>• Conoscere cosa sono le Azioni Impegnate e come identificare i possibili ostacoli per l'attuazione delle azioni impegnate</li><li>• Imparare a definire obiettivi SMART a breve, medio e lungo termine</li><li>• Imparare a creare un piano d'azione per raggiungere un obiettivo specifico</li><li>• Imparare attraverso esercizi come identificare e pianificare azioni legate ai valori</li><li>• Motivare i partecipanti a perseguire i propri obiettivi</li></ul>
<b>CONTENUTI</b>	<b>Teoria ed esercizi sulle azioni impegnate:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Breve lezione teorica sull'azione utile</li><li>• Collegare i nostri valori con i nostri obiettivi</li><li>• 2 facce della stessa medaglia</li><li>• Modulo per la definizione degli obiettivi</li><li>• Modulo per la definizione di un piano dettagliato per il raggiungimento di un determinato obiettivo</li><li>• Me del futuro</li></ul>
<b>TEMPI</b>	45 - 120 minuti
<b>GRUPPO TARGET DI STUDENTI</b>	Giovani
<b>NUMERO DI PARTECIPANTI</b>	Massimo 20 partecipanti
<b>RISORSE RICHIESTE</b>	Lavagna a fogli o lavagna, fogli bianchi e penne, copie stampate di volantini e materiali di formazione, pc o computer, proiettore, accesso a Internet, app mobile

<b>RIFERIMENTI AGGIUNTIVI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Harris, R. (2011). <i>The happiness trap. Stop struggling, start living.</i> ReadHowYouWant. com.</li> <li>• Szondy M. (2020). <i>Tudatos változás (Conscious Change).</i> Kulcslyuk Publisher.</li> <li>• My Power of small website: <a href="https://mypowerofsmall.com">https://mypowerofsmall.com</a></li> <li>• SMART Goals - How to Make Your Goals Achievable: <a href="https://www.mind-tools.com/pages/article/smart-goals.htm">https://www.mind-tools.com/pages/article/smart-goals.htm</a></li> </ul>
<b>MATERIALI DI SUPPORTO PER LA DIDATTICA</b>	<p>Dispensa: azione utile</p> <p>Attività dell'app mobile: modulo per la definizione degli obiettivi</p> <p>Attività dell'app mobile: piano d'azione</p> <p>Dispensa attività aggiuntiva: obiettivi SMART</p> <p>Attività aggiuntiva Dispensa: Vita attiva</p>

## PIANIFICAZIONE DEI MODULI

<b>Attività introduttiva</b>			
<b>Scopo dell'attività (risultato/i da raggiungere)</b>	<b>Descrizione dell'attività</b>	<b>Durata</b>	<b>Materiali del training</b>
<b>Breve lezione teorica sull'azione utile</b> - Familiarizzare con il concetto di assumersi la responsabilità di creare la propria vita	Il formatore presenta la teoria sull'azione utile basata sulla Dispensa: azione utile. Può essere fatto come un mix di lezione e discussione (ove appropriato).	20 - 45 min	<b>Dispensa: azione utile</b>
<b>Attività principali/centrali</b>			
<b>Scopo dell'attività (risultato/i da raggiungere)</b>	<b>Descrizione dell'attività</b>	<b>Durata</b>	<b>Materiali del training</b>
<b>Connettere i nostri valori con i tuoi obiettivi</b> - identificare obiettivi e barriere legate ai nostri valori	Il formatore collega gli obiettivi dei partecipanti con i valori che hanno impostato nel Modulo 2.  Il formatore presenta le domande per la riflessione ai partecipanti.  <i>Fai l'esercizio dell'occhio di bue che abbiamo fatto nel Modulo 2. Torna ai tuoi valori:</i>  <i>Quali sono le tue priorità principali nei prossimi 12 mesi in 4 aree legate all'esercizio dell'occhio di bue?</i>	20 - 45 min	



	<p><i>Quali sono i valori in cui vuoi impegnarti?</i></p> <p><i>Cosa vorresti fare di più nei prossimi mesi?</i></p> <p><i>Quali sono per te gli OBIETTIVI più importanti in queste diverse aree?</i></p> <p><i>Quali sono le principali BARRIERE, ovvero le difficoltà che incontri nel perseguire questi valori (obiettivi)?</i></p> <p>Dopo una breve riflessione (5 minuti), i partecipanti condividono i loro pensieri in piccoli gruppi.</p>		/
<p><b>2 facce della stessa medaglia</b></p> <p>- capire che i valori e le paure che abbiamo nel perseguirli sono le due facce della stessa medaglia</p>	<p>Confronta la stretta connessione tra il tuo problema e il valore chiedendo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Cosa faresti se i tuoi valori e i tuoi problemi fossero due facce della stessa medaglia: se rinunciare a uno significasse perdere automaticamente l’altro?</li> <li>- Se dovessi scegliere se avere entrambi o nessuno dei due, cosa sceglieresti (valore + problema / sofferenza o nessuno dei due)?</li> <li>- Saresti disposto ad aprirti e a renderti disponibile a provare dolore e sofferenza se questo ti aiutasse ad avvicinarti ai tuoi valori?”</li> </ul>	15 min	/
<p><b>Modulo per la definizione degli obiettivi</b></p> <p>- definire gli obiettivi SMART a breve, medio e lungo termine.</p>	<p><i>Attraverso questa attività impareremo i passaggi pratici per definire i nostri obiettivi.</i></p> <p><i>Puoi usare ad es. l’acronimo SMART, che indica una serie di obiettivi che sono: Specifici, Misurabili, Attuabili o Conseguibili, Rilevanti, Tempistiche.</i></p> <p><i>Quando arriva il momento di fissare obiettivi, pensa a:</i></p> <p><i>Azione/azioni <u>Specifica/Specifiche</u>: specifica le azioni che intraprendi, quando, dove e chi o cosa implicheranno. Un esempio di obiettivo vago o non specifico: “Passerò più tempo con i miei figli”; obiettivo specifico: «Sabato porterò i miei figli al parco a giocare a pallavolo». Obiettivo non specifico: “Sarò più affettuoso con mia moglie”; obiettivo specifico: “All’ora di pranzo chiamo mia moglie e le dico che la amo”.</i></p>	20 - 45 min	<b>Attività dell’app mobile: modulo per la definizione degli obiettivi</b>

	<p><i>Misurabile: un obiettivo deve essere definito e tangibile, quindi misurabile, ad esempio: “aumentare la produzione del 10%” o “ridurre le spese del 5%”</i></p> <p><i>Obiettivo Attuabile e raggiungibile: l’obiettivo deve essere realisticamente realizzabile. Considera la tua condizione fisica, il tempo a disposizione, le risorse finanziarie e se possiedi o meno le competenze necessarie.</i></p> <p><i>Obiettivo Rilevante e orientato ai valori: l’obiettivo dovrebbe avere un significato personale per te. Se è veramente guidato dai tuoi valori, piuttosto che per seguire una regola rigida o per cercare di compiacere altre persone o per evitare il dolore, allora è significativo. Se manca di significato o scopo, controlla che sia veramente guidato dai tuoi valori. L’obiettivo ti aiuta a condurre la tua vita in una direzione che, per quanto puoi prevedere, probabilmente migliorerà la qualità di quella vita?</i></p> <p><i>Basato sul Tempo: per dare ulteriore specificità al tuo obiettivo, imposta una data e un’ora. Se ciò non è possibile, datti la scadenza più probabile possibile. Identifica obiettivi a breve, medio e lungo termine: cose che posso fare nei prossimi giorni/settimane (obiettivi a breve termine); cose che posso fare nelle prossime settimane/mesi (obiettivi a medio termine); cose che posso fare nei prossimi mesi/anni (obiettivi a lungo termine).</i></p> <p>Il formatore guida i partecipanti a utilizzare l’attività dell’app mobile: modulo per la definizione degli obiettivi e li aiuta a creare i propri obiettivi SMART.</p>		
<p><b>Modulo per la definizione di un piano dettagliato per il raggiungimento di un obiettivo</b></p> <p>- Creazione di un piano d’azione per il raggiungimento di un obiettivo specifico</p>	<p>Per questa attività, utilizza l’attività dell’app mobile: Piano d’azione</p>	<p>20 - 45 min</p>	<p><b>Attività dell’app mobile: piano d’azione</b></p>

Attività finale/conclusiva			
Scopo dell'attività (risultato/i da raggiungere)	Descrizione dell'attività	Durata	Materiali del training
<b>Me del futuro</b> - Immagina la tua vita tra 10 anni a seconda di cosa scegli di fare ora	Il formatore guida i partecipanti attraverso una breve visualizzazione basata sulle seguenti domande: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Quale comportamento può avvicinarmi all'obiettivo?</i></li> <li>• <i>Come immagini la tua vita quando sei completamente allineato con il tuo obiettivo?</i></li> <li>• <i>Come sarà la tua vita tra 10 anni se scegli di non mettere in atto questo comportamento?</i></li> <li>• <i>Come sarà la tua vita tra 10 anni se scegli di fare questo comportamento?</i></li> <li>• <i>Cosa farai oggi?</i></li> </ul> <p style="text-align: center;">➔ Sottolinea l'importanza di fare piccole azioni quotidiane!</p>	20 - 45 min	/
<p>* AVVISO: questa attività potrebbe provocare una forte risposta emotiva nei partecipanti. Per favore, sii certo che puoi contenere i partecipanti prima di scegliere di svolgere questa attività. Informa i partecipanti, anticipa che questa attività può produrre una forte risposta emotiva e che è completamente normale e previsto dall'attività; comunica che ognuno dei partecipanti può rinunciare a svolgere o ad andare avanti con l'attività in qualsiasi momento se vuole. Si prega di utilizzare alcune attività meno intense in modo da attuare una formazione adeguata o di avere una psicologa a disposizione a cui i partecipanti possono fare riferimento.</p>			

### ESERCIZI E FOGLI DI LAVORO AGGIUNTIVI

Obiettivo dell'esercizio	Descrizione dell'esercizio	Durata	Allegato per l'esercizio
<b>Foglio di lavoro degli obiettivi SMART</b> - foglio di lavoro che ci aiuta a formare obiettivi SMART	L'esercizio OBIETTIVI SMART mira a garantire che la persona che lo realizza possa fissare obiettivi SMART per rendere i propri piani specifici, misurabili, attuabili, rilevanti e con limiti di tempo. Attraverso questo esercizio, scoprirai che il vero motivo per cui non li hai realizzati è perché i tuoi piani erano troppo vaghi o irrealistici. Sarai in grado di adattare la tua visione e riformularla come un obiettivo SMART, in modo da poter realizzare il tuo sogno.	20 - 45 min	<b>Dispensa attività aggiuntiva: obiettivi SMART</b>
<b>Vita attiva (adattato dal Dr. Szondy Máté)</b> - superare le nostre barriere per diventare più attivi	Pensa a quanto movimento attivo c'è nella tua vita in questo momento! Che tipo di famiglia, modelli e abitudini infantili porti con te in relazione al movimento? Quanto presti attenzione a uno stile di vita attivo? Se conduci uno stile di vita passivo e sedentario, vedi degli aspetti negativi in questo? Quali sarebbero i vantaggi di essere più attivi fisicamente?	20 - 45 min	<b>Attività aggiuntiva Dispensa: Vita attiva</b>

<p><b>Sonno (adattato dal Dr. Szondy Máté):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- concentrarsi sul sonno che porta al rilassamento, a una migliore salute fisica e mentale, a una più efficace regolazione delle emozioni e a livelli più bassi di ansia.</li> </ul>	<p>Mettiamo a fuoco il sonno. Questo perché il rilassamento di solito porta a una migliore salute fisica e mentale, a una regolazione delle emozioni più efficace e a livelli più bassi di ansia. Al contrario, l'insonnia cronica - se hai problemi a dormire almeno tre sere a settimana per tre mesi - può avere una serie di effetti fisici e mentali negativi. Quanto sei soddisfatto in questo momento della quantità e della qualità del tuo sonno? Se soffri di insonnia, quale tipo? Hai difficoltà a dormire, ti svegli spesso di notte o ti svegli molto presto all'alba?</p>	<p>20 - 45 min</p>	<p><b>Dispensa per attività aggiuntive: Sonno</b></p>
<p><b>Relazioni consapevoli (adattato dal Dr. Szondy Máté):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capire che la nostra felicità (e anche la nostra salute) è in gran parte determinata dal fatto che stiamo in relazioni sociali in cui ci sentiamo vicini agli altri e in cui possiamo aprirci in sicurezza.</li> </ul>	<p>Dato che possiamo cambiare il nostro comportamento sociale se diventiamo consapevoli delle reazioni tipiche e automaticamente ricorrenti a cui siamo inclini, pensa a quali sono oggi le tue relazioni. Ci sono alcune di queste reazioni che stanno causando il problema e vuoi cambiarlo? Ad esempio, potresti essere reticente o eccessivamente dominante nelle situazioni sociali.</p>	<p>20 - 45 min</p>	<p><b>Dispensa attività aggiuntiva: Relazione cosciente</b></p>



## MODULO 8

# Ama chi sei



<b>OBIETTIVI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comprendere e far familiarizzare i partecipanti con il concetto di auto-compassione</li><li>• Ottenere informazioni su come funziona la mente, da dove hanno origine i pensieri e le sensazioni e perché questi pensieri sono come sono</li><li>• Far familiarizzare i partecipanti con l'importanza dell'auto-compassione</li><li>• Motivare i partecipanti a prendersi cura di se stessi e degli altri</li><li>• Aiutare i partecipanti a identificare la loro zona di comfort, zona di cura personale e zona sopraffatta</li><li>• Acquisire flessibilità psicologica attraverso esercizi di auto-compassione</li></ul>
<b>CONTENUTI</b>	<b>Teoria ed esercizi sull'auto-compassione:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Breve lezione teorica sull'auto-compassione</li><li>• Identificazione delle 3 zone</li><li>• Meditazione Metta</li><li>• Scrivi a te stesso una lettera</li><li>• Una piccola azione di cura di sé</li><li>• Valutazione finale della flessibilità psicologica</li></ul>
<b>TEMPI</b>	45 - 120 minuti
<b>GRUPPO TARGET DI STUDENTI</b>	Giovani
<b>NUMERO DI PARTECIPANTI</b>	Massimo 20 partecipanti
<b>RISORSE RICHIESTE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavagna a fogli o lavagna, fogli bianchi e penne, copie stampate di volantini e materiali di formazione, pc o computer, proiettore, accesso a Internet, app mobile</li></ul>

<b>METODOLOGIE DI APPRENDIMENTO</b>	Lavoro individuale, attività di gruppo, discussioni in piccoli gruppi, brainstorming, presentazioni multimediali
<b>RIFERIMENTI AGGIUNTIVI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). <i>The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much</i>. Macmillan Publishers.</li> <li>• How to do Metta meditation: <a href="https://www.healthline.com/health/metta-meditation#how-to">https://www.healthline.com/health/metta-meditation#how-to</a></li> <li>• Exploring self-compassion through writing: <a href="https://self-compassion.org/exercise-3-exploring-self-compassion-writing/#">https://self-compassion.org/exercise-3-exploring-self-compassion-writing/#</a></li> <li>• How to write a self-compassionate letter: <a href="https://ggia.berkeley.edu/practice/self_compassionate_letter">https://ggia.berkeley.edu/practice/self_compassionate_letter</a></li> <li>• Don't Confuse Compassion with Over-Identification: <a href="https://www.karenkoenig.com/blog/don-t-confuse-compassion-with-over-identification">https://www.karenkoenig.com/blog/don-t-confuse-compassion-with-over-identification</a></li> <li>• Self-compassion and Mindfulness: <a href="https://pdf4pro.com/view/self-compassion-and-mindfulness-56a584.html">https://pdf4pro.com/view/self-compassion-and-mindfulness-56a584.html</a></li> </ul>
<b>MATERIALI DI SUPPORTO PER LA DIDATTICA</b>	<p>Dispensa: Introduzione all'auto-compassione</p> <p>Dispensa: Identificazione delle 3 zone: zona di comfort, zona di cura di sé e zona di sopraffazione</p> <p>Dispense e attività dell'app mobile: piccoli passi per espandere la tua zona di comfort</p> <p>Attività dell'app mobile e testo: meditazione Metta</p> <p>Dispensa: scrivi una lettera</p> <p>Attività dell'app mobile: superare i blocchi della compassione</p> <p>Dispensa: Questionario AAQI-II o Attività dell'app mobile: Valutazione della flessibilità psicologica</p> <p>Dispense per attività aggiuntive: Compassione vs. eccessiva identificazione</p> <p>Testo di attività aggiuntiva: Mano curativa</p>



## PIANIFICAZIONE DEI MODULI

Attività introduttiva			
Scopo dell'attività (risultato/i da raggiungere)	Descrizione dell'attività	Durata	Materiali del training
<b>Breve lezione teorica sull'auto-compassione</b> - Familiarizzare con il concetto di auto-compassione	Il formatore introduce ai partecipanti il concetto di teoria dell'auto-compassione, basato sulla dispensa: Introduzione all'auto-compassione. Può essere fatto come un mix di lezione e discussione (ove appropriato).	20 - 45 min	<b>Dispensa: Introduzione all'auto-compassione</b>
Attività principali/centrali			
Scopo dell'attività (risultato/i da raggiungere)	Descrizione dell'attività	Durata	Materiali del training
<b>Identificazione delle 3 zone (adattato da Aisling e Trish Leonard-Curtin)</b> - Far familiarizzare i partecipanti con il concetto di zona di comfort, zona di cura di sé e zona di sopraffazione e aiutarli a identificare le loro 3 zone.	Il formatore descrive brevemente le 3 zone: zona di comfort, zona di cura di sé e zona di sopraffazione sulla base della dispensa "Identificare le 3 zone" e l'importanza di uscire dalla nostra zona di comfort per condurre una vita piena e soddisfatta. Il formatore chiede quindi ai partecipanti di pensare alle proprie 3 zone compilando le sezioni nell'attività dell'app mobile "Piccoli passi verso l'espansione della propria zona di comfort". Ai partecipanti verranno concessi 10 minuti per scrivere i propri pensieri. Dopo che tutti hanno finito, il formatore inviterà i partecipanti a condividere i loro appunti.	20 - 45 min	<b>Dispensa: Identificazione delle 3 zone: zona di comfort, zona di cura di sé e zona sopraffatta</b>  <b>Dispense e attività dell'app mobile: piccoli passi per espandere la tua zona di comfort</b>
<b>Meditazione Metta - (adattato dalla dott.ssa Sarah Casidy)</b> - <b>Esercizio di gruppo di auto-compassione</b>	Il trainer conduce una meditazione basata sul testo "Meditazione Metta" o utilizza la registrazione della meditazione dall'app mobile. Dopo l'attività, il formatore chiede ai partecipanti di condividere le loro esperienze in questa attività. Il formatore può anche dare le dispense ai partecipanti in cui la meditazione Metta è spiegata in modo più dettagliato.	20 - 45 min	<b>Dispensa: Meditazione Metta</b>  <b>Attività mobile e copione: meditazione Metta</b>
<p>* <b>AVVISO:</b> questa attività potrebbe provocare una forte risposta emotiva nei partecipanti. Per favore, sii certo che puoi contenere i partecipanti prima di scegliere di svolgere questa attività. Informa i partecipanti, anticipa che questa attività può produrre una forte risposta emotiva e che è completamente normale e previsto dall'attività; comunica che ognuno dei partecipanti può rinunciare a svolgere o ad andare avanti con l'attività in qualsiasi momento se vuole. Si prega di utilizzare alcune attività meno intense in modo da attuare una formazione adeguata o di avere una psicologa a disposizione a cui i partecipanti possono fare riferimento.</p>			

<p><b>Scrivi a te stesso una lettera (adattato da Kristin Neff Phd.)</b></p> <p>- Esercizio individuale di auto-compassione</p>	<p><i>Piuttosto che una dura autocritica, una risposta più sana è trattarci con compassione e comprensione. Secondo la psicologa Kristin Neff, questa "auto-compassione" ha tre componenti principali: consapevolezza, un sentimento di umanità comune e gentilezza verso se stessi. La ricerca suggerisce che le persone che rispondono con compassione ai propri difetti e battute d'arresto, piuttosto che autolesionarsi, sperimentano una maggiore salute fisica e mentale.</i></p> <p>Questo esercizio richiede ai partecipanti di scrivere una lettera a se stessi esprimendo compassione per un aspetto che non gli piace di loro stessi.</p>	<p>20 - 45 min</p>	<p><b>Dispensa: scrivi una lettera a te stesso</b></p>
---	---	--------------------	--

\* AVVISO: questa attività potrebbe provocare una forte risposta emotiva nei partecipanti. Per favore, sii certo che puoi contenere i partecipanti prima di scegliere di svolgere questa attività. Informa i partecipanti, anticipa che questa attività può produrre una forte risposta emotiva e che è completamente normale e previsto dall'attività; comunica che ognuno dei partecipanti può rinunciare a svolgere o ad andare avanti con l'attività in qualsiasi momento se vuole. Si prega di utilizzare alcune attività meno intense in modo da attuare una formazione adeguata o di avere una psicologa a disposizione a cui i partecipanti possono fare riferimento.

#### Attività finale/conclusiva

Scopo dell'attività (risultato/i da raggiungere)	Descrizione dell'attività	Durata	Materiali del training
<p><b>Una piccola azione di cura di sé e la valutazione finale della flessibilità psicologica</b></p> <p>- chiusura del programma con l'autovalutazione ripetuta per verificare se il programma ha prodotto cambiamenti nei punteggi di flessibilità psicologica dei partecipanti</p>	<p>Il formatore chiede ai partecipanti di pensare in piccoli gruppi ai diversi tipi di azioni di cura di sé che le persone possono fare. Ogni gruppo dovrebbe elencare quante più azioni riesce a ricordare in 5 minuti, e poi le dovrebbe presentare nel gruppo più grande. Segue una breve discussione, dopo la quale ogni partecipante sceglierà una piccola azione che si impegnerà a fare per migliorare la propria posizione di autocompassione.</p> <p>Successivamente, il formatore annuncerà la valutazione finale della flessibilità psicologica:</p> <p><i>Ricordate il punteggio ottenuto all'inizio della nostra formazione nella valutazione della nostra flessibilità psicologica? Facciamolo ancora una volta, per vedere se il programma ha prodotto dei cambiamenti nella nostra prospettiva sui nostri pensieri ed emozioni.</i></p> <p>Il formatore consegna ai partecipanti la Dispensa: Questionario AAQI-II o li conduce all'attività App mobile: Valutazione della flessibilità psicologica.</p> <p><i>Quindi confrontiamo i risultati della prima misurazione con quella finale e commentiamoli.</i></p>	<p><b>20 - 45 min</b></p>	<p><b>Dispensa: Questionario AAQI-II o Attività dell'app mobile: Valutazione della flessibilità psicologica</b></p>



## ESERCIZI E FOGLI DI LAVORO AGGIUNTIVI

Obiettivi dell'esercizio	Descrizione dell'esercizio	Durata	Allegati
<p>Non confondere la compassione con l'identificazione eccessiva</p> <p><b>Fonte:</b> <a href="https://www.karenkoenig.com/blog/don-t-confuse-compassion-with-over-identification">https://www.karenkoenig.com/blog/don-t-confuse-compassion-with-over-identification</a></p>	<p>Molte persone sono confuse sulla differenza tra avere compassione per qualcuno e identificarsi eccessivamente con lui. È una distinzione fondamentale, soprattutto se sei incline a provare compassione per le persone e poi finisci per perderti nella relazione e/o prenderti cura di loro più che di te stesso.</p> <p>La compassione è affrontare la sofferenza con gentilezza: una parte empatia, una parte trattare qualcuno come vorremmo essere trattati. C'è una linea sottile tra provare compassione per qualcuno e identificarsi eccessivamente con le emozioni di qualcuno, al punto da non poter separare la nostra prospettiva da quella di qualcun altro. Quando abbiamo compassione, proviamo compassione per qualcuno.</p>	20 - 45 min	<b>Dispensa per attività aggiuntive: Compassione vs. identificazione eccessiva</b>
<p><b>Mano curativa</b></p> <p><b>Fonte:</b> Self-Compassion and Mindfulness, The Centre for Mindfulness Studies Toronto, by Patricia Rockman, MD CCFP FCFP &amp; Amy Hurley Psy.D. C Psych 2015, Session I Discovering Self-Compassion <a href="https://pdf4pro.com/view/self-compassion-and-mindfulness-56a584.html">https://pdf4pro.com/view/self-compassion-and-mindfulness-56a584.html</a></p>	<p><i>La ricerca indica che il tocco fisico rilascia ossitocina, fornisce un senso di sicurezza, lenisce le emozioni dolorose e calma lo stress cardiovascolare.</i></p> <p>Il formatore introduce l'attività Mano Curativa e invita i partecipanti a un esercizio di auto-compassione. In questa attività i partecipanti metteranno le mani sul cuore e il formatore chiederà loro di iniziare a notare come li fa sentire questo.</p> <p>Dopo l'attività, il formatore chiederà ai partecipanti di condividere la loro esperienza durante questa attività.</p>	20 - 45 min	<b>Testo dell'attività aggiuntiva: Mano curativa</b>

## Modulo 1 - Allegati

### DISPENSA – Mindfulness - Consapevolezza

”

La Mindfulness o consapevolezza è definita come...

