

UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PADOVA

**Università degli Studi di Padova**

Scuola di Medicina e Chirurgia

Dipartimento di Neuroscienze

Corso di Laurea Triennale in

Tecnica della Riabilitazione Psichiatrica

**“IL CERCHIO DELL’ACCOGLIENZA”**

**Impariamo a gestire lo stress coltivando l’accettazione  
e la consapevolezza del momento presente**

Relatore:

Prof.ssa Chiara Bertoncello

Correlatore:

TERP Eleonora Oriato

Laureanda:

Anna Rita Cazzin

Matricola:

2057571

ANNO ACCADEMICO 2023/2024

*A ciascuno di voi che ha avuto coraggio  
nel chiedere aiuto.*

*A chi tenta ma non ci riesce.*

*Ricordate:*

*non siete soli in questo percorso, c'è un  
raggio di sole pronto a splendere per  
ciascuno di voi.*

## ABSTRACT

La presente tesi sperimentale nasce dall'esigenza di offrire una proposta di intervento riabilitativo integrato, che permetta la generalizzazione efficace delle strategie di coping personale, sperimentabile con gruppi di pazienti afferenti ai servizi semiresidenziali. Tale proposta risponde direttamente ad un'esigenza emersa negli ultimi anni da parte degli utenti che hanno partecipato ai vari gruppi di psicoeducazione offerti dal Dipartimento di Salute Mentale di Mestre (VE), che chiedevano uno spazio protetto e supportato di allenamento pratico e intensivo delle strategie di fronteggiamento alla sofferenza emotiva e psichica apprese durante i vari Skill Training.

È stato così integrato l'approccio cognitivo-comportamentale del Training per le Abilità di Coping con l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT), strutturando un modello applicato di training grupale focalizzato sulla gestione dello stress e sulla tolleranza della sofferenza.

Il progetto di tesi è stato svolto dal 5 febbraio 2024 al 30 agosto 2024, presso il Centro Diurno Rodari di Favaro (affidente all'ULSS 3), e consta di due differenti fasi:

1. La prima consiste nella messa in pratica effettiva del progetto e ha avuto la durata di quattro mesi. Nello specifico, sono stati presi in esame il modulo III e il modulo XI del Training per le Abilità di Coping, integrati ad alcuni strumenti tipici e teorie dell'ACT e alle abilità nucleari di mindfulness. In questo periodo, sono state svolte due attività di gruppo, una propedeutica all'altra. Nella prima, sono stati esplorati e sperimentati a livello pratico gli atteggiamenti formali della mindfulness, attraverso pratiche di gestione delle emozioni e dello stress di carattere cognitivo – comportamentale. Nella seconda, si è approfondita maggiormente la teoria dell'accettazione, integrata attraverso la sperimentazione di strategie per la gestione della crisi, estrapolate dallo Skills Training della Dialectical Behavior Therapy (DBT), fondate sull'ACT.
2. Successivamente, a distanza di tre mesi dal termine dell'ultimo incontro, è stato eseguito un follow-up per valutare il mantenimento delle abilità e dei risultati appresi in precedenza.

Gli strumenti utilizzati per valutare il raggiungimento degli obiettivi prefissati sono: Scala per lo Stress Percepito - Scala Sheldon, come strumento validato e standardizzato, che è stato somministrato all'inizio (T0) e al termine del primo gruppo di lavoro (T1) e, successivamente, come follow-up (T2); frequenza e partecipazione all'intervento

attraverso la rivelazione delle presenze; inoltre, è stata costruita ad hoc una “Scheda di Autoascolto” focalizzata sul far acquisire la competenza di ascoltare il proprio corpo, le proprie emozioni e i propri pensieri, somministrata all’inizio e al termine degli incontri. Essa è stata utilizzata come strumento di monitoraggio dell’andamento progettuale, per verificare l’efficacia delle singole abilità proposte e far emergere i diversi fattori personali ed ambientali di cui la Scala per lo Stress Percepito non teneva conto. Questo ha rappresentato il motivo per cui, successivamente, è stata valutata la sospensione della sua somministrazione al termine del secondo gruppo di Coping Skills Training.

Il progetto ha incluso l'analisi qualitativa dei dati mediante l'uso di WordCloud, che hanno permesso di osservare visibilmente il processo di cambiamento, mettendoli successivamente a confronto con i risultati ottenuti dalla Scala Sheldon.

## INDICE

<b>INTRODUZIONE .....</b>	<b>1</b>
<b>CAPITOLO I .....</b>	<b>4</b>
<b>ACT e COPING si incontrano.....</b>	<b>4</b>
1. 1 Training per le Abilità di Coping: Principi Teorici .....	4
1. 1. 1 SVF: Stress, Vulnerabilità e Fattori Protettivi .....	4
1. 1. 2 Moduli di Abilità di Coping .....	9
1. 2 ACT: Acceptance and Commitment Therapy .....	12
1. 2. 1 <i>“Il piano più alto di una casa a tre piani”</i> (Russ Harris).....	13
1. 2. 2 Fusione Cognitiva ed Evitamento Esperienziale verso il concetto di Accettazione e Defusione.....	16
1. 2. 3 Strumenti e Tecniche ACT .....	22
<b>CAPITOLO 2.....</b>	<b>25</b>
<b>Linguaggio ACT all’interno di un Percorso Coping .....</b>	<b>25</b>
2. 1 Concetti Chiave per la Strutturazione del Gruppo .....	25
2. 2 “Setting” come Mezzo Terapeutico .....	26
2. 2. 1 “Il terreno”.....	27
2. 3 “Ritualità strutturale” come Mezzo Terapeutico.....	29
2. 3. 1 Accoglienza: “Momento per noi”.....	31
2. 3. 2 Apertura e Chiusura: “Scheda di Autoascolto” e “Lascio e Prendo” .....	32
2. 3. 3 “Razionale della Pratica” .....	35
2. 3. 4 “La Pratica Esperienziale” .....	35
2. 3. 5 “Feedback” .....	40
<b>CAPITOLO 3.....</b>	<b>42</b>
<b>“Il Cerchio dell’Accoglienza” .....</b>	<b>42</b>
3. 1 Progetto di Intervento .....	42
3. 2 “Due fili intrecciati formano una corda più forte” .....	44
3. 2. 1 Prevenzione della Crisi: Incontro sull’Accettazione.....	49
3. 2. 2 Gestione della Crisi: Incontro sulla Individuazione di Bisogni e Valori.....	52

<b>CAPITOLO 4.....</b>	<b>56</b>
<b>Risultati .....</b>	<b>56</b>
4. 1 “Tenere Traccia” .....	56
4. 2 Rivelazione delle Presenze .....	56
4. 3 Risultati Scala per lo Stress Percepito - Sheldon .....	58
4. 4 Risultati “Scheda di Autoascolto” .....	61
4. 4. 1 WordCloud: Prevenzione della Crisi .....	61
4. 4. 2 WordCloud: Gestione della Crisi .....	67
<b>CONCLUSIONI .....</b>	<b>72</b>







## INTRODUZIONE

“Il Cerchio dell’Accoglienza” nasce dall’esigenza di integrare ed arricchire la metodologia psicoeducativa del Training per le Abilità di Coping, mediante la proposta di un modello in cui lo strumento principale sia rappresentato dal corpo stesso, concepito come mezzo per lavorare su stati interni. Questo approccio si fonda sull’idea che la “forma” rappresenti un elemento dinamico e interattivo nel facilitare un cambiamento significativo del benessere individuale.

Tradizionalmente, molte metodologie terapeutiche si sono focalizzate prevalentemente sugli aspetti cognitivi e comportamentali del trattamento, trascurando l’importanza del corpo come mediatore esperienziale. Tuttavia, studi recenti hanno evidenziato come esso giochi un ruolo cruciale nella regolazione emotiva e nella gestione dello stress. Attraverso pratiche corporee mirate, infatti, è possibile favorire una maggiore consapevolezza di sé, migliorando la capacità di autoregolazione e promuovendo uno stato di equilibrio interno, che favorisce il processo di modificazione cognitivo – comportamentale delle metodologie tradizionali.

La tesi propone di sviluppare e validare un modello di trattamento integrato, che valorizzi il ruolo del corpo nella regolazione emotiva e nella gestione dello stress. Nasce così la sintesi tra Training per le Abilità di Coping e le diverse pratiche esperienziali derivate dall’Acceptance and Commitment Therapy (ACT), tra cui quelle proposte nello Skills Training della DBT. Questo processo viene supportato e rinforzato dalla creazione di un setting strutturato e dalla definizione di un’organizzazione precisa di ciascun incontro.

Il campione di lavoro scelto corrisponde ad un gruppo di pazienti selezionati a partire dai loro obiettivi riabilitativi individuali.

Attraverso la revisione della letteratura e l’implementazione pratica del modello, si intende dimostrare l’efficacia di questo approccio nel migliorare non solo il grado di benessere psicologico generale degli individui coinvolti, ma anche la loro mastery nella gestione della propria salute, aumentando il senso di autoefficacia e di empowerment personale. Per raggiungere gli obiettivi prefissati, la ricerca adotterà un approccio misto, combinando metodi quantitativi e qualitativi.

La seguente tesi si suddivide in quattro capitoli che affronteranno, rispettivamente nell’ordine proposto: metodologia utilizzata; aspetti salienti del modello, risultati dall’integrazione del Training per le Abilità di Coping e Acceptance and Commitment

Therapy (ACT), ponendo il focus sui metodi di facilitazione; illustrazione del progetto terapeutico - riabilitativo sviluppato e presentato al servizio ospitante e ai partecipanti; analisi dei risultati ottenuti.

### *“La mia esperienza”*



Figura 1 "Vision Board"

La Vision Board (vedi figura 1) rappresenta lo strumento attraverso cui ho definito gli aspetti prioritari del mio lavoro. Essa è uno strumento tecnico di supporto alla redazione della tesi, è una tecnica di brainstorming che integra immagini e parole al fine di porre il focus su elementi significativi

Essa raffigura una mappa visiva che si serve di immagini per facilitare la focalizzazione diretta sui temi chiave del mio progetto. Ad ogni fase corrisponde un differente tempo processuale:

- Prima fase: individuazione della domanda guida del processo creativo “Cosa voglio portare in più negli interventi?”. Relativa analisi.
- Seconda fase: scelta delle immagini rappresentative dei bisogni emersi in fase di analisi. Tali bisogni sono stati concettualmente riassunti in: possesso di una base solida come forma di sostegno, costruzione di una rete tra stati interni ed esterni ed importanza del coinvolgimento del mondo emotivo.

Esempio: una delle immagini per me più evocative è quella raffigurante una donna seduta ai piedi di un grande albero. Essa mi ha comunicato l'importanza di accogliere, osservare, riconoscere, sentire attivamente il mondo emotivo, sottolineando l'importanza dello “spogliarsi” e dell'analizzare davanti a noi ciò che si presenta come processo di

autocompassione. Si tratta di uno sviluppo complesso: “ricucire” al fine di costruire una “rete” dentro di noi. Così sulla definizione di basi solide impariamo a vivere nel mondo, a comunicare con gli altri e con noi stessi, senza la paura del giudizio. Infine, dopo aver compiuto un lavoro di questa tipologia, si acquisiscono i mezzi per vivere nel momento presente, iniziando ad ascoltare il proprio corpo, le emozioni e i pensieri così come si manifestano, accettandoli e imparando a stare bene con noi stessi.

Tutto questo rappresenta quanto la Vision Board ha manifestato dentro di me, anticipando in un qualche modo quanto mi attendeva. Ad oggi, guardandomi indietro, osservo chiaramente come il percorso intrapreso rispecchi il processo creativo sviluppato precedentemente, rendendomi fiera e orgogliosa del lavoro svolto con dedizione.

# CAPITOLO I

## ACT e COPING si incontrano

Il capitolo che viene presentato di seguito si pone come obiettivo la presentazione delle metodologie utilizzate per formulare “Il Cerchio dell’Accoglienza”, esplicando quanto è stato estrapolato ed elaborato dal Training per le Abilità di Coping e dall’Acceptance and Commitment Therapy (ACT), per dare origine al procedimento di base del nostro progetto che verrà presentato nel capitolo successivo.

Segue la presentazione dei rispettivi strumenti.

### 1. 1 Training per le Abilità di Coping: Principi Teorici

Il Training per le Abilità di Coping<sup>1</sup> è un intervento manualizzato che si focalizza sulla riduzione dei sintomi e sull’impatto che questi hanno, associati ad alti livelli di disagio o interferenze con gli obiettivi riabilitativi della persona. Esso può essere definito come un approccio ampio e sistematico che consente agli individui di sviluppare le proprie capacità di gestione dello stress e dei sintomi, attraverso l’utilizzo di specifiche pratiche di fronteggiamento.

#### 1. 1. 1 SVF: Stress, Vulnerabilità e Fattori Protettivi

Il modello stress – vulnerabilità - fattori protettivi (Mueser et al. 2013) (vedi figura 2) si occupa di evidenziare come l’essere umano arrivi a manifestare distress sottoforma di sofferenza e sintomi, quando l’effetto combinato della vulnerabilità genetica e di fattori stressanti supera la capacità di un individuo di farvi fronte, o/e l’impiego di strategie di coping è inefficiente. Esso fonda le sue basi sul modello bio – psico – sociale.



Figura 2 "Modello Stress- Vulnerabilità- Fattori Protettivi"

<sup>1</sup> Training per le abilità di coping, Susan Gingerich e Kim T. Mueser, Giovanni Fioriti, 2019; pp. 3 – 26

Secondo il modello SVF, l'insorgenza di un disturbo mentale è il risultato dell'interazione tra tre fattori principali: Vulnerabilità, Stress e Fattori protettivi.

La vulnerabilità è riferita a tratti particolari caratteristici di un certo soggetto e fa riferimento ai suoi meccanismi di funzionamento, alla sua struttura di personalità e alla predisposizione genetica all'insorgenza di sintomi. Essa può essere influenzata da una serie di fattori: la predisposizione congenita - in parte ereditaria ed in parte acquisita (convincioni personali e modelli operativi interni), determinati tratti di personalità (es. nevroticismo o introversione) e le esperienze infantili negative traumatiche (es. abusi, negligenza o lutto). Tutti questi aspetti, associati ad insufficienti strategie di coping, possono aumentare il rischio che una persona maturi un disturbo se esposta ad eventi stressanti, tuttavia, non indica che lo svilupperà inevitabilmente.

Lo stress rappresenta una risposta naturale dell'organismo, utile e necessaria, per la sopravvivenza. Nella quotidianità ci confrontiamo con situazioni stressanti, ma una volta terminate, l'organismo è in grado di ripristinare il suo normale funzionamento, non compromettendo lo stato di salute. Il problema sorge quando l'agente stressante persiste nel tempo, impedendo all'organismo di ristabilire l'equilibrio necessario. Secondo il concetto introdotto da Selye, esso viene definito come "*l'insieme di risposte aspecifiche dell'organismo a qualsiasi richiesta di cambiamento*" (Selye, 1955). In questo senso lo stress rappresenta una risposta fisiologica e comportamentale che induce un'attivazione emotiva, scatenata dalla valutazione cognitiva del significato dell'evento stressante, noto anche come *stressor*.

Si distinguono due categorie di stress: eustress e distress (Fevre et al., 2003).

Il termine "eustress" indica lo stress *buono* che incoraggia ad affrontare le sfide in modo costruttivo, non rappresentando una minaccia per gli individui. Questa classe comprende: le situazioni che scegliamo di affrontare in quanto sicuri delle nostre capacità e risorse e la soddisfazione dei bisogni primari garantendo la sopravvivenza. Si verifica quando la soglia dello stress è ad un livello tale da favorire l'adattamento e la crescita, rappresentando un'opportunità di sviluppo personale.

Lo stress *cattivo* viene denominato "distress". Esso viene percepito come una minaccia dal corpo, impedendo all'individuo di funzionare efficacemente. Porta a stati d'ansia, depressione e altri esiti negativi come il ritiro sociale, la perdita del lavoro. Tali eventi generano esitazione, in quanto gli esiti sono imprevedibili. Si evidenzia in questo contesto

l'importanza della valutazione cognitiva, dove una situazione ritenuta incontrollabile influisca nell'adattare le risposte a questa convinzione.

Dunque, Selye evidenzia che lo stress non è né positivo, né negativo, ma *buono* o *cattivo*. È quindi, l'interpretazione e reazione ad esso, a determinarne la natura: eustress (*stress buono*) o distress (*stress cattivo*). In questo senso, una situazione può essere vissuta come condizione di eustress o distress a seconda dell'interpretazione posta ad essa.

Si è osservata un'enorme variabilità di risposte fisiologiche, cognitive e comportamentali in individui sottoposti a sovraccarico. Probabilmente la risposta allo stress è determinata dalla combinazione di fattori biogenetici, influenzanti la risposta fisiologica, e di fattori psicologici - personalità, esperienze passate, abilità di fronteggiamento, che concorrono a determinare le reazioni di un individuo a una specifica causa di stress, evidenziando in questo modo una soggettività nella vulnerabilità ad eventi stressanti.

Come evidenziato dal modello stress- vulnerabilità di Falloon (*vedi figura 3*) osserviamo come ognuno di noi presenti una soglia di tolleranza agli eventi stressanti che, una volta superata, porta con sé diverse manifestazioni. Risulta così importante lavorare per svilupparne una nuova, attraverso un approccio multimodale - trattamento farmacologico + intervento psicosociale, con l'obiettivo di recovery, inteso come raggiungimento del miglior livello di funzionamento personale e sociale possibile e di integrazione nel proprio ambiente, richiedendo necessariamente abilità interpersonali e sociali.

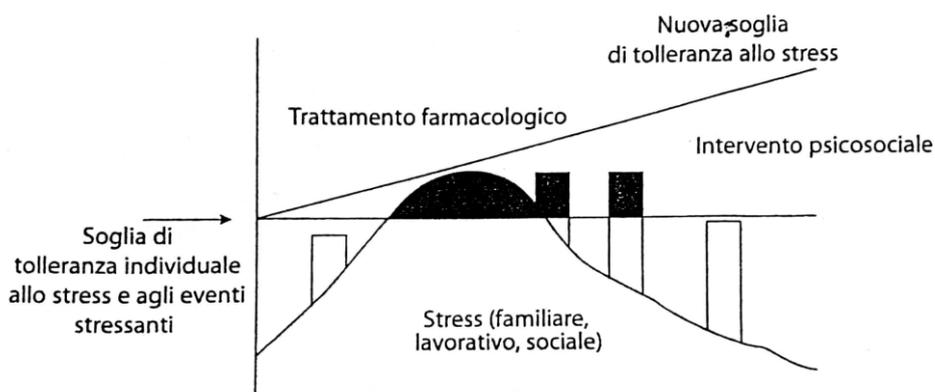


Figura 3 "Modello Stress- Vulnerabilità di Falloon"

In questo senso, secondo il modello bio-psico-sociale, le capacità di coping, come abilità di problem solving o di regolazione delle emozioni, il supporto sociale e le abilità interpersonali, rappresentano dei fattori protettivi nei confronti della vulnerabilità,

essendo in grado di ridurre l'effetto di fattori stressanti sulla vita dell'individuo (Zubin e Spring, 1977).

Osservandola nello specifico, l'abilità di coping rappresenta il tentativo di ridurre il distress: è una risposta di fronteggiamento volta a diminuire l'impatto fisico, emotivo e psicologico causato da eventi angoscianti. Essa rappresenta l'insieme di strategie cognitive e comportamentali che vengono messe in atto per far fronte a specifiche esigenze esterne o interne.

In ciascun individuo è evidenziabile uno stile prevalente che può essere più o meno funzionale nella gestione di un problema.

Le modalità di coping sono raggruppate in tre stili: operativo o task – oriented; emotivo o emotion – oriented; evitante o avoidance – oriented (Endler e Parker 1990).

Il coping di tipo operativo mira a modificare o a eliminare il problema. Esso si pone come obiettivo la risoluzione attiva e diretta della difficoltà attraverso strategie cognitive e comportamentali mirate.

Il coping di tipo emotivo mira a ridurre il carico emotivo. Esso si pone come obiettivo la gestione dell'emotività correlata alla situazione stressante.

Il coping di tipo evitante rappresenta una strategia “maladattiva” o “non – coping” di gestione del problema. Esso prende in considerazione la gestione della situazione stressante attraverso diversivi sociali e attività distrattive, senza eliminare, diminuire o aumentare l'entità del problema. Le strategie di coping disfunzionali non risultano efficaci nel lungo termine, venendo definite maladattive in quanto mantengono il disturbo.

Noi tutti possiamo e siamo in grado di sviluppare capacità di coping, le quali non si riferiscono esclusivamente alla gestione e risoluzione di un problema ma anche alla gestione delle emozioni che ne derivano e alla prevenzione dell'accumulo di stress.

Il rafforzamento delle abilità di coping può alzare la soglia di tolleranza personale: quando le persone sono dotate di competenze per fronteggiare gli eventi stressanti, possiedono maggiori capacità di risolvere i problemi e le sfide quotidiane. L'obiettivo che ci si pone è quello di aumentare il numero e la varietà di strategie di fronteggiamento per gestire lo stress e i sintomi di un disturbo.

Le strategie di coping rappresentano una combinazione di atteggiamenti ed esperienze che risultano essere utili in determinate situazioni e che ci consentono di adattarci o di fronteggiarle più efficientemente. Esse possono essere acquisite in modo naturale, emergere dalla creatività di un individuo o attraverso meccanismi di apprendimento sociale (come da genitori, coetanei, eccetera).

Si evidenzia la presenza di innumerevoli strategie di coping, non giungendo ancora ad un accordo relativo alla loro classificazione. Risulta così interessante proporre la ripartizione suggerita da Spaniol, Koehler e Hutchinson, i quali suddividono le strategie di coping in quattro macrocategorie:

- Strategie di coping fisiche come l'esercizio fisico, tecniche di rilassamento, nutrizione, dieta;
- Strategie di coping emotive come il riconoscere i sentimenti e risolvere i conflitti, godere dei momenti di benessere, impegnarsi in attività significative, sentirsi stimolati e mettersi alla prova, sentirsi valorizzati e responsabilizzati, anche se a livelli minimi, e poter fruire di almeno una relazione supportiva;
- Strategie di coping intellettuali come essere aperti a nuove idee, riuscire a padroneggiare decisioni e a risolvere i problemi, focalizzarsi su pensieri positivi, riconvertire le situazioni negative in possibilità evolutive, non pretendere di controllare ogni evento, acquisire risorse, organizzare il proprio tempo in maniera fruttuosa;
- Strategie di coping esistenziali che si riferiscono all'impegnarsi in un progetto che trascenda la mera quotidianità.

Esistono così strategie di coping adattive o maladattive, le quali sono indipendenti fra di loro. Ci si pone l'obiettivo di potenziare e aumentare le strategie "*positive*" e mettere in dubbio quelle "*negative*" (vedi figura 4) per farvi ricorso meno frequentemente (Mortiz et al., 2016).

Tabella 2. Caratteristiche dello stile di coping maladattivo (fonte: Moritz et al. 2016.)	
▪	Essere inclini alla ruminazione.
▪	Reagire rapidamente in una maniera emotivamente esagerata (ad esempio, con preoccupazioni, paura, accuse).
▪	Immaginare subito il peggio.
▪	Tendere a fare i problemi più grandi di quello che realmente sono.
▪	Sentirsi facilmente come se si fosse un fallimento totale.
▪	A vedersi, è facile dire che si soffre per una determinata situazione.
▪	Biasimarsi spesso quando qualcosa va storto.
▪	Tenere sempre i propri problemi per sé e non condividerli con gli altri.
▪	Mettere su "una bella facciata" e nascondere i veri sentimenti.
▪	Evitare i problemi.
▪	Cercare di sopprimere i pensieri negativi.

Tabella 3. Caratteristiche dello stile di coping adattivo (fonte: Moritz et al. 2016.)	
▪	Occuparsi attivamente di un problema e provare a risolverlo.
▪	Accettare una situazione e cercare di sfruttarla al meglio.
▪	Sforzarsi di considerare i problemi come un'opportunità e di crescere attraverso la sfida.
▪	Cercare di rimanere rilassati.
▪	Cercare di interrompere rapidamente le elucubrazioni infruttuose.
▪	Cercare di immaginare un lieto fine.
▪	Cercare di riuscire a capire bene la causa di un problema.
▪	Cercare di far passare semplicemente i pensieri negativi come "nuvole scure" passeggero.
▪	Pensare che lo stress o i problemi non minino immediatamente la propria autostima.
▪	Cercare aiuto (ad es., parlare con il proprio partner).