“...la capacità di contattare pienamente il momento presente e i pensieri e i sentimenti che contiene senza inutili difese e, a seconda di ciò che la situazione offre, persistere o cambiare comportamento nel perseguimento di obiettivi e valori.”

- Hayes, et. Al., 2006

“La presenza cosciente - alias consapevolezza - non è altro che un modo speciale di dirigere l'attenzione: che si applica al momento presente; il più libero da reattività e giudizio e il più aperto possibile”.

- Szondy Máté: Live the moment – Mindfulness;  
The Psychology of Conscious Present, page 25, Kulcslyuk Publisher

La Mindfulness è una visione diversa della vita, un metodo che chiunque può praticare, che ci mette in contatto con noi stessi, con una vita che è sempre qui, nel momento presente. Anche quando i nostri pensieri sono a chilometri di distanza, nel passato o nel futuro, possiamo tornare indietro qui e ora - diventare consapevoli e scegliere come reagire. La Mindfulness ci aiuta a sviluppare stati sani di coscienza: allo stesso modo in cui gli esercizi per il corpo rendono il nostro corpo sano e forte, la mindfulness, in quanto tecnica, comprende esercizi (per la mente) che rendono la nostra mente sana e pronta a rispondere in modo flessibile alle sfide della vita.

La pratica della mindfulness aiuta a<sup>1</sup>:

- essere pienamente presente, nel qui ed ora
- essere più connesso a te stesso, agli altri e al mondo che ti circonda
- sentirsi meno disturbati e meno reattivi alle esperienze spiacevoli
- provare pensieri e sentimenti spiacevoli in sicurezza
- diventare consapevole di ciò che stai evitando
- diventare meno giudicante
- aumentare la consapevolezza di sé
- imparare la distinzione tra te e i tuoi pensieri
- avere un contatto più diretto con il mondo, piuttosto che vivere attraverso i tuoi pensieri
- imparare che tutto cambia; che pensieri e sentimenti vanno e vengono come il tempo
- avere più equilibrio, meno volatilità emotiva
- provare più calma e tranquillità
- sviluppare l'auto-accettazione e l'auto-compassione

1 Fonte: <https://www.actmindfully.com.au/about-mindfulness/>

Cinque piccole abilità quotidiane di consapevolezza che puoi applicare oggi<sup>2</sup>:

1. In una conversazione, nota la tendenza della tua mente a saltare in avanti nel tempo e pianificare in anticipo. Ritorna deliberatamente ad ascoltare consapevolmente ciò che l'altra persona ti sta dicendo. Nota le parole che gli altri stanno usando, il loro tono di voce e la loro espressione facciale. Quando è il tuo turno di parlare, nota ciò che senti veramente e parla in un modo che è guidato da questo, piuttosto che in un modo automatico non cosciente.
2. Quando mangi, prenditi un momento per notare il cibo prima di metterlo in bocca. Nota semplicemente, nel modo più dettagliato possibile, le qualità e le consistenze, come se fosse la prima volta che vedi questo particolare alimento.
3. Quando sei fuori, sintonizzati deliberatamente sui tuoi sensi di vista, udito e tatto. Nota cinque cose che puoi vedere: prestando vivida attenzione al colore, alla consistenza e alla forma. Nota quattro cose che puoi sentire, come traffico, uccelli o un ronzio lontano. Nota tre cose che puoi sentire, come l'aria sulla pelle, una certa tensione o tensione nel tuo corpo o la sensazione dei tuoi vestiti sulla pelle.
4. Su un percorso abituale che fai, ad esempio da o verso il lavoro, in auto, con i mezzi pubblici o a piedi, decidi consapevolmente di intraprendere questo percorso senza cuffie o senza telefonare, quindi sintonizzati deliberatamente sui tuoi cinque sensi e mira a notarne tre cose che non hai notato prima.
5. Ascolta un brano musicale. Chiudi gli occhi e presta attenzione solo alla musica. Nota cosa provi mentre ascolti. Nota quali pensieri sorgono dentro di te, ma continua a tornare alla musica. Nota i suoni e lo spazio tra i suoni. Nota se questa esperienza è diversa da quando questa musica è in sottofondo durante la tua vita quotidiana.

## DISPENSA – Flessibilità Psicologica<sup>3</sup>

Flessibilità psicologica significa “contattare pienamente il momento presente come essere umano cosciente, e in base a ciò che la situazione offre, cambiare o persistere nei comportamenti al servizio dei valori scelti”.

Nel linguaggio di tutti i giorni, questo significa prendere i nostri pensieri e le nostre emozioni un po' più alla leggera e agire in base a valori e obiettivi a lungo termine piuttosto che a impulsi, pensieri e sentimenti a breve termine.

La flessibilità psicologica è attualmente misurata dal Questionario sull'accettazione e l'azione (AAQ 2). In un ampio numero di studi, è stato riscontrato che i punteggi dell'AAQ che indicano un'alta flessibilità psicologica, predicono quanto segue:

- Minore ansia
- Meno depressione
- Meno patologia generale
- Migliori prestazioni lavorative
- Migliore capacità di apprendimento
- Meno rischio di abuso di sostanze
- Migliore qualità della vita
- Meno sensibilità all'ansia
- Meno preoccupazioni

**In altre parole QUASI TUTTO!**

<sup>2</sup> Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). *The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much*. Macmillan Publishers.

<sup>3</sup> Fonte: <https://theweekenduniversity.com/psychological-flexibility/>, <https://workingwithact.com/what-is-act/what-is-psychological-flexibility/>

Essere psicologicamente flessibili ti consente di rimanere radicato nel momento presente quando sorgono pensieri, sentimenti e sensazioni difficili e ti consente di avere una visione più ampia e olistica della situazione. Invece di basare le tue decisioni e azioni sui pensieri e le emozioni fluttuanti del momento, puoi scegliere la tua risposta in base ai tuoi valori profondamente radicati e alla tua visione a lungo termine per la tua vita.

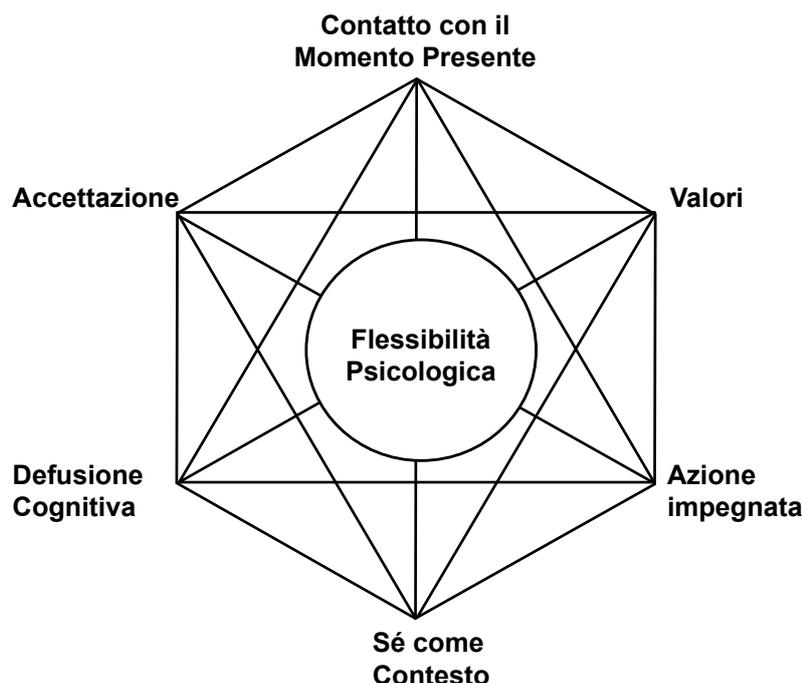
Le persone psicologicamente flessibili sono abili nell'assumere feedback e prospettive dagli altri e riconoscere quando il loro approccio alla risoluzione di un problema deve essere cambiato. Sanno che, cambiando le loro azioni, è probabile che ottengano risultati diversi, quindi sono flessibili nel loro approccio per ottenere ciò che vogliono nella vita. Non accettano il pensiero rigido, i dogmi o il fare le cose in un certo modo semplicemente perché "è sempre stato fatto così". Sono anche caratterizzati dalla capacità di spostare la loro prospettiva in modo fluido tra il momento presente e il futuro.

L'ACT comprende sei processi terapeutici fondamentali, progettati per ridurre la rigidità psicologica e aiutare le persone a sviluppare capacità di flessibilità psicologica. Sviluppatori e professionisti dell' ACT come il dottor Russ Harris, PhD, sottolineano che i sei processi sono interdipendenti e si basano l'uno sull'altro.

1. Contattare il momento presente
2. Defusione (Guarda il tuo pensiero)
3. Accettazione (Apri)
4. Sé come contesto (pura consapevolezza)
5. Valori (Sapere cosa conta)
6. Azione impegnata (fai ciò che serve)

Sebbene i sei processi principali siano stati discussi qui separatamente, è importante tenere presente che non esistono isolatamente.

Come afferma il dottor Harris, è molto utile pensarli come sei sfaccettature di un "diamante della flessibilità psicologica" che sono interdipendenti e da praticare in tandem l'uno con l'altro. Ad esempio, non puoi intraprendere un'azione impegnata (6), a meno che tu non sia chiaro sui tuoi valori (5), ed è difficile praticare la defusione (2), a meno che tu non sia in grado di contattare il momento presente (1).



## DISPENSA: Questionario AAQ-II<sup>4</sup>

### AAQ-II

Di seguito troverai un elenco di frasi. Per favore valuta quanto è vera ogni affermazione per te utilizzando la scala sottostante per compilare la tua scelta.

1	2	3	4	5	6	7
mai vero	molto raramente vero	raramente vero	alcune volte vero	spesso vero	quasi sempre vero	sempre vero

1.	Le mie esperienze e ricordi dolorosi mi rendono difficile vivere una vita che apprezzerei.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Ho paura dei miei sentimenti.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Mi preoccupo di non essere in grado di controllare le mie preoccupazioni ei miei sentimenti.	1	2	3	4	5	6	7
4.	I miei ricordi dolorosi mi impediscono di avere una vita appagante.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Le emozioni causano problemi nella mia vita.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Sembra che la maggior parte delle persone stia gestendo la propria vita meglio di me.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Le preoccupazioni ostacolano il mio successo.	1	2	3	4	5	6	7
<b>TOTAL:</b>								

<sup>4</sup> Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (in press). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire – II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. Behavior Therapy

## ATTIVITÀ DELL'APP MOBILE - Valutazione della flessibilità psicologica<sup>5</sup>

### 1. Consapevolezza del momento presente

Puoi imparare a riconnetterti con il momento presente, attraverso il quale diventerai un pensatore più flessibile, saggio e compassionevole.

Ti perdi completamente nei tuoi pensieri su cose che sono successe o cose che potrebbero accadere? Su cose che hai fatto, o cose che devi o vuoi fare?

Per favore scrivi qui i tuoi appunti e riflessioni.

---

---

### 2. Apertura a nuove esperienze

Puoi imparare a rompere il pensiero e le trappole emotive e, invece, osservare i tuoi pensieri e le tue emozioni in modi utili ed efficaci.

I tuoi pensieri e sentimenti sono così opprimenti da paralizzarti?

Per favore scrivi qui i tuoi appunti e riflessioni.

---

---

### 3. Impegnati su ciò che conta

Puoi imparare a connetterti a ciò che conta veramente per te e ciò che vuoi nella tua vita, consentendo a questi valori fondamentali di guidare una sequenza di piccole azioni che si accumulano nel tempo per cambiare radicalmente il corso della tua vita.

Corri da una cosa all'altra o pensi sempre di fare qualcosa di diverso e significativo ma non riesci mai a farlo?

Per favore scrivi qui i tuoi appunti e riflessioni.

---

---

<sup>5</sup> Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). *The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much*. Macmillan Publishers.

## DISPENSA: Ancoraggio in caduta<sup>6</sup>

Come “Lanciare l’ancora”

Che cos’è l’“ancoraggio in caduta” e in che modo aiuta?

Lanciare l’ancora è un’abilità molto utile. Puoi usarla per gestire pensieri, sentimenti, emozioni, ricordi, impulsi e sensazioni difficili in modo più efficace; Può essere usata per spegnere il pilota automatico e impegnarsi nella vita; radicarsi e stabilizzarsi in situazioni difficili; disturbare la ruminazione, ossessionarsi e preoccuparsi; focalizzare la tua attenzione sul compito o sull’attività che stai facendo; sviluppare più autocontrollo; come “interruttore” per comportamenti impulsivi, compulsivi, aggressivi, che creano dipendenza o altri comportamenti problematici.

Cosa implica?

Abbandonare l’ancora implica giocare con una formula semplice: ACE

A: Accorgiti dei tuoi pensieri e sentimenti

C: Connettiti con il tuo corpo

E: Esegui con impegno quello che stai facendo

### A: Accorgiti dei tuoi pensieri e sentimenti

Riconosci silenziosamente e gentilmente tutto ciò che “si manifesta” dentro di te: pensieri, sentimenti, emozioni, ricordi, sensazioni, impulsi. Assumi la posizione di uno scienziato curioso, osservando cosa sta succedendo nel tuo mondo interiore. E mentre continui a riconoscere i tuoi pensieri e sentimenti...

### C: Connettiti con il tuo corpo

Torna dentro e connettiti con il tuo corpo fisico. Trova il tuo modo di farlo.

Potresti provare alcuni o tutti i seguenti metodi o trovare i tuoi:

- Spingi lentamente i piedi contro il pavimento.
- Raddrizza lentamente la schiena e la colonna vertebrale; se sei seduto, stai seduto in posizione eretta e in avanti sulla sedia.
- Premi lentamente le punte delle dita insieme
- Allunga lentamente le braccia o il collo, alzando le spalle.
- Respira lentamente

Nota: non stai cercando di allontanarti, scappare, evitare o distrarti da ciò che sta accadendo nel tuo mondo interiore. L’obiettivo è rimanere consapevoli dei propri pensieri e sentimenti, continuare a riconoscere la loro presenza . e allo stesso tempo, torna e connettiti con il tuo corpo. In altre parole, stai espandendo la tua concentrazione: sei consapevole dei tuoi pensieri e sentimenti e sei anche consapevole del tuo corpo mentre lo muovi attivamente. E mentre riconosci i tuoi pensieri e sentimenti e ti connetti con il tuo corpo....

<sup>6</sup> Harris, R. (2011). *The happiness trap: Stop struggling, start living*. ReadHowYouWant. com.

**E:Esegui con impegno quello che stai facendo**

Comprendi dove ti trovi e rifocalizza la tua attenzione sull'attività che stai facendo.

Trova il tuo modo di farlo. Puoi provare alcuni o tutti i suggerimenti seguenti o trovare i tuoi metodi:

- Guardati intorno nella stanza e nota 5 cose che puoi vedere.
- Nota 3 o 4 cose che puoi sentire.
- Nota cosa puoi annusare, gustare o percepire nel naso e nella bocca
- Nota cosa stai facendo

Termina l'esercizio prestando tutta la tua attenzione al compito o all'attività a portata di mano. Idealmente, esegui lentamente il ciclo ACE 3 o 4 volte, per trasformarlo in un esercizio di 2-3 minuti.

NOTA: per favore non saltare la A di ACE; è così importante continuare a riconoscere i pensieri e i sentimenti presenti, soprattutto se sono difficili o scomodi. Se salti la A, questo esercizio si trasformerà in una tecnica di distrazione, cosa che non dovrebbe essere.

**QUAL È IL PUNTO DI QUESTA PRATICA?**

Ci sono molti possibili scopi per svolgere questa pratica. La maggior parte di questi è elencata nel primo paragrafo della pagina precedente, ma in aggiunta, questa pratica viene spesso utilizzata come primo passo nella gestione di flashback, attacchi di panico, dolore cronico e molti altri problemi. Quindi, se non sei sicuro del motivo per cui il tuo psicologo, counselor o operatore sanitario ti ha raccomandato di praticarla e come può aiutarti con il tuo problema, chiedigli di chiarire lo scopo.

**MODIFICA L'ESERCIZIO SE NECESSARIO**

Se hai poco tempo, esegui una versione di 30 secondi: esegui il ciclo ACE una volta. Se sei pronto per una sfida, esegui il ciclo ACE molto lentamente, ancora e ancora, per 5-10 minuti. Ci sono letteralmente centinaia di modi per modificare questo esercizio, per soddisfare le tue esigenze (es. dolore fisico) o superare eventuali difficoltà che potresti avere con esso. Si prega di chiedere al proprio psicologo, counselor o operatore sanitario come farlo.

**PRATICA L'ESERCIZIO SPESSO**

Ricorda, inoltre, che puoi praticare questo tipo di esercizi, in qualsiasi momento, in qualsiasi luogo, in qualsiasi attività. Ed è una buona idea praticarli spesso in situazioni meno impegnative, quando i tuoi pensieri e sentimenti sono meno complicati, in modo da poter aumentare i tuoi livelli di abilità. Con il tempo, l'idea è di usare questa pratica anche in situazioni più difficili, quando i tuoi pensieri e sentimenti saranno più complessi.

## TESTO E ATTIVITÀ DELL'APP MOBILE: Gettare l'ancora<sup>7</sup>

### Gettiamo l'ancora ancora una volta

Se ti senti a tuo agio, chiudi gli occhi e accomodati sulla sedia.

Nota dove la sedia ti tiene e ti sostiene.

Nota che il terreno è sotto di te e che è fermo e che potresti stare in piedi se lo desideri.

La terra potrebbe reggerti e sostenerti.

Questa è la tua base ed è sempre qui.

Nota che il tuo respiro è qui, che il tuo respiro è sempre qui.

Non abbiamo mai dovuto dirci come respirare perché il nostro corpo sapeva sempre come farlo.

Quindi prenditi solo qualche momento per ispirare ed espirare, sapendo di essere supportato.

Potresti avere torrenti di pensieri o emozioni su alcune delle cose che ti sono successe.

Forse sei inondato di eccitazione o sopraffatto da nuove conoscenze, o addirittura, forse sei infastidito da alcune cose che stanno accadendo nella tua vita privata.

Qualunque cosa ti venga in mente, va bene.

Nota solo che è lì, fai un cenno con la testa riconoscendo che questa è la tua esperienza ed è permesso essere qui.

Riporta la tua attenzione ancora una volta su ciò che sta accadendo al tuo respiro e nel tuo corpo.

Se qualcuno ti avesse versato addosso un intero barattolo di vernice in questo momento, dove sarebbero tutti i punti in cui sul tuo corpo troveresti un segno?

Nota tutti i punti in cui il tuo corpo entra in contatto con la sedia e il pavimento.

Per tutto il tempo, senza dimenticare di respirare.

Lascia che le tue esperienze ti travolgano e continua a respirare.

Connettiti a te stesso. Ancora e ancora e ancora, connettiti a te stesso.

Se la tua mente inizia a vagare, va bene, la tua mente sta solo facendo il suo lavoro.

Ma ancora e ancora, torna alla tua esperienza di stare seduto in questo posto preciso, in questo preciso momento.

Respira.

Se qualche parte di te sente di aver bisogno di una rotazione o di un movimento, falla rotolare o muovila.

E quando sei pronto, puoi iniziare lentamente a notare qualsiasi altra cosa sia qui, spostandoti oltre il tuo corpo e il tuo respiro ed espandendo la tua consapevolezza per notare qualsiasi suono o odore nella stanza intorno a te.

Forse puoi sentire il ticchettio di un orologio o anche il motore di un'auto o qualche altro rumore esterno.

Apri lentamente gli occhi, torna completamente nella stanza e fai un bello sbadiglio e un allungamento se ti sembra il caso.

<sup>7</sup> Harris, R. (2011). *The happiness trap: Stop struggling, start living*. ReadHowYouWant. com.

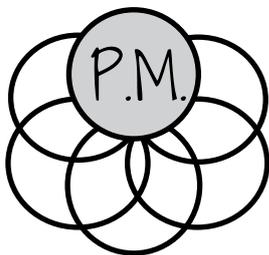
## TESTO E ATTIVITÀ DELL'APP MOBILE: Radicati nei tuoi 5 sensi

Lo scopo di questo programma è aiutarti a esercitarti a prestare maggiore attenzione agli stimoli intorno a te e meno al tuo comportamento verbale che ha a che fare con il passato o il futuro.

Quindi, prima di iniziare, fai un respiro profondo. Mettiti comodo ovunque tu sia, seduto, in piedi o sdraiato. Presta attenzione a ciò che ti circonda in base ai tuoi cinque sensi.

Identifica cinque cose che puoi vedere, quattro cose che puoi sentire, tre cose che puoi sentire, due cose che puoi annusare e, infine, una cosa che puoi gustare.

Esercitati su più esempi e impostazioni, soprattutto immediatamente prima di fare cose difficili o compiti che provocano ansia.



È facile per le nostre menti vagare e farsi distrarre da altre cose nel nostro corpo o da ciò che sta accadendo nel mondo intorno a noi. Qualche volta, quando si verificano molti cambiamenti, è facile sentirsi sopraffatti. Un modo per ripristinare è etichettare le cose intorno a se, usando i 5 sensi.

È importante concentrarsi sul MOMENTO PRESENTE.

Essere presenti significa reindirizzare la propria attenzione

RITORNARE a ciò che sta accadendo ORA



5 cose che puoi *VEDERE*.

---



4 cose che puoi *SENTIRE*:

---



3 cose che puoi *ODORARE*:

---



2 cose che puoi *TOCCARE*

---



1 cosa che puoi *GUSTARE*

---



## DISPENSA: Mangiare consapevolmente<sup>8</sup>

Mangiare consapevolmente significa rendere l'alimentazione più consapevole. Il nostro mangiare spesso avviene in modalità pilota automatico: non notiamo alcun segno di fame o sazietà. Così, invece di reali bisogni interni, la nostra dieta diventa dipendente da fattori esterni (tempo, luogo, comportamento degli altri).

Questa settimana, per favore, nota quanto sei consapevole di mangiare. Oppure, quando mangi, puoi decidere di notare tutto, fuorché il cibo. A quali influenze ti esponi, ad esempio, quando leggi notizie o utilizzi i social media? Quanto puoi controllare cosa valuti/è utile includere e cosa no?

Guarda la tua fame. Nota quando sei veramente affamato e quando la "fame emotiva" si mescola alla fame fisica. Se un forte stato emotivo ha innescato il tuo desiderio, osserva da vicino: che tipo di emozione è? Paura, ansia, noia, rabbia, frustrazione, gioia, contentezza?



Principi di alimentazione consapevole. Prova ad applicarli durante il giorno e la sera, scrivi le tue esperienze

- ▶ Crea un'opportunità adatta: mangiare consapevolmente è quasi impossibile mentre si corre, si lavora, si è seduti davanti al monitor. Se possibile, modella le tue giornate in modo da poter almeno sederti per i pasti.
- ▶ Una cosa alla volta: mangia mentre mangi.
- ▶ Tieni lo schermo lontano.
- ▶ Presta attenzione ai gusti, agli odori e agli aromi.
- ▶ Mangia lentamente.
- ▶ Osserva come il mangiare ti influenza: cosa ti piace mentre lo fai, cosa non fai e quando vivi bene.

**Per favore, annota i tuoi appunti e le tue riflessioni sulle tue abitudini alimentari ogni giorno, per una settimana.**

Fai attenzione alla tua fame. Nota quando sei veramente affamato e quando la "fame emotiva" si mescola alla fame fisica. Se un forte stato emotivo ha innescato il tuo desiderio, osserva da vicino: che tipo di emozione è? Paura, ansia, noia, rabbia, frustrazione, gioia, contentezza? Principi di alimentazione consapevole. Prova ad applicarli durante il giorno e la sera, scrivi le tue esperienze.

**Dopo una settimana, pensa a** come incorporare un'alimentazione consapevole nella tua vita a lungo termine! Come potresti cambiare la tua agenda, le tue abitudini in modo da avere più opportunità per farlo?

<sup>8</sup> Szondy M. (2020). *Tudatos változás (Conscious Change)*. Kulcslyuk Publisher.

## ATTIVITÀ AGGIUNTIVE - TESTO: Camminata consapevole<sup>9</sup>

Oggi passeremo un po' di tempo sperimentando il nostro camminare.

Stai molto fermo e metti entrambi i piedi saldamente a terra.

Riesci a sentire i piedi per terra?

Riesci a muovere le dita dei piedi nelle scarpe?

Come si sentono dentro le tue scarpe?

Si muovono liberamente o devi accartocciarli?

Riesci a sentire le gambe e le caviglie?

Riesci a sentire il tuo corpo e come spinge sulle caviglie e sui piedi?

Metti la mano sulla gamba e solleva la gamba, tenendo il piede in aria.

Riesci a sentire il muscolo della gamba che si muove?

Puoi fare lo stesso con l'altra gamba?

Metti entrambi i piedi sul pavimento.

Ora preparati, cammineremo molto lentamente e senti come ci si sente a camminare.

Inizia lentamente a camminare, nota come ci si sente quando il piede tocca terra.

Stai camminando in modo rigido o flessibile?

Quale parte del tuo piede ha toccato terra per prima?

Il tallone o la punta?

Riesci a guardare come cammini per alcuni passi?

Come ti sentiresti se alzassi la gamba in alto?

Come ci si sente?

La tua gamba si muove molto?

Cosa succede se inizi a camminare molto velocemente?

Qualcosa cambia?

Metti i piedi a terra con forza o con leggerezza?

Le tue gambe si stancano molto?

Ora fermati e posiziona entrambi i piedi sul pavimento.

Notiamo come ci si sente a stare fermi.

Riesci a sentire i tuoi piedi?

Muovi le dita dei piedi?

Non è bello sentire come ci si sente a camminare?

<sup>9</sup> Adattato da Dr. Sarah Cassidy

## Modulo 2 - Allegati

### ATTIVITÀ DELL'APP MOBILE: Domande per chiarirsi le idee sui propri valori<sup>10</sup>

#### Dare valore a noi stessi

1. Quale pensi sia il tuo scopo principale nella vita?
2. Chi è la persona più saggia che conosci?
3. Cosa significa per te la libertà?
4. Cosa speri?
5. Cosa preferisci, mimetizzarti o distinguerti?
6. Cosa vorresti ottenere di più?
7. Qual è la cosa più importante per te in questo momento?
8. Immagina di poter ottenere qualsiasi cosa: quale sarebbe?
9. Hai sognato di fare qualcosa di straordinario?
10. Come vuoi essere ricordato dagli altri?
11. Quali parole vorresti che i tuoi cari usassero per descriverti?
12. Quali erano i tuoi sogni d'infanzia?
13. Quali sono le tre qualità più importanti per te? (ad esempio, gentilezza, apertura mentale, compassione).
14. Cosa ti dà più gioia al mondo?

#### Valorizzare le relazioni

15. In che modo i tuoi valori differiscono da quelli della tua famiglia?
16. Cosa speri che le persone si ricordino di te?
17. Cosa significa amare?
18. Cosa significa per te il perdono?
19. Chi è la persona più compassionevole che conosci?
20. Come sarebbe fidarsi?
21. Cosa significa essere visti o ascoltati?
22. Chi vorresti ringraziare di più?
23. Cosa rende amici?

<sup>10</sup> Adattato da Harris, R. (2011). *The happiness trap: Stop struggling, start living*. ReadHowYouWant. com. ([https://thehappinesstrap.com/upi-mages/Complete\\_Worksheets\\_2014.pdf](https://thehappinesstrap.com/upi-mages/Complete_Worksheets_2014.pdf))

**Dare valore alla vita**

24. Cosa rende bella la vita?
25. Cosa significa per te indipendenza?
26. Cosa ti rende forte?
27. Hai mai desiderato creare?
28. Com'è imparare?
29. Cosa faresti se fossi ricco?
30. Chi ti ha insegnato di più nella vita?
31. Cosa significa trovare la pace?
32. Hai desiderato qualcosa?

**Valutare in presenza di difficoltà**

33. La lotta interiore ti ha insegnato qualcosa?
34. Hai provato disperazione?
35. Qual è la cosa più difficile da accettare di te stesso?
36. Sei mai stato deluso?
37. Sei mai stato vittima di bullismo?
38. Ti sei mai sentito insicuro?
39. Hai mai pensato di morire?
40. Ti sei mai perso?
41. La paura ha viaggiato con te?

## DISPENSA: Valori

- *Chi ha un perché per vivere può sopportare quasi ogni come* - Friedrich Nietzsche

Cosa sono i valori

I valori sono descrizioni verbali di ciò che è importante per noi e di ciò per cui ci sforziamo nella nostra vita. Questi sono orientamenti relativamente stabili che scegliamo deliberatamente e non sono determinati da sentimenti che cambiano da un momento all'altro. I valori sono importanti perché guidano il nostro comportamento per lunghi periodi di tempo; diventando consapevoli dei valori, ci diventa chiaro quali comportamenti sono utili e desiderabili per la nostra vita, cioè quali modelli di comportamento ci danno un senso e uno scopo. Vivere secondo i valori porta con sé un bellissimo effetto collaterale: un senso di armonia, felicità e appagamento interiore.

Perché è importante essere consapevoli dei propri valori

Anche quando le circostanze della nostra vita sono difficili, siamo oppressi o ci sentiamo sopraffatti, se viviamo secondo ciò che è veramente importante per noi, sarà più facile per noi superare le difficoltà e trovare un senso anche in esse. Viktor Frankl, il padre della logoterapia, che perse la famiglia durante la seconda guerra mondiale e fu imprigionato in un campo di concentramento, lo riassunse al meglio con una citazione: "La vita non è mai insopportabile a causa delle circostanze, ma solo per mancanza di significato e scopo." Frankl considerava la ricerca del significato la principale forza motivante nell'uomo. Il suo libro più famoso si intitola *La ricerca del significato da parte dell'uomo*, e in esso descrive le esperienze vissute nel campo, parla della propria ricerca di significato e offre ragioni per vivere, nonostante le circostanze difficili. Frankl vede la causa principale di molte malattie nella mancanza di scopo e significato della vita, che provoca l'inquietudine dell'assenza di scopo, di significato e di vuoto. Chiarire i valori ci aiuta a determinare verso cosa vogliamo muoverci, piuttosto che pensare da cosa vogliamo allontanarci. Avvicinandoci ai nostri valori, sarà più facile per noi rifiutare comportamenti che ci allontanano dal momento presente, come la dipendenza, l'evitamento e altri comportamenti inutili. Quindi, ci concentriamo su ciò su cui abbiamo il controllo: cambiare il nostro comportamento in modo che rifletta i valori per cui ci sforziamo.

Qual è la differenza tra valori e obiettivi

I valori ci danno la direzione generale verso cui vogliamo andare, mentre gli obiettivi sono punti concreti che ci poniamo lungo la strada. Non raggiungiamo mai i valori in pieno, questi possono sempre essere una guida per le nostre azioni future, mentre possiamo raggiungere e "attraversare" obiettivi, completarli. Ad esempio, "Essere un buon amico" è un valore e gli obiettivi che portano a quel valore sono "fare visita a un amico in ospedale", "comprare un bel regalo per un amico per un compleanno" e simili.



## TESTO: Il punto debole<sup>11</sup>

Innanzitutto mettiti in una posizione comoda seduto o in posizione verticale con la schiena dritta e le spalle rilassate

Ora inizia facendo alcuni respiri molto lenti e molto profondi.

Svuota completamente i polmoni spingendo fuori fino all'ultimo pezzetto d'aria, espirando completamente fino a sentire i polmoni completamente svuotati.

Ora lascia che si riempiano da soli, non c'è bisogno di provare a respirare profondamente poiché i tuoi polmoni si riempiranno naturalmente senza che tu debba forzarli, quindi non provare, succede.

Nota che il tuo stomaco si appiattisce delicatamente quando espiri e quando inizi a riempirti la pancia si arrotonda delicatamente verso l'alto.

Ora focalizza la tua attenzione sul tuo respiro, notando l'aria che arriva nelle tue narici e giù per i tuoi pensieri e nel fondo dei tuoi polmoni e ora seguila mentre esce completamente, dentro e per tutta la via.

I tuoi polmoni troveranno un ritmo naturale, non avrai più bisogno di controllare il respiro.

Consenti semplicemente a te stesso di respirare in ogni modo ti sembri naturale e confortevole.

In modo rilassato e curioso, fai un viaggio nella memoria.

Recupera un ricordo che potrebbe essere recente o potrebbe essere un ricordo di un lontano passato.

Un ricordo che produca per te una qualche forma di dolcezza.

Perché anche se nella vita c'è tanto dolore e tristezza, la vita serve ed è anche molto ricca e dolce.

Questo ricordo non deve essere drammatico.

Potrebbe essere qualcosa di importante come un'escursione sulle Alpi svizzere o tenere in braccio un neonato.

Potrebbe essere qualcosa di semplice come cenare in un bar e leggere il giornale sorseggiando la tua bevanda preferita appena preparata.

O un semplice piacere come andare in bicicletta al parco in un pomeriggio caldo e soleggiato.

Giocare a tennis con un amico leggendo un libro sulla spiaggia o abbracciando una persona cara, o semplicemente ascoltando la tua musica preferita.

Letteralmente qualsiasi ricordo che cattura un assaggio della ricchezza delle nostre vite.

Qualsiasi momento dolce o ricordo che ti viene in mente che puoi rendere il più vivido possibile.

Se visualizzi un intero mucchio di ricordi, guardane uno e ingrandiscilo e intensifica il ricordo come se stesse accadendo proprio qui e ora.

Vedi se riesci a guardare indietro nella memoria con i tuoi occhi.

Cosa vedi, cosa senti, cosa annusi, l'aria è fresca o stantia?

Che tipo di luce è presente, vedi da dove viene quella luce?

Cosa stai facendo con le braccia e le gambe?

Quali suoni senti intorno a te, voci di altri o oggetti?

Puoi sentire la sensazione di questo ricordo.

11 The sweet spot mindfulness meditation adapted from Dr. Sarah Cassidy

Lascia che la dolcezza di questo momento fluisca attraverso di te.

Apprezza la pienezza della vita com'era nel momento in cui questo ricordo è stato registrato.

Potresti scoprire mentre lo fai che la dolcezza di questo ricordo è mescolata con un po' di dolore e forse con qualche desiderio o addirittura rimpianto.

Questo è perfettamente naturale e se scopri che ciò accade, assicurati di aprirti e fare spazio a tutte le emozioni che arrivano.

Dolcezza e dolore e piacere e dolore.

Rendi questo ricordo il più vivido possibile.

Se c'è una persona cara con te, che aspetto ha, che suono ha e che vestiti indossa?

Se sei fuori nella natura, quali suoni puoi sentire?

Che tempo fa?

Riesci a sentire l'odore della brezza, è dolce o fresca?

Cosa puoi vedere intorno a te?

Se sei impegnato in qualche tipo di attività, come ci si sente nel tuo corpo?

Vedi se riesci a sintonizzarti sulla dolcezza di questo momento e tienilo dentro, lascialo gorgogliare dentro di te e riempi.

Cattura tutte le bellissime sfumature e sfaccettature della memoria.

Prenditi un momento per considerare le seguenti domande.

Guardati intorno e guarda dentro quella memoria e nota cosa stai facendo.

Nota come ti stai comportando all'interno della memoria.

Quali qualità personali stai esibendo nella memoria?

Qual è la natura della tua relazione con qualunque attività tu stia svolgendo?

Sei connesso o disconnesso?

Sei fidanzato o single?

Dentro i tuoi ricordi, come tratti te stesso e gli altri e il mondo che ti circonda?

Considera ciò che questo esercizio ti rivela sulle qualità personali che vorresti incarnare come essere umano.

Cosa ti rivela questo su come vuoi comportarti su base continuativa?

Cosa suggerisce questo sulla qualità che vuoi portare alle tue azioni per il tuo breve tempo su questo pianeta?

Cosa ti piacerebbe fare di più nella tua vita oggi?

Ora, iniziando a concludere questo esercizio, prenditi un momento per concentrarti sulla respirazione e rilassarti nel tuo corpo.

Fai un piccolo sforzo, apri gli occhi e le orecchie e guardati intorno nella stanza e nel mondo tutto intorno a te, proprio ora, in questo momento.

Potresti prenderti qualche momento ora per riflettere ulteriormente su questo esercizio e vedere cosa ti rivela sulle qualità o sui valori che vuoi abbracciare e le azioni che vuoi intraprendere e il modo in cui vuoi comportarti nel tuo tempo su questo pianeta.

## ALLEGATO: L'occhio di bue<sup>12</sup>

Il target si articola in quattro importanti aree di vita: lavoro/studio, tempo libero, relazioni e crescita personale/salute. Per cominciare, scrivi i tuoi valori in queste quattro aree della tua vita. Non abbiamo tutti gli stessi valori e questo non è un test per vedere se hai i valori "giusti". Pensa in termini di direzioni generali della vita, piuttosto che in termini di obiettivi specifici. Potrebbero esserci valori che si sovrappongono; per esempio, se per te è importante studiare psicologia, questo potrebbe far parte sia dello studio che della crescita personale. Scrivi ciò che apprezzeresti se non ci fossero ostacoli sulla tua strada, se nulla ti fermasse. Cosa è importante per te? Di cosa ti importa? In cosa vorresti impegnarti? Il tuo valore non dovrebbe essere un obiettivo specifico ma un modo di vivere la tua vita nel tempo. Ad esempio, fare esercizio 3 volte a settimana potrebbe essere un obiettivo; prendersi cura del proprio corpo potrebbe essere il valore di fondo.

Avvertimento: assicurati che siano i tuoi valori, non i valori di qualcun altro. Sono i tuoi valori personali che sono importanti!

**1. Lavoro/studio:** si riferisce al lavoro e alla carriera, allo studio e alla cultura o allo sviluppo di ulteriori competenze. (Può anche includere il volontariato e altre forme di lavoro non retribuito.) Come vuoi comportarti nei confronti dei tuoi colleghi/dipendenti/utenti/clienti? Quali qualità personali vuoi portare nel tuo posto di lavoro? Quali abilità vuoi sviluppare?

---



---



---

**2. Relazioni:** riguarda l'intimità, la vicinanza, l'amicizia e i legami nella tua vita; include le relazioni con il tuo partner, figli, genitori, parenti, amici, colleghi e altri contatti sociali. Che tipo di relazioni vuoi costruire? Come vuoi comportarti in queste relazioni? Quali qualità personali vuoi sviluppare?

---



---



---

**3. Crescita personale/salute:** si riferisce ad attività che promuovono il tuo continuo sviluppo come essere umano. Può includere attività religiose organizzate, espressioni personali di spiritualità, psicoterapia, creatività, sviluppo delle capacità di vita, meditazione, yoga, contatto con la natura; attività fisica, alimentazione e rimozione di fattori di rischio per la salute come il fumo.

---



---



---

**4. Tempo libero:** si riferisce ai tuoi modi di giocare, rilassarti, cercare stimoli o divertirti; ad hobby o altre attività per riposare, ricreare ed essere creativi.

---



---



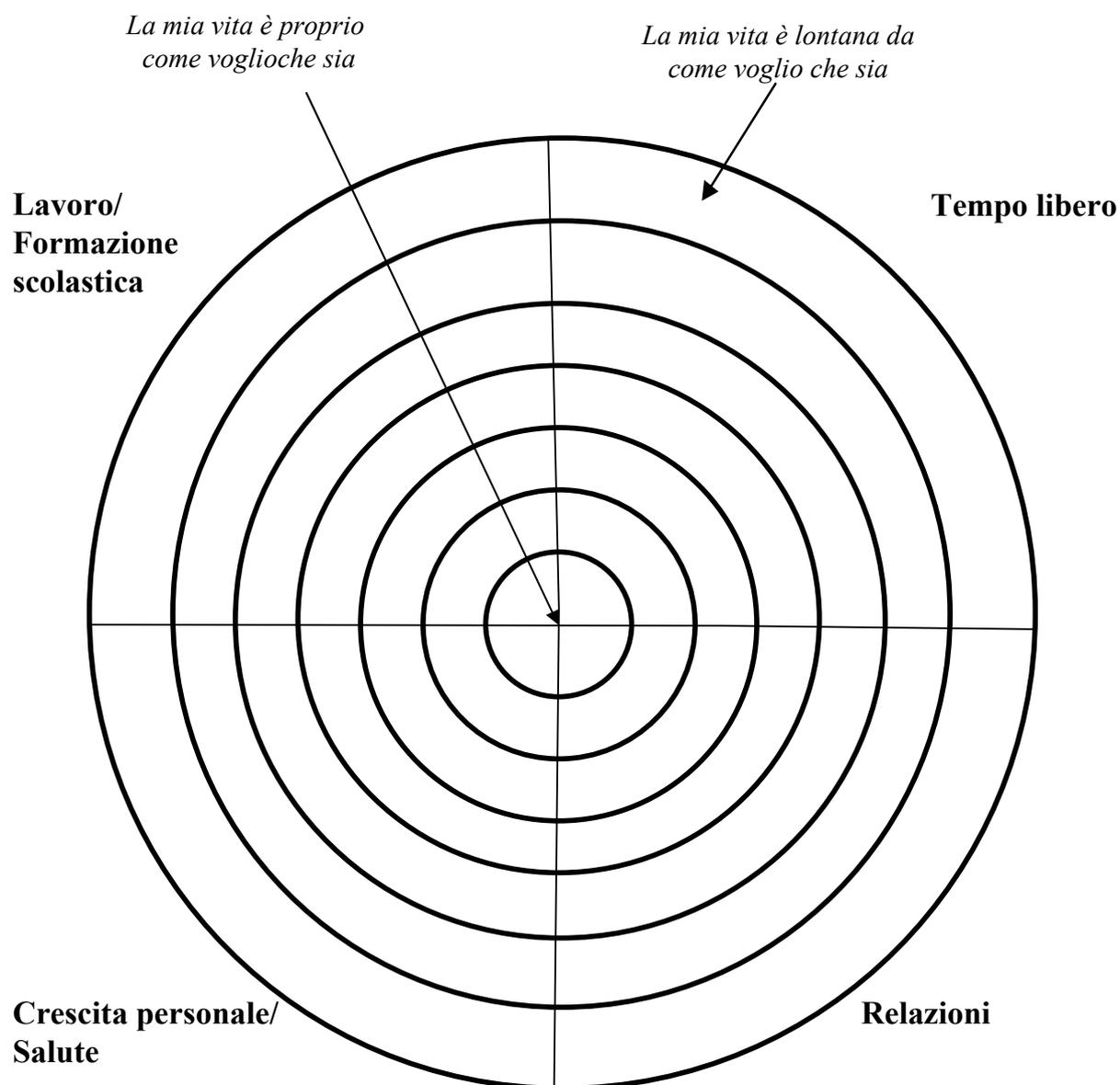
---

<sup>12</sup> Tobias Lundgren's Bull's Eye (Lundgren, T., Luoma, J. B., Dahl, J., Strosahl, K., & Melin, L. (2012). The bull's-eye values survey: a psychometric evaluation. *Cognitive and Behavioral Practice, 19*(4), 518-526.) and Russ Harris (2009) ([www.actmadesimple.com](http://www.actmadesimple.com))

Rileggi i tuoi valori e poi metti una X in ogni area del target per indicare dove ti trovi oggi.

Una X al centro dell'obiettivo significa che stai vivendo pienamente secondo i tuoi valori in quell'area della tua vita. Una X lontana dal centro significa che sei fuori strada in termini di vivere secondo i tuoi valori.

Dato che ci sono quattro mirini vita, dovresti segnare quattro X sul bersaglio.



## DISPENSA DELL'ATTIVITÀ AGGIUNTIVA: La bussola della vita <sup>13</sup>

Cerca di verbalizzare pienamente i tuoi valori rispondendo alle domande nella tabella. Abbiamo elencato 10 domini importanti nella vita di una persona: il tuo compito è valutare da 0 a 10 quanto ogni dominio è importante per te in questo momento. Quindi scrivi, per ognuno, una breve descrizione di quali sono i tuoi valori in quel dominio. Le domande ti aiuteranno a farlo. Se una casella ti sembra irrilevante, va bene, lasciala vuota. Se rimani bloccato su un box domande, saltalo e torna più tardi. E va bene se le stesse parole compaiono in più di un box o in tutti..

<b>1. Famiglia</b> (famiglia di origine, diversa dal matrimonio o figli). Che tipo di fratello/sorella, figlio/a, zio/zia vuoi essere? Quali qualità personali vorresti portare in queste relazioni? Che tipo di relazioni vorresti costruire? Come interagiresti con queste persone se tu fossi il “tu ideale” in queste relazioni?	Importanza:  Allineamento:
<b>Matrimonio/coppia/relazioni intime:</b> che tipo di partner ti piacerebbe essere in una relazione intima? Quali qualità personali ti piacerebbe sviluppare? Ch genere di relazioni ti piacerebbe costruire? Come ti piacerebbe interagire con il tuo partner se tu fossi “il te ideale” in queste relazioni?	Importanza:  Allineamento:
<b>3. Genitorialità.</b> Che tipo di genitore vorresti essere? Quali qualità personali vorresti avere? Che tipo di relazioni vorresti costruire con i tuoi figli? Come ti comporteresti se fossi il “tu ideale” in queste relazioni?	Importanza:  Allineamento:
<b>4. Amici / vita sociale.</b> Che tipo di qualità personali vorresti portare nelle tue amicizie? Se potessi essere il migliore amico di sempre, come ti comporteresti con i tuoi amici? Che tipo di amicizie vorresti costruire?	Importanza:  Allineamento:
<b>5. Lavoro.</b> Cosa apprezzi nel tuo lavoro? Cosa potrebbe renderlo più significativo? Che tipo di lavoratore vorresti essere? Se potessi vivere in linea con i tuoi standard ideali, quali qualità personali porteresti nel tuo lavoro? Che tipo di relazioni professionali vorresti costruire?	Importanza:  Allineamento:

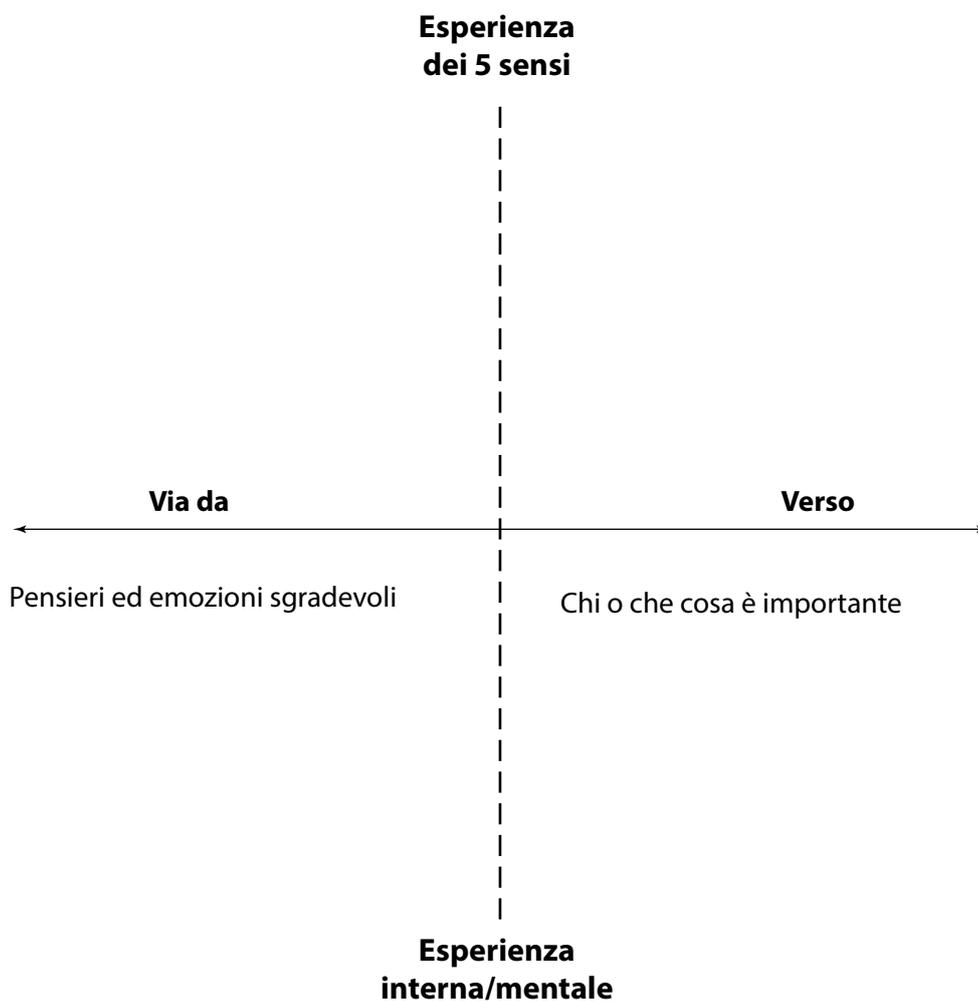
13 Esercizio adattato da Dahl, J., & Lundgren, T. (2006). *Living beyond your pain: Using acceptance and commitment therapy to ease chronic pain*. New Harbinger Publications.