Figura 4 "Caratteristiche Strategie di Coping Maladattive e Adattive"

L'interazione tra stress, vulnerabilità e fattori protettivi è complessa e non completamente compresa. Tuttavia, il modello SVF fornisce una struttura utile per comprendere come si sviluppano i disturbi mentali. Questa comprensione può essere utilizzata per prevenirli e trattarli attraverso lo sviluppo di interventi più efficaci.

### 1. 1. 2 Moduli di Abilità di Coping

Il Training per le Abilità di Coping si compone di undici moduli ciascuno dedicato a un macro-argomento. Ogni modulo ha cinque sessioni: le prime due o tre forniscono aspetti informativi che hanno l'obiettivo di accrescere la consapevolezza nella persona, per poi, nelle sessioni successive, adoperarsi nell'acquisizione di competenze specifiche e pratiche. Si evidenzia un'efficacia nell'attenersi all'ordine esposto dal manuale, in quanto le prime abilità che vengono esaminate rappresentano uno strumento necessario per quelle approfondite successivamente. Sebbene i moduli siano organizzati secondo un ordine peculiare, ciascuno di esso risulta essere indipendente, permettendo di analizzarli e associarli secondo gli obiettivi del gruppo. È così esplicita dallo stesso manuale, la possibilità di modificare l'ordine in cui trattare le diverse abilità a seconda delle esigenze gruppali. In questo senso, l'intervento risulta flessibile e adattabile alle esigenze degli individui.<sup>2</sup>

Di seguito vengono elencati i rispettivi moduli, evidenziando la ripartizione del modulo III e XI:

I. "Concentrarsi sui propri punti di forza";

<sup>2</sup> Training per le abilità di coping, Susan Gingerich e Kim T. Mueser et. al, 2019, Giovanni Fioriti Editore, p. 17

II. “Comprendere la malattia mentale”;

III. “Ridurre lo Stress”:

- Da che cosa è causato lo stress?;
- Segnali che indicano che siamo sotto stress;
- Strategie per ridurre lo stress;
- Esercizi di rilassamento muscolare;
- Esercizi di respirazione e di visualizzazione;

IV. “Connettersi con le persone”;

V. “Esprimere i nostri sentimenti positivi”;

VI. “Avvicinarsi di più alle persone”;

VII. “Farsi rispettare in modo positivo”;

VIII. “Gestire la rabbia”;

IX. “Utilizzare bene il nostro tempo”;

X. “Evitare problemi con alcol e droghe”;

XI. “Fronteggiare problemi e sintomi”:

- Usare il dialogo interiore positivo;
- Pianificare delle attività;
- Parlare con una persona di supporto;
- Distrarsi;
- Fare attività fisica.

Il modulo III e il modulo XI del Training per le Abilità di Coping sono stati utilizzati come chiave per sviluppare aspetti peculiari del progetto, prendendo in considerazione sessioni specifiche e coniugando le diverse informazioni raccolte con altri aspetti e visioni teoriche.

I rispettivi moduli sono stati sviluppati e adattati all’elaborato, integrando tecniche ACT e di mindfulness. È stato così ampliato il repertorio del Training per le Abilità di Coping attraverso l’ accettazione di pensieri ed emozioni e connessione con i propri valori.

Il modulo III “Ridurre lo stress” si suddivide in cinque sessioni, che indagano sotto un aspetto psicoeducativo la generazione, il funzionamento e il mantenimento dello stress, al

fine di lavorare sull'acquisizione di consapevolezza. Si esplorano quelli che possono essere possibili stressor vissuti nell'ultimo anno di vita, per poi successivamente andare ad esplorare e distinguere eventi stressanti da sintomi scatenanti. In questo modo è poi possibile focalizzarsi sull'acquisizione di strategie per far fronte a questa condizione, grazie agli strumenti forniti.<sup>3</sup>

Per la definizione del progetto preso in esame, sono state estrapolate la sessione tre "Strategie per ridurre lo stress", la sessione quattro "Esercizi di rilassamento muscolare" e la sessione cinque "Esercizi di respirazione e di visualizzazione". Esse sono state poi integrate a tecniche analoghe (metodo ACT), ampliando il repertorio di strategie di fronteggiamento fornite dal manuale.

Il modulo XI "Fronteggiare problemi e sintomi" anche esso si suddivide in cinque sessioni, di cui quelle iniziali hanno l'obiettivo di lavorare sull'acquisizione di un dialogo interiore positivo che rappresenta la base di partenza per operare sull'acquisizione di strategie adattive nella gestione dei problemi e della sintomatologia relativa, agendo sulla pianificazione di attività utili per sé stessi.<sup>4</sup>

Questo modulo rappresenta il costrutto di base del progetto a cui è stata data vita: cercare di sviluppare gli atteggiamenti formali delle pratiche mindfulness. Rientrano tra essi: il non giudizio, la mente del principiante, la fiducia, la pazienza, il non cercare risultati, l'accettazione, e il lasciare andare che, nell'insieme, permettono di sviluppare un dialogo interiore positivo. Esso è noto anche come *self-talk positivo* o *pensiero positivo*; è la conversazione interiore che abbiamo con noi stessi utilizzando un linguaggio incoraggiante e di supporto.<sup>5</sup> Si tratta di una pratica che consiste nel focalizzare l'attenzione sugli aspetti positivi di noi stessi, delle nostre esperienze e del mondo che ci circonda, contrastando la tendenza umana a soffermarsi sugli aspetti negativi. Il dialogo interiore positivo offre numerosi vantaggi per il proprio benessere mentale e fisico: riduce stress, ansia e depressione, aumenta la fiducia in sé stessi, rafforza la resilienza, promuove la crescita personale incoraggiandoci a vedere il meglio in noi stessi e ci spinge a raggiungere i propri obiettivi. Esso può essere sviluppato attraverso l'accettazione del pensiero, concentrandosi sul momento presente attraverso pratiche di mindfulness.

---

<sup>3</sup> Training per le abilità di coping, Susan Gingerich e Kim T. Mueser et. al, 2019, Giovanni Fioriti Editore, p. 83 - 101

<sup>4</sup> Training per le abilità di coping, Susan Gingerich e Kim T. Mueser et. al, 2019, Giovanni Fioriti Editore, pp. 263 - 285

<sup>5</sup> The power of positive self-talk (and how you can use it), Elizabeth Perry, BetterUp, 09/06/2021; Disponibile su: <https://www.betterup.com/blog/self-talk>

Rappresenta la chiave per lavorare successivamente su aspetti più specifici, come quello da noi individuato, ovvero la gestione dello stress. Rappresenta poi fondamentale, oltre a quelle che sono le strategie indagate e sottoscritte nel modulo III “Ridurre lo stress”, introdurre aspetti come il “distrarsi”, affrontato nel rispettivo modulo XI “Fronteggiare problemi e sintomi”, attraverso l’utilizzo di tecniche e strategie complementari.

Rispettivamente, questo manuale è stato utilizzato con l’obiettivo di ampliare le informazioni da esso fornite, dotando le persone coinvolte di maggiori strumenti nella gestione di eventi stressanti, ampliando così il proprio bagaglio esperienziale.

## **1. 2 ACT: Acceptance and Commitment Therapy**

L’ACT rientra tra le terapie cognitive comportamentali di terza generazione. Ci si riferisce ad un cambiamento di paradigma concretizzatosi nei primi anni del 2000 che ha portato ad un cambiamento radicale della psicoterapia cognitivo – comportamentale.

Si evidenziano diversi elementi alla base di questa metamorfosi culturale che vengono approfonditi di seguito, mettendo in luce le caratteristiche principali e comuni alle terapie di “Terza Onda”.

Uno degli aspetti introdotti è l’attenzione sui processi psicoterapici trans diagnostici evidenziando delle differenze rispetto a terapie precedenti in cui il cruciale si basava sul flusso ideico, sul comportamento o pensiero della persona, sugli automatismi. Dunque, si prova a lavorare sul processo, il quale viene definito come l’insieme di azioni, pensieri, comportamenti che vanno a strutturare una risposta, sottolineando come una qualsiasi situazione, complessa o meno, alla base presenti esso.

Un altro aspetto cruciale è rappresentato dal focus sull’accettazione di stati interni e della mindfulness, in cui si evidenzia come essa simbolizzi il punto di partenza dei processi psicoterapici, in quanto permette di definire e registrare l’elemento d’avvio, eliminare il giudizio alla base di quanto accaduto, permettendo di comprendere come agire successivamente alla presa di consapevolezza. Infine, si nota l’importanza di volgere l’attenzione sui valori personali, il senso dell’esistenza e la spiritualità in un’ottica di sviluppo di una vita ricca di significato e in linea con i propri valori, in cui ognuno di noi associa alla realtà una propria essenza, elemento che non può essere valutato come “giusto” o “sbagliato” dalla psicoterapia e pertanto vede la necessità di essere rispettato.

Le psicoterapie di terza generazione accrescono in continuità all'approccio cognitivo-comportamentale tradizionale, integrando e arricchendo pratiche già in essere, in quanto l'obiettivo è di far raggiungere all'individuo il migliore funzionamento.

Esse possono poi essere distinte in due macrocategorie:

- Psicoterapie che si focalizzano sull'esperienza e spiegazione del contesto come ACT e DBT.
- Psicoterapie che si basano sul ruolo della mindfulness nella terapia come MBSR o MBCT.

### **1. 2. 1 “*Il piano più alto di una casa a tre piani*” (Russ Harris)**

L' Acceptance and Commitment Therapy (ACT) è un intervento psicologico basato su evidenze sperimentali che utilizza strategie basate sull'accettazione, mindfulness e modificazione del comportamento per incrementare la flessibilità psicologica. Esso, anziché tentare di eliminare o ridurre la comparsa di emozioni e pensieri che causano sofferenza, insegna agli individui a fare spazio a questi. Si evidenzia come l'ACT attivi percorsi differenti rispetto a trattamenti efficaci come la CBT, la cui differenza verte sul ritorno allo studio dei processi di base allontanandosi da una psicoterapia basata su aspetti clinici e lontana dalla sperimentazione.

Per spiegare i principi teorici su cui si fonda l'ACT, verrà utilizzata una metafora in cui esso viene definito “*il piano più alto di una casa a tre piani*”<sup>6</sup> (Russ Harris, 2009). Il terreno sul quale poggia l'intera casa è rappresentato dal Contestualismo Funzionale (Biglan & Hayes, 1996; Hayes, 1993; Hayes & Brownstein, 1986; Hayes, Hayes, & Reese, 1988). Esso nasce in contrapposizione al modello filosofico del meccanicismo, in cui si sostiene come la nostra mente sia composta da diverse parti tra loro separate, in cui pensieri o emozioni ritenuti “problematici” sono aspetti da riparare, rimpiazzare o rimuovere. Il contestualismo funzionale non si avvale di questa tesi, bensì sostiene che nessun pensiero o emozione siano di per sé disfunzionali, ma variando il contesto di fusione cognitiva e di evitamento esperienziale in un contesto di defusione e accettazione, si modifica la funzione di pensieri ed emozioni risultando meno impattanti, non impedendoci di vivere un'esistenza di valore. Dunque, il fine è rappresentato dal prevedere e dall'influenzare il comportamento in maniera efficace aumentando la consapevolezza sul proprio atteggiamento e permettendo di far vivere all'individuo una

---

<sup>6</sup> Fare ACT, Russ Harris, 2009, Franco Angeli, p. 56

vita di significato. L'ACT si pone così l'obiettivo di modificare la relazione che l'individuo ha con i suoi pensieri ed emozioni, al fine di non percepirli più come "sintomi", ma osservandoli semplicemente per quello che sono.

Il primo piano di questa casa è rappresentato dall'Analisi del Comportamento - metodo ABA (Baer, Wolf e Risley, 1968) nata dalla sperimentazione di diversi studiosi che misero al di fuori del "laboratorio" anni di ricerche sul comportamentismo. Essa pone al centro del suo studio le interazioni psicologiche tra individuo e ambiente, cercando di descrivere e spiegare come si presentano, prevedendo le loro caratteristiche e le probabilità future di ripresentarsi. Viene così sottolineata l'importanza del contesto in cui queste interazioni si manifestano portando a una serie di modificazioni in termini di forza, valenza e caratteristiche funzionali dello stimolo e della risposta implicati. Si enfatizza in questo modo la derivazione dell'ACT dal "comportamentismo radicale" (Skinner, 1953), in cui ogni azione che un organismo compie viene percepita come un comportamento, come pensare, sentire e ricordare. Si segnala la presenza di due grandi domini di atteggiamenti: "pubblico", ciò che può essere osservato direttamente dagli altri; "privato", ciò che può essere osservato direttamente solo dalla persona che lo manifesta. I comportamentisti hanno individuato una vasta gamma di metodi in grado di influenzare l'atteggiamento umano come il rinforzo o lo shaping, influenzando diversi modelli di terapia. Si individuano tre generazioni di terapie comportamentali fino ad arrivare all'attualità. La prima evoluzione si focalizzò nell'individuazione di comportamenti visibili attraverso il condizionamento classico (Pavlov, 1927) e operante (Skinner, 1938). Il condizionamento descritto da Pavlov si occupa di spiegare come uno stimolo neutro diventi uno stimolo condizionato che provoca una risposta condizionata, non riuscendo ad esplicitare come l'organismo agisca per adattarsi all'ambiente. Il condizionamento operante, invece, evidenzia come l'apprendimento di un comportamento avviene sulla base delle sue conseguenze: quanto più questo è rinforzato, tanto più sarà maggiore la probabilità che questo comportamento si riverifichi. Viene così introdotto il concetto di rinforzo. La seconda generazione inizia ad includere interventi cognitivi come strategia di cambiamento comportamentale, focalizzandosi principalmente sull'individuazione e sostituzione di pensieri disfunzionali con pensieri più funzionali - ABC cognitivo-comportamentale (Beck ed Ellis, 1950-1970). Segue infine la terza generazione, all'interno della quale viene localizzato l'ACT, in cui, in aggiunta agli interventi comportamentali tradizionali, si pone enfasi su accettazione e mindfulness.

Il metodo ABA ha l'obiettivo di modificare un comportamento valutandolo e prendendo in considerazione l'interazione con l'ambiente, focalizzandosi su antecedenti e conseguenze, al fine di sostituire l'atteggiamento disfunzionale con uno maggiormente funzionale. L'analisi comportamentale applicata è un'ampia raccolta di principi e procedure che si possono applicare in contesti diversi e in maniera soggettiva, evidenziano un'importante flessibilità, con l'obiettivo di sviluppare comportamenti socialmente significativi.

Insito nel Contestualismo funzionale, prendiamo in esame il “cuore” della nostra casa rappresentato dalla Relational Frame Theory – RFT (Hayes, Barnes-Holmes e Roche, 2001), una teoria psicologica che spiega come gli esseri umani acquisiscono e utilizzano il linguaggio e di come esso modella le nostre riflessioni, emozioni e comportamenti. Esamina processi di pensiero complessi, nello specifico, l'atteggiamento risultante dalla relazione arbitraria e derivante tra stimoli, fornendo un quadro per comprendere come il linguaggio influenza la nostra percezione del mondo. Secondo questa teoria, gli esseri umani sviluppano fin da piccoli la capacità di costruire “frame relazionali” tra stimoli in diverse modalità e applicare quanto appreso in contesti differenti e congrui. Queste relazioni rappresentano il nucleo centrale del linguaggio, permettendo di apprendere senza la necessità di un'esperienza diretta. Troviamo diversi “frame relazionali” come quelli temporali e causali (prima – dopo, se – allora), spaziali (vicino – lontano), comparativi (più grande – più piccolo, più – meno) ed eccetera.

Immaginiamo di apprendere che A rientra nella categoria di B e B rientra nella categoria di C, possiamo giungere così alla conclusione che A e C rientrano nella stessa famiglia. Ad esempio, se apprendiamo che il “girasole” rientra nella categoria dei “fiori”, impareremo più tardi che lavanda, margherite e i tulipani rientrano nella stessa classe. Impariamo così a categorizzare oggetti, animali e persone in base all'identificazione di similarità e differenze. Questo è un semplice esempio di come la RFT spiega lo sviluppo di abilità cognitive complesse. In questo senso, si sostiene l'importanza di apprendere precocemente un linguaggio che permetta di monitorare la risposta che emerge dalla relazione tra due o più stimoli che non sono fisicamente simili o equivalenti, senza la necessità di acquisire dall'esperienza sensoriale diretta. Si evidenzia così come due stimoli che inizialmente non presentano caratteristiche fisiche affini, una volta relazionati, ereditano le proprietà- stimolo degli altri elementi della classe. È in questo modo che riusciamo a prevedere reazioni conseguenti a situazioni che non presentano compatibilità con altre vissute in precedenza. Dunque, è proprio questo funzionamento che ci permette

di essere capaci di muoverci nella vita, cercando di sviluppare comportamenti e risposte congrue alle diverse situazioni, caratterizzandoci così come essere unici. Il contesto specifico in cui si verifica una relazione ne determina il significato. Gli stessi stimoli possono essere correlati in modo diverso in contesti differenti. È una caratteristica peculiare di ogni essere umano dotato di linguaggio, in cui una semplice parola evoca tutto ciò che è relazionato ad esso, come ricordi, emozioni, pensieri, esperienze.

Possiamo così evidenziare come ogni persona viva in un mondo strutturato dal linguaggio letterale, la cui semplice attivazione del pensiero, permette al suo contenuto di dominare sul proprio comportamento. Proprio per questo motivo l'ACT non incentra il trattamento sul cambiamento diretto delle cognizioni, in quanto è proprio questo che potrebbe aumentare l'importanza funzionale delle stesse.

### 1. 2. 2 Fusione Cognitiva ed Evitamento Esperienziale verso il concetto di Accettazione e Defusione

Sulla base di quanto emerso dalla RFT, si giunge alla conclusione che tale processo rappresenta le fondamenta del funzionamento del proprio pensiero, rappresentando il nucleo centrale altresì della propria sofferenza. È possibile così osservare i processi centrali che possono condurre alla psicopatologia di un disturbo o in generale alla sofferenza psicologica. Queste espressioni vengono definite e concettualizzate all'interno dell'ACT in termini di attaccamento al sé concettualizzato, fusione cognitiva, attenzione inflessibile, mancanza di contatto con i valori, evitamento esperienziale, inazione, impulsività o persistenza evitante che nell'insieme costituiscono *l'esagono dell'inflessibilità psicologica* (Steven C. Hayes, Kirk Strosahl, e Kelly Wilson, 1999) (vedi figura 5).

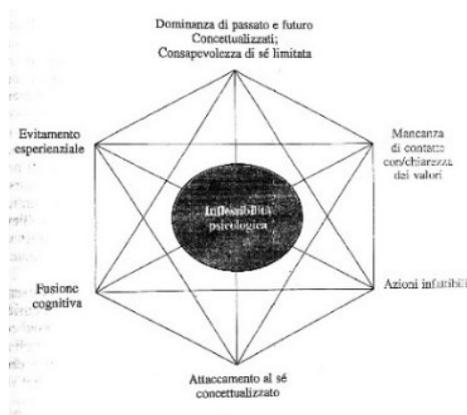


Figura 5 "Esagono dell'Inflessibilità Psicologica"

L'*attaccamento al sé concettualizzato* rappresenta l'idea o il concetto di sé che una persona sviluppa nel tempo. Si riferisce alla tendenza a identificarsi rigidamente con una narrazione o un'immagine fissa di sé stessi, basata su pensieri, giudizi, etichette o esperienze passate, portando gli individui a comportarsi con modalità che non risultano in linea con i propri valori. Rappresenta l'auto-descrizione associata a noi stessi, come se ritraesse la nostra reale essenza.

La *fusione cognitiva* viene definita come un processo mentale in cui siamo bloccati nel mondo del linguaggio. Risultiamo aggrappati con forza ai nostri pensieri, come ragioni o giudizi, perdendo la capacità di distinguere ciò che è nel "qui e ora", con passato e futuro. Si discute così dell'*attenzione inflessibile*, una modalità di focalizzarsi rigidamente e in maniera limitata su esperienze interne (come pensieri o emozioni) o esterne (come eventi o situazioni), al punto da diventare mentalmente inflessibili su di esse. Il risultato della fusione cognitiva è l'identificazione con i propri pensieri, considerando il loro contenuto verità assoluta, portando alla dominazione del nostro comportamento. Essi vengono percepiti come regole a cui obbedire, come minacce che devono essere risolte nell'imminente richiedendo tutte le energie e le attenzioni necessarie per essere affrontate, nonostante non si vogliano lasciare andare. Gli esseri umani vedono la risoluzione del problema nello "sbarazzarsene". Molto spesso si tende ad avere un approccio tale da cercare di inibire i propri pensieri, non solo investendo forze ed energie nell'individuare aspetti alternativi sul quale focalizzarsi, ma anche nel cercare di trattenersi dal pensare il motivo per cui si sta compiendo un'azione. Tutto questo può essere inutile, oltre che improduttivo. Lo stesso processo caratterizza le emozioni: esse si collegano ai nostri pensieri, di conseguenza, quando cerchiamo di inibirne uno di essi legato a sensazioni, queste implicano la possibilità di farlo riemergere, evidenziando come allo stesso tempo l'utilizzo di strategie di soppressione porta all'evocazione di entrambi gli aspetti (Cioffi e Holloway, 1993).

Nel momento in cui il proprio comportamento è governato dalla fusione cognitiva, abbiamo una *manca di chiarezza/contatto con i propri valori*. Essi rappresentano direzioni di vita che danno senso e significato alle azioni quotidiane e non obiettivi da raggiungere. Di conseguenza, l'assenza di chiarezza sui propri valori, si traduce in mancata consapevolezza su ciò che è realmente importante per noi stessi, portando a mettere in atto *azioni infattibili*, come comportamenti che non riflettono ciò che è realmente importante per l'individuo, indecisione e procrastinazione, sensazione di

smarrimento o reazioni emotive che ai propri occhi risultano sproporzionate o non ragionevoli.

Di seguito propongo una metafora che può aiutarci a capire meglio questi concetti.

Immaginiamo di trovarci su un campo di battaglia. La guerra che stiamo combattendo non sta andando come speravamo, così iniziamo a impegnarci ancor più duramente e riversare tutte le nostre energie per perseguire l'obiettivo, in quanto perdere o abbandonare il campo non rappresenta un'opzione, risulterebbe devastante oltre che frustrante.

Si evidenzia in questo modo un nuovo concetto: *predisposizione all'azione*, ovvero quei comportamenti programmati, il cui il solo pensiero di essi attiva una catena di eventi corporei e psicologici che ci predispongono a comportarci nel modo pianificato. È possibile sperimentare questo effetto quando si è sotto pressione, come nell'esempio sopra citato: iniziamo a investire tutte le forze necessarie nell'obiettivo che ci siamo posti, ovvero vincere la guerra, in quanto ulteriori considerazioni non sono state prese in esame. Si innesca così un meccanismo psicologico di "risolvi il problema" come soluzione alla causa della sofferenza.

Se ci troviamo in questa situazione probabilmente le diverse strategie di fronteggiamento che abbiamo messo in atto non sono risultate efficaci nel lungo termine. In questo modo si mette in luce come la persona sta cercando di evitare, sopprimere o controllare le conseguenze indesiderate. Si espone così il concetto di *evitamento esperienziale*, ovvero quel processo che prevede il tentativo di evitare i propri pensieri, emozioni, ricordi, sensazioni fisiche ed eccetera. Esso rappresenta una risposta automatica e inconscia alla sofferenza emotiva, manifestandosi con l'automedicazione, la distrazione, l'evitamento comportamentale o la soppressione dei pensieri come strategie efficaci nella risoluzione del problema nel breve termine, risultano però fallimentari nel lungo periodo. Questo porta ad evitare emozioni e/o pensieri dolorosi, allargando il nucleo di dolore.