<b>6. Crescita personale/Istruzione/formazione.</b> Cosa apprezzi nell'apprendimento, nell'istruzione e nella formazione? Quali nuove abilità vorresti imparare? Quali conoscenze vorresti acquisire? Che tipo di ulteriore formazione vorresti? Che tipo di studente vorresti essere? Quali qualità personali vorresti mettere in pratica?	Importanza: Allineamento:
<b>7. Tempo libero/intrattenimento.</b> Che tipo di hobby, sport o attività ricreative ti piacciono? Come ti rilassi e allevi la tensione? Come ti diverti? Che tipo di attività vorresti fare?	Importanza: Allineamento:
<b>8. Spiritualità.</b> Qualunque sia il significato che dai alla spiritualità, va bene. Può essere semplice come entrare in contatto con la natura o formale come entrare a far parte di un gruppo religioso organizzato. Cosa è importante per te in questo settore della vita?	Importanza: Allineamento:
<b>9. Impegno civico / vita comunitaria.</b> Come vorresti contribuire alla tua comunità o ambiente, ad esempio attraverso il volontariato, il riciclaggio, il sostegno a un gruppo/beneficenza/partito politico? Che tipo di ambiente vorresti creare a casa e al lavoro? In quali ambienti vorresti trascorrere più tempo?	Importanza: Allineamento:
<b>10. Cura di sé / benessere fisico.</b> Quali sono i tuoi valori riguardo al mantenimento del benessere fisico? Come vuoi prenderti cura della tua salute, con riferimento al sonno, all'alimentazione, all'attività fisica, al fumo, all'alcol, ecc.? Perché è importante?	Importanza: Allineamento:

A questo punto assegna un punteggio (da 0 a 10) a seconda di quanto sia importante per te un determinato valore (Importanza) e a seconda di quanto tempo hai vissuto la tua vita, nell'ultimo mese, in base ai valori scritti (Allineamento). Questo servirà come guida per scegliere le azioni da intraprendere il mese prossimo e per decidere quali comportamenti interrompere.

## Modulo 3 - Allegati

### DISPENSA: La matrice ACT



## DISPENSA: Carte dei Valori

Seleziona e contrassegna la casella appropriata accanto a ciascuno di questi valori, per indicare quanto sia importante per te ognuno.

Per ogni valore seleziona una delle 3 categorie tra: 1. Non significativo; 2. Abbastanza significativo; 3. Molto significativo.

		<b>Non significativo</b>	<b>Abbastanza significativo</b>	<b>Molto significativo</b>
<b>Valorizzare noi stessi</b>	Vedere possibilità			
	Avere contatti fisici			
	Sentire piacere			
	Rendere grazie			
	Trovare la pace			
	Chiedere aiuto			
	Comprensione			
	Accettazione di se stessi			
<b>Valorizzare le relazioni</b>	Essere compassionevole			
	Fidarsi			
	Appartenenza			
	Essere sinceri			
	Amare ed essere amati			
	Connessione			
	Apprezzare			
<b>Valorizzare la vita</b>	Creare			
	Ballare con gioia			
	Realizzarsi			
	Aver coraggio di sognare			
	Alla ricerca della conoscenza			
	Cogliere l'attimo			
	Imaginare			
<b>Valorizzare in presenza di difficoltà</b>	Lasciar stare			
	Alla ricerca della saggezza			
	Stare nell'incertezza			
	Perdonare			
	Dire addio			
	Sentirsi al sicuro			
	Sentirsi diversi			



## DISPENSA: DETA<sup>14</sup>

### D- DISTRAZIONI

La distrazione è qualsiasi attività in cui ci impegniamo per cercare di allontanarci da un'esperienza mentale indesiderata. A breve termine, le strategie di distrazione possono essere molto efficaci, motivo per cui molte persone ne sono attratte. A lungo termine, tuttavia, la distrazione non serve a nulla per affrontare i problemi, soprattutto se usata in modo rigido o eccessivo. Ci vuole anche molto sforzo cosciente per distrarsi, rendendone impossibile il mantenimento per lunghi periodi di tempo senza conseguenze disastrose.

- ▶ Social media
- ▶ Guardare la TV
- ▶ Pulizia e organizzazione della casa
- ▶ Volontariato
- ▶ Mangiare dolci e cioccolato
- ▶ Ascoltare la musica
- ▶ Giochi per computer
- ▶ Controllo delle e-mail
- ▶ Sigarette
- ▶ Sognare ad occhi aperti
- ▶ Bingewatching Netflix
- ▶ Droghe e alcol
- ▶ Navigando su internet
- ▶ Acquisti online
- ▶ Festeggiare
- ▶ Palestra
- ▶ Portare il lavoro a casa
- ▶ Fare liste
- ▶ App di incontri online

14 Harris, R. (2011). *The happiness trap. Stop struggling, start living.* ReadHowYouWant.com.

**E - EVITAMENTO**

Quando evitiamo persone, attività o situazioni per minimizzare o negare sentimenti di disagio. La rinuncia è molto allettante, poiché porta quasi sempre almeno un sollievo temporaneo. Puoi davvero riprenderti il tuo potere solo quando identifichi le piccole azioni e le inazioni in cui ti impegni quotidianamente.

- ▶ Non mangiare sano
- ▶ Non pagare le bollette in tempo
- ▶ Evitare eventi che ritieni causeranno ansia
- ▶ Evitare di lavorare su un progetto creativo
- ▶ Rimandare appuntamenti/test medici
- ▶ Non andare in vacanza o fare pause
- ▶ Evitare di cercare lavoro
- ▶ Evitare gli aeroplani
- ▶ Evitare di chiedere qualcosa che potrebbe mettere fuori gioco qualcun altro
- ▶ Allontanarsi dall'intimità
- ▶ Evitare l'esercizio
- ▶ Rimandare le pratiche e la routine di cura di sé
- ▶ Evitare di lasciare una relazione che non funziona
- ▶ Evitare di viaggiare da soli
- ▶ Evitare le persone che sono impegnative
- ▶ Non chiedere aiuto quando si lotta
- ▶ Rimandare gli amici alla riunione quando avviano il contatto
- ▶ Evita di dire alle persone come ti senti
- ▶ Evitare il confronto
- ▶ Non parlare agli altri di depressione o ansia



**T - TRAPPOLE DEL PENSIERO**

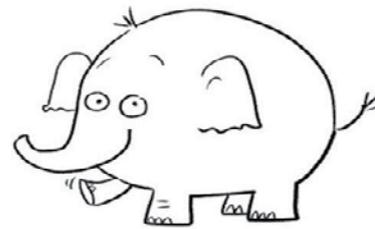
Mentre i pensieri sono generalmente stringhe di parole che appaiono nella nostra mente, sulle quali abbiamo poco o nessun controllo (come il pensiero che non sono abbastanza bravo), le trappole del pensiero sono il modo in cui rispondiamo a tali idee. Spesso ci ritroviamo intrappolati in una di queste trappole del pensiero, che spesso ci causa più danni che benefici a lungo termine.

15



LA TRAPPOLA DELLE ACQUE PROFONDE

Restare paralizzati da  
possibili esiti peggiori



THE PINK ELEPHANT TRAP

LA TRAPPOLA DELL'ELEFANTE ROSA

Cercare in modo accanito di non  
pensare i propri pensieri



THE BLINKERED TRAP

LA TRAPPOLA SBAGLIATA  
Restare completamente sbalordito dai  
propri pensieri



THE WASHING MACHINE TRAP

LA TRAPPOLA DELLA LAVATRICE  
Rimuginare sugli stessi pensieri  
ancora e ancora

**A - AUTOSABOTAGGIO**

Qualsiasi azione che ci causa più dolore a lungo termine. Alcune azioni controproducenti sono guidate principalmente dal nostro desiderio di evitare una particolare emozione o un comportamento specifico. Vogliamo prestare particolare attenzione a tutto ciò che fai che ha un impatto particolarmente sfavorevole sulla tua vita.

- ▶ Indulgere in cibi zuccherati e pesanti
- ▶ Scadenze mancanti
- ▶ Stare sveglio fino a tardi
- ▶ Procrastinare
- ▶ Lavorare troppo
- ▶ Scagliarsi contro i propri cari
- ▶ Non chiedere aiuto
- ▶ Stare a letto troppo a lungo
- ▶ Non affermare bisogni su base continuativa
- ▶ Rimanere in un luogo di lavoro che prosciuga la tua energia
- ▶ Carenza di sonno (meno di sei ore)
- ▶ Mentire continuamente ai propri cari
- ▶ Dare buca ad amici e persone care all'ultimo minuto
- ▶ Abuso di droghe e/o alcol
- ▶ Tagliarti
- ▶ Strapparsi i capelli
- ▶ Fare liste
- ▶ Isolarti
- ▶ Chiudere le relazioni per evitare la vulnerabilità



## MODULO 4 - *allegati*

### TESTO: Le mani come metafora dei pensieri

Se sei disposto, immagina per un momento che le tue mani siano i tuoi pensieri.

Tieni le mani unite, i palmi aperti, come le pagine di un libro.

Lentamente e costantemente alza le mani verso il viso.

Continua finché non ti coprono gli occhi.

Prenditi qualche secondo per guardare il mondo intorno a te attraverso gli spazi vuoti delle tue dita.

In che modo questo influisce sulla tua visione del mondo?

E se dovessi andare in giro tutto il giorno con le mani davanti al viso? Quanto ti perderesti?

Tutti possono alzarsi in piedi e camminare per qualche secondo con le mani davanti al viso in questo modo?

La fusione è così.

Siamo così presi dai nostri pensieri che perdiamo il contatto con molti aspetti del nostro qui e ora.

Ora inizia ad abbassare le mani dal viso molto, molto lentamente.

Con l'aumentare della distanza tra le mani e il viso, nota quanto sia più facile connettersi con il mondo che ti circonda.

Questo è un esempio di Defusione.

Quanto è più facile agire in modo efficace con le mani che non si coprono gli occhi?

Quante altre informazioni puoi raccogliere?

Quanto più sei connesso con il mondo che ti circonda?

## DISPENSA: Defusione

La mente umana è un meraviglioso dono evolutivo che ci ha permesso di sviluppare la civiltà, la tecnologia avanzata, ma anche la capacità di godere delle opere d'arte, comprendere i principi filosofici, conoscere le antiche civiltà e sviluppare complesse relazioni interpersonali.

Indubbiamente, la nostra mente umana sviluppata ci dà un grande vantaggio rispetto a tutti gli altri esseri viventi sulla Terra - è grazie alla nostra capacità di pensare, pianificare, concludere che abbiamo reso questo mondo molto diverso da quello che era originariamente - abbiamo costruito varie strutture che ci proteggono da condizioni esterne, strade e mezzi di trasporto che ci permettono di muoverci in tutto il pianeta, canali di comunicazione che ci permettono di parlare istantaneamente con una persona distante centinaia di migliaia di chilometri... ma sarai sicuramente d'accordo, la nostra mente spesso ci crea grandi problemi.

Ad esempio, quando dopo la scuola o il lavoro, nel nostro tempo libero, continuiamo a pensare a tutte le cose che dobbiamo fare... oppure, quando ci preoccupiamo di tutte le cose che potrebbero andare storte in un discorso pubblico che ci stiamo preparando o quando rimuginiamo sul passato, come avremmo dovuto fare qualcosa di diverso ... Se potessimo almeno ogni tanto spegnere la mente, molti sarebbero d'accordo, la vita sarebbe più facile.

### Una prospettiva evolutiva

La mente umana è il risultato dello sviluppo umano nel corso di milioni di anni di evoluzione. Il compito principale della mente umana, in senso evolutivo, era quello di avvertirci del potenziale pericolo proveniente dall'ambiente: emozioni come paura e rabbia sono state utili per motivarci a muoverci e proteggerci. In poche parole, un uomo preistorico che si spaventava quando vedeva un leone e scappava era più propenso a sopravvivere, rispetto a un uomo preistorico che non reagiva a una potenziale minaccia con paura. La paura è intessuta nella natura umana perché per noi era ed è fondamentale sopravvivere. Tuttavia, al giorno d'oggi, il mondo è significativamente diverso dal mondo in cui vivevano i nostri antenati: ci sono molti più potenziali segni di minaccia e una persona può cadere in una spirale di paura e ansia che cessa di essere utile per lui, ma, al contrario, compromette la qualità della vita. C'è una differenza tra reagire a una minaccia tra esseri umani e animali: quando la minaccia dell'ambiente passa, l'animale si rilasserà e continuerà a nutrirsi, invece l'uomo, proprio a causa della mente umana, continuerà a pensare alla minaccia, ad analizzare se può o poteva fare qualcosa di diverso, anticipare una nuova minaccia e simili.

In questo senso, la mente umana ci crea problemi specifici che gli animali non devono affrontare. Un'altra caratteristica della mente umana è che mette in discussione le nostre caratteristiche, esperienze e reazioni, che possono farci sentire meno preziosi, non abbastanza bravi, il che a sua volta porta a problemi nelle relazioni, nelle relazioni sociali, ma anche nelle iniziative imprenditoriali, dunque per paura non riusciamo a fare ciò che sarebbe più utile.

### Perché la mente è così importante?

La mente è importante perché i nostri pensieri modellano le nostre vite. Esploreremo questo attraverso un esempio. Immagina due studenti che vanno nella stessa classe: li chiameremo Mark e Jan. Un giorno, il professore, senza preavviso, diede loro un test lampo di matematica. Dal momento che non si aspettavano una prova, entrambi presero una F. Notiamo ora la differenza che la mente fa nella nostra vita. Mark, dopo aver ricevuto la F, ha pensato: "Ahimè, che orrore. Ora dovrò alzare il voto... beh, credo che dovrò studiare questo fine settimana, anche se avevo piani diversi." Invece Jan pensò: "Ah, quella matematica. Non sono abbastanza bravo. Sono proprio un incapace in matematica. Nel fine settimana, Mark era motivato a imparare e aumentare il suo voto; Jan, invece, scoraggiato, non ha nemmeno toccato il libro perché aveva concluso di non essere portato per la matematica. È chiaro chi è stato in grado di correggere il voto la settimana successiva: Mark, perché i suoi pensieri guidavano comportamenti utili. I nostri pensieri sono legati alle nostre emozioni e comportamenti.



### **Da dove vengono i pensieri?**

Noterai che di solito non devi preoccuparti di pensare a nulla - i pensieri di solito “vengono in mente” - appaiono automaticamente. Come è nata la mente? Perché Mark e Jan hanno percepito la stessa situazione in modi così diversi, il che li ha portati a conseguenze significativamente diverse? Potremmo dire che Mark ha un’alta autostima e una buona immagine di se stesso - crede che impegnandosi riuscirà a superare la prova, mentre Jan ha una bassa autostima - pensa di non essere in grado di imparare matematica, quindi non ne vale la pena. Com’è successo? Perché Mark ha un’autostima alta e Jan bassa? Quali fattori influenzano il tipo di pensieri che “ci verranno in mente”? La ricerca ha dimostrato che questo è fortemente collegato alle nostre esperienze di vita, e in particolare alle esperienze della prima infanzia. Sulla base di queste esperienze, abbiamo creato convinzioni di base su chi siamo, come sono le altre persone e com’è il mondo intorno a noi, sulla base delle quali creiamo aspettative su ciò che accadrà, i nostri atteggiamenti e le nostre regole. Queste convinzioni di base sono fortemente influenzate dai media e dalla cultura, che creano tutte le basi da cui “vengono alla mente” i nostri pensieri.

### **Fusione con i pensieri**

Tutto questo va bene fintanto che abbiamo una certa distanza dai nostri pensieri, fintanto che ne siamo consapevoli - ma siccome nessuno ce lo ha insegnato, siamo per lo più *fusi* con i nostri pensieri - non li mettiamo affatto in discussione, ma li sperimentiamo come verità indiscutibili. In effetti, la maggior parte delle volte non li notiamo nemmeno: i nostri pensieri “da bordo campo” controllano le nostre vite e non ne siamo nemmeno consapevoli. Uno dei principali obiettivi terapeutici della terapia dell’accettazione e dell’impegno (ACT) è imparare a notare e disinnescare i propri pensieri - notare che sono solo pensieri, che sono sorti attraverso le nostre precedenti esperienze e che non dobbiamo necessariamente fidarci di loro - e non dobbiamo comportarci nel modo in cui ci incoraggiano. Quando diventiamo consapevoli dei nostri pensieri, abbiamo la capacità di scegliere il nostro comportamento, invece di reagire automaticamente. È un’abilità molto preziosa, che ci permette, a poco a poco, di creare la vita che vogliamo vivere, indipendentemente dalle esperienze che abbiamo avuto in passato. Smettiamo di essere vittime delle circostanze, vittime delle nostre menti, e cominciamo a essere padroni delle nostre menti, a usarle come nostri strumenti.

### **Cosa devo fare allora se la mia mente mi sta molestando?**

Sembra tutto fantastico, ma come ci si arriva? Più facile a dirsi che a farsi - molti penseranno. Ed è vero. L’acquisizione di capacità di gestione della mente richiede una certa quantità di tempo e fatica. Ma quando ci rendiamo conto di quanto sia importante la mente e quanto siano cruciali i nostri pensieri nella creazione delle nostre vite, ci sarà chiaro che è un’abilità a cui vale la pena dedicarsi. La maggior parte delle persone investe almeno 50 ore per imparare a guidare un’auto, perché trovano l’abilità di guidare un’auto abbastanza utile da giustificare lo sforzo. La nostra vettura interna è ancora più importante per imparare a guidare. Il risultato dell’investimento in questa abilità non sarà che i pensieri difficili non si presenteranno più, ma sapremo affrontarli meglio, il che significa che avranno un impatto minore sulla qualità della nostra vita.

## Consigli pratici per affrontare pensieri inutili

**Notali:** il solo notare i pensieri negativi crea una certa distanza da essi e ci dà l'opportunità di guardarli in modo critico. Ricorda, questi sono solo pensieri, non necessariamente verità. Questi sono pensieri che “ti vengono in mente” in accordo con come sei cresciuto. Dal momento che sono inutili, vale la pena riesaminare le conseguenze di pensare tali pensieri. Questi pensieri ci portano nella direzione della vita che vogliamo vivere, o viceversa? Se i nostri pensieri ci portano il contrario di come vorremmo vivere, cioè proprio a causa loro ci viene la spinta a mettere in atto comportamenti che alla lunga ci danno fastidio, dobbiamo individuare e disinnescare i pensieri dai quali sarebbe bene prendere le distanze.

**Dai un nome alla tua mente:** dando un nome divertente alla tua mente, stai facendo un certo passo indietro dal suo contenuto. Ti rendi conto che non sei la tua mente, che puoi osservarla e guardarla in modo critico.

**Canta i tuoi pensieri inutili** - nella melodia di una canzone famosa, come “Happy Birthday to you”. Otterrai automaticamente una certa distanza da loro e potrai agire di conseguenza come desideri.

Il punto di tutti questi metodi è rendersi conto che la tua mente non sei tu; che puoi osservare la tua mente, notare che alcuni dei suoi contenuti sono inutili per te e scegliere il tuo comportamento invece di comportarti secondo schemi appresi.



## MOBILE APP ACTIVITY: Tecniche di Defusione<sup>16</sup>

Puoi usare questi strumenti quando noti un pensiero inutile che ti viene in mente. Il punto di tutti questi metodi è rendersi conto che la tua mente non sei tu; che puoi osservare la tua mente, notare che alcuni dei suoi contenuti sono inutili per te e scegliere il tuo comportamento invece di comportarti secondo schemi appresi.

### PRAGMATISMO

Se segui quel pensiero, accettalo e lascia che ti controlli, dove ti porta? Cosa ottieni accettandolo? Dove vai da qui? Puoi provarci comunque, anche se la tua mente dice che non funzionerà?

### INTERESSATO

È un pensiero interessante.

### MEDITAZIONE

Lascia che i tuoi pensieri vadano e vengano come: nuvole passeggere; macchine che passano davanti a casa tua: ecc.

### LA TUA MENTE È COME ....

- una macchina per "non farti uccidere"
- una macchina per le parole
- radio "doom and gloom"
- un venditore magistrale
- il più grande narratore del mondo
- un dittatore fascista
- una fabbrica di giudizio

### REFRAME DEL BULLISMO

Com'è essere preso in giro da quell'idea di pensiero? Vuoi che controlli la tua vita, ti dica cosa fare tutto il tempo?

### RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Questa è solo la risoluzione dei problemi della tua mente. Stai soffrendo, quindi la tua mente cerca di trovare un modo per fermare il dolore. La tua mente si è evoluta per risolvere i problemi. Questo è il suo lavoro. Non è difettoso; sta facendo ciò per cui si è evoluta. Ma alcune di queste soluzioni non sono molto efficaci. Il tuo compito è valutare se le soluzioni della tua mente sono efficaci: ti danno una vita ricca e piena a lungo termine?

### LAVORABILITÀ

Se lasci che quel pensiero detti ciò che fai, come funziona a lungo termine, accettarlo ti aiuterà a creare una vita ricca, piena e significativa?

### GUADAGNI SECONDARI

Quando questo pensiero si manifesta, se lo prendi alla lettera/lo assecondi/lasci che ti dica cosa fare, quali sentimenti, pensieri o situazioni potrebbero aiutarti a evitarlo (nel breve periodo)?

### FORMA E POSIZIONE

Che aspetto ha quel pensiero?

### SCHERMO DEL COMPUTER

Immagina questo pensiero sullo schermo di un computer. Cambia il carattere, il colore e il formato. Anima le parole. Aggiungi una palla che rimbalza.

### INTUIZIONE

Quando accetti questo pensiero, o gli presti tutta la tua attenzione, come cambia il tuo comportamento? Cosa inizi o smetti di fare quando si presenta?

### DARE UN NOME ALLA STORIA

Se tutti questi pensieri e sentimenti venissero inseriti in un libro o in un film, intitolato "la storia di qualcosa," cosa vorresti da tutto questo? Ogni volta che compare questa storia, chiamala: "Mamma, c'è di nuovo la storia X)!"

### NOTA

Nota cosa ti sta dicendo la tua mente in questo momento. Nota cosa stai pensando.

### IL SÉ OSSERVANTE

Fai un passo indietro e osserva questo pensiero dal tuo sé osservante.

## PENSIERI

### I CLASSICI

Mi viene in mente che...  
Dillo con voce sciocca.  
Cantalo.  
Dillo molto lentamente.  
Ripetilo velocemente più e più volte.  
Scrivi pensieri sulle carte.  
Passeggeri sulla metafora dell'autobus.  
Grazie alla tua mente per quel pensiero.  
Chi sta parlando qui: tu o la tua mente?  
un esercizio di flusso di pensieri.  
Quanti anni ha quella storia?

16 Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.

## DISPENSA: Nomina la storia<sup>17</sup>



**VALORI:**  
connettiti con ciò che è importante quando questa storia si presenta!

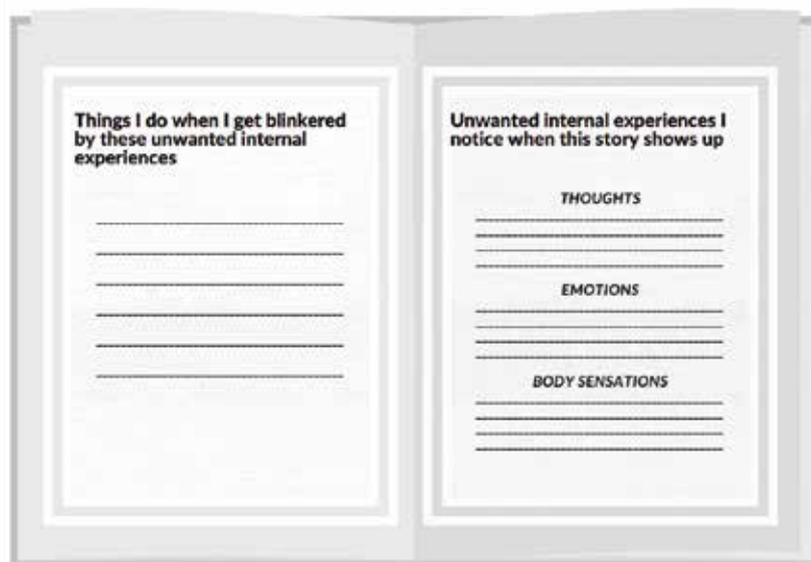
1. Cosa voglio rappresentare?
2. Per cosa voglio essere ricordato?
3. Quali qualità sono più importanti per me?

**AZIONE IMPEGNATA**

Quale azione posso intraprendere in questo momento per aiutarmi ad avvicinarmi a ciò che conta di più?

**AHA!**

Ecco la \_\_\_\_\_  
storia



Cose che faccio quando vengo ostacolato da queste esperienze interne indesiderate:

Esperienze interne indesiderate che noto quando questa storia si presenta:

- PENSIERI
- EMOZIONI
- SENSAZIONI CORPOREE

17 Riadattato da Aisling Leonard-Curtin

## ESERCIZIO AGGIUNTIVO - TESTO: Foglie su un Ruscello

Harris (2009) fornisce un eccellente esercizio di defusione cognitiva utilizzato nella terapia di accettazione e impegno: esercizio "Foglie su un Ruscello"

1. Siediti in una posizione comoda e chiudi gli occhi o posali delicatamente in un punto fisso della stanza.
2. Visualizza te stesso seduto accanto a un ruscello che scorre dolcemente con le foglie che galleggiano lungo la superficie dell'acqua. Pausa 10 secondi.
3. Per i prossimi minuti, prendi ogni pensiero che entra nella tua mente e mettilo su una foglia... lascialo fluttuare. Fallo con ogni pensiero: piacevole, doloroso o neutrale. Anche se hai pensieri gioiosi, mettili su una foglia e lasciali fluttuare.
4. Se i tuoi pensieri si fermano momentaneamente, continua a guardare il flusso. Prima o poi, i tuoi pensieri ricominceranno. Pausa 20 secondi.
5. Consenti al flusso di fluire al proprio ritmo. Non cercare di accelerarlo e affrettare i tuoi pensieri. Non stai cercando di affrettare le foglie o di "sbarazzarti" dei tuoi pensieri. Stai permettendo loro di andare e venire al loro ritmo.
6. Se la tua mente dice "Questo è stupido", "Sono annoiato" o "Non lo sto facendo bene", posiziona anche quei pensieri sulle foglie e lasciali andare. Pausa 20 secondi.
7. Se una foglia si blocca, lasciala in giro finché non è pronta a galleggiare. Se il pensiero si ripresenta, guardalo fluttuare un'altra volta. Pausa 20 secondi.
8. Se sorge un sentimento difficile o doloroso, riconosco semplicemente. Di' a te stesso: "Mi accorgo di avere una sensazione di noia/impazienza/frustrazione". Metti quei pensieri sulle foglie e lasciali fluttuare.
9. Di tanto in tanto, i tuoi pensieri possono agganciarti e distrarti dall'essere pienamente presente in questo esercizio. È normale. Non appena ti rendi conto di essere stato sviato, riporta delicatamente la tua attenzione sull'esercizio di visualizzazione.

## MODULO 5 - Allegati

### DISPENSA: Accettazione - Come evitare le esperienze spiacevoli ci porta a una sofferenza ancora maggiore

Nella natura umana c'è la tendenza ad essere attratti dalle esperienze piacevoli e ad evitare quelle spiacevoli. Puoi certamente riconoscere la verità di questa affermazione nella tua esperienza quotidiana: siamo attratti da attività piacevoli come guardare film interessanti, uscire con le persone che amiamo, buon cibo, magari passeggiare nel parco, e tendiamo ad evitare esperienze spiacevoli, anche se sono davvero buone per noi (come l'esercizio). Quando sperimentiamo qualcosa che dobbiamo fare come un'esperienza spiacevole, tendiamo a negarlo, procrastinare, "spingere sotto il tappeto"... per quanto possiamo.

Ma cosa accadrebbe se, ad esempio, evitassimo di andare dal dentista per troppo tempo? Avremmo sofferto il dolore, col tempo sarebbe diventato parte della nostra esperienza, i nostri denti marcirebbero lentamente e il problema che all'inizio era semplicemente risolvibile sarebbe diventato più grande. Quando si tratta di problemi fisici, è relativamente facile per noi vedere che evitare un'esperienza spiacevole non è la soluzione, ma porta a un problema ancora più grande. Lo stesso principio si applica alle esperienze mentalmente spiacevoli: evitando di affrontarle possiamo provare sollievo a breve termine, ma il problema non è risolto, ma rimane in noi.

#### **Paura**

Consideriamo questa tesi attraverso il classico esempio di creare e mantenere l'emozione della paura. Una persona che, ad esempio, ha subito un attacco o un morso da un cane da bambino, molto spesso generalizza quella paura e avrà paura di tutti i cani anche in età adulta. Pertanto, tenderà a evitare i cani, ad attraversare l'altro lato della strada quando nota un cane. Questi comportamenti cosiddetti protettivi portano un senso di sollievo nel breve termine perché evitano di affrontare direttamente una situazione imbarazzante o fastidiosa. Tuttavia, in questo modo la persona non si dà l'opportunità di aver contatto con il cane e di una potenziale rassicurazione, comprendendo che la maggior parte dei cani non è pericolosa. La fobia del cane è un tipico esempio di creazione e mantenimento dell'emozione della paura, ma di solito non è un problema abbastanza grande da consentire alle persone di rispondere al trattamento psicologico. Tuttavia, gli stessi principi del creare e mantenere la paura si applicano nel contesto della paura delle apparenze pubbliche, della paura dei trasporti pubblici, dell'ansia sociale - problemi in cui le persone saranno più inclini a cercare aiuto perché compromettono notevolmente la loro libertà di espressione e la qualità della vita. In ogni fobia, il metodo base di trattamento è l'esposizione graduale a uno stimolo spaventoso, che porta all'assuefazione del sistema neurale e alla conseguente rassicurazione sul fatto che l'oggetto della paura sia pericoloso. Passando attraverso un'esperienza spaventosa, una persona si libera dalla sua paura e si permette di vivere la vita senza "assicurazione", sapendo che può vivere un'esperienza spiacevole, non importa quanto possa essere spiacevole.

#### **La rabbia**

Reprimere la rabbia è un altro esempio per evitare esperienze spiacevoli che alla lunga portano a sofferenze ancora maggiori. Purtroppo, poiché non esiste ancora un modo sistematico per insegnare ai giovani l'assertività nelle scuole - l'abilità di prendersi cura di se stessi rispettando se stessi e gli altri, in età adulta molte persone adottano un approccio passivo in situazioni di conflitto. Volendo evitare una discussione, non dicono quando qualcosa li infastidisce, "ingoiano" la loro rabbia, la spingono sotto il



tappeto, accumulando risentimento verso l'altra persona. È chiaro che questa rabbia non va da nessuna parte - si accumula nel corpo, fino a portare a poco a poco uno "scoppio" - una reazione eccessivamente rabbiosa a un evento quotidiano può portare, a volte, a problemi fisici (come ulcere allo stomaco) a causa della mancanza di espressione dei propri desideri e bisogni, mancanza di rispetto per se stessi. L'abilità di comunicazione assertiva è estremamente importante per prevenire tali conseguenze. Esprimendo il disaccordo in modo appropriato, nel rispetto di noi stessi e degli altri, emergiamo dalle catene dell'insoddisfazione che ci imponiamo non reagendo agli eventi che ci turbano. Se vuoi saperne di più sull'assertività, studia il libro *Nonviolent Communication: The Language of Life* dello psicologo e attivista americano Marshall B. Rosenberg.

### **Tristezza**

Forse la cosa più difficile da affrontare è la tristezza interiore: un profondo sentimento di inadeguatezza, incompetenza o antipatia che molte persone portano dentro di sé. Questi sentimenti sorgono nella nostra prima infanzia, e nel tempo li abbiamo seppelliti così profondamente al centro del nostro stesso essere, volendo "proteggerci" dall'intenso disagio che portano con sé, che non ce ne accorgiamo nemmeno. Abbiamo creato strati di inganni con i quali cerchiamo di nascondarli: per esempio, una persona che nel profondo si crede incompetente, si sforzerà all'ennesima potenza di essere eccellente in tutto; una persona che crede di non essere amata sarà molto affascinante per accontentare tutti. Queste difese funzioneranno per un po', ma il prezzo che pagheremo sarà alto, poiché spenderemo molte energie per nascondere le convinzioni negative di base. Di fronte a un evento attivatore, le difese si rompono ed entriamo in contatto con la tristezza interiore. Molto spesso non è un'esperienza piacevole e le persone tendono a sopprimerla più o meno o a combatterla. La soluzione è in realtà controintuitiva: quando ci apriamo, permettiamo a noi stessi di provare l'emozione, non importa quanto possa essere spiacevole, la scomponiamo dal suo nucleo, permettendo a noi stessi di conoscere consapevolmente noi stessi e le nostre debolezze, la vita nel momento presente. La disponibilità a conoscere la propria tristezza interiore è un grande passo nello sviluppo personale di un individuo, che porta ad una maggiore accettazione di se stessi, e di conseguenza a un migliore rapporto con le altre persone e ad affrontare meglio lo stress quotidiano.

### **La metafora delle sabbie mobili**

Le sabbie mobili sono una macchia di sabbia bagnata e sciolta che non può sostenere il peso come la sabbia asciutta. Quando entri nelle sabbie mobili, inizi ad affondare invece di trovare una solida base. È risaputo che lottare contro le sabbie mobili non fa che aumentare la velocità con cui ti risucchiano nelle loro profondità. Quando metti più peso su un piede per cercare di sollevare l'altro, sprofonda più in profondità nella fossa. Più lotti, più affondi. Spaventoso!

La soluzione per sopravvivere alle sabbie mobili è distribuire il peso corporeo su un'ampia superficie e muoversi lentamente. Invece di cercare di resistere e combattere le sabbie mobili, ignora il tuo istinto di lottare e sdraiati invece sulla schiena. È controintuitivo, ma meno lotti e più accetti la tua situazione attuale e abbracci la vulnerabilità, più facile è scappare. Questo stesso principio si applica al dolore, alla sofferenza e al sapere quando chiedere aiuto. Più lottiamo e combattiamo contro di essa, piuttosto che accettare la nostra situazione, più ci trasciniamo più a fondo.

Quando accettiamo che la sofferenza è inevitabile, è più probabile che sopravvivremo e usciremo dall'altra parte in modo più rapido ed efficiente.

## DISPENSA: La lotta per il potere<sup>18</sup>

Ciò su cui sei impotente: nessuna scelta	Su cosa hai potere - scelta
I pensieri, i sentimenti, gli atteggiamenti e le azioni di altre persone nel passato	I tuoi valori, atteggiamenti e azioni proprio in questo momento
I pensieri, i sentimenti, gli atteggiamenti e le azioni delle altre persone nel presente	
I pensieri, i sentimenti, gli atteggiamenti e le azioni di altre persone nel futuro	
I tuoi pensieri e sentimenti in passato	
I tuoi pensieri e sentimenti nel presente	
I tuoi pensieri e sentimenti in futuro	
I tuoi valori, atteggiamenti e azioni nel passato	
I tuoi valori, atteggiamenti e azioni in futuro	

<sup>18</sup> Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). *The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much*. Macmillan Publishers.

## ATTIVITÀ DELL'APP MOBILE: Modalità di accettazione<sup>19</sup>

Puoi usare questi strumenti quando stai lottando con un'emozione difficile. Il punto di tutti questi metodi è aprirsi a quell'emozione, ricevere le informazioni che vuole darti e abbracciare ciò che non puoi cambiare.

### LA MANO CURATIVA

Appoggia una mano sulla parte del tuo corpo dove lo senti più intensamente. Immagina che questa sia una mano che guarisce, la mano di un'infermiera amorevole, di un genitore o di un partner. Invia un po' di calore in quest'area, non per sbarazzarti della sensazione, ma per aprirti intorno, fare spazio per essa, trattenerla delicatamente.

### AMMORBIDIRE

Vedi se riesci ad ammorbidire la sensazione, allentare e tenerla delicatamente.

### CONSENTIRE

Vedi se puoi permettere che questa sensazione sia presente. Non c'è bisogno che ti piaccia o che lo desideri, solo permettilo!

### ESPANSIONE

Vedi se riesci ad aprirti ed espandere la sensazione. È come se, in qualche modo magico, tutto questo spazio si aprisse dentro di te.

### IL SÉ CHE OSSERVA

Fai un passo indietro e guarda questa sensazione del tuo sé che osserva.

### LO SCIENZIATO CURIOSO

Nota dove si trova questa sensazione nel tuo corpo. Ingrandiscila. Osservalo come se fossi uno scienziato curioso che non ha mai incontrato nulla di simile. Dove sono i bordi? Dove inizia e dove finisce? È in movimento o è ferma? È in superficie o dentro di te? Calda o fredda? Leggera o pesante?

### LA SCELTA DI SENTIRE

Supponiamo che io possa darti una scelta:

(a) non devi mai più provare questo sentimento, ma significa che perdi ogni capacità di amare e di prenderti cura, o (b) puoi amare e prenderti cura, ma quando c'è un divario tra ciò che vuoi e ciò che hai, sentimenti come questo si manifestano. Quale scegli?

## SENTIMENTI

### "FISICALIZZAZIONE"

Immagina che questa sensazione sia un oggetto. È liquido, solido o gassoso? Quanto è grande? È leggero o pesante? Che temperatura è? È in superficie o dentro di te? Che forma ha? Che colore? È trasparente o opaco? Come senti la superficie: calda o fredda, ruvida o liscia, bagnata o asciutta?

### COMPASSIONE

Trattieni delicatamente questa sensazione come se fosse un bambino che piange o un cucciolo che piagnucola.

### L'INTERRUTTORE DELLO SFORZO

L'interruttore dello sforzo si accende, si spegne o sta a metà? Se l'interruttore fosse come un quadrante con una scala da 0 a 10 e 10 è massimo dello sforzo e 0 nessuno sforzo, allora in questo momento, a che livello sei? Sei disposto a vedere se riusciamo a ridurre di una o due tacche?

### NORMALIZZARE

Questa sensazione ti dice che sei un essere umano normale che ha un cuore e a cui importa. Questo è ciò che gli esseri umani provano quando c'è un divario tra ciò che vogliamo e ciò che abbiamo.

### METAFORE

Sabbie Mobili;  
Passeggeri sull'autobus;  
Demoni sulla barca guardano attraverso la palude spingendo contro un blocco per appunti

### RESPIRA DENTRO

Respira in questa sensazione. È come se il tuo respiro fluisse dentro e intorno ad essa.

### NOTARE

Nota dove si trova questa sensazione. Nota dove è più intensa. Nota i punti caldi e i punti freddi. Nota le diverse sensazioni all'interno del sentimento.

19 Harris, R. (2019). ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications.

## ATTIVITÀ DELL'APP MOBILE - Diario delle emozioni<sup>20</sup>

Situazione	Emozione	Pensieri	Andare contro	Andare verso
Essere vittime di bullismo dai propri pari	Tristezza, rabbia	"Io sono solo il loro sacco da boxe" "La vita è ingiusta" "Non merito niente di meglio"	Non sentire i sentimenti, ritirarsi in se stessi	Lottare per te stesso, cercando supporto dai tuoi cari

<sup>20</sup> Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). *The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much*. Macmillan Publishers.

## DISPENSA: 3 passaggi per una sensazione cosciente

Le emozioni spiacevoli non sono negative nella loro essenza: servono da cartina tornasole, dirigendo il lavoro su noi stessi. Non dovrebbero essere nascoste - così come non avrebbe senso ignorare un mal di denti e ritardare una visita dal dentista, non ha senso ignorare la sofferenza psicologica, le esperienze interiori di paura, rabbia e tristezza. Dobbiamo affrontare questi sentimenti consapevolmente, scoprire cosa ci stanno dicendo.

Il primo passo è notare cosa non vogliamo affrontare, quali esperienze spiacevoli evitiamo e come questo influisca sulla nostra vita a lungo termine.

Il secondo passo è decidere che vogliamo aprirci all'esperienza, qualunque essa sia e sperimentarla ed esplorarla consapevolmente.

Il terzo passo è il più lungo: a poco a poco iniziamo ad aprirci alle esperienze spiacevoli, ad "attraversarle" ; a volte ce la faremo, a volte no. È importante essere consapevoli di ciò che potremmo affrontare in un dato momento e di ciò che non potremmo. Non è necessario affrontare tutto in una volta: l'esposizione graduale e continua è un metodo che ha mostrato migliori risultati. Entrando a poco a poco sempre più in contatto con esperienze spiacevoli, sentendole nel corpo, radicandole, impareremo a stare con loro, ad essere nel momento presente, così com'è. Quando si tratta di esperienze spiacevoli che evitiamo per molto tempo o in cui il disagio è molto intenso, non dobbiamo esitare a cercare l'aiuto di esperti - psicoterapeuti, che ci guideranno attraverso il processo di conoscenza e accettazione di noi stessi.

## ESERCIZIO AGGIUNTIVO: Poesia della pensione di Rumi<sup>21</sup>

Questo essere umano è una casa per ospiti.  
Ogni mattina un nuovo arrivo.

Una gioia, una depressione, una meschinità,  
arriva una momentanea consapevolezza  
come un visitatore inaspettato.

Accoglile tutte!  
Anche se sono una folla di dolori,  
che spazzano violentemente la tua casa  
vuota dei suoi mobili,  
tuttavia, tratta ogni ospite con onore.  
Potrebbe essere lui a liberarti  
per una nuova gioia.

Il pensiero oscuro, la vergogna, la malizia,  
incontrali alla porta ridendo,  
e invitali a entrare.

Sii grato per chi viene,  
perché ciascuno è stato inviato  
come guida dall'aldilà.

22



21 Rumi, J. (1995). The guest house. C. Barks with J. Moyne, AJ Arberry & R. Nicholson (Trans., p. 109). *The essential Rumi*. San Francisco: Harper.

22 Illustrazione da Act Auntie - <https://www.facebook.com/ACTAuntie>

## ESERCIZIO AGGIUNTIVO: Tiro alla fune

Supponiamo di giocare al tiro alla fune con un mostro.

Il mostro è una metafora del fatto che nella tua vita esistono i problemi.

Può rappresentare depressione, sentimenti di vergogna, dolore fisico o qualsiasi altra cosa.

Tra te e il mostro c'è un enorme pozzo, apparentemente senza fondo. Spesso può sembrare che i tuoi problemi siano schiacciati. In quei momenti, potresti sentire come se il mostro stesse per trascinarti nella fossa e batterti. Potresti anche pensare che se potessi tirare la corda, nel modo giusto, allora potresti trascinare il mostro nella fossa. Allora non avresti più nessun problema! Non sarebbe fantastico?

Perché non funziona? Perché, come abbiamo detto, forse non esiste una vita che non comporti problemi.

E nel frattempo, in un'altra direzione si trovano le cose che sono importanti per te: i tuoi valori. Senti il profondo desiderio di muoverti verso ciò che è importante per te, ma se lo fai, ti preoccupi che il mostro ti venga dietro. La fossa è profonda, ma non così ampia che il mostro non possa saltarci sopra e disturbarti. Quindi, finché senti il bisogno di tirare la corda, non puoi muoverti verso le cose che contano per te.

Allora cosa fai?

Esatto, fai cadere la corda.

Cosa significa davvero? Se lasci andare la corda, il mostro potrà vagare liberamente. I problemi che affronti, in particolare cose come preoccupazioni, pensieri negativi e altre emozioni negative, ti fanno paura, ma possono davvero farti del male? No.

Quindi, lasciare andare la corda significa lasciare che cose come preoccupazioni, pensieri negativi e altre emozioni negative si manifestino e facciano qualunque cosa mentre ti muovi verso ciò che è importante per te.



Photo by Anna Samoylova on Unsplash

## ESERCIZIO AGGIUNTIVO: AIR system<sup>23</sup>

### A – Assisti

1. Prendi una pausa e connettiti con l'emozione o la sensazione di sfida che si manifesta per te in quel momento.
2. Osserva eventuali etichette o giudizi della tua mente sull'emozione, ad esempio “questo è troppo”, “Ho bisogno di liberarmi di questo”, “questo è brutto”.
3. Nota anche qualsiasi impulso che provi a respingere o liberarti dell'emozione con qualsiasi spostamento, ad esempio raggiungere i biscotti, inviare e-mail con parole forti o aprire una bottiglia di vino.

### I – Indaga

1. Descrivi l'emozione nel miglior modo possibile, in particolare come si manifesta nel tuo corpo, ad esempio pesantezza al petto, senso di oppressione alle spalle, sensazione di nausea alla pancia, ecc.
2. Avvicinati un po' di più a ciò che l'emozione o la sensazione sta cercando di comunicarti. Cosa sta cercando di dirti su ciò che è importante per te in questo momento?
3. Come puoi utilizzare queste informazioni per impegnarti in un'azione che ti avvicinerà a ciò che è importante?

### R – Rilascia

1. Una volta che puoi riconoscere le tue emozioni e sensazioni e ascoltare ciò che stanno segnalando, ringraziale per averti avvisato dei tuoi bisogni e guidandoti verso ciò che dovevi fare.
2. Ora vedi se puoi espanderti all'interno per fare più spazio possibile a questa emozione. Concentra il tuo respiro per ispirare dentro e intorno a quella parte del tuo corpo in cui senti queste sensazioni più intensamente - il petto, forse, o lo stomaco - e vedi se riesci a rilasciare l'area un po' di più ad ogni respiro.
3. Apri la tua mente, ammorbidisci il tuo cuore e decidi di rilasciare l'emozione o la sensazione dal tuo corpo.

L'accettazione non è qualcosa che possiamo semplicemente attivare al momento. È qualcosa che dobbiamo praticare continuamente nel tempo, proprio come una dieta sana e un piano di esercizi devono essere coerenti per mantenere la forma fisica. Più ti eserciti ad appoggiarti alle tue emozioni, più col tempo perderanno il loro potere di sopraffarti o di dettare le tue azioni. Le emozioni possono diventare qualcosa che hai, che vanno e vengono, piuttosto che qualcosa che sei.

<sup>23</sup> Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). *The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much*. Macmillan Publishers.

## MODULO 6 - Allegati

### DISPENSA: Osservare il Sé

#### Chi sono io?/ Io come osservatore

Ti sei mai posto la domanda “Chi sono io”? Può sembrare sciocca, non necessaria, potresti pensare: “Perché dovrei chiedermelo? So chi sono”. Tuttavia, è in questo che risiede un cambio di prospettiva che può renderci liberi, renderci consapevoli e semplificarci la vita. Come? - Lo esploreremo in questo testo.