Questi meccanismi di pensiero risultano difficili da controllare, in quanto si è influenzati dalle regole e condizioni che le menti stabiliscono agendo sulla base di credenze positive o negative. Questo implica che ci rapportiamo con il mondo sulla base di come i pensieri vengono categorizzati: *giusti* o *sbagliati*.

Invece di considerare i pensieri come processi che stabiliscono connessioni, le proprie reazioni si basano sul modo in cui essi sono collegati tra loro. Si evidenzia così

l'importanza di rompere alcune delle regole e delle condizioni che la propria mente stabilisce, facendo esperienza diretta per valutare realmente le conseguenze di un'azione.

Di conseguenza, riprendendo la metafora sopracitata, se abbandonassimo il campo di battaglia potrebbero presentarsi davanti a noi diversi scenari come il continuo o il termine, potremmo osservare il campo dall'esterno e notare particolari che dall'interno non era possibile osservare, iniziando così a vivere la nostra vita fuori dal campo, senza la necessità assoluta di vincere la guerra, vivendo in accordo con i nostri valori piuttosto che essere influenzati dal condizionamento verbale.

L'evitamento esperienziale potenzia il ruolo di quello che stiamo evitando: più si elude il problema più esso cresce e di conseguenza manifesta pensieri ed emozioni negative. Diventa così fondamentale accettare la *respons-abilità*<sup>7</sup>, ovvero riconoscere ed essere consapevoli della capacità di dare una risposta al proprio dolore, in quanto dotati di un sistema verbale acquisito che ci permette di farlo. Siamo noi stessi respons-abili di come agire quando il nostro dolore si presenta. Questo apre una nuova prospettiva circa la possibilità di una reale alternativa alla propria lotta, lasciando andare gli sforzi nel controllare le emozioni e i pensieri che non si vorrebbero provare.

Entra così in gioco lo scopo dell'ACT: creare una vita significativa accettando il dolore che inevitabilmente la accompagna, insegnando agli individui come gestirlo attraverso abilità di mindfulness.

Mindfulness è un processo di consapevolezza o di prestare attenzione alla propria esperienza nel qui e ora. Implica in questo modo apertura e curiosità verso processi dolorosi, in alternativa all'evitamento o alla fusione con il pensiero o l'emozione negativa. Questo comporta una flessibilità della propria attenzione, essere capaci di focalizzarsi consapevolmente su diversi aspetti della propria esperienza. Essa può rappresentare un mezzo funzionale per incrementare la soddisfazione della propria vita (Jon Kabat-Zinn, 1990). In questo senso l'ACT si focalizza sullo sviluppo di abilità di mindfulness con lo scopo di aiutare le persone a vivere in linea con i propri valori. Risulta così essenziale affrontare i sei processi fondamentali dell'ACT- Hexaflex (Steven C. Hayes, Kirk Strosahl, e Kelly Wilson, 1999) (*vedi figura 6*) che descrivono la flessibilità psicologica: l'accettazione, la defusione, i valori, l'azione impegnata, il sé come contesto e il contatto con il momento presente.

---

<sup>7</sup> Smetti di soffrire inizia a vivere, Steven C. Hayes, 2010, Franco Angeli, pp. 63 - 67

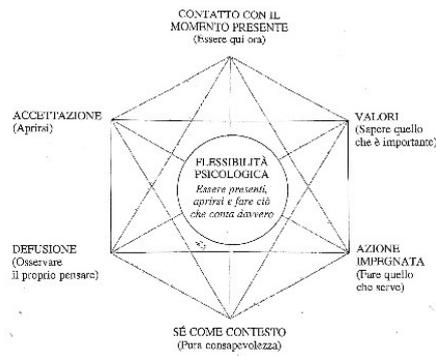


Figura 6 "Esagono della Flessibilità Psicologica"

Viene introdotto il primo cardine dell'Hexaflex dell'ACT: *l'accettazione*. Essa si riferisce all'atto di aprirsi e accogliere sentimenti, sensazioni, pensieri, ricordi, senza cercare di modificarli, controllarli o evitarli. Implica apertura e disponibilità nel vivere esperienze piacevoli o dolorose, abbandonando la lotta e permettendogli di essere così come sono. Tutto questo non implica che quanto provato ci debba piacere ma semplicemente sottolinea l'importanza di accogliere ciò che si presenta. Risulta importante non confondere l'accettazione con la rassegnazione, che, al contrario, rappresenta l'impotenza o l'incapacità di cambiare la propria situazione, non necessariamente consapevolmente o intenzionalmente. Accettare significa "prendere ciò che ci viene offerto"<sup>8</sup>, senza difese, rispondendo attivamente ai sentimenti, sentendoli, ai ricordi, ricordandoli, alle sensazioni fisiche, sperimentandole. Tutto questo significa adottare un atteggiamento gentile e amorevole verso sé stessi, verso la propria storia e i propri progetti. L'obiettivo è quello di aprirsi al momento presente facendosi governare dai propri valori e indirizzandosi verso una vita guidata da questi principi. Essere disponibili all'accettazione implica comprendere come sentirsi meglio.

Sono presenti diversi studi che provano l'efficacia che essere disponibili e accettanti verso ciò che proviamo porta degli effetti tangibili in patologie e disturbi come il dolore cronico, ansia, depressione, performance lavorativa ed eccetera. Attraverso l'analisi di una revisione meta – analitica (M. M. Veehof, H. R. Trompetter, E. T. Bohlmeijer & K. M. G. Schreurs) condotta su 25 studi, è stato possibile analizzare e confermare gli aspetti sopra citati. Essa si pone l'obiettivo di valutare l'efficacia e gli effetti di terapie basate sull'accettazione e sulla consapevolezza, compreso l'ACT, in pazienti con dolore cronico in assenza di trattamento o di una condizione di controllo. Quanto è emerso è che gli effetti dell'ACT sulla depressione, sull'ansia e sull'interferenza di malessere in pazienti con dolore cronico, risultavano maggiori rispetto ad altre terapie prese in esame, come

<sup>8</sup> Smetti di Soffrire Inizia a Vivere, Steven C. Hayes, 2010, Franco Angeli, p.70

MBSR e MBCT, suggerendo come esso potrebbe essere particolarmente efficace nel ridurre i sintomi sopracitati, rappresentando un'opzione di trattamento promettente. Tuttavia, gli esiti di queste terapie non risultano superiori ai trattamenti cognitivo – comportamentali tradizionali, esplicando in questo modo la necessità di condurre ulteriori ricerche per valutare questi aspetti oltre che la permanenza di essi nel lungo termine.

Sulla base di quanto emerso dal concetto di accettazione, risulta così fondamentale essere capaci di “fare un passo indietro”, distanziarsi dai propri pensieri permettendo di osservarli dall'esterno come semplici eventi mentali che si presentano nella propria mente.

Si introduce il concetto di *defusione cognitiva* come il processo che permette di osservare il proprio pensare, lasciando andare e venire quello che si presenta davanti a noi. Inoltre, nel momento in cui i pensieri sono visti come “elementi transitori” questo permette di ridurre l'intensità della reazione emotiva associata ad essi, allo stesso tempo aumentando la capacità di osservarli senza doverli necessariamente perseguire, aprendo la strada a scelte comportamentali più in linea con i propri principi.

Emerge in questo modo l'importanza di conoscere quelli che sono i propri *valori*, i quali non rappresentano degli obiettivi ma scelte attive su come si vuole vivere la propria vita, e scelte dinamiche, in quanto possono evolvere nel tempo a seguito di esperienze. Essi rappresentano dei principi guida che influenzano il comportamento e le scelte quotidiane, al fine di allineare l'insieme con quanto è realmente importante per l'individuo. Tutto questo può portare a vivere una vita più soddisfacente e piena di significato, indipendentemente da circostanze o da emozioni sperimentate.

Risulta in questo modo imprescindibile agire sulla base dei propri valori attraverso *azioni impegnate*. È fondamentale diventare consapevoli delle proprie qualità per successivamente mettere in pratica azioni coerenti con i propri principi. Si tratta di prendere in carico un impegno a lungo termine al fine di sperimentare una vita autentica, “fare quello che serve” per vivere secondo i propri valori indipendentemente da emozioni o pensieri incresciosi.

L'azione impegnata è facilitata dal *sé come contesto* in quanto permette di non rimanere bloccati in esperienze interne, ma bensì aiutare nel mantenere l'orientamento verso i propri valori. Esso rappresenta un ulteriore pilastro della flessibilità psicologica, rappresentando la percezione del sé come un “contenitore” che osserva e accoglie esperienze, pensieri, emozioni senza identificarsi in essi. Si differenzia in questo modo

dal *sé come contenuto* in cui avviene un'associazione con riflessioni, sentimenti, ruoli, definendo l'individuo sulla base degli elementi indicati. In questo senso aiuta a ridurre l'identificazione con questi, sviluppando una visione più ampia e neutra di sé stessi. Vedere il sé come contesto permette di ridurre il potere e l'influenzamento che pensieri ed emozioni hanno sul comportamento, senza la necessità di modificarli o evitarli, promuovendo la loro accettazione.

Il *contatto con il momento presente* rappresenta essere psicologicamente partecipi e pienamente coinvolti in ciò che sta accadendo nel momento attuale, senza giudicare o cercare di modificare l'esperienza. Implica il portare in modo flessibile la propria consapevolezza su percezioni fisiche, pensieri ed emozioni che risiedono in noi o su entrambi gli aspetti contemporaneamente. Rappresenta così un vero e proprio mezzo per aumentare la propria consapevolezza e per ridurre l'evitamento esperienziale, prevedendo l'accettazione dell'esperienza, senza giudicarla come "buona" o "cattiva", "giusta" o "sbagliata". Ci aiuta a mantenere una visione aperta e curiosa verso ciò che sta accadendo nel qui e ora.

I sei processi fondamentali sopra descritti risultano strettamente interconnessi: essi vengono raggruppati in tre unità funzionali, o Triflex dell'ACT (Steven C. Hayes, Kirk Strosahl, e Kelly Wilson, 1999).

La capacità di riconoscere e osservare pensieri ed emozioni per ciò che realmente sono, permettendo loro di emergere e dissolversi in modo naturale, è un aspetto fondamentale dell'accettazione e della defusione. Il sé come contesto e il contatto con il momento presente rappresentano il processo di connessione con la realtà nel qui e ora, mantenendo una piena consapevolezza del momento attuale. I valori e l'azione impegnata implicano l'utilizzo consapevole ed efficace del linguaggio per facilitare la messa in atto di comportamenti orientati al miglioramento e alla realizzazione di una vita significativa.

La flessibilità psicologica è dunque l'abilità di essere presente nel qui e ora, con consapevolezza e apertura, compiendo azioni in linea con i propri valori, al fine di migliorare la qualità della propria vita in quanto in grado di affrontare in modo efficace le sfide che inevitabilmente la accompagnano.

### **1. 2. 3 Strumenti e Tecniche ACT**

La terapia dell'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) utilizza una varietà di strumenti e tecniche per promuovere la flessibilità psicologica, come metafore, paradossi, esercizi esperienziali e mindfulness (Steven C. Hayes, Kirk Strosahl, e Kelly Wilson,

1999). Essi rappresentano strumenti fondamentali utilizzati per facilitare il cambiamento e promuovere una vita più ricca e significativa, insegnando all'individuo come evitare le diverse "trappole" del linguaggio letterale.

Successivamente segue una breve presentazione dei diversi strumenti presentati.

Le *metafore* rappresentano un potente strumento terapeutico, poiché consentono di collegare situazioni cliniche complesse a esperienze di vita quotidiana in modo accessibile e concreto. Grazie alla loro natura flessibile e non lineare, le metafore non richiedono una comprensione letterale, ma piuttosto evocano un'esperienza vissuta che risuona a un livello più profondo. Questa caratteristica le rende particolarmente efficaci non solo all'interno di un contesto clinico specifico, ma anche al di fuori di esso. L'impatto terapeutico delle metafore, infatti, si estende oltre il setting definito e sicuro della terapia, permettendo ai pazienti di applicare i diversi apprendimenti in vari ambiti della loro vita, rafforzando così il loro valore e la loro efficacia nel promuovere cambiamenti duraturi. La "Metafora dei Demoni sulla Barca"<sup>9</sup> è un esempio di strumento utilizzato come mezzo per lavorare sul pilastro dell'accettazione. Ad esempio, all'interno del nostro progetto è stata inserita come rationale dell'incontro, per poi successivamente operare sul processo di accettazione attraverso pratiche di compassione e di fiducia.

Nell'ACT, il *paradosso* è uno strumento fondamentale utilizzato per indebolire l'interpretazione letterale del linguaggio e mostrare al paziente come esso possa essere utile in alcuni contesti, ma dannoso in altri. L'ACT vede la genesi della psicopatologia nella comune convinzione che il cambiamento debba avvenire attraverso la modifica del contenuto cognitivo: se mutano i pensieri negativi, essi scompariranno. Tuttavia, l'ACT identifica "il paradosso del controllo" in questa idea: lo sforzo di cambiare o eliminare i contenuti negativi è spesso la causa del loro perpetuarsi. Diversi aspetti paradossali sono centrali nell'ACT, come "lottare contro sé stessi", concetto che spesso alimenta il problema anziché risolverlo, rafforzando i pensieri e i sentimenti negativi o "accettare l'inaccettabile" riconoscendo che solo accogliendo la propria sofferenza si può iniziare a superarla, tentare di evitarla o sopprimerla, invece, tende a intensificarla. In sostanza, l'ACT ribalta la concezione comune del cambiamento, mostrando come il tentativo di modificare direttamente i contenuti negativi possa paradossalmente mantenerli attivi. Il vero cambiamento, dunque, inizia con l'abbandono di questo sforzo.

---

<sup>9</sup> Fare ACT, Russ Harris, 2009, Franco Angeli, p.182

Gli *esercizi esperienziali* rappresentano degli strumenti che permettono di aiutare la persona ad entrare in contatto con i propri pensieri, emozioni, ricordi potenzialmente dolorosi, permettendo di fare esperienza in un contesto sicuro e protetto. Rappresentano nell'insieme pratiche dirette che coinvolgono l'individuo nel vivere un'esperienza in prima persona. Una delle tecniche utilizzate durante l'attività di gruppo è la *defusione mediante esercizio grafico*. Estrahendo un pensiero negativo, veniva chiesto di riportarlo su un foglio e di riscriverlo diverse volte in modalità differenti, con l'obiettivo di provare, attraverso l'esperienza pratica, il concetto di defusione: i pensieri non sono realtà, ma rappresentazioni di essa.

Infine, uno degli strumenti fondamentali impiegati nell'ACT è la mindfulness, un concetto introdotto da Jon Kabat-Zinn, il quale sostiene che la meditazione può trasformare in modo duraturo la sofferenza e lo stress. La mindfulness è definita come un processo di attenzione consapevole al momento presente, adottando atteggiamenti di apertura, curiosità e assenza di giudizio. Grazie alla ricerca e all'insegnamento di Kabat-Zinn, la mindfulness è stata legittimata nei campi della medicina e della psicologia, con evidenze scientifiche che ne dimostrano i benefici. Nell'ACT, viene fatta una distinzione tra i "processi di mindfulness", rappresentati dai sei pilastri fondamentali della flessibilità cognitiva, e le "tecniche di mindfulness", che sono pratiche esperienziali volte a sviluppare queste abilità. È importante sottolineare che l'ACT non si limita all'uso delle pratiche meditative come mezzo per promuovere la mindfulness: queste tecniche possono essere utilizzate in combinazione con, o in alternativa, ad altri strumenti come esercizi esperienziali, metafore e paradossi. Tutti questi approcci sono efficaci nel favorirla. L'ACT viene così definita una "mindfulness – based" in senso ampio, comprendendo tutto ciò che promuove la consapevolezza, senza essere vincolata esclusivamente a pratiche meditative durante le sedute. Alcune delle tecniche di mindfulness utilizzate durante il gruppo oggetto di tesi, includono, ad esempio, la visualizzazione delle "Foglie sul ruscello" come pratica di defusione e il "Rilassamento Muscolare Progressivo" per connettersi con il proprio corpo e sviluppare un senso di radicamento nel momento presente.

## CAPITOLO 2

### **Linguaggio ACT all'interno di un Percorso Coping**

Nel seguente capitolo verrà approfondita la metodologia alla base del “Cerchio dell’Accoglienza”, evidenziando i vari apporti e modifiche implementate nella letteratura utilizzata, al fine di costruire un’attività capace di coinvolgere emozioni, corpo, pensieri, attraverso l’utilizzo di tecniche ACT, in un contesto strutturato e definito da una “ritualità” funzionale caratteristica del Training per le Abilità di Coping.

#### **2. 1 Concetti Chiave per la Strutturazione del Gruppo**

È emersa la necessità di creare un modello, caratterizzato da un setting ben definito e strutturato da una “ritualità” che scandisca ciascun incontro, con l’obiettivo di creare un ambiente sicuro e circoscritto, che supporti il lavoro sulla regolazione emotiva e sull’accettazione di stati interni favorendo una partecipazione più consapevole e profonda nel gruppo.

Perché risulta così fondamentale introdurre questi aspetti?

La piramide di Maslow, o teoria dei bisogni di Maslow (Maslow, 1943), offre uno schema chiaro per interpretare e soddisfare le necessità umane, classificandole in cinque livelli gerarchici: bisogni fisiologici, bisogni di sicurezza, bisogni sociali, bisogni di stima e bisogni di autorealizzazione.

I bisogni fisiologici costituiscono la base della piramide e includono necessità primarie come nutrizione, idratazione e riposo, aspetti indispensabili per il sopravvivere. La loro gratificazione è indispensabile, poiché consente di aspirare alla soddisfazione delle esigenze di livello superiore. Successivamente, emerge il bisogno di sicurezza che include stabilità, protezione ed emancipazione da ansie e paure. Un gradino più in alto, nella piramide, individuiamo i bisogni sociali che comprendono la ricerca di relazioni, il senso di appartenenza e la ricerca di connessioni con gli altri. La scala prosegue con i bisogni di stima, legati alla crescita personale e all’acquisizione di consapevolezza di sé, fino a raggiungere l’apice della piramide rappresentato dall’autorealizzazione, il bisogno più complesso, ovvero il raggiungimento del proprio potenziale perseguendo ciò che si desidera profondamente, utilizzando le proprie competenze.

Ciascuno di questi bisogni è essenziale per raggiungere una piena soddisfazione personale. Tuttavia, per poter accedere ai bisogni più complessi, è fondamentale soddisfare prima quelli più elementari. Questo approccio gerarchico si riflette anche nelle

dinamiche di gruppo: creare un ambiente sicuro e stabile è il primo passo necessario per poter affrontare tematiche più profonde e complesse legate alla propria identità e al proprio vissuto personale.

Nei paragrafi successivi si entrerà nel merito, evidenziano similarità e differenze nei due modelli presentati, Acceptance and Commitment Therapy (ACT) e Training per le Abilità di Coping, esplorando l'importanza chiave del setting, della struttura del gruppo e delle implementazioni fornite – Tecniche ACT.

## **2. 2 “Setting” come Mezzo Terapeutico**

Uno dei cardini centrali di questo progetto è rappresentato dall'attenzione rivolta al setting del gruppo.

È fondamentale, come primo aspetto dare una definizione.

Il concetto ha origine con Sigmund Freud che lo definisce come una cornice rigida e strutturata. Successivamente ad esso, il suo concetto continuò ad evolversi riflettendo i cambiamenti nelle teorie psicologiche e nelle pratiche cliniche. Ad oggi risulta uno strumento flessibile e adattabile che mantiene la capacità di creare un ambiente sicuro e prevedibile, dove il paziente esplora i propri vissuti più profondi.

Il termine deriva dall'inglese "to set", che significa "fissare" o "organizzare" (Cambridge Dictionary, s.d.). In ambito clinico, il setting rappresenta la cornice all'interno della quale si stabiliscono le condizioni necessarie per il processo terapeutico: sicurezza, prevedibilità e coerenza. Questi aspetti favoriscono l'emergere di esperienze emotive autentiche e la creazione di uno spazio protetto dove i partecipanti possano esplorare i propri stati interni senza sentirsi giudicati o minacciati.

Un setting strutturato permette inoltre di regolare i confini all'interno del gruppo, garantendo che vi sia un equilibrio tra il rispetto delle individualità e il lavoro collettivo.

Si evidenzia come questo elemento venga trattato in modalità differenti nell'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) e nel Training tradizionale per le Abilità di Coping.

Nell'ACT l'accento è posto sull'accettazione delle esperienze interne piuttosto che sul controllo diretto delle emozioni, promuovendo la crescita personale attraverso il processo di accettazione e l'acquisizione di abilità di mindfulness. Il setting è quindi meno strutturato, dotato di una flessibilità che permette di adattare l'incontro alle esigenze del

paziente. Centrale in questo approccio è la creazione di un ambiente sicuro e accogliente, che favorisca la fiducia e l'apertura reciproca (Russ Harris, 2009).

Al contrario, nel Training per le Abilità di Coping, il setting è più strutturato e sistematico, in quanto l'obiettivo è quello di garantire un apprendimento efficace di strategie, omettendo esperienze corporee e sensoriali. All'interno dello stesso manuale viene sottolineata l'importanza di svolgere le sedute in un ambiente stabile e privo di distrazioni, al fine di favorire la concentrazione e l'apprendimento. Questo setting sistematizzato si basa sulla costruzione di uno spazio familiare e stimolante, che incoraggi il paziente a sperimentarsi in nuove abilità in modo sicuro e supportivo (Susan Gingerich e Kim T. Mueser, 2019).

Nasce in questo modo l'esigenza di creare un ambiente che non solo integri, ma armonizzi questi principi fondamentali, divenendo una componente attiva nel processo di supporto, dove ogni individuo possa sentirsi incoraggiato nel mettersi alla prova, favorendo la crescita personale e la sperimentazione. In questo senso, il contesto non rappresenta esclusivamente una cornice esterna, ma un elemento intrinseco che stimola gli individui ad esplorare le proprie potenzialità in modo autentico e senza timori.

### **2. 2. 1 “Il terreno”**

La terra ci insegna una lezione preziosa: la qualità dei frutti che raccogliamo è strettamente legata alla cura con cui prepariamo il terreno. Ogni momento speso a lavorarlo, arricchirlo e proteggerlo non è tempo perso, ma un investimento che porta risultati nel tempo. Questo principio si riflette perfettamente nella nostra visione, in quanto, vogliamo creare un ambiente in cui il calore e l'accoglienza siano strumenti essenziali per coltivare la trasmissione della conoscenza e il valore dell'esperienza condivisa.

Immaginiamo un contesto che accolga le persone come un abbraccio: una musica di sottofondo che rilassa, fiori che decorano l'ambiente, uno spazio pulito e curato che trasmette ordine e attenzione, e poi, l'offerta di piccoli gesti come qualcosa da bere o da mangiare, come simboli di attenzione e condivisione. Sono questi i dettagli che contribuiscono a far sentire le persone a proprio agio, creando un clima di apertura, in cui l'incontro e il dialogo possano fiorire senza barriere.

Il nostro obiettivo non è esclusivamente facilitare l'apprendimento, ma costruire fiducia infondendo un senso di sicurezza, attraverso la definizione di un ambiente familiare, accogliente e stimolante, capace di nutrire la curiosità e l'espressione libera. Così come

un terreno ben preparato facilita la crescita delle piante, un contesto armonioso e confortevole diventa terreno fertile per la crescita delle relazioni, delle idee e dell'esperienza collettiva.

Quindi, com'è stato costruito il nostro "terreno"?

L'attività è stata svolta all'interno di uno spazio dedicato all'atelier, un ambiente pensato per favorire la produzione creativa, in cui fisico e intellettuale si intrecciano per dar vita a un processo di lavoro completo. L'atelier presenta caratteristiche peculiari: ampie dimensioni, una superficie estesa, altezze generose, accessibilità come creazione di un ambiente dinamico e aperto, infine, un carattere informale. L'atelier non è solo un luogo di lavoro, ma uno spazio polifunzionale in cui convivono diverse attività, dalla creazione artistica a momenti di convivialità tra i partecipanti, in cui la creatività si nutre della condivisione di esperienze e della possibilità di sperimentare in libertà. Abbiamo così colto e coltivato le caratteristiche salienti di questo luogo, traendo profitto nella scelta delle attività proposte, nella modificazione e nel suo arricchimento attraverso strumenti e materiali, come il fornire nastro adesivo – etichette, utili per scrivere il proprio nome, oppure attraverso la costruzione di un piccolo angolo ristoro come fase di accoglienza. Inoltre, la disposizione della stanza nel corso degli incontri è stata modificata a seconda delle esigenze, lavorando su più piani di lavoro, dal pavimento, al muro, al tavolo.