#### Sé contenuto

Rispondendo alla domanda: chi sono? - Per cominciare, conosciamo meglio noi stessi. La risposta a questa domanda si chiama Nozione di Sé. Tutti abbiamo una nozione di noi stessi, anche quando pensiamo di non averla. Ha un impatto molto grande sulle nostre vite - influenza ciò che ci sconvolgerà e ciò che non lo farà, quali obiettivi ci fissaremo, quali qualità apprezzeremo nelle altre persone, ci aiuta a spiegare perché ci siamo comportati in un certo modo nel passato o nel presente, e per determinare come ci comporteremo in futuro. Quando abbiamo un'idea chiara di noi stessi, sappiamo molto bene quali sono i nostri punti di forza, in cosa siamo bravi, di cosa possiamo essere orgogliosi e su cosa dobbiamo ancora lavorare.

Un piccolo esercizio per entrare in contatto con la tua nozione di te stesso è scrivere il tuo nome al centro di un pezzo di carta e intorno al tuo nome scrivi tutte quelle cose che ti definiscono come persona. Ad esempio: sono una donna, una madre, una figlia, un'insegnante, un'atleta, un'amante della natura, incline alla ricerca. Puoi elencare ciò che ti piace e ciò che non ti piace e mettere le tue caratteristiche, sia positive, sia quelle su cui vorresti lavorare. Nel modo più onesto possibile, per te stesso, elenca tutto ciò che ti descrive in questo momento.

Attraverso questo esercizio abbiamo descritto il nostro *Sé dei Contenuti*. Il *Contenuto del Sé* include fatti oggettivi su di noi, come il nostro nome, età, sesso, cultura, lavoro, stato relazionale, punti di forza e di debolezza, ciò che ci piace e non ci piace, le nostre speranze, sogni, aspirazioni, talenti, gruppi di cui facciamo parte di ecc. Inoltre, include le aspettative che abbiamo di noi stessi e il modo in cui valutiamo noi stessi. Conoscere noi stessi in questo modo può aiutarci a concentrarci e definire ciò che vogliamo dalla vita, ciò che è importante per noi e su cosa vogliamo concentrare la nostra energia e attenzione. Tuttavia, se ci identifichiamo troppo con il *Contenuto del Sé* e iniziamo a credere di essere quel Contenuto, diventa problematico. Molte persone si identificano quasi interamente attraverso le persone che sono importanti per loro nella vita, attraverso i loro ruoli (“Sono una madre, una figlia”), la loro carriera o lo stato sociale. Se una di queste cose viene compromessa, emerge una crisi: la perdita di contenuti è simile alla perdita di se stessi. Un buon esempio di ciò è la crisi che si verifica dopo che una persona che si è identificata fortemente attraverso il proprio lavoro, va in pensione, dopodiché può diventare depressa perché non sa più chi è o non riesce a trovare un significato in vita senza il suo lavoro. Una cosa simile può accadere dopo il divorzio, la perdita dello status sociale, ecc. Anche l'identificazione con quelli che consideriamo i nostri tratti più positivi, se rigidi, diventa un problema. Ad esempio, se ci identifichiamo con il pensiero “Sono forte e indipendente”, questo può aiutarci ad avere un'elevata autostima, ma può essere problematico quando ci troviamo in una situazione in cui abbiamo bisogno dell'aiuto degli altri. Un'altra forma di identificazione con il nostro *Contenuto del Sé* è quando ci identifichiamo con le nostre emozioni o convinzioni negative; per esempio, “Sono depresso”, “Sono inutile, brutto e nessuno può amarmi”, “Non posso farlo”, ecc. In poche parole, il *Contenuto del Sé* include tutta la nostra storia di apprendimento. È tutto ciò che abbiamo mai sperimentato, tutto ciò che abbiamo fatto, tutto ciò che ci è successo, ma anche tutto ciò che speriamo, ciò che sogniamo, ciò che conta per noi. Tutte le nostre preoccupazioni, progetti, desideri sono contenuti nel nostro *Contenuto del Sé*, dove ci identifichiamo con la nostra persona.

### Sé trascendentale

Hai mai guardato la televisione e all'improvviso ti sei reso conto di essere così preoccupato per i tuoi pensieri che non hai idea di cosa sia appena successo nello show televisivo? Probabilmente sì. Da ciò possiamo concludere che c'è una parte di te che può notare quando hai perso l'attenzione e riportarti indietro: ti aiuta a riconcentrarti su ciò che sta accadendo, su ciò che devi fare. Nel linguaggio di tutti i giorni, non abbiamo una parola per descrivere quella "parte" di noi. In questo testo definiremo questa parte di noi stessi come il nostro *Sé Trascendentale*, che può anche essere chiamato *Sé Osservatore*. È l'aspetto dell'essere umano che costituisce tutta la percezione del nostro mondo interiore ed esteriore. Possiamo anche chiamare questo aspetto "metacoscienza", "coscienza pura": è la consapevolezza della propria coscienza, la percezione delle proprie osservazioni. La metafora che troviamo nel buddismo confronta il *Sé Osservatore* con il cielo:

Il tuo *Sé Osservante* è come il cielo. Pensieri e sentimenti sono come il tempo. Il tempo è in continua evoluzione, ma non importa quanto sia brutto, non può in alcun modo danneggiare il cielo. Il tuono più forte, l'uragano più turbolento, la più violenta bufera di neve invernale non possono danneggiare il cielo. E non importa il maltempo, il cielo ha sempre un posto per questo - e prima o poi il tempo cambia sempre. A volte dimentichiamo che il cielo è qui, ma è sempre qui. E a volte non riusciamo a vedere il cielo - è oscurato dalle nuvole. Ma se ci eleviamo abbastanza in alto sopra queste nuvole - anche le più fitte, scure, nubi temporalesche - prima o poi raggiungeremo un cielo limpido, che si estende in tutte le direzioni, illimitato e limpido.

Questa metafora ci indica l'utilità di prendere coscienza di questo modo di guardarci: è un luogo dove siamo liberi. Liberi dai propri pensieri, idee, condizionamenti; calma nella nostra inquietudine, dolore e paura. Il nostro mondo interiore e il nostro mondo esterno si influenzano continuamente a vicenda. E il *Contenuto* del *Sè* cambia costantemente e integra nella nostra storia ogni esperienza che è significativa per noi. Allo stesso tempo, al centro di ogni esperienza c'è un luogo coerente da cui osserviamo tutto ciò che accade. Questo centro stabile esiste dal momento in cui sei nato (se non nel grembo materno) e continua ad esistere fino al momento presente, mentre leggi questo testo.

Questo piccolo cambiamento di prospettiva nel modo di sperimentare se stessi - il passaggio dal *Contenuto* del *Sè* al *Sé Trascendentale*, ci dà una moltitudine di conseguenze positive:

- scopriamo il nostro luogo sicuro - un centro pacifico dentro di noi (come un punto al centro di una tempesta)
- ci permette di allontanarci da tutte quelle etichette e giudizi che abbiamo su noi stessi, che abbiamo acquisito crescendo e di capire che siamo liberi di cambiare il *Contenuto del Sè* come vogliamo, indipendentemente da ciò che abbiamo vissuto in il passato
- ci aiuta a far fronte a pensieri e sentimenti difficili, a vivere il momento e a costruire consapevolmente la nostra vita
- ci permette di sperimentare un senso di sé più forte, più alto, trascendentale.

Consideriamo un esempio di come un approccio a questa posizione può essere pratico nell'affrontare le sfide quotidiane. Immagina che il comportamento di qualcuno ti faccia arrabbiare - il *Contenuto* del tuo *Sé* è completamente sopraffatto dalla rabbia e reagirai ad essa secondo vecchi schemi appresi - alcune persone saranno inclini a litigare, mentre altre si ritireranno e "bolliranno" in se stesse. Se impariamo ad entrare nella posizione del nostro *Sé Trascendentale*, possiamo notare, come se guardassimo un film: "Sì, noto che mi arrabbio - la mascella si contrae, le braccia si contraggono, sento una pressione nel petto" - chi è colui che osserva la rabbia, e anche colui che è separato da essa? Da questa posizione siamo liberi di scegliere come reagire, invece di reagire automaticamente con vecchi schemi appresi.

Se vuoi, puoi imparare ad avvicinarti sempre più spesso a questo centro pacifico dentro di te: uno spazio sicuro da cui puoi aprirti e creare spazio per pensieri e sentimenti pesanti; un punto di vista sicuro in cui ritirarsi e osservare ciò che sta accadendo. Nella Terapia dell'Accettazione e dell'Impegno, questo è esattamente ciò che stiamo facendo: ridurre la pressione su noi stessi mantenendo le storie che ci descrivono più facili e iniziando ad osservarci dal centro del *Sé Trascendentale*.



## TESTO DELL'APP MOBILE: Viaggia nel tempo <sup>24</sup>

Ora ti chiediamo di usare di nuovo la tua immaginazione.

Voglio che ripensi e ricordi i tuoi primi ricordi.

Voglio che tu immagini di seguire una ragnatela indietro nel tempo fino a che avevi 3 anni e stavi pianificando il tuo primo giorno di scuola materna.

Che aspetto hai? Puoi ricordarlo? Com'erano i tuoi capelli? Forse non ti ricordi, ma probabilmente ci sono alcune fotografie da qualche parte che potrebbero rinfrescarti la memoria. Avevi uno zaino? Un pranzo al sacco? Eri alto o basso? Di che colore erano i tuoi occhi? Hai portato gli occhiali? Cosa pensavi riguardo l'andare a scuola? Eri spaventato? Eri eccitato? Riesci a ricordare qualcos'altro di quel periodo? Forse avevi fratelli e sorelle che andavano già a scuola e volevi essere proprio come loro. O forse sei stato il primo. Riesci a ricordare cosa stava succedendo a casa tua? Riesci a ricordare cosa ti hanno detto i tuoi genitori sulla scuola? Forse erano davvero eccitati o anche spaventati. Forse non vedevano l'ora tanto quanto te. O forse, se tu fossi l'ultimo figlio, forse non ci pensavano nemmeno la metà di te. Riesci a vederti in quei momenti? Prenditi un momento per sentire com'era essere te stesso. *Inspiralo*. Assorbilo con tutto te stesso.

PAUSA

Ora voglio che tu ritrovi quella ragnatela indietro nel tempo e voglio che ti faccia strada a partire dal te stesso di 3 anni. Voglio che ti ritrovi alle elementari, diciamo sui 10 - 11 anni e sono gli ultimi giorni d'estate. Riesci a ritrovarti? Riesci a ricordare che aspetto avevi? Chi erano i tuoi amici? Se ti piaceva o meno il pianoforte, il calcio o la lettura? Riesci a ricordare se avevi una band preferita o un hobby preferito? Eri innamorato? Avevi paura dell'amore ma segretamente ci speravi? Cos'altro puoi ricordare? Chi è stato importante nella tua vita? Avevi 1000 amici o hai faticato a mantenerne uno? Riesci a ricordare com'era prima di tornare a scuola? Che tipo di sentimenti hai avuto? Eri eccitato o spaventato? O era un complicato mix di entrambi e molto altro? C'erano altre persone in casa tua che tornavano a scuola o eri solo tu? Riesci a ricordare com'erano i tuoi genitori allora? O forse sei stato cresciuto dai tuoi nonni? È diverso per tutti. Chi sono stati gli adulti importanti nella tua vita? Riesci a ricordare com'erano quando ti preparavi a tornare a scuola? Erano eccitati? Ne hai parlato molto? O forse eri il tipo di bambino a cui non piaceva parlare dei tuoi pensieri e sentimenti con i tuoi genitori? Prenditi un momento per entrare dentro di te adolescente. Com'era essere quella versione di Te, con tutti quei pensieri, emozioni, comportamenti, ormoni e tutte le altre cose che sembravano grandi per te in quel momento. Respira davvero.

Fermati per pochi istanti o fai qualunque cosa ti sembri giusta.

Ora voglio che trovi di nuovo quella ragnatela nel tempo e voglio che immagini di poter tornare in questo momento. Il te che siede qui in questo momento, a seguire questo corso, proprio ora. Cosa è importante per te adesso? Quali sono i tuoi pensieri e sentimenti e quali sono tutte le cose quotidiane che assorbono il tuo tempo e la tua energia? A cosa assomigli?

24 Adattato da Dr.Sarah Cassidy

I tuoi capelli sono dello stesso colore di quando eri più piccolo? È lo stesso di quando avevi 3 anni? Forse hai molti più o molto meno capelli? Forse ora hai gli occhiali. Forse sei più alto e più pesante o forse sei molto più leggero della tua versione più giovane. Probabilmente sei solo tu a conoscere quei dettagli granulari della persona che sei diventato. Ora quello che voglio è che tu noti le cose e le persone che sono importanti per te ora. Sono ancora le stesse le persone nella tua vita che erano così importanti quando eri una versione più giovane di te stesso? O sono molto diverse adesso? Forse ci sono molte persone che una volta hanno creato il tuo universo che non sono più qui. Prenditi un momento per entrare davvero dentro di te e in tutte le cose che sono importanti per te ora. Respira davvero nel momento presente.

Fermati per qualche istante

Infine, voglio che tu trovi di nuovo quella ragnatela e voglio che tu viaggi 15 o 20 anni in avanti verso una versione futura di te. Quali sono le cose che potrebbero essere importanti per il tuo futuro? Pensi che le stesse persone saranno importanti per te? O pensi che a quel punto sarà completamente diverso?

Cosa farai della tua vita? Ti sposerai? Separerai? Qualche idea su dove potresti vivere? Se potessi progettare queste cose, come sarebbero? Cosa ci sarà nella tua vita? Riesci a immaginare tutti i dettagli che potrebbero essere importanti? Inspira e assorbi tutte le cose che potrebbero essere importanti per il tuo futuro.

Fermati per qualche istante

Ora mentre contempliamo tutti i te che sei stato e tutti i te che potresti essere in futuro, voglio che tu noti che per tutto questo tempo ti sei osservato dalla stessa prospettiva, la tua. Tu sei l'osservatore di tutti i te. Potrebbero esserci cose, persone, esperienze, pensieri e sentimenti che sono ed erano di fondamentale importanza per tutte le diverse versioni di te. Non sono più o meno importanti a causa del passare del tempo e non sono più o meno importanti a causa del passare del tempo. Potresti essere cambiato fisicamente in un milione di modi diversi. Potresti sembrare molto diverso dalle versioni precedenti di te. Potrebbero esserci molte persone davvero importanti che non sono più con te e esseri umani completamente nuovi che potrebbero occupare tutto lo spazio nella tua mente e nel tuo cuore. Nessuno di questi è meno importante perché sono diversi e scommetteremmo che tutte queste cose, persone ed esperienze sembravano tutto quando le stavi vivendo.

Questo sei tu che viaggi nel tempo e continui a cambiare man mano che cresci e i tempi avanzano. Viaggiatore nel tempo sei sempre tu. Non sei limitato a un'esperienza, un pensiero o un sentimento o una persona o un evento importante. È tutto importante e sei sempre tu. Tu sei l'osservatore di tutto questo. Respira, viaggiatore del tempo. Questo è il te che è qui per tutta l'eternità, che sei sempre stato e sarai sempre sia che sia un ricordo, un'esperienza attuale o un'aspirazione per il futuro, anche se tutti questi dettagli sono cambiati tantissime volte e cambieranno moltissime altre volte. Questo sei tu osservatore. Questo sei tu come il contesto da cui sorgono i tuoi pensieri e sentimenti. Sei sempre tu. Questo è il tuo sé come prospettiva.



## MODULO 7 - Allegati

### DISPENSA: Azione utile

Una volta individuati i propri valori, è utile fissare diversi obiettivi in ciascuna delle aree della vita che, a poco a poco, ti portano a vivere secondo i tuoi valori. Gli obiettivi che ci si fissa devono essere specifici e realizzabili, allo scopo di dirigere il proprio comportamento in conformità con i valori. Le azioni sono passi più piccoli che possiamo intraprendere per raggiungere questi obiettivi. È importante tenere a mente gli ostacoli che possono sorgere nella realizzazione delle azioni impegnate pianificate.

Fissare piccoli obiettivi ha molto senso: "piantando i semi" di un'azione impegnata è possibile vedere un graduale avvicinamento al vivere i propri valori. I frutti di queste azioni potrebbero non essere immediatamente visibili, ma come per il giardino, il duro lavoro di dedizione e di nutrimento del piccolo seme ripagherà dopo un po'. È possibile impostare diversi obiettivi per ogni area di vita e diverse azioni utili per ogni obiettivo. Identificare gli ostacoli è molto utile in quanto ci aiuterà a superarli con successo quando li troviamo.

#### ESEMPIO PER INDIVIDUARE VALORI, OBIETTIVI, AZIONI ED OSTACOLI

**Area di vita:** Salute

**Valore:** per me è importante prendermi cura della tua salute, essere attivo, flessibile, forte.

**Obiettivo 1:** Introdurrò l'attività fisica nella mia vita quotidiana in modo che il mio corpo abbia più energia e forza per le sfide della vita.

**Azione 1:** Ogni mattina, quando mi sveglio, impiegherò 15 minuti per preparare il mio corpo per il giorno successivo.

**Azione 2:** Due volte a settimana (lunedì e giovedì) andrò a un corso di ballo.

Una volta stabiliti gli obiettivi e le azioni desiderate, cerchiamo di anticipare i potenziali ostacoli. Queste sono quelle cose fondamentalmente che ci hanno impedito di raggiungere i nostri obiettivi in passato. Gli ostacoli possono essere esterni e interni. Le barriere esterne richiedono l'identificazione di ulteriori azioni che le aziende possono intraprendere per raggiungere con successo l'obiettivo desiderato. Ad esempio, per l'Azione 1, abbiamo individuato come potenziale ostacolo la mancanza di tempo al mattino prima del lavoro per arrivare al bar. Pertanto, un'azione aggiuntiva sarà impostare l'allarme 15 minuti prima in modo da poter rispondere in modo più accurato. Un ostacolo interno potrebbe essere la riluttanza ad alzarsi nonostante la sveglia stia suonando, seguita da pensieri del tipo: "Mancano solo 5 minuti. Mi sono allenato ieri e l'altro ieri, e se non andassi oggi". Per superare gli ostacoli interni, è importante prenderne coscienza, applicare i valori che abbiamo individuato, notare i pensieri sabotatori quando sorgono e decidere, nonostante i pensieri che ci "convincono" ad arrendersi, di fare ciò che avevamo pianificato. Ci sono molte tecniche di defusione, cioè il superamento dei pensieri sabotatori.

#### Sii flessibile

Se hai identificato azioni molto specifiche che ti portano a un obiettivo particolare, è importante che tu rimanga flessibile in modo da poterle adattare senza condannarti se si verificano cambiamenti in circostanze che non ti aspettavi. Anche se a volte può sembrare che non stia progredendo, considera la metafora di andare in bicicletta su una montagna: se stai percorrendo un sentiero particolarmente difficile, a volte dobbiamo tornare in fondo alla montagna per trovare un nuovo sentiero, invece di continuare costantemente lungo un sentiero che è pericoloso o impraticabile. L'efficacia di qualsiasi azione non viene misurata solo in una volta, ma viene presa in considerazione se si avvicina a noi nel lungo periodo o si discosta dai valori selezionati.

## ATTIVITÀ DELL'APP MOBILE: modulo per la definizione degli obiettivi

**Step 1.** Un elemento centrale in ACT è definire i nostri obiettivi alla luce dei nostri valori. Quindi il primo passo, prima di definire qualsiasi obiettivo, è chiarire quali valori o valori stanno alla base di esso.

I miei valori dietro questi obiettivi sono:

---



---



---



---



---



---

**Quando si tratta di fissare obiettivi, pensare a:**

Azione/azioni specifica/specifiche: specifica le azioni che intraprendi, quando, dove e chi o cosa implicheranno. Un esempio di obiettivo vago o non specifico: “Passerò più tempo con i miei figli”; obiettivo specifico: «Sabato porterò i miei figli al parco a giocare a pallavolo». Obiettivo non specifico: “Sarò più affettuoso con mia moglie”; obiettivo specifico: “All’ora di pranzo chiamo mia moglie e le dico che le voglio bene”.

Misurabile: un obiettivo deve essere definito e tangibile, quindi misurabile, ad esempio: “aumentare la produzione del 10%” o “ridurre le spese del 5%”

Obiettivo Raggiungibile: l’obiettivo deve essere realisticamente realizzabile. Considera le tue condizioni fisiche, il tempo a disposizione, le risorse finanziarie e se possiedi o meno le competenze necessarie.

Obiettivo orientato ai valori: l’obiettivo dovrebbe avere un significato personale per te. Se è veramente guidato dai tuoi valori, piuttosto che seguire una regola rigida o cercare di compiacere altre persone o evitare il dolore, allora è significativo. Se manca di significato o scopo, controlla che sia veramente guidato dai tuoi valori. L’obiettivo ti aiuta a condurre la tua vita in una direzione che, per quanto puoi prevedere, probabilmente migliorerà la qualità di quella vita?

Tempi: per dare ulteriore specificità al tuo obiettivo, imposta una data e un’ora. Se ciò non è possibile, datti la scadenza più probabile possibile. Identifica obiettivi a breve, medio e lungo termine: cose che posso fare nei prossimi giorni/settimane (obiettivi a breve termine); cose che posso fare nelle prossime settimane/mesi (obiettivi a medio termine); cose che posso fare nei prossimi mesi/anni (obiettivi a lungo termine)

**Step 2:** scrivi una serie ordinata di obiettivi partendo da quelli più piccoli e più semplici che puoi raggiungere subito per arrivare a quelli a lungo termine, che impiegheranno mesi o anni per essere raggiunti.

Alcuni dei miei obiettivi sono:

- Un obiettivo immediato (qualcosa di piccolo, semplice e facile che posso fare nelle prossime 24 ore)

---

---

---

---

- Obiettivi a breve termine (cose che posso fare nei prossimi giorni/settimane)

---

---

---

---

- Obiettivi a medio termine (cose che posso fare nelle prossime settimane/mesi)

---

---

---

---

- Obiettivi a lungo termine (cose che posso fare nei prossimi mesi/anni)

---

---

---

---

## ATTIVITÀ DELL'APP MOBILE: Piano d'Azione

Il mio obiettivo è (sii specifico):

---

---

---

---

I valori alla base del mio obiettivo sono:

---

---

---

---

Le azioni che intraprenderò per raggiungere tale obiettivo sono (sii specifico):

---

---

---

---

I pensieri/ricordi, emozioni, sensazioni e impulsi a cui sono disposto a dare spazio (per raggiungere questo obiettivo) sono:

• pensieri/ricordi

---

---

---

---

• emozioni

---

---

---

---

• sensazioni

---

---

---

---



- impulsi

---

---

---

---

Sarebbe utile ricordarmi che:

---

---

---

---

Se necessario, posso suddividere questo obiettivo in passaggi più piccoli come:

---

---

---

---

Il passaggio più piccolo e semplice con cui posso iniziare è:

---

---

---

---

L'ora e il giorno in cui farò questo primo passo sono:

---

---

---

---

## DISPENSA ATTIVITÀ AGGIUNTIVA: Obiettivi SMART

L'esercizio sugli obiettivi SMART mira a garantire che la persona che lo realizza possa fissare obiettivi SMART per rendere i propri piani SPECIFIC (specifici), MEASURABLE (misurabili), ACHIEVABLE (raggiungibili), RELEVANT (rilevanti), TIME-BASED (basati sul tempo):

Attraverso questo esercizio, scoprirai che il vero motivo per cui non li hai realizzati è perché i tuoi piani erano troppo vaghi o irrealistici. Sarai in grado di adattare la tua visione e riformularla come un obiettivo SMART, in modo da poter realizzare il tuo sogno.

### 1. Identifica un obiettivo Specifico

Mentre scrivi il tuo obiettivo, prova a rispondere alle cinque domande "W":

- Cosa voglio ottenere?
- Perché questo obiettivo è importante?
- Chi è coinvolto?
- Dov'è?
- Quali risorse o limiti ci sono?

### 2. Identifica un obiettivo Misurabile rispondendo alle seguenti domande:

- Il mio obiettivo è concreto? (evita obiettivi vaghi come "Voglio essere felice")
- Come saprò quando sarà finito?
- Cosa capiranno gli altri?

### 3. Identifica un obiettivo Attuabile e Raggiungibile:

- Come posso raggiungere questo obiettivo?
- Quanto è realistico l'obiettivo, basato su altri vincoli, come fattori finanziari?

### 4. Identifica un obiettivo Rilevante

- Ti sembra utile?
- È questo il momento giusto?
- Questo corrisponde alle tue esigenze?
- Sono la persona giusta per raggiungere questo obiettivo?
- È applicabile nell'attuale contesto socio-economico?