L'attenzione si sposta immediatamente sulle sedie e sulla loro disposizione. Abbiamo scelto di adottare il circle time – forma del "cerchio", supportato dal tavolo centrale. Il cerchio è il simbolo per eccellenza della condivisione, un contesto, in cui ciò che viene offerto all'attenzione del gruppo, non appartiene più solo a chi lo esprime, ma si trasforma in un contributo collettivo, parte di qualcosa di più grande e profondo. Il cerchio di ascolto incarna l'idea semplice ma potente di potersi guardare negli occhi, tutti allo stesso livello, rappresentando un invito implicito ad ascoltare e condividere con sincerità le proprie storie, emozioni e bisogni, all'interno di uno spazio sicuro. Il tavolo, all'interno di esso, assume il ruolo di mediatore. Esso non rappresenta solo un elemento fisico attorno al quale si organizzano le persone, ma un simbolo che facilita l'interazione e l'equilibrio tra i partecipanti. Il tavolo, infatti, rappresenta un punto di riferimento neutrale e comune che permette di creare una connessione tangibile tra gli individui, che si ritrovano non solo a condividere lo spazio, ma anche un oggetto centrale che contribuisce a stabilire ordine e focalizzazione.

In questo contesto, il tavolo aiuta a mediare le dinamiche di gruppo creando una distanza equilibrata tra le persone, permettendo a ciascuno di sentirsi incluso e ugualmente partecipe. Grazie a questa funzione, esso facilita il flusso del dialogo, riducendo le tensioni e promuovendo uno scambio armonioso. In definitiva, diventa un vero e proprio intermediario silenzioso, fungendo da supporto fisico per gli strumenti, nel mantenere l'ordine, nel favorire la condivisione e nel garantire un senso di equità tra tutti i presenti.

Si evidenzia in questo modo la cruciale rilevanza della preparazione dello spazio nel nostro gruppo di lavoro, in quanto un ambiente ben preparato diventa il terreno fertile su cui la fiducia può germogliare. Vengono così demolite le barriere iniziali, generando un clima di apertura, costituendo il primo passo per stabilire connessioni autentiche, facilitando l'incontro e il dialogo. È proprio in questo contesto protetto che le relazioni possono svilupparsi in modo genuino, poiché la sicurezza fisica si trasforma in fiducia emotiva. L'attenzione dedicata alla preparazione dello spazio diventa così un atto di cura, segnalando implicitamente che ogni persona è importante e degna di ascolto.

### **2.3 “Ritualità strutturale” come Mezzo Terapeutico**

La struttura di un gruppo riguarda l'organizzazione interna e le dinamiche che regolano il funzionamento e le interazioni tra i partecipanti. Garantire questo processo è essenziale per diversi motivi: assicura chiarezza e organizzazione nei ruoli, migliorando la collaborazione e l'efficacia delle interazioni; promuove un'efficienza operativa, riducendo confusione e conflitti; favorisce la coesione tra i partecipanti, creando un senso di appartenenza; e, infine, aiuta a mantenere l'attenzione sugli obiettivi comuni, assicurando che tutti lavorino in armonia verso lo stesso risultato.

Si evidenzia come questo elemento presenti similarità nell'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) e nel Training per le Abilità di Coping.

Nell'ACT, la struttura degli incontri gioca un ruolo fondamentale nel guidare i partecipanti attraverso un percorso di cambiamento consapevole e graduale. Elementi chiave nell'assetto degli incontri risultano: l'esplorazione dello stato emotivo dell'individuo, la revisione della seduta precedente e dei compiti assegnati come strutturazione di una relazione terapeutica aperta e rispettosa; l'introduzione di nuovi strumenti e strategie terapeutiche; infine, la sintesi degli argomenti trattati e l'assegnazione di compiti per casa, mirati a rafforzare l'apprendimento. Una struttura ben organizzata favorisce la comprensione e l'applicazione pratica dei concetti, fornendo uno spazio sicuro in cui

sperimentare l'accettazione del proprio disagio, identificare i propri valori e intraprendere azioni coerenti con essi (Russ Harris, 2009).

Altresì, nel Training per le Abilità di Coping, gli incontri seguono una struttura predefinita (vedi figura 7) che aiuta i partecipanti a far familiarizzare con la propria struttura e a focalizzare l'attenzione sui contenuti. Un assetto ben organizzato favorisce un ambiente sicuro e prevedibile, dove è possibile esplorare strategie di adattamento in maniera graduale. Integrando momenti di riflessione, pratica attiva e condivisione, si sostiene lo sviluppo di competenze utili per affrontare situazioni difficili, migliorando la resilienza e il benessere psicologico (Susan Gingerich e Kim T. Mueser, 2019).

**Tabella 8. Step per condurre le sessioni del Training per le abilità di coping**

1. Rivedere la sessione precedente e l'assegnazione dei compiti.
2. Definire il tema della sessione.
3. Stabilire una logica per la sessione (perché è importante o utile?).
4. Distribuire la scheda di lavoro e chiedere ai partecipanti di leggere a turno a voce alta.
5. Chiedere ai membri del gruppo di rispondere alle domande sulla scheda.
6. Chiedere a ogni membro di condividere una o più risposte alle domande.
7. Se un'abilità è inclusa nella dispensa, insegnarla passo dopo passo.
8. Riassumere brevemente la sessione e i progressi compiuti.
9. Coinvolgere i membri del gruppo nello sviluppo di un compito relativo all'argomento.
10. Ringraziare i componenti del gruppo per la loro partecipazione.

Figura 7 "Struttura di ciascun Incontro"

Emerge in questo modo la necessità comune nei due modelli di garantire un assetto degli incontri strutturato al fine di contribuire alla creazione di un ambiente accogliente nel quale sperimentarsi.

Un aspetto innovativo del “Il Cerchio dell’Accoglienza” è l'introduzione della facilitazione come strumento di strutturazione degli incontri. Essa rappresenta un insieme di competenze, metodi comunicativi e strategie progettuali che amplificano le dinamiche di gruppo, rendendo le attività fluide ed efficaci, promuovendo un percorso più consapevole e intenzionale (Melania Bigi , Martina Francesca, Deborah Rim Moiso, 2016).

È cruciale sancire un equilibrio tra struttura e flessibilità in quanto l'assenza totale di regole può causare disorientamento, mentre un'eccessiva rigidità può soffocare l'immaginazione e favorire il conformismo. Dunque, la facilitazione definisce insieme al gruppo confini, tempi e modalità favorendo la partecipazione e l'inclusione di tutti, creando una cornice che incoraggia l'apprendimento e l'innovazione.

I primi passi da compiere per garantire un processo di facilitazione sono: utilizzare un tono di voce calmo e chiaro, adattando il linguaggio al gruppo; proporre attività

sottoforma di inviti, lasciando libertà nello sperimentarsi o meno; rimanere neutrali rispetto ai contenuti; creare una struttura per ogni incontro, scandendo piccoli “rituali” per l’apertura e la chiusura; infine, fidarsi del proprio intuito è cruciale.

È fondamentale creare un contesto che faciliti l’acquisizione di competenze, considerando le modalità con le quali, tal volta si giunge in attività: ci precipitiamo ad entrare di corsa, con la mente sovraccarica di pensieri o proiettati verso impegni futuri della giornata. Dunque, risulta utile adottare una struttura che consenta di focalizzarci sul giusto stato mentale, concedendoci il tempo necessario per iniziare.

All'interno del nostro progetto, la “ritualità” si manifesta nella definizione di ogni incontro:

1. Circle time con rito di apertura, il quale include la “Scheda di Autoascolto”, il “Momento per noi” e il “Lascio”;
2. Presentazione e spiegazione razionale della pratica attraverso metafore ACT o esercizi esperienziali;
3. Pratica attiva;
4. Condivisione verbale attraverso domande guida come la raccolta di feedback;
5. Circle time con rito di chiusura, il quale prevede la “Scheda di autoascolto” e il “Prendo”.

Successivamente verranno approfonditi i concetti di Momento per noi”, “Scheda di Autoascolto”, “Lascio e Prendo”, “Razionale della Pratica”, “Pratica Attiva” e “Feedback”.

### **2. 3. 1 Accoglienza: “Momento per noi”**

Quando abbiamo deciso di intraprendere questo percorso, la prima domanda che ci siamo poste è stata: “Come possiamo creare un clima di fiducia e di apertura che incoraggi a lavorare su temi più profondi e complessi, come la gestione dello stress?”.

Inseguito a questa riflessione sono nati diversi strumenti: “Momento per noi”, “Scheda di Autoascolto”, “Lascio e Prendo”.

L’apertura di un gruppo si distingue in due fasi principali: l’accoglienza e l’apertura vera e propria. Durante l’accoglienza i partecipanti arrivano, non esiste formalità ma la possibilità per ciascuno di trovare il proprio spazio all’interno del gruppo. Il "Momento

per noi" incarna questa fase, mirata nel contribuire a migliorare l'atteggiamento e a potenziare la capacità di ascolto. Esso funge da "saluto" iniziale al gruppo: uno spazio aperto e accessibile in ogni momento, dove i partecipanti possono trovare una bevanda calda o del cibo come caramelle o cioccolatini. Rappresenta un gesto simbolico di cura, rendendo lo spazio un luogo in cui riconnettersi con la propria interiorità e sentirsi a proprio agio.

Negli anni '80, Harrison Owen ha sviluppato la metodologia dell'Open Space Technology per la gestione di incontri ed eventi, affermando che *"Le cose più importanti accadono durante la pausa caffè"*. Questo concetto sottolinea l'importanza di creare un momento iniziale per lasciare andare ciò che ci opprime e confinarlo al di fuori del gruppo, permettendo di connetterci ad esso ed essere pienamente presenti. L'equilibrio tra libertà e responsabilità può portare a risultati più efficienti rispetto a un approccio rigido, in cui come primo aspetto viene rivista la sessione precedente e l'assegnazione dei compiti.

A differenza dell'Open Space Technology, nel quale viene strutturata un'intera conferenza basata sulla "pausa caffè", il "momento per noi" costituisce una fase iniziale pensata per creare un clima di accudimento e di preparazione in vista del lavoro che seguirà.

### **2.3.2 Apertura e Chiusura: "Scheda di Autoascolto" e "Lascio e Prendo"**

L'apertura segna il vero e proprio inizio dell'incontro. Essa presenta diverse funzioni: dare informazioni utili, come eventuali pause o indicazioni sullo spazio che stiamo utilizzando, definendo una cornice dell'incontro chiara; formalizza l'apertura, come la chiusura attraverso gesti semplici che si ripetono ad ogni incontro, nel nostro caso "Scheda di Autoascolto" e "Lascio e Prendo"; successivamente, segue un momento di condivisione personale, ad esempio "come stiamo?" o "com'è andata la settimana trascorsa?"; infine, segue l'inizio dell'incontro che illustra le diverse tecniche che verranno utilizzate, nel nostro caso, spiegando il razionale delle pratiche.

Affrontare lo stress e la sofferenza emotiva associata, risulta una dinamica emotivamente complessa da gestire ed elaborare, in quanto fa emergere stati emotivi e pensieri che possono riflettersi a livello del corpo, rischiando di portare ad un cedimento dell'attenzione nel corso dell'attività. Cercare di gestire tutti questi aspetti contemporaneamente risulta estremamente faticoso e controproducente.

Risulta fondamentale in questo senso, in associazione ad una fase di accoglienza, stabilire un'apertura ed una chiusura chiara attraverso gesti simbolici, nel nostro caso "Scheda di

autoascolto” e “Lascio e Prendo”. Questi strumenti aiutano a porre il focus nel qui e ora, permettendo di affrontare momento per momento la situazione, separando l’attività dal proprio stato mentale, emotivo e corporeo.

La “Scheda di Autoascolto” (*allegato 1*), segue il “momento per noi”; si tratta di uno strumento che indaga come sta il nostro corpo, le emozioni provate e i pensieri che ci accompagnano.

È compilata in fase di apertura e chiusura del gruppo al fine di valutare l’efficacia e la riuscita dell’attività. Inoltre, rappresenta un modo pratico per tenere traccia di informazioni, sensazioni, difficoltà e progressi. In questo modo è possibile ripercorrere facilmente il percorso individuale e gruppale, celebrando quanto realizzato e appreso. In questo modo sarà più semplice valutare l’impatto delle attività sul gruppo e in un contesto esterno generalizzato, oltre a rendere possibile la comunicazione della propria identità ad altri gruppi e persone.

Viene chiesto di riportare data e nome del paziente.

Nella facciata anteriore viene presentata una guida alla compilazione, dove per ciascuna area sono presenti delle domande che possono facilitare l’esplorazione:

1. CORPO: Che sensazioni sta sperimentando il tuo corpo? Ci sono delle parti che percepisci più tese e altre che percepisci più morbide? Quali sono le sensazioni piacevoli, spiacevoli e neutre che riesci ad individuare?
2. EMOZIONI: Ricordandoti di non giudicare (buone o cattive), quali emozioni stai provando, nel momento in cui scrivi?
3. PENSIERI: Quali pensieri passano per la tua mente ora, nel momento in cui stai scrivendo?

Dunque, la “Scheda di Autoascolto” rappresenta l’apertura vera e propria dell’incontro, uno strumento che permette di indirizzare intenzionalmente l’attenzione sul momento presente, osservando e distinguendo ciò che abita dentro e fuori di noi: esaminiamo con consapevolezza e in assenza di giudizio, pensieri, emozioni e sensazioni fisiche che ci attraversano, lasciandole poi scorrere via.

Sviluppando queste capacità di approccio al nostro stare, acquisiamo attraverso la pratica, l’abilità di sottoscrivere l’esperienza in parole, conferendo un nome a ciò che osserviamo, separando interpretazioni dai fatti.

Si tratta così di un approccio che, attraverso lo sviluppo di atteggiamenti, permette di essere aperti alle attività proposte e partecipare consapevolmente nel qui e ora, rispondendo ad ogni situazione con spontaneità.

Grazie al lavoro eseguito attraverso la “Scheda di Autoascolto”, mente e cuore sono diventati consapevoli rispetto a sensazioni fisiche, pensieri ed emozioni; si può così lasciare spazio ad un ulteriore gesto simbolico insinuato all’interno dell’attività: “Lascio e Prendo”. Si tratta di uno strumento concepito per definire l’apertura e la chiusura dell’attività. I materiali necessari per realizzarlo sono penne e ritagli di foglio.

Il momento del “Lascio” viene eseguito successivamente alla prima compilazione della “Scheda di Autoascolto”. Nasce come mezzo per liberare la mente da pensieri, ed il cuore da emozioni che influiscono negativamente sulla presenza in attività. La consegna utilizzata per sancire questo momento è: “Lascio andare ciò di cui ho bisogno, confinandolo al di fuori del gruppo”. Esso rappresenta un gesto simbolico che permette di liberarci figurativamente da ciò che ci sovrasta, recuperando uno stato di equilibrio nel qui e ora. Lasciamo, in questo modo, al di fuori dell’attività tutto quello di cui non abbiamo bisogno.

Il momento del “Prendo” viene svolto al termine delle attività, come elemento di chiusura. La consegna che definisce questo momento è: “Cosa prendo e mi porto a casa dall’incontro svolto?”. Esso invita a riflettere sulle esperienze vissute con l’obiettivo di identificare, assimilare e adottare strumenti o approcci mentali ed emotivi, utili e funzionali, arricchendo la propria quotidianità e il proprio bagaglio esperienziale.

“Lascio e Prendo” rappresentano degli strumenti incorporabili nel proprio contesto di vita, piccoli gesti o azioni funzionali, che permettono di comprendere ciò che di positivo o meno possiamo acquisire da una situazione.

Abbiamo così messo in relazioni vari elementi per formare un sistema di apertura e chiusura dell’incontro definito e strutturato, facendo emergere proprietà inaspettate. È stato così arricchito e coltivando il “terreno” – setting in cui “Momento per noi”, “Scheda di Autoascolto”, “Lascio e Prendo” mettono le radici, permettendo al lavoro che seguirà di far fiorire risultati.

Attraverso una riflessione continua e una pratica consapevole, questo contesto permette a ciascun individuo di crescere e prosperare, trasformando le esperienze in risorse preziose per il proprio sviluppo personale.

### **2. 3. 3 “Razionale della Pratica”**

Nel Training per le Abilità di Coping e nell'Acceptance Commitment Therapy (ACT) la psicoeducazione riveste un ruolo cruciale, venendo affrontata in modalità differenti.

Nell'ACT viene svolta attraverso l'utilizzo di esercizi esperienziali o metafore, evidenziando la loro utilità nell'insegnamento e nella comunicazione di informazioni in un breve periodo di tempo, lasciando maggiore spazio alla pratica. Inoltre, risultano strumenti accettati e facilmente memorizzabili, riscuotendo associazioni con esperienze personali e vissute in un contesto protetto e sicuro, come la seduta del gruppo (Russ Harris, 2009)

Nel Training per le Abilità di Coping la psicoeducazione viene gestita attraverso un approccio più didattico, fornendo schede di lavoro che illustrano quanto affrontato durante i diversi incontri, per poi successivamente alla costruzione di una base solida, lavorare sull'acquisizione di strategie pratiche (Susan Gingerich e Kim T. Mueser, 2019).

“Il Cerchio dell'Accoglienza” ha optato per l'utilizzo di metafore come mezzo per circoscrivere il razionale delle pratiche. Tal volta sono state estrapolate dall'ACT, come la “Metafora dei demoni sulla barca”, tal volta sono stati utilizzati i principi base delle tecniche, ad esempio nel caso della “Pratica dello STOP” è stato presentato l'acronimo e la funzionalità nell'utilizzo.

Risulta fondamentale presentare questi aspetti, in quanto il razionale della pratica fa parte di quella “ritualità” definita e accogliente dell'incontro che è stata scandita. Esso è stato utilizzato in modalità differenti, in quanto non sempre ha anticipato la pratica ma bensì tal volta l'ha seguita, assumendo un ruolo e una funzione differente. Questi sono degli aspetti legati alla struttura dell'attività che verranno approfonditi nel capitolo successivo.

La metafora contribuisce alla preparazione del “terreno”, insieme a tutti gli altri elementi presentati, contribuendo alla definizione di un lavoro più ampio e articolato. Rappresenta così il ponte che permette di accedere alla pratica esperienziale, fornendo concetti chiave che contribuiscono e arricchiscono l'esperienza.

### **2. 3. 4 “La Pratica Esperienziale”**

Lavorare su una o più abilità definisce la messa in pratica di un processo di cambiamento che ciascuno si trova ad affrontare.

Si evidenzia in questo modo come risulti cruciale la volontà di investire risorse nel realizzare ed implementare quanto prefissato.

Il processo di apprendimento di un'abilità o di un comportamento risulta così essenziale sostenerlo per garantire a pieno un processo di maturazione. La pratica rappresenta una delle principali modalità attraverso cui gli esseri umani acquisiscono; ad esempio, per imparare a scrivere è fondamentale conoscere l'alfabeto, ma in assenza di pratica attiva, come schede, dettati o esercizi, risulta difficile comporre parole, frasi o testi.

Così, attraverso l'esperienza si utilizzano le abilità già in possesso per creare qualcosa di nuovo, abbattendo i limiti prefissati. In questo modo si è in grado di costruire e definire nuove competenze.

La pratica attiva rappresenta l'essenza della crescita e del miglioramento personale. Sulla base di questa consapevolezza è emersa la necessità di fondare un'attività basata sull'esperienza attiva, aspetto e approccio comune all'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) e al Training per le Abilità di Coping.

Risulta in questo modo chiara, la scelta di costruire un ambiente accogliente e familiare, al fine di motivare e garantire la piena sperimentazione di sé in un clima di apertura e fiducia. Si sviluppa così la capacità di comprendere come ogni esperienza vissuta porta con sé il potenziale di maturare un processo di cambiamento, comprendendo cosa rappresenta essere in linea con i propri valori e cosa non lo rispetta.

Viene presentata di seguito come è stata eseguita la scelta delle attività, modificando, aggiungendo ed estrapolando pratiche dal Training per le Abilità di Coping e dall'Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

Il Training per le Abilità di Coping si occupa di lavorare sull'acquisizione di diverse competenze, definendo la possibilità ma non l'obbligatorietà, di seguire l'ordine predisposto dallo stesso manuale, al fine di garantire un'acquisizione consolidata di diverse abilità e strumenti utili.<sup>10</sup>

Il modulo III "Gestione dello Stress" del Training per le Abilità di Coping ha rappresentato lo specchio di riflessione nella scelta delle pratiche. Esso inizialmente indaga cause e segnali di stress, successivamente individua strategie che possano portare alla sua riduzione, per poi terminare con la sperimentazione: rilassamento muscolare, respirazione controllata e visualizzazione del luogo sicuro. Fin da subito le pratiche

---

<sup>10</sup> Susan Gingerich e Kim T. Mueser, Training per le abilità di coping, 2019, Giovanni Fioriti Editore, p. 17

risultavano insufficienti e il lavoro che antecedeva non risultava in linea con i principi della nostra attività.

Il “Cerchio dell’Accoglienza” si costruisce sulla esperienza continua. Esso cerca di fornire più materiale possibile, al fine di permettere l’individuazione di cosa risulta funzionale per sé stessi garantendo un processo di adattamento delle pratiche. Dunque, è emersa la necessità di ampliare il bagaglio esperienziale, ricorrendo all’utilizzo di ulteriori protocolli, come l’ACT e lo Skills Training (DBT).

La terapia dell’Acceptance and Commitment Therapy (ACT) è un approccio psicoterapico che focalizza l’attenzione sull’acquisizione di abilità tramite l’esperienza, utilizzando tecniche e pratiche che promuovono la flessibilità psicologica. Le tecniche ACT si concentrano sui sei pilastri fondamentali: accettazione, defusione, consapevolezza, sé osservante, valori e azioni impegnate. È impossibile riuscire a lavorare su questi elementi in maniera distinta, in quanto tal volta risultano strettamente interconnessi. Dunque, è possibile, e spesso necessario, affrontare contemporaneamente più aspetti, adattando il lavoro alle esigenze individuali. L’ACT è stato così fondamentale per la definizione delle pratiche utilizzate, estrapolando quanto risultava utile e funzionale per l’attività.

Nonostante il grande repertorio a disposizione, sono state eseguite delle integrazioni: pratiche corporee, esplorazione sensoriale, pratiche di gestione della crisi. Abbiamo dato così il via alla creatività, dando origine a nuovi strumenti in linea con i pilastri dell’ACT e con i valori del gruppo. Un esempio è la “Danza delle mani”, una pratica che coinvolge il corpo e la capacità di visualizzare tra i propri arti l’aria come un oggetto con forma, dimensione, consistenza. Essa richiama pienamente il sé osservante che riconosce e sperimenta le proprie emozioni e pensieri, come un osservatore neutrale che facilita la defusione da essi. L’integrazione è stata resa possibile grazie all’ACT, un approccio flessibile che consente di utilizzare e modificare strategie sulla base di necessità specifiche, garantendo la personalizzazione dell’intervento. <sup>11</sup>

Altresì, è stato utilizzato il modulo XI “Fronteggiare problemi e sintomi” del Training per le Abilità di Coping, il quale lavora sull’acquisizione di un dialogo interiore positivo al fine di apprendere strategie adattive nella gestione dei problemi e della sintomatologia. In precedenza, è stata presentata l’acquisizione di questo approccio, avvenuta mediante

---

<sup>11</sup> Russ Harris, Fare ACT, 2009, Franco Angeli, p.67

lo sviluppo di atteggiamenti chiave, evidenziando, come la modalità con cui ci si avvicina alla pratica, definisce nel tempo i benefici.

Sono sette i pilastri fondamentali su cui è stato fondato il “dialogo interiore positivo”: non giudizio, pazienza, mente del principiante, fiducia, non cercare risultati, accettazione e lasciare andare. Risulta così fondamentale coltivarli deliberatamente nella pratica, al fine di garantire la propria acquisizione attraverso modalità differenti dal Training per le Abilità di Coping. Segue di seguito una breve presentazione di ciascun atteggiamento.

*Non giudizio* rappresenta la capacità di osservare l’esperienza, momento per momento, così come si presenta. L’attività giudicante domina la nostra mente, rendendo difficoltoso il processo di distinzione tra ciò che sta accadendo dentro e fuori di noi. È importante così riconoscere che la nostra mente è dotata di questa capacità, aprendoci in questo modo ad una nuova prospettiva: quando un giudizio si presenta, lo osserviamolo e poi lo lasciamolo scorrere via.

*Pazienza* è essere aperti ad ogni esperienza, accettarla nella sua pienezza, comprendendo che ogni cosa matura secondo il proprio decorso naturale. Sviluppare la pazienza è fondamentale per mantenere un’aderenza al momento presente, lasciando spazio a vivere le esperienze così come si manifestano. Durante la pratica puntiamo così a coltivare la pazienza nei confronti del proprio corpo e della propria mente.

*Mente del Principiante* è uno spirito, in cui, ciascuno di noi è disposto ad osservare ogni situazione come fosse la prima volta. Sviluppiamo così la capacità di comprendere come ogni momento non è uguale a un altro, ciascuno è unico e contiene possibilità infinite. La mente del principiante ci permette così di restare aperti a nuove possibilità.

*Fiducia* significa essere rispettosi dei messaggi che il nostro corpo ci invia, di intuizioni e sentimenti che sperimentiamo. Dunque, più la coltiviamo, più troveremo facile acquisire stima negli altri. Praticiamo in quanto modo l’assunzione di responsabilità verso noi stessi, acquisendo capacità di ascolto e fiducia. In questo modo, la sola cosa a cui possiamo aspirare è diventare pienamente noi stessi.

*Non cercare risultati* rappresenta un paradosso: la via migliore per ottenerli è non cercarli. È un approccio nuovo verso sé stessi, in cui il cercare risultati lascia spazio al semplice essere. Diventiamo così capaci di vivere il momento così come si presenta, osservando e abbracciando ciò che accade intorno a noi, con consapevolezza. Attraverso la pazienza e la pratica regolare, il movimento verso i risultati si realizzerà da sé.

*Accettazione* non è sinonimo di rassegnazione, bensì implica rendersi disponibili ad osservare e vivere ogni momento così come si presenta, nel qui e ora. Nella vita di tutti i giorni sprechiamo grandi quantità di energia nel negare o resistere a ciò che di fatto già è; impariamo così a vivere ogni momento come se fosse l'ultimo.

*Lasciare andare* è una forma di accettazione, in cui viene messa da parte la tendenza della mente di attaccarsi o respingere aspetti della propria esperienza, permettendo ad essa di mostrarsi nella sua natura. Questo comportata osservare sentimenti ed emozioni che viviamo, così come si presentano, senza dare loro ulteriore energia. Non risulta un'esperienza sconosciuta: addormentarci implica lasciare andare corpo e mente, allo stesso tempo se questo non accade, non riusciamo a farlo.

La coltivazione di questi atteggiamenti aiuta ad approfondire l'impegno nelle pratiche che successivamente verranno esplicate. Essi sono stati definiti nell'incontro introduttivo all'attività, attraverso uno strumento di facilitazione: le 4 A.

L'esercizio delle 4 A consiste nel definire gli accordi di base del gruppo, definendo *Aspettative*, ciò che mi aspetto, *Ansie*, preoccupazioni annesse, *Apporti*, il mio contributo nel gruppo, e *Accordi*, le regole.

È stata così introdotta una variazione nello strumento presentato: la A di *Accordi* è stata sostituita dalla A di *Atteggiamenti*. Questo è stato fatto al fine di promuovere fin dal primo momento, l'acquisizione di movenze utili e necessarie per compiere un lavoro sulla gestione dello stress, in generale sulla sofferenza emotiva. Si contribuisce ancora una volta alla "concimazione del terreno" sul quale stiamo lavorando, rendendolo pronto per il lavoro che seguirà.

Emerge in questo modo come il Training per le Abilità di Coping e l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) abbiano suscitato in noi diversi quesiti, definendo la rotta che volevamo intraprendere nel corso del processo. È emersa in questo modo la necessità di implementare le pratiche a disposizione e di sviluppare un dialogo interiore positivo al fine di sostenere la pratica attiva. Abbiamo così realizzato il tutto, grazie alla flessibilità posseduta da questi strumenti, modificando, acquisendo ed integrando nuovi approcci, rimanendo pur sempre fedeli ai principi su cui essi si fondano.

### 2.3.5 “Feedback”

Il feedback nel linguaggio tecnico e scientifico, “designa il processo per cui l’effetto risultante dall’azione di un sistema si riflette sul sistema stesso per variarne o correggerne opportunamente il funzionamento...” (Istituto della Enciclopedia Italiana, 2024).

Nel linguaggio comune, rappresenta il riscontro verbale e non verbale che permette di ridefinire le azioni, rimanendo pur sempre in linea con i valori gruppali. Esso rappresenta il meccanismo che permette di percepire il distanziamento dagli obiettivi designati, risultando fondamentale scandire momenti specifici e consapevoli alla loro raccolta.

Al fine di riuscire ad assorbire completamente il significato del feedback è fondamentale sviluppare e possedere una capacità di ascolto, ponendo attenzione ed interesse a quanto riferito da ciascun membro. Questo permette di raccogliere stimoli e integrarli con i propri, sviluppando riflessioni su sé stessi e sulla base di quanto comunicato da altri. Significa essere aperti alla diversità, un approccio in cui è necessario domandarsi come queste riflessioni possano arricchire, permettendo di divenire resilienti e flessibili nell’ambiente circostante. Per creare una cultura di gruppo capace di integrare la diversità, è fondamentale dare valore a ciascuna delle voci presenti e al contributo apportato. In questo modo, quando invitiamo all’ascolto profondo creiamo uno spazio sicuro per accogliere e far fiorire un passo alla volta la diversità. Sviluppando queste capacità, diveniamo grati dell’abbondanza di opinioni e interconnessioni presenti attorno a noi, rendendoci maggiormente propensi a sperimentarci con la sicurezza di essere aiutati e accettati, in un clima di fiducia e accoglienza.

Ci si apre così al non conosciuto e all’inaspettato, accogliendo tutto ciò che emerge con curiosità. In questo senso il feedback motiva un processo di crescita e di sviluppo personale – gruppale, definendo momenti salienti all’interno dell’attività che sostengono i principi su cui questo gruppo si fonda: creare un ambiente familiare e sicuro in cui sentirsi a proprio agio con sé stessi e con gli altri.

In ciascun incontro, sono stati scanditi intervalli regolari dedicati a questi momenti, posti al termine di ciascuna attività pratica. Sono state utilizzate delle domande guida: “Come è andata l’attività?”, “E’ risultato difficile?”, “Abbiamo compreso la potenzialità ed efficacia della pratica presentata?”, “E’ funzionale per me quanto affrontato?”.

Il feedback rappresenta uno strumento efficace in ugual modo per il paziente e l’operatore, in quanto permette di valutare la direzionalità intrapresa come funzionale o non funzionale. Al termine di ciascuno incontro, seguiva un momento di riflessione e scambio

di opinioni, tra me e le mie colleghe, il quale risultava utile nel valutare e raccogliere impressioni sotto visioni differenti, scoprendo scenari inaspettati.

Si stimola così la capacità di interrogarsi su cosa è funzionale e positivo per sé stessi, avviando un processo di selezione e adattamento di strumenti presentati, garantendo una piena generalizzazione. Lo scopo del processo è il miglioramento continuo, divenendo uno strumento efficiente per il singolo e per il gruppo.

Dunque, un feedback bidirezionale e frequente permette di costruire fiducia, migliorando i risultati e potenziando il lavoro alla base, su cui si fonda e si costruisce.

## CAPITOLO 3

### “Il Cerchio dell’Accoglienza”

Nel medesimo capitolo verrà presentato il progetto proposto all’interno della struttura in cui è stata svolta l’attività, entrando nel merito dell’assessment e dei diversi incontri svolti, focalizzando l’attenzione su un paio di essi.

#### **3. 1 Progetto di Intervento**

##### *Razionale e Obiettivi*

In accordo e sotto concesso permesso del Direttore del Dipartimento di Psichiatria di Mestre (VE), della Dottoressa Referente di Struttura e della Coordinatrice del Centro Diurno Rodari di Favaro (VE), si propone il seguente progetto, con lo scopo di offrire uno spazio definito e strutturato per sperimentare attivamente tecniche e strategie di gestione e riduzione dello stress.

Esse sono presentate nel Training per le Abilità di Coping, in particolare nei moduli III – “Gestione dello Stress” e XI – “Fronteggiare Problemi e Sintomi”. Il modello teorico di riferimento è “Stress – Vulnerabilità – Fattori protettivi” in cui le tecniche sotto menzionate sono intese come strategie di fronteggiamento efficaci.

Abbiamo così lavorato sull’acquisizione di abilità differenti, utilizzando molteplici pratiche, tra cui il rilassamento muscolare, esercizi di respirazione, pratiche di mindfulness, pratiche di visualizzazione attiva e il dialogo interiore positivo. Ad esse si aggiungono le strategie per la tolleranza della sofferenza estrapolate dalle terapie dialettiche e dalle tecniche ACT, entrambe con numerose evidenze scientifiche a supporto. Nonostante il grande repertorio a disposizione, abbiamo deciso di integrare delle attività come pratiche corporee e l’esplorazione sensoriale.

Inoltre, questo progetto si pone come intervento di psicoeducazione, al fine di supportare il processo di individuazione di fattori e situazioni stressanti e la scelta e applicazione di strategie funzionali alla loro gestione, impattando in maniera significativa il percorso di recovery.

L’attività di gruppo si suddivide in due fasi: la prima si occupa di lavorare sulla prevenzione della crisi. Essa rappresenta preparatoria alla fase successiva in cui si entrerà nel merito della sua gestione, sperimentando attivamente attraverso pratiche di emergenza, come il Freezing.

Emerge in questo modo la necessità di definire obiettivi specifici in linea con i valori gruppalì:

1. Individuazione degli “stressor”;
2. Potenziamento delle abilità di riduzione dello stress;
3. Miglioramento del benessere percepito.

Il loro raggiungimento è stato valutato mediante la Scala per lo Stress Percepito (Sheldon Cohen, 1983), la “Scheda di Autoascolto” e la registrazione delle presenze.

### ***Scelta dell’Ambiente***

L’attività è stata svolta all’interno di una stanza dedicata all’Atelier, dalla quale sono stati estrapolati aspetti salienti e caratterizzanti, adattandoli alle esigenze gruppalì, al fine di costruire un ambiente in cui sentirsi liberi di sperimentare. Alcune delle tecniche sono state svolte nell’ambiente esterno alla stanza e alla struttura; un esempio è la tecnica del “Grounding”, la quale lavora sull’acquisizione di consapevolezza e radicamento nel momento presente, risultando più efficace e stimolante in un ambiente come un’area verde. In questo modo, abbiamo portato ad una rottura del legame insinuatosi tra noi e il contesto che abbiamo costruito. Principalmente questa modificazione del setting si è verificata nelle fasi conclusive, con l’obiettivo di osservare visibilmente il cambiamento di approccio all’attività, l’influenza sulle dinamiche gruppalì e come momento di preparazione alla chiusura del progetto. Non è mai stata modificata completamente la strutturazione dell’ambiente, al fine di non stravolgere alcuni dei principi su cui l’attività si fonda. Dunque, apertura e chiusura sono sempre state svolte all’interno di questo luogo sicuro e protetto che abbiamo coltivato nel corso del tempo.

### ***Tempistiche e Frequenza dell’Attività***

L’attività gruppalè vera e propria prevede una durata di quattro mesi, suddivisa in due fasi da 8 incontri ciascuna; a distanza di tre mesi è stato eseguito il follow – up per verificare il mantenimento dei risultati ottenuti.

È previsto un incontro alla settimana dalla durata di 75 minuti, non prevedendo pause definite all’interno di ciascun incontro. È importante adottare una cultura di gruppo in cui ciascuno di noi si senta libero di proporla, operatori compresi, in quanto, lavorando su stati mentali, corporei ed emotivi, non sempre risulta semplice scandire momenti specifici dedicati. Riemerge così l’importanza dell’utilizzo del feedback come potente strumento nella condivisione gruppalè.

Ognuno di noi ha la possibilità di riflettere sull'attivazione verificatasi, avendo la possibilità di prendersi dei momenti all'interno dell'attività per riconnettersi con il momento presente, provando ad accogliere emozioni e pensieri, per poi lasciarli andare. Questo esplica il motivo della costante presenza del tavolo ristoro, in cui la "caramella" o il "thè" rappresentano dei mediatori funzionali per rifocalizzare l'attenzione. Altresì se questo non risulta sufficiente, è possibile allontanarsi temporaneamente dall'attività, accogliendo queste dinamiche e tenendo a mente che il lavoro che si sta affrontando, non sempre risulta semplice ed immediato.

Allo stesso tempo, tutto questo definisce l'importanza di sviluppare questi valori anche tra i vari operatori coinvolti nell'attività. Nel corso del progetto sono stata accompagnata e sostenuta da due tecnici della riabilitazione psichiatrica, con le quali è stata definita la presenza dalle due alle tre attività pratiche per ciascun incontro. In questo modo abbiamo suddiviso il lavoro, dandoci la possibilità di ritornare in sé, tra un momento e un altro, mantenendo un pieno coinvolgimento nel momento presente, senza essere trascinate da sensazioni vissute. È importante ricordare che prima di essere operatori, siamo persone che possono sviluppare un transfert o controtransfert lavorando su tematiche in cui il coinvolgimento emotivo è rilevante; di conseguenza, il supporto è fondamentale per garantire un lavoro continuo sui principi gruppalì.

### ***Soggetti coinvolti***

Il gruppo è aperto ad un massimo di otto partecipanti inseriti nei percorsi semi – residenziali del DSM. La scelta dei soggetti coinvolti è stata definita mediante la valutazione di obiettivi circoscritti nel progetto riabilitativo individualizzato e sulla base dei suggerimenti forniti dagli operatori di riferimento. Questo esplica che non è un gruppo rivolto ad una specifica classe diagnostica, range di età o sesso, bensì è accessibile a chiunque presenti delle difficoltà nel gestire lo stress, definendo un impatto negativo sulla qualità di vita. Il nostro gruppo di lavoro era totalmente al femminile, presentando un range di età corrispondente a 20 – 68 anni, in cui le diagnosi prevalenti corrispondevano a: Disturbi dell'Umore, Disturbo di Personalità Borderline e Disturbi d'ansia.

### **3. 2 "Due fili intrecciati formano una corda più forte"**

"Il cerchio dell'accoglienza", come presentato nel rationale del progetto, è composto da due attività gruppalì, ciascuna propedeutica e necessaria per lo svolgimento della successiva. Esse presentano caratteristiche specifiche che ne definiscono l'essenza.

La prima fase dell'attività si è svolta da febbraio ad aprile 2024. Essa è stata incentrata sulla prevenzione della crisi, presentando l'ACT e introducendo concetti nuovi e mai affrontati in un intervento di base. Le attività proposte durante ciascun incontro sono state sancite sulla base degli atteggiamenti definiti mediante le 4 A. Nel corso di ciascuna sessione, le strategie pratiche sono state focalizzate su al meno uno degli atteggiamenti definiti, al fine di svilupparli e coltivarli. Al fine di ottimizzare il lavoro, si è ritenuto opportuno suddividere i partecipanti in due gruppi distinti. Questa scelta è stata dettata dall'elevato numero di proposte ricevute per l'inserimento in attività, rendendo necessaria una segmentazione in base ai criteri proposti di seguito: assenza o lavoro antecedente sulla gestione dello stress, competenze pregresse nella gestione della sofferenza emotiva e mentale attraverso approcci differenziali dal Training per le Abilità di Coping e a seconda dell'età. Definiremo in questo modo il Gruppo A, come quello possessore di maggiori competenze, in quanto i partecipanti, in precedenza, hanno svolto per intero il Training per le Abilità di Coping e un'attività sull'alfabetizzazione emotiva; è costituito da un range di età più elevato, compreso tra i 30 - 70 anni, cui si vedono coinvolte inizialmente 8 persone. Il gruppo B è costituito da 4 persone, le quali presentano una minima esperienza rispetto ai principi gruppalì, presentando un'età compresa tra i 20 – 30 anni.

Dunque, è stato ritenuto opportuno eseguire una scelta di questo tipo al fine di porre la giusta attenzione a tutti i partecipanti, dedicando più tempo o definendo modalità differenti a seconda delle esigenze. Ad esempio, la “Danza delle mani” è stata proposta nel quinto incontro; in quello precedente, nel gruppo B era emersa la necessità di svolgere delle pratiche che coinvolgessero maggiormente l'aspetto corporeo, a differenza del gruppo A, in cui legato a difficoltà fisiche di alcuni partecipanti, risultava maggiormente difficile proporre attività di questo tipo. In questo modo la pratica sopra citata è stata svolta attraverso due approcci differenti, rispettando e accogliendo le esigenze di tutti.

Si tratta di un gruppo aperto, in cui è possibile accedere in ogni momento all'attività. Al termine del primo ciclo di lavoro, tutti i partecipanti avevano raggiunto un livello di competenze omogeneo, potendo così accedere ad un livello superiore, in quanto posseditrici di abilità base per proseguire.

Sulla costruzione di queste fondamenta, nasce il secondo gruppo di lavoro, svolto da aprile a giugno 2024. Esso nasce come attività incentrata sulla gestione della crisi, attraverso l'acquisizione di strategie d'urgenza, estrapolate dalle terapie dialettiche, in particolare dallo Skills Training della DBT, acquisendo competenze utili ed efficaci da

generalizzare nel proprio contesto di vita. In questo caso si tratta di un gruppo chiuso, in cui è possibile accedere nel momento in cui si è seguita la prima fase preparatoria.

I gruppi precedentemente distinti sono stati unificati in seguito a diverse motivazioni: interruzione del percorso a causa di drop – out o successivamente al raggiungimento degli obiettivi prefissati e grazie all’acquisizione di una base solida comune a tutti i membri, sufficiente per procedere nel percorso insieme. Nasce così un’attività costituita da 6 persone con un range d’età compreso tra i 20 – 50 anni.

A differenza del primo gruppo di lavoro, in cui le tematiche venivano approfondite attraverso una modalità meno predisposta (atteggiamenti), durante questa fase è stata eseguita una strutturazione più definita delle attività. Dunque, ogni incontro prevedeva la scelta di pratiche che coinvolgessero lo stato emotivo e mentale, utilizzando la sensorialità come “ponte” tra i due elementi, garantendo una regolazione dell’intensità affettiva. Questo ha portato alla generazione di connessioni tra i diversi aspetti, evidenziando un lavoro maggiormente delicato e articolato.

Inoltre, il rationale della pratica e la modalità di raccolta feedback si modificano. È previsto l’utilizzo di una singola parola come mezzo di descrizione dell’esperienza vissuta, presentando solo successivamente il rationale. Si orienta in questo modo l’incontro verso un approccio più immediato e pragmatico, permettendo a ciascun partecipante di focalizzarsi pienamente sul proprio vissuto emotivo. L’obiettivo di questa parte di progetto è di preparare i partecipanti a gestire la crisi in modo funzionale e tempestivo; impostando l’incontro su questa onda, si permette di allenare la capacità di reazione rapida e l’efficacia decisionale, fattori chiave in situazioni di emergenza.

Infine, durante questa fase si è ritenuto fondamentale fornire schede di lavoro relative alle attività svolte, offrendo la possibilità di sperimentare in un contesto esterno.

In questo modo si definisce “Il Cerchio dell’Accoglienza”, costituito da due momenti: un primo necessario per imparare a gestire e prevenire lo stress, un secondo che garantisca l’acquisizione di strategie vere e proprie.

Di seguito vengono riportati i vari incontri che hanno sancito ciascuna attività grupppale.

## Training sulla Prevenzione della Crisi

INCONTRO INTRODUTTIVO	INCONTRO UNO	INCONTRO DUE	INCONTRO TRE	INCONTRO QUATTRO	INCONTRO CINQUE	INCONTRO SEI	INCONTRO SETTE	INCONTRO OTTO	INCONTRO CONCLUSIVO
Fase di accoglienza: "Momento per noi"; Presentazione Razionale del Progetto; 4 A. Aspettative, Ansie, Apporti e Atteggamenti; Attività pratica: "La Poggia".	Fase di Accoglienza: "Momento per noi"; Circle time con rito di apertura: "Scheda di Autoascolto" e "Lascio"; Revisione degli atteggiamenti: non giudizio, pazienza, mente del principiante, fiducia, non cercare risultati, accettazione e lasciare andare; Pratica attiva: Esplorazione della Stanza attraverso i 5 sensi (Mente del Principiante); Condivisione verbale attraverso domande guida: raccolta di feedback; Pratica Attiva: Pratica dell' "uva passa (Contatto con il momento presente); <sup>22</sup> Condivisione verbale attraverso domande guida: raccolta di feedback;	Fase di Accoglienza: "Momento per noi"; Circle time con rito di apertura: "Scheda di Autoascolto" e "Lascio"; Riepilogo sull'incontro precedente; Pratica attiva: Respiro osservato e Camminata Consapevole (Contatto con il momento presente); <sup>20</sup> Pratica Attiva: Esplorazione della Stanza attraverso i 5 sensi (Mente del Principiante); Condivisione verbale attraverso domande guida: raccolta di feedback;	Fase di Accoglienza: "Momento per noi"; Circle time con rito di apertura: "Scheda di Autoascolto" e "Lascio"; Razionale della pratica: "Metafora dei Demoni sulla Barca"; Pratica attiva: Autocompassione (Accettazione); <sup>18</sup> Condivisione verbale attraverso domande guida: raccolta di feedback; Pratica Attiva: Abbozzo un sorriso con le mani aperte e chiudo gli occhi (Accettazione); <sup>19</sup> Condivisione verbale attraverso domande guida: raccolta di feedback;	Fase di Accoglienza: "Momento per noi"; Circle time con rito di apertura: "Scheda di Autoascolto" e "Lascio"; Riepilogo sull'incontro precedente; Pratica attiva: Esplorazione della stanza e trovo il mio strumento, poi uniamo i suoni (Mente del principiante); Condivisione verbale attraverso domande guida: raccolta di feedback;	Fase di Accoglienza: "Momento per noi"; Circle time con rito di apertura: "Scheda di Autoascolto" e "Lascio"; Riepilogo sull'incontro precedente; Pratica attiva: Pratica dello Stop (Accettazione, Non cercare Risultati, Lascio Andare); <sup>16</sup> Condivisione verbale attraverso domande guida: raccolta di feedback;	Fase di Accoglienza: "Momento per noi"; Circle time con rito di apertura: "Scheda di Autoascolto" e "Lascio"; Razionale sulla defusione; Pratica attiva: Fai un passo indietro e guarda questo sentimento / pensiero dal punto di vista del tuo sé osservante e scrivi una lettera (sé osservante, non giudizio); <sup>14</sup> Condivisione verbale attraverso domande guida: raccolta di feedback;	Fase di Accoglienza: "Momento per noi"; Circle time con rito di apertura: "Scheda di Autoascolto" e "Lascio"; Razionale sulla pratica che segue; Pratica attiva: "Surfare sulle emozioni" (Accettazione); <sup>12</sup> Condivisione verbale attraverso domande guida: raccolta di feedback;	Fase di Accoglienza: "Momento per noi"; Circle time con rito di apertura: "Scheda di Autoascolto" e "Lascio"; Revisione di tutte le attività pratiche svolte; Condivisione verbale attraverso domande guida: raccolta di feedback relativi all'attività conclusiva attraverso "Sole e Nuvola"; Circle time con rito di chiusura: "Scheda di autoascolto" e il "Prendo".	Circle time con rito di apertura: "Scheda di Autoascolto" e "Lascio"; Mindfull Eating con la presenza di Gruppo A e Gruppo B; Razionale della Pratica; Colloqui individuali: punto della situazione e valutare o meno il proseguimento all'interno dell'attività successiva; Circle time con rito di chiusura: "Scheda di autoascolto" e il "Prendo".