### 5. Identifica un obiettivo basato sul tempo

- Quando lo farò?
- Cosa posso fare in sei mesi?
- Cosa posso fare in sei settimane?
- Cosa posso fare oggi?
-

## DISPENSA ATTIVITÀ AGGIUNTIVA: Vita attiva (adattato dal Dr. Szondy Máté)<sup>25</sup>



Questa settimana pensa agli ostacoli che devi superare per vivere una vita più attiva. Alcuni degli ostacoli sono difficoltà oggettive esterne, altri sono più convinzioni interne. I più comuni di questi sono:

“Non ho abbastanza tempo.” “Nella maggior parte dei casi, questo pensiero riguarda davvero ciò su cui trascorriamo il nostro tempo”. Ad esempio, pensa a quanto tempo al giorno potresti dedicare al movimento davanti a uno schermo (non al lavoro).

“Sono troppo stanco per allenarmi.” - L’esercizio fisico moderato aiuta a superare la fatica. Se ci convinciamo a muoverci nonostante la stanchezza iniziale, allora quasi sicuramente ci sentiremo carichi di energia.

“L’allenamento è noioso e non divertente.” - Sperimenta! Trova la forma di movimento che ti piace di più. Passa da una forma di movimento all’altra! Trova un partner, compagni di movimento!

“Sono troppo vecchio per iniziare.” - Ci sono molte persone che iniziano a muoversi all’età di 40-50 anni. Assicurati solo di scegliere la forma di esercizio giusta per la tua età e forma fisica!

“Se mi sforzo, avrò un infarto”. - Se hai davvero un problema di salute a cui devi prestare attenzione, parlane con il tuo medico. L’attività fisica attiva e persistente è benefica e importante per tutti.

Pensa a quanto è attivo il movimento nella tua vita in questo momento! Che tipo di famiglia, modelli e abitudini infantili porti con te in relazione al movimento? Quanto presti attenzione a uno stile di vita attivo? Se conduci uno stile di vita passivo e sedentario, vedi degli aspetti negativi in questo? Quali sarebbero i vantaggi di essere più attivi fisicamente?

Inoltre, pensa a quali sarebbero i tuoi obiettivi per aumentare il tuo movimento? Vuoi perdere peso? Vuoi migliorare il tuo umore? O vuoi semplicemente vivere in modo più sano?

E infine, pensa a che tipo di attività vuoi fare. Cosa ti porterebbe gioia? Quali sono le tue opzioni?

<sup>25</sup> Szondy M. (2020). Tudatos változás (Conscious Change). Kulcslyuk Publisher.

Qui ci sono alcuni consigli per aiutarti ad iniziare:

Piano piano inizia a muoverti!

Concediti un mese di "libertà vigilata". Impegnati a rispettare il tuo piano di allenamento per un mese, indipendentemente dalla resistenza interna che hai. Entro la fine del primo mese, potresti già sentire gli effetti positivi del movimento e questo rafforzerà la tua motivazione.

Aspettati che l'allenamento potrebbe non essere piacevole all'inizio.

Premiati per il tuo impegno.

Non dimenticare di riscaldarti.

Guarda il tuo corpo per i segni, non sovraccaricarti e non allenarti se sei malato!



## DISPENSA ATTIVITÀ AGGIUNTIVA: Sonno (adattato dal Dr. Szondy Máté)<sup>26</sup>



Questa settimana concentriamoci sul sonno. Questo perché il rilassamento di solito porta a una migliore salute fisica e mentale, a una regolazione delle emozioni più efficace e a livelli più bassi di ansia. Al contrario, l'insonnia cronica - se hai problemi a dormire almeno tre sere a settimana per tre mesi - può avere una serie di effetti fisici e mentali negativi.

Quanto sei soddisfatto in questo momento della quantità e della qualità del tuo sonno? Se soffri di insonnia, quale tipo? Hai difficoltà a dormire? Ti svegli spesso di notte o molto presto all'alba?

### Alcuni consigli utili per migliorare l'igiene del sonno:

- Stile di vita regolare: sdraiati e alzati alla stessa ora ogni giorno (indipendentemente dalla quantità di sonno)!
- Anche l'esercizio fisico regolare fa bene al sonno, ma evita lo sforzo fisico qualche ora prima di addormentarti!
- Evita cibi grassi e piccanti la sera!
- Non fumare o bere alcolici prima di andare a letto!
- Non bere caffè (non bere cacao, tè, cola) il pomeriggio e la sera!
- Crea un ambiente adatto per dormire:
  - o silenzio
  - o buio
  - o aria fresca
  - o temperatura piacevole e fresca (la bassa temperatura corporea è uno degli stimoli chiave del sonno)
  - o letto comodo-comodo
- Crea una routine della buonanotte!
- Usa il letto solo per dormire e fare l'amore (non mangiare, lavorare, guardare la TV)!
- Prima di addormentarti, fai un esercizio di rilassamento, ascolta musica, leggi!
- Evita il sonno diurno!
- Se non ti addormenti entro 15 minuti, alzati dal letto, va altrove fino a quando non ti addormenti (nel frattempo, non mangiare e fai solo attività rilassanti) - solo allora sdraiati di nuovo!
- Di notte, se ti svegli, non guardare l'orologio!

26 Szondy M. (2020). Tudatos változás (Conscious Change). Kulcslyuk Publisher.

## DISPENSA ATTIVITÀ AGGIUNTIVA: Relazione cosciente (adattata dal Dr. Szondy Máté)<sup>27</sup>



Sembra un cliché, ma siamo veramente “esseri sociali”. La nostra felicità (e anche la nostra salute) è in gran parte determinata dal fatto che abbiamo relazioni sociali in cui ci sentiamo vicini agli altri e possiamo aprirci in sicurezza. Questa settimana ci concentreremo sulla consapevolezza delle nostre relazioni.

Perché, se diventiamo consapevoli delle reazioni tipiche e automaticamente ricorrenti a cui siamo inclini, possiamo cambiare il nostro comportamento sociale; pensa a quali sono nelle tue relazioni oggi. Ci sono alcune di queste reazioni che stanno causando un problema e vuoi cambiarlo? Ad esempio, potresti essere reticente o eccessivamente dominante nelle situazioni sociali.

Inoltre, sii consapevole che stai facendo abbastanza per coltivare le tue relazioni. C'è qualcosa che puoi fare per rendere le tue relazioni più attive o più profonde?

### Comunicazione consapevole:

Cosa significa in pratica comunicazione consapevole?

#### 1. Discorso consapevole

- Prima di parlare, chiariamo a noi stessi cosa intendiamo fare. Se vogliamo ferire l'altro o sminuirlo per qualcosa, pensiamo di nuovo alle conseguenze.
- Non parlare per abitudine, in modalità pilota automatico, ma presta attenzione all'altro e all'ambiente
- Resta onesto, autentico.

#### 2. Ascolto consapevole

- Nota quando la tua attenzione si allontana dall'altro.
- Nota quando inizi a giudicare, etichettando ciò che l'altro sta dicendo.
- Nota quando pensi a cosa rispondere: non presti più attenzione all'altro.

È così che ciascuna delle nostre conversazioni e interazioni può diventare uno strumento per mettere in pratica una presenza consapevole.

<sup>27</sup> Szondy M. (2020). *Tudatos változás (Conscious Change)*. Kulcslyuk Publisher.

## MODULO 8 Allegati

### DISPENSA: Introduzione alla teoria dell'auto-compassione

Come introduzione a questo argomento, iniziamo con una storia.

Immagina di dover passare tutta la vita con una persona che ti critica per ogni tua mossa. Quando fai qualcosa di sbagliato, quella persona dice: "Certo che non ci sei riuscito, sei inutile, è inutile provare così tanto". Quando sei triste, lui dice "Smettila di essere pigro, alzati, non c'è motivo di lamentarti dei tuoi problemi". Quando fai qualcosa di buono, lui dice "Oh, tutti possono farlo, non sono i tuoi meriti" Come pensi sarebbe la vita con una persona del genere? Ti piacerebbe passare il tuo tempo con qualcuno che è così "velenoso", insensibile e freddo? E ora, immagina la situazione opposta: devi passare tutta la vita con qualcuno che ti ama, ti capisce e ti sostiene. Quando fai qualcosa di sbagliato, dirà: "Okay, questo non ha funzionato per te, ma non è successo niente di terribile. Puoi sempre riprovare! Quando sei triste, lui dirà: "Capisco che sei triste. Concediti tempo - domani è un nuovo giorno " Quando fai qualcosa di buono, quella persona ti loda, gioisce insieme a te. Come pensi che sarebbe la tua vita se la passassi con una persona simile? Molto meglio, no? Incomparabile! Sarebbe una vita tranquilla in cui sapresti di avere qualcuno su cui contare, in qualunque situazione ti trovi.

Domanda: Quindi ora - chi è la persona con cui trascorriamo più tempo - letteralmente 24 ore al giorno? Ovviamente, siamo noi stessi. A seconda di come ci trattiamo, possiamo essere il nostro migliore amico o il peggior nemico, come nella storia sopra. Sfortunatamente, la maggior parte delle persone sono i loro peggiori nemici. Fanno esattamente ciò che è descritto nella storia: si criticano per i fallimenti e gli errori, sminuiscono i loro successi, non sanno come affrontare la propria tristezza... Sono in grado di dire a se stessi critiche e insulti che nessun altro gli direbbe. Non amano se stessi e non hanno alcun rispetto per se stessi: pensano di non essere abbastanza intelligenti, abbastanza belli, abbastanza bravi, tanto da dover dare qualcosa in più per meritare amore e rispetto. È chiaro che un tale atteggiamento verso noi stessi porta a ulteriori problemi, ansia e depressione.

Noi umani siamo esseri sociali. Siamo concentrati sulla costruzione di relazioni con gli altri perché era evolutivamente importante per la nostra sopravvivenza. Pertanto, abbiamo la capacità di comprendere le altre persone, le loro menti e le loro motivazioni e usiamo questa capacità per trovare il nostro posto nel mondo sociale. Possiamo utilizzare queste stesse capacità per sviluppare una relazione diversa con noi stessi: conoscere e comprendere la nostra mente, le emozioni, le reazioni e le motivazioni al fine di navigare meglio all'interno del nostro mondo interiore.

Ama te stesso

L'amor proprio è spesso frainteso come un comportamento egoistico e narcisistico, come qualcosa che non dovrebbe essere coltivato. Se si dice che si è compassionevoli verso se stessi, si può pensare di essere troppo sensibili, teneri, compiacenti, deboli, ma questo è lontano dalla verità. L'amor proprio, una sana autostima, significa che ci sentiamo apprezzati tanto quanto le altre persone e che meritiamo di essere amati e rispettati. Di norma, le persone con una sana autostima hanno più successo a scuola e sul lavoro e hanno relazioni più sane e più forti con gli altri. Raramente cedono alle pressioni, sono più inclini ad accettare le sfide, più persistenti nella risoluzione dei problemi e semplicemente più felici. È importante sottolineare che una sana autostima o amor proprio non deve essere confusa con un senso di superiorità, presunzione o egocentrismo che sono in realtà una copertura per nascondere le emozioni negative verso

se stessi. Coloro che non si amano, che hanno una bassa autostima, sono più inclini all'influenza degli altri, sono insoddisfatti di se stessi, si sottovalutano e hanno un'opinione negativa di se stessi, attribuiscono i fallimenti alla propria incompetenza. L'autostima può manifestarsi attraverso la costante competizione con gli altri o la costante ricerca di conferma, da parte di altre persone, che siamo abbastanza bravi, belli o abbastanza intelligenti.

L'autrice dell'auto-compassione Kristen Neff ha affermato che la compassione è mettere insieme la sofferenza con la gentilezza: una parte empatia, una parte trattare qualcuno come vorremmo essere trattati. C'è una linea sottile tra provare compassione per qualcuno e identificarsi eccessivamente con le emozioni di qualcuno, al punto da non riuscire a separare la nostra prospettiva da quella dell'altro. Quando abbiamo compassione, proviamo compassione per qualcuno.

Perché la compassione è importante?

La compassione è generalmente definita come una sensibilità alla sofferenza con l'impegno di ridurla e prevenirla. Le persone compassionevoli sono in grado di notare e connettersi con le esperienze difficili proprie e degli altri e possono aiutare utilizzando conoscenze, abilità, forza e saggezza.

La compassione è importante perché la vita è dura. Le nostre vite sono piene di cambiamenti e perdite. Siamo stati creati per invecchiare e morire e spesso soffriamo di malattie e tragedie che ci accadono. Il nostro cervello si è evoluto per concentrarsi sui segni di minacce provenienti dall'ambiente - mirava a concentrarsi sui segni di una minaccia proveniente dall'ambiente, perché il rilevamento tempestivo di una minaccia per i nostri antenati era fondamentale per la sopravvivenza. Ecco perché oggi le nostre menti sono intrinsecamente problematiche e difficili da gestire. Ad esempio, molte persone soffrono di ansia e preoccupazione eccessiva perché le loro menti continuano a pensare ai vari modi in cui qualcosa può andare storto.

Le reazioni emotive possono essere confuse e contraddittorie. Il cervello umano ha una straordinaria capacità di commentare, giudicare, valutare le nostre esperienze personali, emozioni e reazioni. Abbiamo un'autocoscienza che può portarci a giudicare il modo in cui pensiamo e sentiamo. Ma quando diamo un'occhiata più da vicino, siamo davvero responsabili di ciò che pensiamo e di come ci sentiamo?

Abbiamo scelto se nascere e dove nascere? Che tipo di geni avremo? Abbiamo scelto come si è evoluto il cervello umano? Abbiamo scelto il nostro temperamento di base e le emozioni che proviamo? Abbiamo scelto il nostro corpo, i desideri umani di base, le voglie e i bisogni? Abbiamo scelto le esperienze che abbiamo avuto nella prima infanzia? Ci siamo semplicemente "trovati qui, nel corso della nostra vita"; sentiamo, vogliamo e abbiamo bisogno di cose che non abbiamo scelto di sentire, desideriamo e di cui non abbiamo bisogno. Le nostre vite sono determinate dalla lotteria della nostra genetica e dalle situazioni che ci accadono. L'istruzione e la cultura modellano i nostri valori, paure e desideri. Gli eventi della prima infanzia sui quali non avevamo alcun controllo hanno plasmato il nostro modo di vivere noi stessi, le altre persone e il mondo. Molte parti della nostra vita non sono una nostra scelta.

La conclusione di tutta questa riflessione è questa: non è colpa nostra se la vita è dura ed è difficile gestire la nostra mente e le nostre emozioni.

L'auto-compassione è la capacità di notare la nostra sofferenza, le circostanze difficili e di rispondere con amore e comprensione per noi stessi. Non siamo responsabili delle carte che ci vengono consegnate, ma siamo responsabili di come le giochiamo. Un atteggiamento compassionevole è un atteggiamento salutare che ci aiuta ad affrontare le sfide della vita e a rispondere alle esigenze dell'ambiente. La terapia focalizzata sulla compassione (CFT) è un approccio terapeutico basato sulla costruzione di una visione così sana di noi stessi e la ricerca dimostra il suo successo nel trattamento di varie difficoltà psicologiche.

L'auto-compassione è semplicemente compassione diretta verso l'interno. Proprio come possiamo

provare compassione per la sofferenza degli altri, possiamo estendere la compassione verso noi stessi quando siamo noi a soffrire, indipendentemente dal fatto che la sofferenza sia il risultato dei nostri stessi errori, fallimenti o imperfezioni personali. L'auto-compassione, quindi, implica accettare di essere colpiti dalla propria sofferenza ed essere aperti su di essa e non evitarla o disconnettersi, tendere ad alleviare la propria sofferenza e guarire noi stessi con gentilezza. L'auto-compassione implica anche affrontare il nostro dolore, le nostre imperfezioni e i nostri fallimenti in modo non giudicante, in modo che la nostra esperienza sia vista come parte della più ampia esperienza umana. (Neff & Germer 2017)

Come sviluppare l'auto-compassione?

Iniziamo a sviluppare l'auto-compassione conoscendo meglio noi stessi. Rendendoci conto di come determinati geni ed esperienze di vita hanno plasmato i nostri pensieri e le nostre emozioni, otteniamo una nuova prospettiva su noi stessi e sulle nostre esperienze interiori. Stiamo cominciando a capire sempre più profondamente che non siamo responsabili del modo in cui siamo condizionati. Possiamo chiederci: quale versione di me stesso vorrei sviluppare adesso? Voglio continuare a criticare e minare me stesso o voglio imparare a rispondere a me stesso con amore e comprensione? Dopo questa intuizione teorica e la decisione che vogliamo sviluppare un sano rapporto con noi stessi, segue la pratica nella vita di tutti i giorni.

Quando sei sopraffatto da pensieri e sentimenti pesanti, applica la regola dei 3 passaggi:

1. Nota cosa sta succedendo: questo è un passaggio che sembra ovvio, ma è precisamente il passaggio più importante che porta a modi più sani di far fronte alle varie situazioni. È importante notare che siamo tristi, arrabbiati o spaventati in modo da poter rispondere bene. Può aiutare molto se metti la mano sul cuore in questo passaggio. Nota come questa sensazione si manifesta nel tuo corpo, quali pensieri girano nella tua testa. In questo modo si fa un passo indietro e si rallenta la propria reazione automatica (solitamente inutile).
2. Ricorda che è umano: in questo momento, centinaia di migliaia di persone sulla Terra si sentono così. La vita umana è così, piena di alti e bassi. Pensieri e sentimenti pesanti non sono niente di sbagliato; sono normali esperienze umane.
3. Reagisci con amore e dai a te stesso ciò di cui hai bisogno: le specifiche di questo passaggio dipendono dalla situazione in cui ti trovi e da ciò di cui hai bisogno. È importante che ci sia consapevolezza nella tua risposta alla situazione, piuttosto che reagire automaticamente.

A poco a poco, applicando questi 3 passaggi, svilupperemo una sana relazione con noi stessi, i nostri pensieri e sentimenti. Sviluppando amore e comprensione per noi stessi comprenderemo meglio le altre persone, saremo più disposti a perdonare e a dare ancora più amore agli altri. Immagina come sarebbe il mondo se tutte le persone impiegassero 10 minuti al giorno per conoscersi e capirsi meglio. Come disse Pierre Corneille: "L'amor proprio è il fondamento di ogni altro amore".

#### **Vantaggi dell'uso dell'auto-compassione:**

✓ riduce le emozioni negative verso se stessi, tra cui:

- sentirsi indegni
- insicurezza
- giudizio
- rabbia
- autocritica

## DISPENSA: Identificazione delle 3 zone: zona di comfort, zona di cura di sé e zona di sopraffazione<sup>28</sup>

Sentirsi sopraffatti è una esperienza molto diversa per ognuno di noi. Il modo in cui influisce su di noi dipende molto da ciò che abbiamo vissuto nella vita e anche dalle nostre precedenti esperienze di vita. Ad esempio, se abbiamo subito molti traumi nella nostra vita, questo può influenzare notevolmente il modo in cui rispondiamo al nostro senso di sopraffazione. È interessante notare che alcune persone con una storia di eventi traumatici si considerano calmi in situazioni di crisi. Entrano in modalità "fai-fai vai-vai", facendo praticamente qualsiasi cosa oltremodo, senza fermarsi e riconoscere come si sentono. Altre persone vanno in blocco completo, quando sembra che nulla sia possibile, dal lavarsi i denti e nutrirsi in modo nutriente, a mandare messaggi di testo e chiamare familiari e amici.

### Zona di comfort

Generalmente tendiamo a essere sopraffatti quando affrontiamo problemi che sembrano troppo potenti o al di là della nostra capacità di affrontarli o quando sperimentiamo un'emozione intensa che non pensiamo di poter gestire. È importante riconoscere che le emozioni indesiderate, come lo stress, possono avere influenze estremamente positive sulle nostre vite. Abbiamo assolutamente bisogno di affrontare situazioni e compiti che vadano al di fuori della nostra comfort zone. È mediante ciò che avviene la nostra crescita. Senza stress, vivremmo vite molto noiose e tranquille.

Stare "comodi" vuol dire rimanere fermi. Se non rompi gli schemi, eviti la possibilità di un cambiamento significativo nella tua vita. Per un cambiamento gestibile, dobbiamo imparare a spingere delicatamente i confini della nostra zona di comfort, usando l'approccio *Small*. Siamo per natura, creature da tutto o niente. La maggior parte di noi ha la tendenza a procrastinare la propria vita o a correre la vita a una velocità che è ingestibile e insostenibile a lungo termine.

### Zona di cura di sé

Proprio come nessuna crescita positiva può essere sperimentata senza avventurarsi al di fuori della zona di comfort, è anche vero che se ci spostiamo troppo al di fuori di essa e troppo in fretta, possiamo anche spostarci al di fuori della nostra zona di cura di sé, perdendo così il potenziale per un cambiamento sostenibile. Se rimaniamo all'interno della zona di cura di sé, tuttavia, possiamo trasformare le nostre vite in modi incredibilmente positivi. Iniziamo a rispondere in modo diverso nelle relazioni. Ci troviamo capaci di più di quanto avessimo mai immaginato.

La zona di cura di sé coinvolge due componenti fondamentali: a) fare piccoli passi, abbastanza piccoli che siano gestibili per te a lungo termine e b) costruire momenti nella tua giornata che ti nutrono. Ogni azione che intraprendiamo o evitiamo ha un impatto. Alcune azioni ci nutrono e altre ci esauriscono. Ciò che ti nutre dipenderà dalla tua personalità e da quanto sei introverso o estroverso.

Tutti abbiamo bisogno di una certa quantità di attività educative che coinvolgano gli altri, come incontrare amici o dedicarsi a hobby interattivi. Tuttavia, abbiamo ugualmente bisogno di alcune attività nutritive nella nostra vita che ci portino un senso di pace e solitudine. Pertanto, è di fondamentale importanza bilanciare le attività di cura di sé introverse ed estroverse.

### Zona di sopraffazione

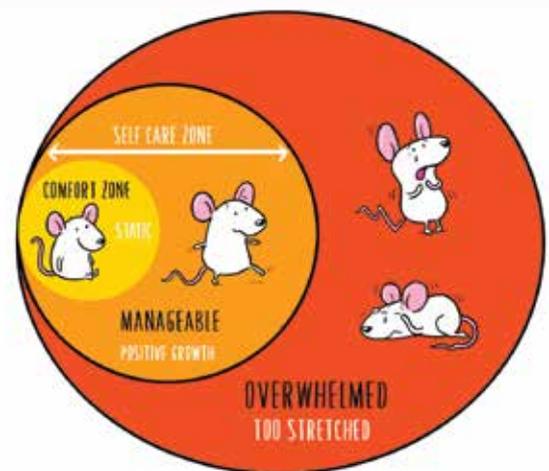
Quando cercano il cambiamento, molte persone si imbattono nei guai cercando di allontanarsi troppo dalla loro zona di comfort, in modo da essere anche al di fuori della loro zona di cura di sé. Se hai problemi a far valere i tuoi bisogni, molto probabilmente sarai al di fuori della tua zona di cura di te stesso e dovrai iniziare a dirlo a tutti ogni volta che ti danno fastidio.

<sup>28</sup> Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). *The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much*. Macmillan Publishers.

Se affermare i tuoi bisogni è un problema per te, la tua zona di comfort implica un sacco di piccole azioni per respingere i tuoi sentimenti e bisogni e mettere gli altri davanti a te. I nostri valori ci collegano con ciò che conta nelle nostre vite. I nostri valori dovrebbero essere sempre le nostre guide. I valori sono essenzialmente i piccoli blocchi che, una volta trasformati, si accumulano nel tempo per creare la vita che desideri veramente. Quando siamo disconnessi o non viviamo in linea con i nostri valori, questi piccoli blocchi si accumulano nel tempo per creare una vita insoddisfacente e priva di senso di scopo e direzione.

A volte, i nostri valori potrebbero essere molto simili a quelli della nostra famiglia e dei nostri amici e a volte potrebbero essere radicalmente diversi. Può essere più utile porsi alcune domande pratiche su aree importanti della tua vita, come le relazioni, la salute e la crescita personale, lo scopo, il contributo e le attività ricreative.