Tabella 1 "Incontri Training sulla Prevenzione della Crisi"

<sup>12</sup> DBT Skills Training, Marsha Linehan, 2015, Raffaello Cortina Editore, p. 362

<sup>13</sup> Fare ACT, Russ Harris, 2009, Franco Angeli, p. 141

<sup>14</sup> DBT Skills Training, Marsha Linehan, 2015, Raffaello Cortina Editore, p. 56

<sup>15</sup> Fare ACT, Russ Harris, 2009, Franco Angeli, p. 155

<sup>16</sup> DBT Skills Training, Marsha Linehan, 2015, Raffaello Cortina Editore, p. 327

<sup>17</sup> DBT Skills Training, Marsha Linehan, 2015, Raffaello Cortina Editore, p. 335

<sup>18</sup> Fare ACT, Russ Harris, 2009, Franco Angeli, p. 180

<sup>19</sup> DBT Skills Training, Marsha Linehan, 2015, Raffaello Cortina Editore, p. 347

<sup>20</sup> DBT Skills Training, Marsha Linehan, 2015, Raffaello Cortina Editore, p. 55, p. 57

<sup>21</sup> Training per le abilità di coping, Susan Gingerich e Kim T. Mueser, 2019, Giovanni Fioriti Editore, p.

103

<sup>22</sup> Fare ACT, Russ Harris, 2009, Franco Angeli, pp. 201 – 202

## Training sulla Gestione della Crisi

INCONTRO UNO	INCONTRO DUE	INCONTRO TRE	INCONTRO QUATTRO	INCONTRO CINQUE	INCONTRO SEI	INCONTRO SETTE	INCONTRO OTTO
<p>Fase di Accoglienza: "Momento per noi";</p> <p>Circle time con rito di apertura: "Scheda di Autoascolto" e "Lascio";</p> <p>Pratica attiva: "Gatto" (Mindfulness, Partecipazione, Non giudizio);</p> <p>Condivisione verbale attraverso una parola: raccolta di feedback;</p> <p>Razionale della pratica;</p> <p>Pratica attiva: "Do in" (Contatto con il momento presente);</p> <p>Condivisione verbale attraverso una parola: raccolta di feedback;</p> <p>Razionale della pratica;</p> <p>Pratica attiva: "Visualizzazione Foglie sul Ruscello" (Defusione, Lasciare andare, Fiducia);<sup>21</sup></p> <p>Condivisione verbale attraverso una parola: raccolta di feedback;</p> <p>Razionale della pratica;</p> <p>Circle time con rito di chiusura: "Scheda di autoascolto" e il "Prendo".</p>	<p>Fase di Accoglienza: "Momento per noi";</p> <p>Circle time con rito di apertura: "Scheda di Autoascolto" e "Lascio";</p> <p>Pratica attiva: "Rilassamento Muscolare Progressivo" (Mindfulness, Partecipazione, Fiducia);<sup>29</sup></p> <p>Condivisione verbale attraverso una parola: raccolta di feedback;</p> <p>Razionale della pratica;</p> <p>Pratica attiva: "Esercizi di radicamento mediante l'olfatto attraverso Aceto e Essenze" (Contatto con il momento presente);</p> <p>Condivisione verbale attraverso una parola: raccolta di feedback;</p> <p>Razionale della pratica;</p> <p>Pratica attiva: "Guida alla Consapevolezza Sensoriale" (Contatto con il momento presente e Mindfulness);<sup>28</sup></p> <p>Condivisione verbale attraverso una parola: raccolta di feedback;</p> <p>Razionale della pratica;</p> <p>Circle time con rito di chiusura: "Scheda di autoascolto" e il "Prendo".</p>	<p>Fase di Accoglienza: "Momento per noi";</p> <p>Circle time con rito di apertura: "Scheda di Autoascolto" e "Lascio";</p> <p>Pratica attiva: "Defusione attraverso esercizio grafico" (Defusione, Non giudizio);<sup>27</sup></p> <p>Condivisione verbale attraverso una parola: raccolta di feedback;</p> <p>Razionale della pratica;</p> <p>Pratica attiva: "Espansione della Consapevolezza" (Mindfulness, Pazienza);<sup>27</sup></p> <p>Condivisione verbale attraverso una parola: raccolta di feedback;</p> <p>Razionale della pratica;</p> <p>Pratica attiva: "Guida alla Consapevolezza Sensoriale" (Contatto con il momento presente e Mindfulness);<sup>28</sup></p> <p>Condivisione verbale attraverso una parola: raccolta di feedback;</p> <p>Razionale della pratica;</p> <p>Circle time con rito di chiusura: "Scheda di autoascolto" e il "Prendo".</p>	<p>Fase di Accoglienza: "Momento per noi";</p> <p>Circle time con rito di apertura: "Scheda di Autoascolto" e "Lascio";</p> <p>Razionale della Pratica;<sup>25</sup></p> <p>Pratica attiva: "Dente di Leone: l'emozione che mi preoccupa" (Accettazione, Defusione, Non giudizio);</p> <p>Condivisione verbale attraverso una parola: raccolta di feedback;</p> <p>Pratica attiva: "Regolare la temperatura corporea per tollerare la sofferenza attraverso il ghiaccio" (Contatto con il momento presente);<sup>26</sup></p> <p>Condivisione verbale attraverso una parola: raccolta di feedback;</p> <p>Razionale della pratica;</p> <p>Pratica attiva: "Servo con il mio corpo ciò di cui ho bisogno" (Valori, Non giudizio);</p> <p>Condivisione verbale attraverso una parola: raccolta di feedback;</p> <p>Razionale della pratica;</p> <p>Pratica attiva: "Il mio medaglione: l'emozione di cui ho bisogno" (Valori, Fiducia);</p> <p>Razionale della pratica;</p> <p>Condivisione verbale attraverso una parola: raccolta di feedback;</p> <p>Razionale della pratica;</p> <p>Circle time con rito di chiusura: "Scheda di autoascolto" e il "Prendo".</p>	<p>Fase di Accoglienza: "Momento per noi";</p> <p>Circle time con rito di apertura: "Scheda di Autoascolto" e "Lascio";</p> <p>Pratica attiva: "Focalizzazione sensoriale" (Autoconsolazione);<sup>23</sup></p> <p>Condivisione verbale attraverso una parola: raccolta di feedback;</p> <p>Razionale della pratica;</p> <p>Pratica attiva: "Pratica corporea con mediatore di contatto: Palloncino" (Contatto con il momento presente, Non giudizio);</p> <p>Condivisione verbale attraverso una parola: raccolta di feedback;</p> <p>Razionale della pratica;</p> <p>Pratica attiva: "Visualizzazione del Nastro Trasportatore" (Defusione, Accettazione, Non giudizio);<sup>24</sup></p> <p>Condivisione verbale attraverso una parola: raccolta di feedback;</p> <p>Razionale della pratica;</p> <p>Circle time con rito di chiusura: "Scheda di autoascolto" e il "Prendo".</p>	<p>Fase di Accoglienza: "Momento per noi";</p> <p>Circle time con rito di apertura: "Scheda di Autoascolto" e "Lascio";</p> <p>Pratica attiva: "Visualizzazione del Giardino Sicuro" (Defusione, Lasciare andare);</p> <p>Condivisione verbale attraverso una parola: raccolta di feedback;</p> <p>Razionale della pratica;</p> <p>Pratica attiva: "Espansione della Consapevolezza attraverso elementi esterni" (Mindfulness, Non cercare risultati);</p> <p>Condivisione verbale attraverso una parola: raccolta di feedback;</p> <p>Razionale della pratica;</p> <p>Pratica attiva: "Grounding" (Mindfulness, Non giudizio);</p> <p>Condivisione verbale attraverso una parola: raccolta di feedback;</p> <p>Razionale della pratica;</p> <p>Circle time con rito di chiusura: "Scheda di autoascolto" e il "Prendo".</p>	<p>Fase di Accoglienza: "Momento per noi";</p> <p>Circle time con rito di apertura: "Scheda di Autoascolto" e "Lascio";</p> <p>Pratica attiva: "Esperienza di Rilassamento in Stanza Multisensoriale" (Se come contesto, Mente del principiante);</p> <p>Condivisione verbale attraverso una parola: raccolta di feedback;</p> <p>Razionale della pratica;</p> <p>Circle time con rito di chiusura: "Scheda di autoascolto" e il "Prendo".</p>	<p>Fase di Accoglienza: "Momento per noi";</p> <p>Circle time con rito di apertura: "Scheda di Autoascolto" e "Lascio";</p> <p>Revisione di tutte le attività pratiche svolte;</p> <p>Condivisione verbale attraverso domande guida: raccolta di feedback relativi all'attività conclusiva attraverso "Sole e Nuvola";</p> <p>Circle time con rito di chiusura: "Scheda di autoascolto" e il "Prendo".</p>

Tabella 2 "Incontri Training sulla Gestione della Crisi"

<sup>23</sup> DBT Skills Training, Marsha Linehan, 2015, Raffaello Cortina Editore p. 334

<sup>24</sup> DBT Skills Training, Marsha Linehan, 2015, Raffaello Cortina Editore, p. 56

<sup>25</sup> DBT Skills Training, Marsha Linehan, 2015, Raffaello Cortina Editore

<sup>26</sup> DBT Skills Training, Marsha Linehan, 2015, Raffaello Cortina Editore, pp. 329 - 330

<sup>27</sup> DBT Skills Training, Marsha Linehan, 2015, Raffaello Cortina Editore, p. 56

<sup>28</sup> DBT Skills Training, Marsha Linehan, 2015, Raffaello Cortina Editore, p. 337

<sup>29</sup> DBT Skills Training, Marsha Linehan, 2015, Raffaello Cortina Editore, p. 331

<sup>30</sup> Fare ACT, Russ Harris, 2009, Franco Angeli, p. 155

<sup>31</sup> Fare ACT, Russ Harris, 2009, Franco Angeli, p. 143

### **3. 2. 1 Prevenzione della Crisi: Incontro sull'Accettazione**

Selezioniamo dalla prima parte dell'attività, dedicata alla prevenzione della crisi, l'incontro numero tre, incentrato sull'accettazione di pensieri e sentimenti. Esso presenta un ruolo simbolico, poiché segna l'avvio di una fase cruciale del percorso, facendo emergere perplessità e difficoltà nell'acquisire atteggiamenti fondamentali di un processo di cambiamento, oltre a definire variazioni significative nelle dinamiche interne. Si tratta di un incontro particolarmente delicato che ha fatto emergere aspetti critici, causando in alcuni casi l'abbandono del percorso (drop – out).

Come anticipato, la struttura degli incontri inizialmente è stata progettata al fine di facilitare lo sviluppo di un dialogo interiore positivo, promuovendo l'acquisizione di atteggiamenti necessari per compiere un processo di cambiamento. L'atteggiamento chiave di questo incontro è rappresentato dall'accettazione, in cui emerge il coinvolgimento di ulteriori elementi altrettanto rilevanti, quali il non giudizio, la fiducia e il lasciare andare.

Si evidenzia nuovamente l'importanza del sostegno conferito dalla strutturazione degli incontri e dalla definizione del setting sicuro e familiare. Emerge come in questo contesto abbiano avuto un ruolo cruciale, favorendo lo sviluppo di un clima di fiducia e apertura, accompagnandoci attivamente nel processo.

L'incontro si apre con la fase di accoglienza, "Momento per Noi", in cui iniziamo ad ambientarci e a prendere spazio nella stanza, accompagnati da una tazza di tè o una caramella. Segue successivamente la distribuzione della "Scheda di Autoascolto" e del "Lascio", sancendo ufficialmente l'effettivo inizio dell'incontro.

La pratica attiva è stata anteceduta dall'utilizzo di una metafora esplicativa, utilizzata come mezzo di introduzione e spiegazione di "permettere ai pensieri di essere lì". Questo viene fatto, in quanto i partecipanti faticano inizialmente a comprendere o accettare il "smetti di combattere" con pensieri ed emozioni. È fondamentale chiarire il messaggio che non si tratta di supportare ogni sentimento o riflessione, ma solo quelli che ci permettono successivamente di agire in armonia e secondo i nostri valori. Si parla di *accettazione esperienziale*, ovvero accollo attivamente le esperienze interne, con lo scopo di modificare le reazioni disfunzionali, come l'evitamento di situazioni (Russ Harris, 2009)

La metafora utilizzata come spiegazione del concetto di accettazione è stata estrapolata dall'Acceptance and Commitment Therapy (ACT), denominata come "Metafora dei

Demoni sulla Barca” (Russ Harris, 2009). Essa risulta versatile poiché consente di esaminare l’intero Hexaflex, ponendo l’accento sull’accettazione nel momento in cui si permette ai “demoni” di avvicinarsi alla “barca”. Questo concetto è l’aspetto su cui abbiamo guidato l’intero incontro: permettiamo ai nostri “demoni” di appropinquarsi, accogliendoli, osservandoli e lasciandoli poi andare.

La prima pratica proposta è rappresentata dall’autocompassione in cui i partecipanti sono stati invitati a tenere una sensazione fisica, emotiva o un pensiero tra le mani, cullandolo delicatamente come se fosse un neonato o un cucciolo che si lamenta. Sono stati utilizzati dei “gomitoli” come strumenti di facilitazione del processo, mediando l’esplorazione di stati emotivi e mentali difficili. Inoltre, la somministrazione precedente della “Scheda di Autoascolto” ha permesso di individuarli, acquisendo consapevolezza su di essi, veicolando e facilitando le pratiche. Emergono in questo modo, nuovamente aspetti salienti e caratterizzanti il progetto, evidenziando l’efficacia nel loro utilizzo e la possibilità di adottarli, senza la necessità di impiegare sforzi importanti.

Una volta conclusa la pratica, i partecipanti hanno riposto i propri “gomitoli” all’interno di una cesta comune, posizionata, in un secondo momento, al centro del tavolo; successivamente ci siamo “presi del silenzio”. Esso rappresenta un ulteriore strumento che co – facilita il ripulire la mente, favorendo concentrazione e pienezza nel momento presente, dentro uno spazio.

Successivamente è stato fondamentale raccogliere dei feedback. È emersa una difficoltà comune: molte persone hanno sperimentato una forte resistenza e fusione con il proprio “gomitolo”, evidenziando difficoltà nell’accogliere gli stati interni. È stato così richiesto di allontanare la “culla” dalla stanza, al fine di ridurre l’attivazione emotiva provocata dal contatto e dal prendersi cura dei propri “demoni”. Questo ci ha spinto a riflettere collettivamente su che cosa avesse scaturito quella situazione, chiedendo di tentare di accogliere le emozioni del momento. Questa fase è risultata complessa da gestire, denotando l’importanza della presenza di più operatori che possano fungere da sostegno l’uno per gli altri.

È stato così creato l’ambiente per proseguire con l’attività successiva: “Abbozzo un sorriso e mani aperte”. Questa pratica di accettazione della realtà, estrapolata dallo Skills Training della DBT, consiste nel rilassare il proprio volto, permettendo alla bocca di sollevarsi in un leggero sorriso, accompagnato da una postura aperta. Può essere eseguita in modalità differenti, noi abbiamo optato per condurlo in piedi. Essa è risultata

fondamentale, permettendo ai partecipanti di accogliere con disponibilità il momento creatosi in precedenza, dando ospitalità ai sentimenti negativi, come la rabbia sperimentata. Ha contribuito a ridurre l'intensità emotiva, riportando ad uno stato di equilibrio.

L'incontro ha suscitato riflessioni, evidenziando come nonostante non fosse il risultato atteso e richiesto, è emersa chiusura, a differenza dell'accettare che implica apertura e accoglienza verso ciò che è in linea con i propri valori. Nonostante l'esito ricevuto, è emerso un cambiamento, riscontrato successivamente, evidenziando come le difficoltà rilevate siano risultate utili nel rafforzare e preparare i partecipanti a sfide future. L'analisi delle "Schede di Autoascolto" (vedi figura 8 e 9) ha rilevato questo effetto non benefico. Abbiamo così accettato e compreso la non riuscita, accogliendo e considerandolo parte necessaria di un processo di cambiamento. Nonostante sia stato riscontrato questo dal singolo incontro e da ambi i gruppi, la continua presenza di ciascun paziente ha confermato il valore di questo momento come significativo e motivante nel percorso. Tuttavia, è importante evidenziare la presenza di un drop – out (Gruppo A) successivamente a questa circostanza, analizzando la possibilità di affrontare queste attività dopo aver consolidato una base più solida.

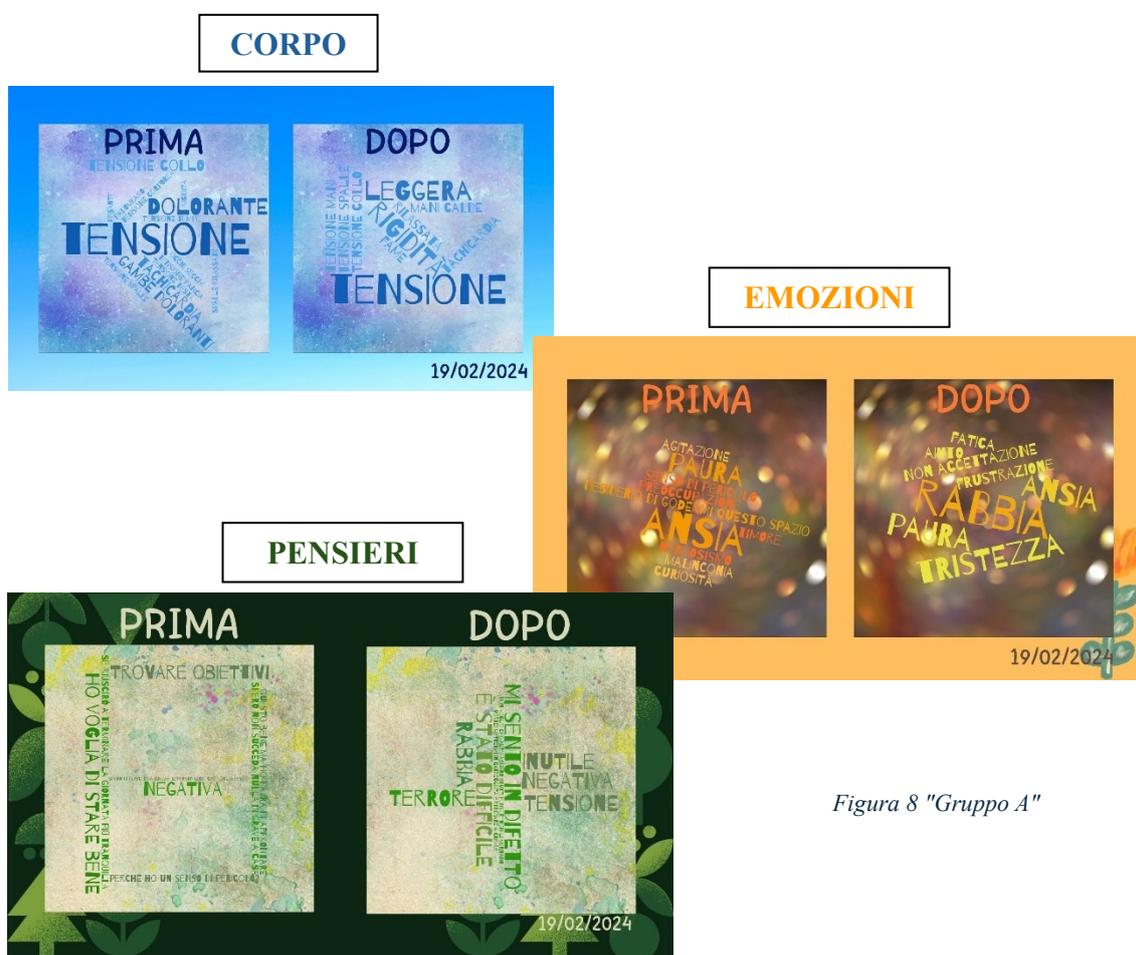


Figura 8 "Gruppo A"

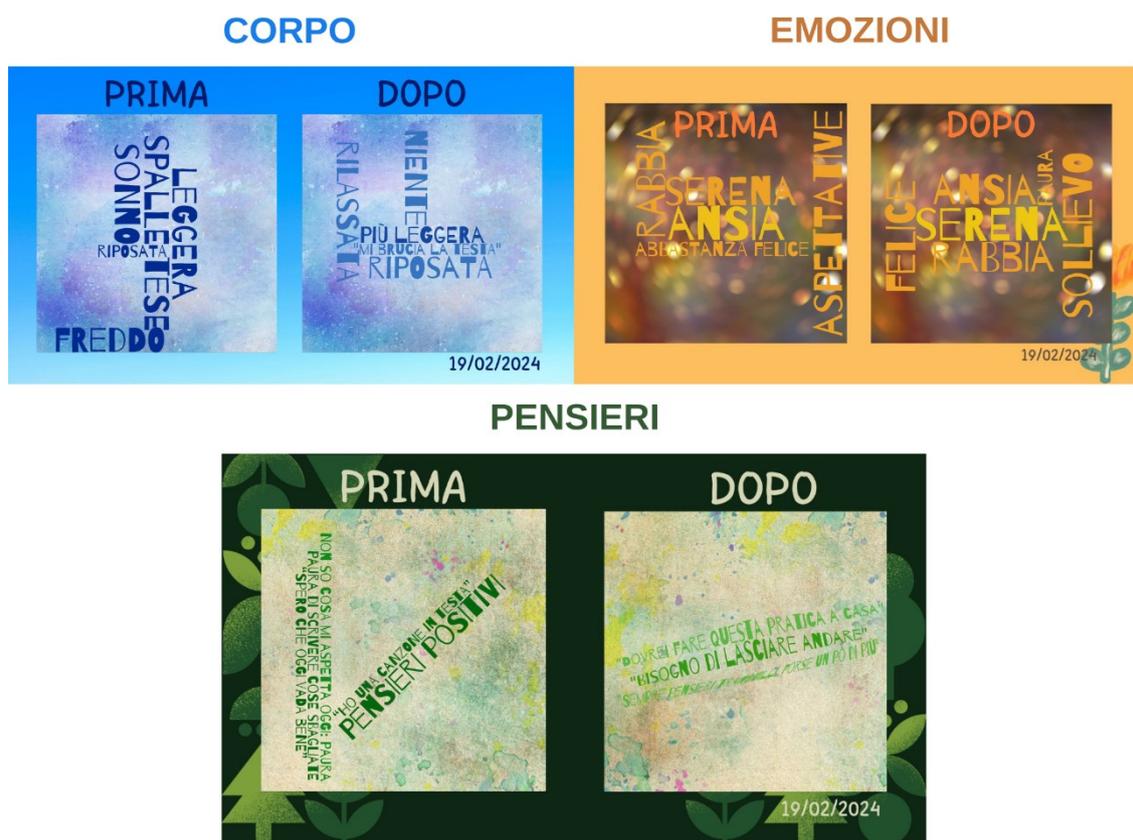


Figura 9 "Gruppo B"

### 3. 2. 2 Gestione della Crisi: Incontro sulla Individuazione di Bisogni e Valori

La sezione dell'attività, dedicata alla gestione della crisi, è stata precedentemente presentata evidenziando differenze e similarità rispetto al lavoro antecedente, privilegiando un approccio pratico, focalizzato sull'esperienza diretta e sul momento presente. Questo gruppo di lavoro ha operato su due piani fondamentali interconnessi da un terzo elemento: mente ed emozioni, connessi dalla sensorialità. Alcuni incontri hanno approfondito uno di questi livelli, focalizzandosi sulla sfera emotiva o sui pensieri. Dunque, si è deciso di porre attenzione sull'incontro numero quattro, incentrato sull'individuazione di bisogni e valori. Esso si concentra sulle emozioni, in particolare sull'individuazione di ciò che ci ostacola e di ciò che abbiamo bisogno. Il corpo e la sensorialità sono stati utilizzati come strumenti di riduzione dell'intensità emotiva e come mezzo di riconoscimento di necessità.

L'incontro è iniziato con il "Momento per Noi", seguito dalla compilazione della "Scheda di Autoascolto" e dal rituale del "Lascio", esplorando le sensazioni corporee, emotive e mentali.

Il razionale della prima pratica viene presentato attraverso la lettura della storia del “Dente di leone”; essa racconta di un uomo che cercava invano di estirpare i denti di leone dal proprio giardino e come preso dalla disperazione contatta il Dipartimento della Agricoltura degli Stati Uniti per individuare una soluzione: la risposta conferita è “imparare ad amarli”. Sulla base di questa metafora, vengono invitati i partecipanti a costruire il proprio “dente di leone”. Utilizzando la “Ruota delle Emozioni”, è stato chiesto di identificare e rappresentare il sentimento che più li preoccupa e gli ostacola nel momento presente. Una volta individuato, è stato trascritto su un’etichetta e incollato sul proprio dente di leone. I materiali utilizzati nella realizzazione sono: fotocopie contenenti un’immagine di un dente di leone, etichette e penne. È stato fondamentale dedicare il tempo necessario alla sua realizzazione, garantendo un momento per defonderci dall’emozione e osservarla davanti a noi.

Si è poi proseguita l’attività indagando e raccogliendo feedback sul momento vissuto attraverso un quesito: “Cosa posso osservare del mio dente di leone?”. È stata fornita in questo modo una guida per rispondere a questa domanda, indagando l’intensità dell’emozione provata, la localizzazione nel corpo, le azioni che ispira e le esperienze passate correlate. È stato richiesto di svolgere in autonomia questa parte, lasciando la possibilità di condividere ciò di cui avevamo voglia e bisogno.

Conclusa questa fase, per garantire la riuscita dell’incontro, si è lavorato sulla riduzione dell’intensità emotiva emersa, attraverso il piano sensoriale. È stato così utilizzato il “Ghiaccio” come strumento regolatore della temperatura corporea e di tolleranza della sofferenza; sono state fornite tutte le indicazioni necessarie per svolgere in maniera corretta l’attività, evitando rischi correlati e di possibile presenza. Prima di compiere questa attività, inoltre, ci siamo accertate che nessuno presentasse disturbi cardiaci o altri problemi di salute, in quanto l’utilizzo di acqua fredda porta ad una riduzione repentina della pressione sanguigna.

Al termine di questa attività, ciascuno ha condiviso una parola che sintetizzasse l’esperienza vissuta, spiegando solo successivamente il funzionamento nell’utilizzo e i diversi approcci attraverso cui realizzarlo. Questo passaggio è stato cruciale al fine di ristabilire un equilibrio e garantire il proseguimento dell’attività in funzione di apertura. Emerge dal confronto, tra questo e l’incontro presentato in precedenza, l’efficacia di utilizzare una proposta di questa tipologia per ristabilire una connessione.

La fase seguente ha previsto un'attività corporea, “Scrivo con il mio corpo ciò di cui ho bisogno”, nata dalla creatività e dal bisogno di utilizzare il corpo come strumento di facilitazione. La figura ha rappresentato un mezzo, successivamente al “Dente di leone”, di individuazione e riflessione sul bisogno emotivo ricercato nel qui e ora, grazie alla rifocalizzazione garantita dall'utilizzo del ghiaccio. È stato così utilizzato il corpo come penna, che ha trascritto su uno o più dei tre piani di lavoro: tavolo, parete, pavimento. Il razionale di questa pratica è rappresentato dalla filosofia del “liberi di muoverci e sperimentare, utilizzando la forma corporea come mediatore di identificazione di esigenze necessarie per vivere in base ai nostri valori”. Successivamente alla pratica, sono stati raccolti i feedback secondo la modalità predisposta in precedenza.

Infine, l'incontro si è concluso con la costruzione del “Il mio Medaglione: l'emozione di cui ho bisogno”. Trattiamo una pratica grafico – espressiva, dove attraverso l'utilizzo di una scheda contenente i bisogni universali<sup>32</sup>, lo si indaga o lo si trascrive, decorando con cura il suo profilo, attribuendogli valore e importanza. Sono diversi i materiali utilizzati: cartoncini a forma di cerchio di diversi colori, matite, pennarelli, timbri, fili di lana. Abbiamo dedicato un tempo abbastanza lungo alla sua creazione conferendogli un pieno significato e importanza nella sua individuazione. Infine, per l'ultima volta sono stati raccolti i feedback, segue poi la “Scheda di Autoascolto” e il “Prendo”.

È emerso l'impatto terapeutico ricevuto attraverso la visione delle informazioni raccolte, evidenziando come la presenza di strumenti di regolazione emotiva permette di indagare e affrontare tematiche importanti, senza paura e difficoltà di scatenare delle reazioni, affrontando nella pienezza il processo di cambiamento. Allo stesso tempo, emerge l'importanza del lavoro pregresso svolto, il quale ha fornito strumenti chiave per affrontare le situazioni presentate.

---

<sup>32</sup> Le parole sono finestre [oppure muri], Rosenberg Marshall B, esserci, 2003; p. 169

## CORPO



## EMOZIONI



## PENSIERI



Figura 9 "Risultati Scheda di Autoascolto"

## CAPITOLO 4

### Risultati

Nel seguente capitolo verranno presentati gli strumenti utilizzati nella valutazione degli obiettivi prefissati e i risultati raccolti.

#### 4.1 “Tenere Traccia”

Tenere traccia delle attività ci invita ad osservare oggettivamente la realtà, registrando informazioni, dati e sensazioni come aspetti fondamentali nella progettazione di interventi mirati.

Nella pratica, monitorare, si interpreta come prassi di raccolta foto, video, dati. Essa permette di documentare, momento per momento, la storia gruppale, dando la possibilità di ripercorrerla e celebrare i risultati ottenuti. Dunque, acquisiamo consapevolezza sull’impatto delle nostre azioni sul gruppo e sul contesto esterno ad esso, facilitando la definizione e la comunicazione della nostra identità.

Sulla base di queste considerazioni, abbiamo così potuto orientare il nostro progetto verso ciò che più rappresentava essere funzionale, valutando, volta per volta, il lavoro da compiere, mantenendo una linea coesa con i principi su cui esso si fonda.

La Scala per lo Stress Percepito (Sheldon Cohen, 1983), la “Scheda di Autoascolto” e la registrazione delle presenze, rappresento gli strumenti attraverso cui abbiamo indagato la buona riuscita dell’intervento, valutando la riduzione dello stress e il grado di soddisfazione dei partecipanti. In questo modo tenere traccia di ogni successo o insuccesso, rende più facile l’analisi e il miglioramento dell’attività. Di seguito verranno illustrati nel dettaglio gli strumenti e i risultati evidenziati.

#### 4.2 Rivelazione delle Presenze

La frequenza e la partecipazione all’intervento è stata valutata attraverso la rivelazione delle presenze.

Vengono riportate di seguito delle tabelle esplicative.

<b>Presenze relative al training sulla prevenzione della crisi GRUPPO A</b>	
Paziente 1A	8/8
Paziente 2A	8/8
Paziente 3A	7/8
Paziente 4A	6/8
Paziente 5A	5/8
Paziente 6A	3/8
Paziente 7A	3/8
Paziente 8A	2/8

*Tabella 3 "Presenze relative al training sulla prevenzione della crisi GRUPPO A"*

<b>Presenze relative al training sulla prevenzione della crisi GRUPPO B</b>	
Paziente 1B	8/8
Paziente 2B	8/8
Paziente 3B	8/8
Paziente 4B	7/8

*Tabella 4 "Presenze relative al training sulla prevenzione della crisi GRUPPO B"*

Nella rilevazione delle presenze, relative al gruppo A, si può osservare come la maggior parte dei pazienti ha preso parte ad oltre la metà degli incontri. I tre casi di partecipazione ridotta (P. 6A, P. 7A, P.8A) sono riconducibili a due aspetti differenziali: nel primo caso, partecipazione ad incontri formativi relativi ad un inserimento lavorativo; nel secondo caso, presenza di drop out; nel terzo caso legato a problemi familiari. Inoltre, è importante ricordare che si tratta di un gruppo aperto che consente ai partecipanti di accederci nel momento in cui ci si è pronti ad accogliere l'esperienza.

Nel gruppo B, è possibile evidenziare la costante presenza dei membri afferenti al training sulla prevenzione della crisi, prova e dimostrazione di un importante ancoraggio all'attività.

<b>Presenze relative al training sulla gestione della crisi</b>	
Paziente 2A	8/8
Paziente 1B	8/8
Paziente 3B	7/8
Paziente 8A	5/8
Paziente 5A	5/8
Paziente 4A	4/8

*Tabella 5 "Presenze relative al training sulla gestione della crisi"*

In ultima fase, emerge dalla raccolta delle presenze, relative al training sulla gestione della crisi, come tutti i partecipati hanno preso parte ad almeno metà degli incontri. Tuttavia, analizzando gli ultimi tre casi riportati in tabella (P. 8A, P. 5A, P. 4A), si può notare una ridotta partecipazione attribuibile a cause specifiche: peggioramento della sintomatologia psichiatrica per P. 5A, portando a drop – out presso il CD Rodari di Favaro (VE), e per P. 4A, in cui al contrario, l'attività ha rappresentato uno “strumento d'aggancio” per favorire il reinserimento in servizio; successivamente P. 8A e P.4A hanno scelto di interrompere il percorso, in seguito alla valutazione di ulteriori aspetti prioritari da affrontare nel proprio contesto di vita. Questo evidenzia come l'attività ha avuto un ruolo positivo nel potenziare l'empowerment, supportando i partecipanti nel prendere decisioni consapevoli.

Osservando nel complesso quanto emerso, si dimostra come ambe le attività hanno favorito un coinvolgimento, rappresentando degli strumenti capaci di incrementare la determinazione e contribuire allo sviluppo di una vita ricca di significato, risultando così, degna di essere vissuta.

#### **4. 3 Risultati Scala per lo Stress Percepito - Sheldon**

La Scala Sheldon è uno strumento psicometrico composto da dieci item che valutano il livello di stress percepito durante l'ultimo mese in termini di imprevedibilità, incontrollabilità e sovraccarico, aspetti centrali nella sua definizione. Si tratta di una scala autosomministrata che conferisce una valutazione soggettiva della frequenza con cui sono stati sperimentate emozioni e pensieri correlati allo stress.

La PSS è uno strumento validato, tradotto in diverse lingue, semplice e di breve somministrazione, risultando funzionale e accessibile a chiunque.

Le risposte vengono registrate mediante una Scala Likert a 5 punti, in cui 0 corrisponde a “Mai”, 1 a “Quasi mai”, 2 ad “A volte”, 3 ad “Abbastanza spesso” e 4 corrisponde a “Molto spesso”.

Favorisce l'individuazione di soggetti a rischio, permettendo la definizione di interventi tempestivi e mirati.

Essa è stata somministrata all'inizio e al termine dell'attività dedicata alla prevenzione della crisi e come follow – up a distanza di tre mesi dalla conclusione del “Cerchio dell'Accoglienza”.

I punteggi sono ottenuti sommando gli item della scala, andando ad invertire il punteggio delle domande 4 – 5 – 7 - 8. Pongo di seguito un esempio.

Nella domanda numero 8, viene posto il seguente quesito: “Nell’ultimo mese, con che frequenza ha sentito di padroneggiare la situazione?”; da 0 a 4, attribuisco un punteggio di 1 corrispondente a “quasi mai”. Nel calcolo del punteggio dovrò invertire questo risultando attribuendo alla seguente domanda un punteggio uguale a 3. Di conseguenza per i quesiti sopra riportati, 0 corrisponde a 4, 1 corrisponde a 3, 2 corrisponde a 2 e 1 corrisponde a 0.

Al fine di valutare i risultanti in maniera corretta è importante definire dei range esplicativi:

- Punteggio da 1 a 10: buona gestione degli eventi stressanti;
- Punteggio da 11 a 14: discreta gestione degli eventi stressanti indicando la possibilità di imparare a gestirne gli effetti;
- Punteggio da 15 a 18: livello di stress medio alto il quale evidenzia l’impatto negativo sulla qualità di vita;
- Punteggio 19 +: alto livello di stress.

Di seguito viene riportata la tabella relativa ai punteggi calcolati, rispettivamente a T0, T1 e Follow – up.

<b>Prevenzione della Crisi e Follow - up</b>			
<b>GRUPPO A</b>	<b>T0 29/01/2024</b>	<b>T1 25/03/2024</b>	<b>FOLLOW – UP 19/08/2024</b>
Paziente 1A	35	37	34
Paziente 2A	27	26	13
Paziente 3A	30	30	29
Paziente 6A	20	19	/
Paziente 5A	39	36	/
Paziente 4A	26	/	/
Paziente 7A	23	/	/
Paziente 8A	/	/	/

*Tabella 6 "Prevenzioni della Crisi - Follow – Up GRUPPO A"*

<b>Prevenzione della Crisi e Follow - up</b>			
GRUPPO B	T0 29/01/2024	T1 25/03/2024	FOLLOW – UP 19/08/2024
Paziente 1B	10	23	10
Paziente 2B	28	22	/
Paziente 3B	28	28	26
Paziente 4B	28	/	/

*Tabella 7 "Prevenzione della Crisi - Follow - Up Gruppo B"*

È possibile osservare visibilmente come a T0, è presente un elevato livello di stress ad eccezione di un caso isolato. I dati emersi suggeriscono una buona capacità identificativa dei soggetti inclusi in attività, risultando in questo modo efficace la scelta posta. Successivamente a T1, si registra una leggera riduzione del punteggio, mantenendo pur sempre un valore elevato. È possibile osservare come in due casi appartenenti al gruppo A, non è stato possibile somministrare lo strumento a causa di difficoltà legate allo stato di salute mentale e a episodi di drop – out, elementi discussi nell'incontro numero tre dedicato all'accettazione di stati interni. È riscontrabile, come in un singolo caso, non è stato possibile somministrare lo strumento a nessun livello, legato alla discontinua partecipazione del paziente. Nel gruppo B, si verifica un caso isolato di mancata somministrazione a seguito dell'interruzione del percorso per assenza di affinità con le modalità di lavoro proposte.

I risultati ottenuti ci hanno permesso di riconoscere la necessità di proseguire il percorso, strutturando un'attività incentrata sulla pratica attiva e costante. Questa esigenza è ulteriormente emersa dai feedback “Sole e Nuvola” (*allegato 5 e 6*), raccolti al termine dell'attività, evidenziando le difficoltà riscontrate nell'utilizzare le pratiche apprese in situazioni d'urgenza.

Nella somministrazione del follow – up, alcuni partecipanti sono stati esclusi in seguito all'interruzione del percorso presso il centro diurno, legata ad inserimenti lavorativi o all'aggravamento della sintomatologia psichiatrica di base. I risultati ottenuti nel complesso risultano buoni, evidenziando una leggera o significativa riduzione del livello di stress.

È importante accogliere ogni risultato ottenuto, non come indice di fallimento dell'intervento, ma come mezzo di riflessione su come modificare e migliorare l'attività al fine di ottimizzare i risultati. Inoltre, va considerato che lo strumento utilizzato valuta

il livello di stress percepito nelle ultime quattro settimane, periodo influenzabile da diversi fattori esterni.

Emerge così l'importanza di utilizzare uno strumento come la "Scheda di Autoascolto" al fine di monitorare, incontro per incontro, il successo dell'intervento. I risultati differenziali ottenuti verranno successivamente presentati per approfondire ulteriori riflessioni.

#### **4. 4 Risultati "Scheda di Autoascolto"**

La "Scheda di Autoascolto", introdotta nel capitolo due, è stata presentata come strumento facilitante l'apertura e la chiusura di un incontro. Essa nasce e si fonda sull'imparare a riconoscere come stiamo nel momento presente, acquisendo consapevolezza su sensazioni fisiche, emozioni e pensieri. Lo stesso strumento è impiegato nel valutare l'efficacia dell'intervento nella riduzione dello stress.

È compilata autonomamente da ciascun partecipante, all'inizio e al termine di ciascun incontro, permettendo di monitorare costantemente l'andamento del processo. I dati sono stati raccolti attraverso la creazione di WordCloud e successivamente approfonditi attraverso un'analisi qualitativa delle informazioni emerse.

La nuvola di parole - WordCloud è una forma di comunicazione visiva che rappresenta per mezzo di immagine, i concetti caratterizzanti un'attività. Essa ci ha permesso di raccogliere tutte le informazioni ricavate e riprodurre una breve sintesi del termine maggiormente usufruito per descrivere come sta il nostro corpo, il nostro cuore e la nostra mente.

Di seguito vengono riportate le WordCloud relative all'attività sulla prevenzione della crisi, distinguendo i risultati ottenuti nel gruppo A e nel gruppo B, e sull'attività relativa alla sua gestione.

##### **4. 4. 1 WordCloud: Prevenzione della Crisi**

Segue di seguito la presentazione di ciascuna WordCloud creata, facendo emergere sensazioni fisiche, emozioni, pensieri maggiormente sperimentati prima e successivamente all'incontro, mantenendo una distinzione tra Gruppo A e Gruppo B.

## Gruppo A



Figura 10 "PRIMA corpo - Gruppo A"

La WordCloud relativa al PRIMA dell'incontro e al "CORPO" individua come sensazione fisica predominante la tensione localizzata in diverse parti come spalle, pancia, testa e mascella. Ulteriori elementi inclusi sono dolore, rigidità muscolare, tachicardia, nausea, cefalea, agitazione e calore. Questi segnali riflettono uno stato di blocco muscolare, associato a stati emotivi che si riflettono sottoforma di ulteriori sensazioni fisiche sperimentate, confermando

l'importanza di lavorare sulla gestione dello stress. Un primo passo è stato eseguito verso questa direzione: riconoscere i segnali di sofferenza fisica e acquisirne consapevolezza attraverso la "Scheda di Autoascolto". Dunque, essa risulta centrale nel lavoro compiuto, in quanto permette di eseguire un "auto - psicoeducazione", identificando gli stressor sulla base della propria esperienza personale, al fine di sviluppare attraverso la pratica strategie adattive nella loro gestione.

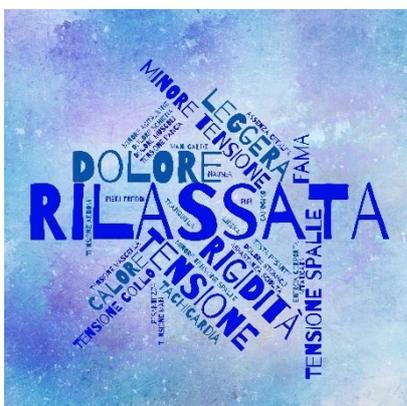


Figura 11 "DOPO corpo - Gruppo A"

La WordCloud relativa al DOPO dell'incontro e al corpo, fa emergere come aspetto principale e rilevante il termine "rilassata". Essa è indicativa del raggiungimento di uno stato di tranquillità corporea, evidenziando l'efficacia degli incontri come funzionali nella riduzione della tensione fisica legata ad uno stato di stress. Ulteriori elementi emergenti a conferma di questa tesi sono: "leggera" e "minore tensione".

Tuttavia, persistono stati di rigidità o di dolore, elementi giustificati nella loro presenza dato il lavoro svolto con soggetti che presentano una condizione di stress cronico. La "Scheda di Autoascolto", in questo modo, rinforza la presa di consapevolezza di queste sensazioni, valutando e accogliendo l'ambiguità presenza degli elementi; in questo modo sviluppando l'accettazione, facilitiamo la messa in atto delle pratiche come mezzo di fronteggiamento efficace nella gestione dei sintomi correlati.

Questa bidirezionalità presentata, è caratteristica del Gruppo A e sarà possibile osservare come negli ulteriori elementi indagati si ripresenti come effetto caratterizzante, e tal volta limitante.





Figura 14 "PRIMA pensieri - Gruppo A"

Infine, vengono analizzati i contenuti relativi alla dimensione dei “pensieri”. Si evidenzia come nel PRIMA degli incontri, le osservazioni maggiormente prodotte siano rappresentate dalla “paura di ciò che ci aspetta” e dello “sperimentare cose nuove”, “pensieri negativi” che ci accompagnano e che portano con sé stress. Allo stesso tempo emergono bisogni come il “lasciare alle spalle pensieri assillanti”, “la voglia di mettersi in gioco nella vita di tutti i giorni”.

È molto interessante il quadro presentato: presenza di tensione tra il timore e la speranza in un cambiamento. Ci tengo nuovamente a sottolineare come in questo senso la “Scheda di Autoascolto” ci permette di acquisire consapevolezza e di osservare davanti a noi i pensieri che ci accompagnano. In questo modo la defusione da essi, ci aiuta a comprendere come essere qui e ora rappresenta già di base un processo di cambiamento positivo in atto, oltre che di fiducia verso sé stessi.



Figura 15 "DOPO pensieri - Gruppo A"

Il DOPO degli incontri conferma quanto evidenziato da ciascuna componente sopra descritta. I pensieri comuni maggiormente emergenti sono: “sentirsi rilassati” e “lascio andare i pensieri”. In questo modo abbiamo rinforzato quella voglia di mettersi in gioco, sperimentando attivamente l’accoglienza di ogni singolo atteggiamento sul quale abbiamo lavorato, rimanendo sorpresi dai risultati raggiunti.

Tuttavia, persistono difficoltà per alcune persone, nel liberarsi di “pensieri negativi”, rappresentando un processo che non va sottovalutato.

Un ulteriore pensiero affiorato è: “E’ stato difficile”. Lavorare su un processo di cambiamento provando ad accettare attivamente ciò che sperimentiamo, risulta complesso ed astratto, rispetto alle modalità solitamente utilizzate; diamo così valore ad ogni risultato accogliendo le difficoltà nel raggiungerlo, tenendo pur sempre a mente il coraggio nel fronteggiare ciascuna sfida presentatasi, riconoscendo come inizialmente sembrava tanto grande da non riuscire ad essere affrontata. Accogliamo così con un grazie, ogni elemento emerso arricchente il percorso, portando a evidenti benefici nonostante le avversità riscontrate.

## Gruppo B



Figura 16 "PRIMA corpo - Gruppo B"

Il PRIMA dell'incontro relativo al corpo, evidenzia come sensazione principalmente riscontrata la tensione, localizzata a livello di spalle e schiena. Successivamente ad essa emerge come sensazione maggiormente sperimentata il rilassamento muscolare. La medesima condizione potrebbe rappresentare un livello di stress ridotto rispetto al gruppo precedentemente illustrato. Questo aspetto è possibile denotarlo anche nei risultati ottenuti dalla Scala Sheldon, in cui, nonostante si evidenzia un alto livello di stress, i punteggi risultano ridotti a T0. Bisogna comunque considerare come i risultati ottenuti potrebbero semplicemente rappresentare una mancata capacità di riconoscimento dei segnali fisici prodromici, considerando la minima esperienza grupppale relativa ad un lavoro di questa tipologia.

Ulteriori stati fisici emergenti sono: mal di pancia, respiro affannato, sonno; la presenza di quest'ultimo è giustificata, in quanto alcune delle persone partecipanti all'attività riscontrano delle difficoltà nel mantenere dei buoni ritmi sonno - veglia. In questo modo è stato di fondamentale importanza definire un orario consono e accessibile a chiunque al fine di venire incontro alle esigenze di ciascuno, garantendo in questo modo un ancoraggio al trattamento. È stato così definito l'inizio dell'attività alle 10:30.



Figura 17 "DOPO corpo - Gruppo B"

Il DOPO relativo al corpo si caratterizza nella definizione dell'impatto positivo conferito da ciascun incontro. È possibile osservare visibilmente dal confronto dei risultati ottenuti tra gruppo A e B, come le sensazioni fisiche emergenti siano tutte relative ad uno stato positivo. Si denota come la percezione corporea maggiormente provata è rappresentata dalla "leggerezza", accompagnata da uno stato di calma e riposo, aspetti indicanti una riduzione dello stato di tensione iniziale. È così possibile osservare l'assenza di ambivalenza tra le sensazioni fisiche sperimentate, aspetto cruciale nella definizione del gruppo A. Si definisce in questo modo una minore rigidità fisica.