## DISPENSE E ATTIVITÀ DELL'APP MOBILE: Piccoli passi per espandere la tua zona di comfort<sup>29</sup>



Identifica la tua zona di comfort

Annota tre azioni che intraprendi per mantenerti nella tua zona di comfort. Potrebbero essere cose come restare a casa piuttosto che uscire, o evitare un compito particolare che sai che deve essere svolto ma che non riesci a svolgere.

Identifica le tue azioni di cura di te stesso

Scrivi tre azioni che ti porterebbero fuori dalla tua zona di comfort, ma che ti sembrano abbastanza piccole e gestibili da essere all'interno della tua zona di cura di te stesso.

Identifica il punto in cui ti senti sopraffatto

Annota i comportamenti in cui ti impegni, i pensieri difficili e le sfide emotive della tua esperienza quando noti che ti senti troppo teso.

<sup>29</sup> Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much. Macmillan Publishers. Illustration by the Act Auntie - <https://www.facebook.com/ACTAuntie>

## DISPENSA: Meditazione Metta<sup>30</sup>

La meditazione Metta è un tipo di meditazione buddista. In pali, una lingua strettamente correlata al sanscrito e parlata nell'India settentrionale, "metta" significa energia positiva e gentilezza verso gli altri.

La pratica è anche conosciuta come meditazione di gentilezza amorevole.

L'obiettivo della meditazione Metta è coltivare la gentilezza verso tutti gli esseri, incluso te stesso e:

- famiglia
- amici
- vicinato
- conoscenti
- persone difficili nella tua vita
- animali

La tecnica principale della meditazione Metta consiste nel recitare frasi positive verso te stesso e questi esseri.

Come altri tipi di meditazione, la pratica è benefica per la salute mentale, emotiva e fisica. È particolarmente utile per ridurre le emozioni negative verso te stesso e le altre persone.

### Cosa sapere sulla meditazione di Metta

La meditazione Metta è una pratica buddista tradizionale. È stata utilizzata per migliaia di anni.

Diverse tradizioni si avvicinano alla pratica in modi diversi. Tuttavia, tutte le forme di meditazione Metta condividono l'obiettivo comune di sviluppare emozioni positive incondizionate verso tutti gli esseri.

Ciò include sentimenti di:

- gioia
- fiducia
- amore
- gratitudine
- felicità
- apprezzamento
- compassione

Per coltivare queste emozioni, recita silenziosamente frasi verso te stesso e gli altri. Queste frasi hanno lo scopo di esprimere intenzioni gentili.

Alcuni esempi di frasi di meditazione di Metta includono:

- "Possa io essere al sicuro, pacifico e libero dalla sofferenza".
- "Possa io essere felice. Possa io essere sano.
- "Che tu possa essere forte e sicuro di te."

È importante ripetere ogni frase con consapevolezza. Questo ti aiuta a concentrarti sulla frase e sulle emozioni associate.

<sup>30</sup> Kirsten Nuenz: <https://www.healthline.com/health/metta-meditation>

Quali sono i vantaggi?

Una pratica regolare di meditazione di Metta può essere benefica sia per la mente che per il corpo. Diamo un'occhiata ad alcuni di questi vantaggi più da vicino.

### **1. Promuove l'auto-compassione**

Poiché la meditazione Metta implica la recitazione di frasi gentili verso te stesso, può favorire un senso di autocompassione.

L'auto-compassione può anche ridurre le emozioni negative verso te stesso, tra cui:

- senso inadeguatezza
- insicurezza
- giudizio
- rabbia
- autocritica

Questi benefici sono stati osservati in un piccolo studio del 2014. I partecipanti che praticavano la meditazione Metta divennero meno critici verso se stessi rispetto a quelli che non usavano questa pratica. Un altro studio del 2013 ha evidenziato che la meditazione di routine Metta aveva la capacità di aumentare l'auto-compassione e la consapevolezza nelle persone con disturbo da stress post-traumatico (DPTS). Questi effetti hanno contribuito a ridurre i sintomi del DPTS.

### **2. Riduce lo stress e l'ansia**

Secondo una ricerca del 2013, la meditazione di consapevolezza può ridurre significativamente i sintomi dell'ansia.

Inoltre, l'evidenza clinica ha dimostrato che la meditazione di consapevolezza, se praticata regolarmente, può anche ridurre la risposta infiammatoria causata dallo stress.

La meditazione Metta può andare ancora oltre, secondo i praticanti di meditazione. Man mano che sviluppi autocompassione, ti percepisci in una luce più positiva. Questo promuove emozioni come l'amore e la gratitudine.

Queste emozioni possono aumentare il tuo livello di soddisfazione nella vita, riducendo così lo stress e l'ansia.

### **3. Riduce il dolore fisico**

Ci sono alcune prove che la meditazione Metta può ridurre alcuni tipi di dolore fisico.

In uno studio del 2005, si è visto che tale pratica riduceva il dolore lombare persistente.

Uno studio del 2014 ha mostrato un effetto simile nelle persone con frequenti attacchi di emicrania. I ricercatori di entrambi gli studi hanno attribuito i livelli di dolore più bassi all'effetto antistress della meditazione di metta. Lo stress emotivo, dopo tutto, può peggiorare il dolore fisico.

### **4. Migliora la longevità**

I telomeri sono strutture del DNA alle estremità di ciascun cromosoma. Lavorano per proteggere le informazioni genetiche.

Man mano che invecchiamo, i nostri telomeri si accorciano naturalmente. Lo stress cronico può accelerare questo processo, causando un invecchiamento biologico più rapido.

Le attività antistress, come la meditazione Metta, possono alleviare questo effetto. Uno studio del 2013 ha mostrato che la meditazione di metta è associata a una lunghezza dei telomeri più lunga. I ricercatori hanno ipotizzato che la pratica potrebbe aiutare a migliorare la longevità.

## 5. Migliora le connessioni sociali

La meditazione Metta può anche alimentare relazioni sociali più forti.

Dopo aver recitato frasi gentili verso te stesso, estendi quella gentilezza alle altre persone. Ciò ti consente di mostrare compassione ed empatia nei loro confronti.

Ti incoraggia anche a pensare agli altri e a riconoscere come ti fanno sentire.

Inoltre, man mano che sviluppi l'amore per te stesso, potresti avere meno probabilità di vederti negativamente. Questo rende più facile mantenere lo spazio per gli altri, che possono coltivare connessioni più positive.

### Come farlo

Non hai bisogno di alcun materiale o equipaggiamento speciale per iniziare con la meditazione di Metta.

Un altro vantaggio è che puoi farlo ovunque tu voglia: in un angolo tranquillo della tua casa, all'aperto, in un cortile o anche alla tua scrivania. Prova a scegliere un punto in cui è meno probabile che ti distraiga, quindi segui questi passaggi:

1. Siediti in una posizione comoda. Chiudi gli occhi. Fai un respiro lento e profondo attraverso il naso e continua a respirare profondamente.
2. Concentrati sul tuo respiro. Immagina che il tuo respiro viaggi attraverso il tuo corpo. Concentrati sul tuo cuore.
3. Scegli una frase gentile e positiva. Recita in silenzio la frase, dirigendola verso di te. Puoi dire: "Possa io essere felice. Possa io essere al sicuro. Possa io trovare pace".
4. Ripeti lentamente la frase. Riconosci il suo significato e come ti fa sentire. Se ti distrai, evita di giudicarti. Torna alla frase e continua a ripeterla.
5. Ora, pensa ai tuoi amici e alla tua famiglia. Puoi pensare a una persona specifica o a un gruppo di persone. Recita la frase verso di loro: "Che tu possa essere felice. Possa tu essere al sicuro. Possa tu trovare la pace". Ancora una volta, riconosci il significato e come ti senti.
6. Continua a recitare la frase verso gli altri, inclusi i vicini, i conoscenti e le persone difficili. Riconosci le tue emozioni, anche se negative. Ripeti la frase finché non provi sentimenti compassionevoli.

Alcune persone usano immagini visive mentre recitano ogni frase. Ad esempio, puoi immaginare la luce che emette il tuo cuore o la persona a cui stai pensando.

Puoi anche cambiare la frase durante la pratica.

**Suggerimenti per i principianti**

Se sei nuovo alla meditazione, potrebbe sembrare spaventoso. Le tue prime sessioni potrebbero sembrare improduttive. Tieni presente, tuttavia, che ci vuole tempo per ottenere gli effetti desiderati.

Considera questi suggerimenti per principianti:

- Sii paziente. Non aspettarti risultati immediati. La meditazione è una pratica destinata ad evolversi.
- Lascia andare la perfezione. La tua mente probabilmente andrà alla deriva, quindi non preoccuparti di distrarti. Riconosci solo che è normale. Cerca di concentrarti sul momento presente invece che sui potenziali risultati.
- Evita di giudicarti. Quando ti distrai, evita di criticarti. Riconosci la distrazione e torna dolcemente alla pratica.
- Sperimenta. La meditazione può essere eseguita in qualsiasi luogo o posa e in qualsiasi momento funziona meglio per te. Prova a meditare in luoghi e pose diverse e in diversi momenti della giornata per trovare ciò che funziona meglio per te.

**La linea di fondo**

Durante la meditazione Metta, recita frasi positive verso te stesso e le altre persone. La pratica mira a promuovere uno stato mentale di gentilezza, amore e compassione.

Se eseguita regolarmente, la meditazione Metta può aiutare a ridurre al minimo le emozioni negative verso te stesso e gli altri. Come altre forme di meditazione di consapevolezza, può anche ridurre lo stress e il dolore fisico.

Se vuoi provare la meditazione di Metta, sii paziente e apriti all'esperienza. Praticarla qualche minuto ogni giorno può aiutare a fare la differenza nel tempo.

## ATTIVITÀ DELL'APP MOBILE E TESTO: meditazione Metta - Esercizio di respirazione con auto-compassione<sup>31</sup>

Per prima cosa, se sei disposto, vorrei invitarti a fare un esercizio di respirazione di auto-compassione.

Puoi chiudere gli occhi o tenere lo sguardo fisso verso il basso

Prenditi qualche momento per abituarti al ritmo del tuo respiro.....

Per un momento, riesci a pensare a qualcuno di importante per te (questo può essere il tuo cliente o qualsiasi persona che sia davvero importante per te).

Immaginalo pienamente: tutte le cose buone e anche le cose meno buone, le cose irritanti...

Come lo immagini ora, mandagli buona volontà e gentilezza. Nella tua testa mentre immagini questa persona, di queste parole o qualcosa di simile che ti fa sentire bene...

Possa tu essere al sicuro. Possa tu essere sereno. Possa tu essere sano.

Possa tu essere gentile con te stesso. Che tu possa accettarti come sei (ripetere).

E se questa persona sta attraversando un momento difficile, puoi aggiungere qualcosa come “il più possibile” alla fine di ogni lode, che tu possa essere il più al sicuro e il più pacifico possibile, che tu possa essere il più sano possibile

Entra davvero in contatto con i tuoi sentimenti di cura, preoccupazione e gentilezza per questa persona...

Ora immaginati alla presenza di questa persona.

Ripeti queste frasi mentre ti vedi lì con loro...

Possiamo essere al sicuro. Possiamo essere sereni. Possiamo essere gentili con noi stessi.

Possiamo accettarci come siamo.

Nota quanto ti senti al sicuro con questa persona, quanto tieni a lui, quanto si prende cura di te.

Ora concentra la tua attenzione su te stesso. Ricorda che anche tu meriti cura, gentilezza, amore.

Mentre consideri queste cose, permetti a te stesso di portare alla mente qualche aspetto di te stesso, qualche errore che hai fatto, che ti ha infastidito.

Qualcosa per cui forse ti critichi o che ti fa sentire in qualche modo inadeguato. Cerca di entrare in contatto con i tuoi sentimenti al riguardo – di tristezza, di paura, di isolamento, di inadeguatezza – come ti sei sentito quando ci hai pensato?

31 Adattato da dr. Sarah Cassidy

Dove senti questo nel tuo corpo?

senso di nodo alla gola? Pesantezza nel cuore? Tensione alle spalle?

Vedi se puoi permettere loro di essere lì, come sentimenti naturali che sorgono quando giudichiamo noi stessi. Entra in contatto con quanta sofferenza è causata dai nostri giudizi su noi stessi o dai sentimenti di non essere abbastanza bravi.

A volte la nostra più grande sofferenza è causata dalle nostre stesse mani, lottando con la convinzione che dobbiamo essere perfetti.

Vedi se riesci a metterti in contatto con la persona che prova queste cose difficili in questo momento.

E poi ripeti questa frase tranquillamente a te stesso o nella tua testa... Possa essere al sicuro. Possa io essere pacifico. Possa essere gentile con me stesso. Possa io accettarmi come sono.

Se lo trovi difficile, prova a mettere delicatamente la mano sul cuore e a sentire il calore che c'è, magari notando l'alzarsi e l'abbassarsi del respiro.

Se ti trovi distratto, va bene - fai spazio anche a quello - e quando sei pronto, torna alle frasi, al desiderio di buona volontà sottostante e all'intenzione dietro le parole.

Ricorda che tutti sono sulla stessa barca.

Ognuno si sente in qualche modo inadeguato, o che ha fallito.

Questa è la condizione umana.

Infine, lascia andare questa esperienza e lentamente, quando sei pronto, torna dolcemente nella stanza



## DISPENSA: scrivi una lettera a te stesso<sup>32</sup>

### Parte prima: Quali imperfezioni ti fanno sentire inadeguato?

Ognuno ha qualcosa di se stesso che non gli piace; qualcosa che lo fa sentire a disagio, insicuro o non “abbastanza bravo”. È la condizione umana quella di essere imperfetti, e i sentimenti di fallimento e di inadeguatezza fanno parte dell’esperienza di vivere una vita umana. Prova a scrivere di un problema che tende a farti sentire inadeguato o insoddisfatto di te stesso (aspetto fisico, problemi di lavoro o di relazione...) Quali emozioni ti vengono in mente quando pensi a questo aspetto di te stesso? Prova a sentire le tue emozioni esattamente come sono " né più né meno " e poi scrivi di esse.

### Parte seconda: scrivi una lettera a te stesso dal punto di vista di un amico immaginario che ti ama incondizionatamente

Ora pensa a un amico immaginario che ama incondizionatamente, accetta, è gentile e compassionevole. Immagina che questo amico possa vedere tutti i tuoi punti di forza e di debolezza, incluso l’aspetto di te stesso di cui hai appena scritto. Rifletti su ciò che questo amico prova nei tuoi confronti e su come sei amato e accettato esattamente come sei, con tutte le tue umane imperfezioni. Questo amico riconosce i limiti della natura umana ed è gentile e clemente con te. Nella sua grande saggezza questo amico comprende la tua storia di vita e i milioni di cose che sono successe nella tua vita che ti hanno reso così come sei in questo momento. La tua particolare *inadeguatezza* è collegata a tante cose che non hai necessariamente scelto: i tuoi geni, la tua storia familiare, le circostanze della vita - cose che erano al di fuori del tuo controllo.

Scrivi una lettera a te stesso dal punto di vista di questo amico immaginario, concentrandoti sull’inadeguatezza percepita per cui tendi a giudicarti. Cosa ti direbbe questo amico sul tuo “difetto” dal punto di vista della compassione illimitata? In che modo questo amico trasmetterebbe la profonda compassione che prova per te, specialmente per il dolore che provi quando ti giudichi così duramente? Cosa scriverebbe questo amico per ricordarti che sei solo umano, che tutte le persone hanno sia punti di forza che di debolezza? E se pensi che questo amico suggerisca possibili cambiamenti che dovresti apportare, in che modo questi suggerimenti incarnerebbero sentimenti di comprensione e compassione incondizionate? Mentre scrivi a te stesso dal punto di vista di questo amico immaginario, cerca di infondere nella tua lettera un forte senso della sua accettazione, gentilezza, cura e desiderio per la tua salute e felicità.

### Parte terza: senti la compassione che ti calma e ti conforta

Dopo aver scritto la lettera, mettila giù per un po’. Quindi torna indietro e leggila di nuovo, lasciando che le parole ti arrivino davvero. Senti la compassione mentre si riversa in te, calmandoti e confortandoti come una brezza fresca in una giornata calda. L’amore, la connessione e l’accettazione sono un tuo diritto di nascita. Per reclamarli devi solo guardare dentro di te.

32 Adattato da dr. Kristin Neff: <https://self-compassion.org/exercise-3-exploring-self-compassion-writing/#>

## DISPENSA: Questionario AAQ-II<sup>33</sup>

### AAQ-II

Di seguito troverai un elenco di frasi. Per favore valuta quanto è vera ogni affermazione per te utilizzando la scala sottostante per indicare la tua scelta.

1	2	3	4	5	6	7
mai vero	molto raramente vero	raramente vero	a volte vero	spesso vero	quasi sempre vero	sempre vero

1.	Le mie esperienze e ricordi dolorosi mi rendono difficile vivere una vita che apprezzerei.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Ho paura dei miei sentimenti.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Mi preoccupa di non essere in grado di controllare le mie preoccupazioni e i miei sentimenti.	1	2	3	4	5	6	7
4.	I miei ricordi dolorosi mi impediscono di avere una vita appagante.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Le emozioni causano problemi nella mia vita.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Sembra che la maggior parte delle persone stia gestendo la propria vita meglio di me.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Le preoccupazioni ostacolano il mio successo.	1	2	3	4	5	6	7
<b>TOTALE:</b>								

<sup>33</sup> Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (in press). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire – II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. Behavior Therapy

## ATTIVITÀ DELL'APP MOBILE - Valutazione della flessibilità psicologica<sup>34</sup>

### 1. Consapevolezza del momento presente

Puoi imparare a riconnetterti con il momento presente, attraverso il quale diventerai un pensatore più flessibile, saggio e compassionevole.

Sei completamente perso nei tuoi pensieri su cose che sono successe o cose che potrebbero accadere? Cose che hai fatto, o cose che devi o vuoi fare?

Per favore scrivi qui i tuoi appunti e riflessioni.

---



---

### 2. Apertura a nuove esperienze

Puoi imparare a rompere il pensiero e le trappole emotive e, invece, osservare i tuoi pensieri e le tue emozioni in modi utili ed efficaci.

Sei così paralizzato dai tuoi pensieri e sentimenti da sentirti oppresso?

Per favore scrivi qui i tuoi appunti e riflessioni.

---



---

### 3. Impegnati su ciò che conta

Puoi imparare a connetterti con ciò che conta veramente per te e ciò che vuoi nella tua vita, consentendo a questi valori fondamentali di guidare una sequenza di piccole azioni che si accumulano nel tempo per cambiare radicalmente il corso della tua vita.

Passi da una cosa all'altra o pensi sempre di fare qualcosa di diverso e significativo ma non riesci mai a farlo?

Per favore scrivi qui i tuoi appunti e riflessioni.

---



---

<sup>34</sup> Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). *The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much*. Macmillan Publishers.

## ESERCIZIO AGGIUNTIVO DISPENSA: Compassione vs. eccessiva identificazione<sup>35</sup>

Quando ci identifichiamo eccessivamente, sentiamo le emozioni di qualcuno al punto da perdere la nostra prospettiva, offuscare i confini e non possiamo separare chi siamo da chi è l'altro.

Ecco alcuni scenari:

- La tua amica, Myra, ha appena rotto con la sua ragazza. Inviti Myra a trascorrere più tempo a casa tua. Myra trascorre molto tempo con te, ma dopo un po' inizia a scontrarsi con te per i tuoi obblighi scolastici. Sei infastidito e ti lamenti con i tuoi amici per l'imposizione, ma non dici nulla a Myra, immaginando che si sentirebbe schiacciata così come saresti tu se vi scambiaste i ruoli. Gli amici ti suggeriscono di parlare con Myra, ma rifiuti perché sei così coinvolto nei suoi sentimenti che ignori i tuoi.

- Hai appena scoperto che la madre della tua compagna di scuola Lucy ha problemi di salute e per cose del genere la tua amica non sa come aiutare sua madre. Anche tua madre aveva problemi di salute e tu eri il suo unico "custode", poiché le tue sorelle e i tuoi fratelli facevano poco per aiutarla. Inizi a passare sempre più tempo ad consolare Lucy e a prenderti cura di sua madre più tempo di quanto ne passi con la tua stessa famiglia. Non hai più tempo per studiare, quindi i tuoi voti iniziano a peggiorare, il che fa arrabbiare i tuoi genitori perché temono che non potrai iscriverti a una buona università. Non riesci a impedirti di mettere tutte le tue energie nell'aiutare Lucy a prendersi cura di sua madre, anche se ti senti male per i tuoi voti e per i tuoi genitori che tengono solo "la parte più corta del bastone".

In entrambe le situazioni, hai perso il senso di te stesso e i tuoi bisogni. In entrambi i casi, non sai davvero cosa prova l'altra persona. Parlando con Myra, potresti trovarla a dire che pensava che fosse bello restare perché non hai mai detto nulla in contrario. Parlando con Sue, potresti scoprire che si è sentita terribilmente in colpa per averti lasciato fare così tanto, ma non voleva dire nulla perché sembrerebbe che non apprezzasse la tua generosità.

Quando ci identifichiamo eccessivamente con le persone, perdiamo ogni senso di razionalità, proporzione e prospettiva. Ci mettiamo a rischio perché non abbiamo una voce personale distinta che ci guidi. Se sei propenso a identificarti eccessivamente e di solito paghi un prezzo troppo alto con le persone che ti fanno del male o si approfittano di te, presta molta attenzione a quanto spesso e con quale forza ti metti nei panni di qualcuno, perdendoti nel processo.

Puoi provare empatia, simpatia e profonda compassione per gli altri senza permettere a te stesso di essere maltrattato e cedere la tua capacità di stabilire dei limiti. Quando hai il bisogno di aiutare le persone, prenditi un momento per esaminare se senti una malsana eccessiva identificazione o una sana compassione per loro.

35 Karen R. Koening: <https://www.karenrkoenig.com/blog/don-t-confuse-compassion-with-over-identification>

## ESERCIZIO AGGIUNTIVO: Mano curativa<sup>36</sup>

Un modo semplice per calmarti e confortarti quando ti senti male è darti un dolce abbraccio o carezza o semplicemente mettere la mano sul cuore e sentire il calore della tua mano. All'inizio può sembrare imbarazzante, ma il tuo corpo non lo sa. Risponde solo al gesto fisico di calore e cura, proprio come un bambino risponde all'essere coccolato tra le braccia di sua madre. La nostra pelle è un organo incredibilmente sensibile. La ricerca indica che il tocco fisico rilascia ossitocina, fornisce un senso di sicurezza, lenisce le emozioni angoscianti e calma lo stress cardiovascolare. Allora perché non provarlo?

Se noti che ti senti teso, sconvolto, triste o autocritico, prova ad accarezzare il braccio o il viso o a dondolare delicatamente il corpo. L'importante è fare un gesto chiaro che trasmetta sentimenti di amore, cura e tenerezza. Se ci sono altre persone in giro, puoi spesso incrociare le braccia in modo non ovvio, stringendoti delicatamente in modo confortante. Puoi anche semplicemente immaginare di abbracciarti o di accarezzarti se non riesci a compiere il vero gesto fisico.

Prova ad accarezzare la pelle o a mettere la mano sul cuore durante i periodi difficili più volte al giorno per un periodo di almeno una settimana.

Mano sul cuore

- Quando ti accorgi di essere sotto stress, fai 2-3 respiri profondi e soddisfacenti.
- Metti delicatamente la mano sul cuore, sentendo la leggera pressione e il calore della tua mano. Se lo desideri, metti entrambe le mani sul petto, notando la differenza tra una e due mani.
- Senti il tocco della tua mano sul petto. Se lo desideri, puoi fare dei piccoli cerchi con la mano sul petto.
- Senti il naturale salire e scendere del tuo petto mentre inspiri ed espiri.
- Indugia con la sensazione per tutto il tempo che vuoi.

Si spera che inizierai a sviluppare l'abitudine di confortarti fisicamente quando necessario, sfruttando appieno questo modo sorprendentemente semplice e diretto di essere gentile con noi stessi.

<sup>36</sup> Self-Compassion and Mindfulness, The Centre for Mindfulness Studies Toronto, by Patricia Rockman, MD CCFP FCFP & Amy Hurley Psy.D. C Psych 2015, Session I Discovering Self-Compassion <https://pdf4pro.com/view/self-compassion-and-mindfulness-56a584.html>







BetterACT.