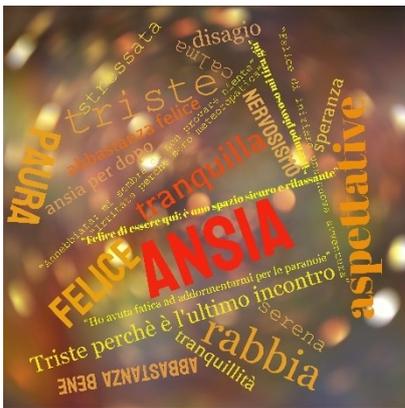


Figura 18 "PRIMA emozioni - Gruppo B"

La WordCloud relativa al PRIMA delle emozioni evidenzia la coesistenza di sentimenti contrastanti: ansia come elemento predominante, associata a paura e rabbia, affiancati da tranquillità, felicità e aspettative legate allo spazio in cui ci si trova. Emergono in questo modo emozioni di elevata intensità, caratterizzanti in ugual misura il gruppo A; in questo senso non si denotano differenze rilevanti, riscontrando la presenza di sentimenti invalidanti la quotidianità.



Figura 19 "DOPO emozioni - Gruppo B"

Il DOPO relativo alle emozioni indaga la presenza di un sentimento prevalente: “tranquillità”, intenso come raggiungimento di un senso di pace interiore. Ulteriori sensazioni emerse sono: spensieratezza, rilassamento, distrazione, felicità. È possibile nuovamente osservare la presenza di aspetti come l’ansia, la rabbia, la paura di “non aver fatto bene” o il disagio. In particolare, mi soffermo sull’ultimo elemento presentato, aspetto non comune al gruppo A.

Il gruppo B è composto da soggetti che non hanno mai fatto parte della stessa attività gruppale, dunque, conoscendosi in questo spazio per la prima volta. Il disagio risulta così un sentimento naturale da sperimentare e allo stesso tempo da accogliere. Esso è stato associato nel corso degli incontri ad alcune delle pratiche che abbiamo svolto, come il Respiro e la Camminata Consapevole (incontro 2), la “Danza delle Mani” (incontro 5), la “Risata” (incontro 7), le quali portavano con sé la richiesta di “non giudizio”. Si sottolinea così l’importanza di aver costruito un’attività iniziale basata sull’acquisizione di atteggiamenti, utili per affrontare in maniera aperta quanto proposto. Emerge come vicino al termine dell’attività si sia riuscito a scardinare questa sensazione emotiva, tal volta invalidante. Un esempio è l’esperienza personale riportata da una partecipante che esplica le medesime parole: “All’inizio del gruppo mi sarei sentita a disagio nel fare queste cose, ad oggi non mi interessa più se qualcuno da fuori la finestra ci guarda e giudica quello che facciamo”. È fondamentale quanto denotato perché apre una nuova chiave di lettura, dove il giudizio, verso sé stessi e gli altri, si riduce lasciando spazio a ciò che viene vissuto nel momento presente, tralasciando il disagio ed ogni elemento che ci impedisce di vivere a pieno l’esperienza.

Non risulta semplice scardinare questi elementi; rappresenta così per noi una prova nell'essere riuscite a creare un clima di fiducia, tale da lasciare andare ciò che portiamo con noi e che ostacola il nostro percorso.

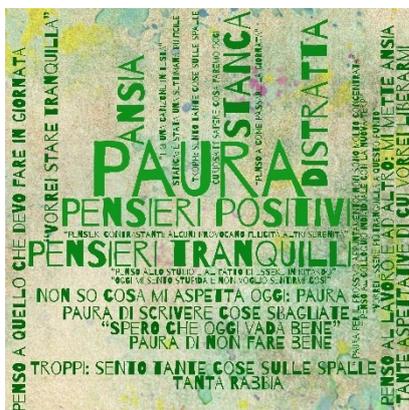


Figura 20 "PRIMA pensieri - Gruppo B"

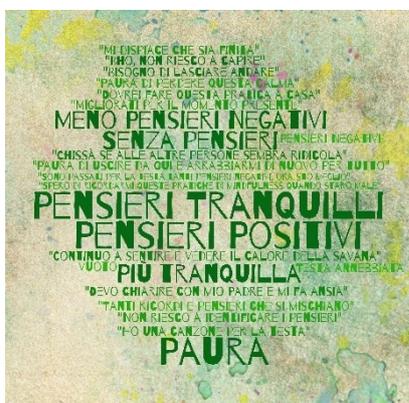


Figura 21 "DOPO pensieri - Gruppo B"

Infine, si analizzano i risultati ottenuti dalle WordCloud relative ai pensieri. Il PRIMA si caratterizza da una contrapposizione di osservazioni relative alla “paura dell'affrontare”, associate alla sperimentazione di pensieri positivi e tranquilli. La loro coesistenza determina e definisce come elemento rilevante nella sua presenza la “distrazione”: i pensieri sono talmente ingombranti da disconnetterci dalla realtà.

Analizzando il DOPO degli incontri, è possibile denotare come la pratica abbia sviluppato i risultati attesi, facendo emergere l'assenza di pensieri o lo sviluppo di osservazioni positive; allo stesso tempo coesiste l'ansia associata a lasciare andare questo spazio per la paura di un possibile richiamo dei pensieri. Emerge in questo modo l'importanza dell'alleanza terapeutica creata come mezzo di ancoraggio e distruzione della rigidità cognitiva ed emotiva alla base.

Essa è probabilmente facilitata dalla minore frustrazione provata, derivante da una minore esperienza gruppal. Di conseguenza le persone coinvolte risultano maggiormente disponibili a sperimentare e sviluppare strategie funzionali ed efficaci da applicare nel proprio contesto di vita.

L'attività viene così vissuta come una vera e propria accoglienza, una “casa” in cui sentirsi al sicuro nello sperimentarsi e nell'arrestare l'interruttore della lotta nei confronti di corpo, cuore e mente.

#### 4. 4. 2 WordCloud: Gestione della Crisi

In ultima fase, vengono analizzati i risultati ottenuti dalla attività sulla gestione della crisi, parte integrante del “Cerchio dell'Accoglienza”. Abbiamo dato origine ad un unico grande gruppo, osservando in tal modo l'influenza e le caratteristiche individuali che ciascun partecipante porta con sé, inoltre, evidenziando l'impatto dell'attività che ha preceduto.

Il DOPO di corpo, emozioni e pensieri e il follow – up, presentato in precedenza, portano con sé i risultati conclusivi dell'attività, valutando la presenza o meno di un miglioramento negli ambiti relativi alla prevenzione e gestione dello stress.

## **PRIMA**



Figura 22 "PRIMA corpo - Gestione della Crisi"

La seguente WordCloud presenta il PRIMA relativo allo stare del corpo in questo momento. È possibile osservare come gli elementi predominanti siano rappresentati da: tensione, cefalea, contrazione, dolore, mal di pancia, tachicardia. Essi rappresentano sensazioni fisiche centrali nella sperimentazione di un alto livello di stress. È possibile osservare come il quadro non differisca dalle ambe situazioni presentate in precedenza.

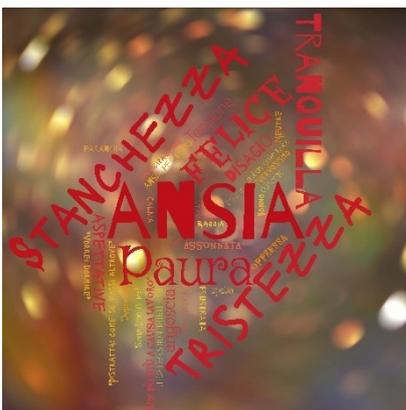


Figura 23 "PRIMA emozioni - Gestione della Crisi"

Dunque, concentrandoci sul PRIMA relativo alle emozioni, è possibile osservare visibilmente come le sensazioni fisiche sperimentate riflettano il proprio stato emotivo. Emerge in questo modo l'ansia come elemento predominante, manifestandosi in due forme distinte: una prima radicata nell'incertezza di quanto ci aspetta nel contesto attuale, legato all'impatto che può manifestarsi sul proprio stato emotivo; una seconda relativa ad eventi futuri, come responsabilità o situazioni non ancora affrontate che esercitano una

pressione costante. L'ansia rappresenta in questo modo il risultato di una tensione emotiva che oscilla tra l'immediato e il futuro, rendendo complesso lo stabilire uno stato di quiete mentale. Questo dualismo riflette la complessità dell'esperienza ansiosa derivante dall'incertezza del presente e dal timore per il futuro. Ulteriori sentimenti emergenti sono: paura, tristezza, disagio associati a tranquillità e felicità nel trovarsi in questo spazio.



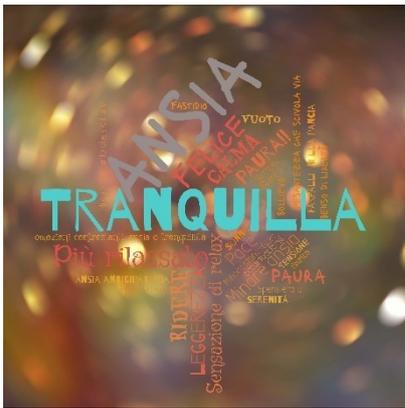


Figura 26 "DOPO emozioni - Gestione della Crisi"

La WordCloud relativa al DOPO delle emozioni conferma quanto esplicito in precedenza, sottolineando come sensazione maggiormente sperimentata un senso di tranquillità. Essa si associa a stati di rilassamento, leggerezza, calma, felicità, senso di libertà come risultato del lavoro svolto.

Tuttavia, in misura minore, persiste la presenza di ansia, la quale si articola in due differenti forme: ansia per quanto sperimentato e per quanto ci attende in futuro. Il

forte senso di appartenenza al gruppo rappresenta un elemento chiave nella sua creazione, permettendo ai partecipanti di sperimentarsi senza timore in questo spazio sicuro. Di conseguenza, nonostante l'ansia provata nel corso degli incontri, questo supporto costante ha consentito di proseguire serenamente. Proprio per questo motivo, verso il termine dell'attività, abbiamo gradualmente "smantellato" l'ambiente creatosi, preparando il gruppo ad affrontare la realtà esterna. Questo ha permesso di acquisire consapevolezza sulle capacità possedute nel praticare in maniera autonoma quanto appreso, dimostrando di avere competenze necessarie nella gestione delle proprie esigenze e "sfide personali".



Figura 27 "DOPO pensieri - Gestione della Crisi"

In ultimo, analizzando il DOPO dei pensieri si conferma quanto esplicito nel paragrafo precedente. È possibile evidenziare come la mente sia pervasa da pensieri positivi, proiettati verso il futuro, accompagnati da una motivazione concreta espressa dal "Devo farlo a casa". Questo stato mentale è stato sostenuto e rafforzato dalla capacità del "distrarsi", sviluppata e potenziata attraverso le attività svolte. In questo modo, i partecipanti hanno acquisito strumenti utili per replicare l'esperienza nella vita quotidiana,

mantenendo uno stato mentale più sereno e costruttivo.

Dalla raccolta dei risultati, emerge come la scheda di Autoascolto ha consentito di monitorare l'evoluzione del percorso, rivelando la complessità nella gestione delle emozioni e dei pensieri elaborati. Russ Harris, nel suo libro, "Smetti di soffrire, iniziare a vivere", descrive come la mente tenda ad affrontare i problemi seguendo il principio per cui "se non ti piace qualcosa, pensa a come sbarazzartene, e poi fallo". Tuttavia, scardinare questi schemi risulta complesso. Di conseguenza la tensione, l'ansia o i

pensieri negativi emersi durante il percorso, prendono parte di quel processo continuo per cui la nostra mente è stata progettata nell'affrontare le difficoltà.

Sebbene tali elementi possano talvolta influenzare negativamente il processo, se accompagnati da un lavoro individuale o di gruppo che sostiene l'accettazione degli stati interni, essi diventano il "il seme da cui possiamo fiorire".

Dunque, accogliere ogni emozione o pensiero come parte integrante di un processo di cambiamento è essenziale.

## CONCLUSIONI

Il percorso giunge così al termine, come un cerchio che si chiude, pronto a lasciare spazio ad accogliere nuove esperienze e consapevolezze. Questo chiudersi non rappresenta una fine definitiva, ma piuttosto un'opportunità per ridefinire, ristrutturare e riavviare il processo, in un continuo ciclo di crescita e di trasformazione.

Il *cerchio* è uno strumento di facilitazione di gruppo efficace non solo come spazio fisico ma anche come elemento di strutturazione del setting e mediatore nella dinamica relazionale. Il cerchio definisce uno spazio sicuro e protetto che accoglie e contiene, facilita la circolarità nella comunicazione, permette la condivisione delle esperienze personali, favorisce un clima di ascolto e non giudizio.

In un *setting* così definito le pazienti hanno acquisito una maggiore consapevolezza di sé imparando ad ascoltare il proprio corpo, le emozioni e la mente attraverso la “*Scheda di Autoascolto*”. Hanno compreso come accettare le proprie esperienze, *lasciando* andare ciò che non rappresenta essere in linea con i propri valori. La *pratica attiva* ha permesso di sviluppare competenze utili nell'individuazione di quanto esplicito, permettendo di *prendere* ciò che rappresenta essere in linea con i propri bisogni, grazie e attraverso la raccolta di *feedback*.

La ritualità ha rappresentato il fulcro del lavoro, rivelandosi un elemento essenziale nel porre sostegno e nel facilitare la definizione delle attività, rafforzando l'alleanza terapeutica. La strutturazione definita, elemento chiave nell'approccio cognitivo-comportamentale, non deve delineare un vincolo per il percorso, ma rappresentare un prezioso strumento di ancoraggio che consenta di sperimentare, crescere e accogliere i risultati in un ambiente sicuro e non giudicante.

Gli strumenti di valutazione utilizzati hanno messo in luce risultati differenziali.

La Scala per lo Stress Percepito evidenzia a T0 come il 100% dei pazienti afferenti al Gruppo A e il 75% dei pazienti afferenti al Gruppo B presenti un elevato livello di stress. Questo dato conferma l'adeguatezza della selezione del target di intervento. Tuttavia, al termine del primo ciclo di lavoro – prevenzione della crisi (T1), emerge in entrambi i gruppi, come la totalità del campione analizzato (100%), riporti una mancata riduzione del livello di stress, indicando la necessità di proseguire nel percorso per perseguire gli obiettivi prefissati.

Parallelamente, la "Scheda di Autoascolto" si dimostra uno strumento efficace nell'acquisizione di competenze relative al riconoscimento del proprio stato interiore. La scheda ha permesso di evidenziare, in modo più visibile, i risultati auspicati in termini di consapevolezza e gestione emotiva, al termine dell'attività.

In ultima fase, il follow – up (T2) ha permesso di monitorare i successi raggiunti, evidenziando una significativa riduzione dello stress rispetto ai livelli iniziali. Nel 40% dei casi, la soglia è stata riportata a valori che indicano una buona gestione degli eventi stressanti, senza rilevare impatti negativi sulla qualità della vita.

Gli obiettivi prefissati, quali l'individuazione di fattori stressanti, il potenziamento delle abilità di riduzione dello stress e il miglioramento del benessere percepito, risultano così raggiunti come quanto dimostrato ed esplicito.

“Il Cerchio dell'Accoglienza” rappresenta un potente strumento, non solo nella riduzione del livello di stress, ma anche come mezzo per entrare in contatto con la propria esperienza e con la sofferenza emotiva associata.

“Il Cerchio dell'Accoglienza” è un intervento che integra Training per le Abilità di Coping e Acceptance and Commitment Therapy (ACT) mantenendo una chiara struttura a matrice cognitivo – comportamentale. Nonostante gli interventi secondo questo approccio continuo su numerose evidenze scientifiche a supporto, la loro presenza nei servizi per la salute mentale non è adeguatamente rappresentata. Questo potrebbe derivare da una riluttanza al cambiamento, da pregiudizi o dalla mancanza di familiarità con questa tipologia di strumenti, traducendosi in ridotto interesse o ridotta motivazione nel formarsi e nell'integrare la pratica professionale. Al contrario, una formazione continua e allineata nella stessa équipe, può garantire al paziente il raggiungimento di un benessere complessivo, fungendo da supporto efficace e aggiornato. La sfida è dunque lasciarsi guidare dall'evidenza scientifica e dall'apertura al cambiamento, tralasciando pregiudizi che limitano il potenziale di guarigione.

L'obiettivo primario di un qualsiasi professionista sanitario è la recovery: il recupero globale del benessere e della qualità di vita delle persone assistite. In questo percorso, l'operatore svolge un ruolo cruciale, lavorando fianco a fianco con il paziente, affinché possa acquisire gradualmente maggiore autonomia nella gestione dei propri sintomi.

Il paziente, d'altra parte, ha un ruolo attivo in questo processo. Esso accetta l'impegno nell'imparare a conoscere la malattia, nell'apprendere le strategie per prevenire le

ricadute e nello svolgere assegnazioni al di fuori delle sessioni, consolidando le abilità acquisite e supportando il percorso di crescita personale.

Interventi con comprovata evidenza scientifica in accordo con un approccio collaborativo tra tutti gli attori coinvolti (paziente, operatore ed équipe), promuovono un ambiente stimolante e orientato alla crescita, dove l'impegno per il raggiungimento degli obiettivi viene supportato collettivamente. Si orienta in questo modo il trattamento verso ciò che risulta utile e funzionale al paziente nel rispetto dei suoi valori personali. Insieme, si può così costruire una storia di fiducia, di crescita e di benessere.

Chiudiamo così questo cerchio, frutto del terreno che abbiamo coltivato con la mente del principiante, la pazienza, la fiducia, il non cercare risultati, l'accettazione, il lasciare andare e il non giudizio, nella speranza di aprirne molti altri ancora.

PRENDO



## BIBLIOGRAFIA e SITOGRAFIA

1. ABCBS, Le radici filosofiche dell'ACT: il contestualismo funzionale, ACBS, [visitato il 15/10/2024]; Disponibile su: [https://contextualscience.org/le\\_radici\\_filosofiche\\_dell039act\\_il\\_contestualismo](https://contextualscience.org/le_radici_filosofiche_dell039act_il_contestualismo)
2. ACT ITALIA, Psicoterapie di Terza Generazione, ACT ITALIA, [visitato il 12/09/2024]; Disponibile su: <https://www.act-italia.org/psicoterapie-di-terza-generazione/>
3. Cambridge, “to set”, Cambridge University Press & Assessment, 2024, [visitato il 18/10/2024]; Disponibile su: <https://dictionary.cambridge.org/it/dizionario/inglese-italiano/set>
4. Comitato di GuidaPsicologi, L'importanza del gruppo, guida psicologi, 15/11/2021, [visitato il 09/09/2024]; Disponibile su: <https://www.guidapsicologi.it/articoli/il-gruppo>
5. D'Amato Elisa, Il metodo ABA – l'analisi comportamentale applicata, Divisione Autismo Castel Monte, 2020, [visitato il 06/07/2024]; Disponibile su: <https://www.divisioneautismocastelmonte.it/metodo-aba-analisi-comportamentale-applicata/>
6. Dragone Kenia, Il modello stress-vulnerabilità: eziopatogenesi dei disturbi psichici, Habilitas, 16/06/2020, [visitato il 27/06/2024]; Disponibile su: <https://riabilitazionepsichiatricatorino.it/il-modello-stress-vulnerabilita-eziopatogenesi-dei-disturbi-psichici/#:~:text=Il%20modello%20stress%2Dvulnerabilit%C3%A0%3A%20eziopatogenesi%20dei%20disturbi%20psichici,-0%20likes&text=La%20teoria%20stress%2Dvulnerabilit%C3%A0%20%C3%A8,l'insorgenza%20di%20disturbi%20psichici>
7. Falloon et al Ian, Intervento Psicoeducativo integrato in psichiatria – guida al lavoro con le famiglie, Erikson, 1992; pp. 12 – 16
8. Fiore Francesca, Jon Kabat-Zinn scopriamo la Mindfulness – Introduzione alla Psicologia, State of Mind, 15/03/2018, [visitato il 04/09/2024]; Disponibile su: <https://www.stateofmind.it/2018/03/jon-kabat-zinn-mindfulness/>
9. Hayes Steven C. e Smith Spencer, Smetti di soffrire, inizia a vivere, Franco Angeli, 2005; pp. 13 – 80
10. Kabat – Zinn Jon, Vivere momento per momento, Corbaccio, 2021; pp. 71 – 81

11. Linehan Marsha, DBT Skills Training, 2015, Raffaello Cortina Editore; p. 55, 56, 57, 327, 329, 330, 331, 334, 337, 347, 355, 362
12. Melania Bigi , Martina Francesca, Deborah Rim Moiso, Facilitiamoci! Prendersi cura di gruppi e comunità, la meridiana, 2016; pp. 25 – 30, 41 – 43, 53 – 54, 58 – 60, 63 – 70, 74 – 75, 83 – 84, 88 – 89, 100 – 101
13. Melli Gabriele e Sica Claudio, Fondamenti di psicologia e psicoterapia cognitivo comportamentale, Erickson, 2015; pp. 204 – 2017
14. M.M. Veehof, H. R. Trompetter, E. T. Bohlmeijer & K. M. G. Schreurs, Acceptance and mindfulness – based interventions for the treatment of chronic pain: a meta-analytic review, journal: Cognitive Behaviour Therapy, 2016 [visitato il 03/09/2024]; Disponibile su: <https://doi.org/10.1080/16506073.2015.1098724>
15. Naldi Francesca, Le due facce dello stress: eustress vs distress, State of Mind, 29/08/2023 [visitato il 15/06/2024]; Disponibile su: <https://www.stateofmind.it/2023/08/eustress-distress/#:~:text=Pertanto%2C%20se%20tutto%20lo%20stress,un%20livello%20ottimale%20di%20stress>
16. Ottaviani Romolo, Atelier, teknoing,30/12/2010, [visitato il 10/09/2024]; Disponibile su: <https://www.teknoing.com/wikitecnica/progettazione-architettura/atelier/#:~:text=Definizione%20%20E2%80%93%20Etimologia&text=A%20partire%20dal%20XIX%20secolo,atelier%20di%20restauro%2C%20atelier%20fotografico>.
17. Perry Elizabeth, The power of positive self-talk (and how you can use it), BetterUp, 09/06/2021, [visitato il 27/06/2024]; Disponibile su: <https://www.betterup.com/blog/self-talk>
18. Redazione di Santagostino Psiche, La piramide dei bisogni di Maslow, Santagostino Psiche, 03/10/2022, [visitato il 09/09/2024]; Disponibile su: <https://psiche.santagostino.it/piramide-dei-bisogni-maslow/#:~:text=La%20piramide%20di%20Maslow%20si,'amore%20e%20l'affetto>.
19. Rosenberg Marshall B, Le parole sono finestre [oppure muri], esserci, 2003; p. 169
20. Russ Harris, Fare ACT Una guida Pratica per professionisti all'Acceptance and Commitment Therapy, Franco Angeli, 2009; p. 141, 143, 155, 180, pp. 23 – 63, 76 – 104 , 201 – 202

21. Russ Harris, *La Trappola della Felicità – come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere*, Erikson, 2024; pp. 73 – 85
22. Susan Gingerich e Kim T. Mueser, *Training per le abilità di coping*, Giovanni Fioriti, 2019; p. 103, pp. 3 – 26, 85 – 104, 265 – 289
23. Toscano Elena, *Il setting cornice per una terapia efficace*, unobravo, 05/05/2022, [visitato il 06/09/2024]; Disponibile su: <https://www.unobravo.com/post/terapia-online-il-setting-cornice-per-una-terapia-efficace#:~:text=%E2%80%8D-,Cosa%20vuol%20dire%20setting%3F,per%20svolgere%20un%20processo%20terapeutico>
24. Treccani, “FeedBack”, Istituto della Enciclopedia Italiana, 2024, [visitato il 18/10/2024]; Disponibile su: <https://www.treccani.it/vocabolario/feedback/>
25. Università, *Circle Time: cos’è e come funziona?*, Blog Unicusano, 14/02/2024, [visitato il 10/09/2024]; Disponibile su: <https://www.unicusano.it/blog/universita/circle-time-cose-e-come-funziona/>
26. Veltro Franco, Venditti Nicola, Oricchio Ines, Cappuccini Massimo, Roncone Rita, Simonato Paolo, *L’intervento cognitivo – comportamentale di gruppo nel Servizio Psichiatrico di Diagnosi e Cura*, edi.ermes, 2015; pp. 26 – 28

# ALLEGATI

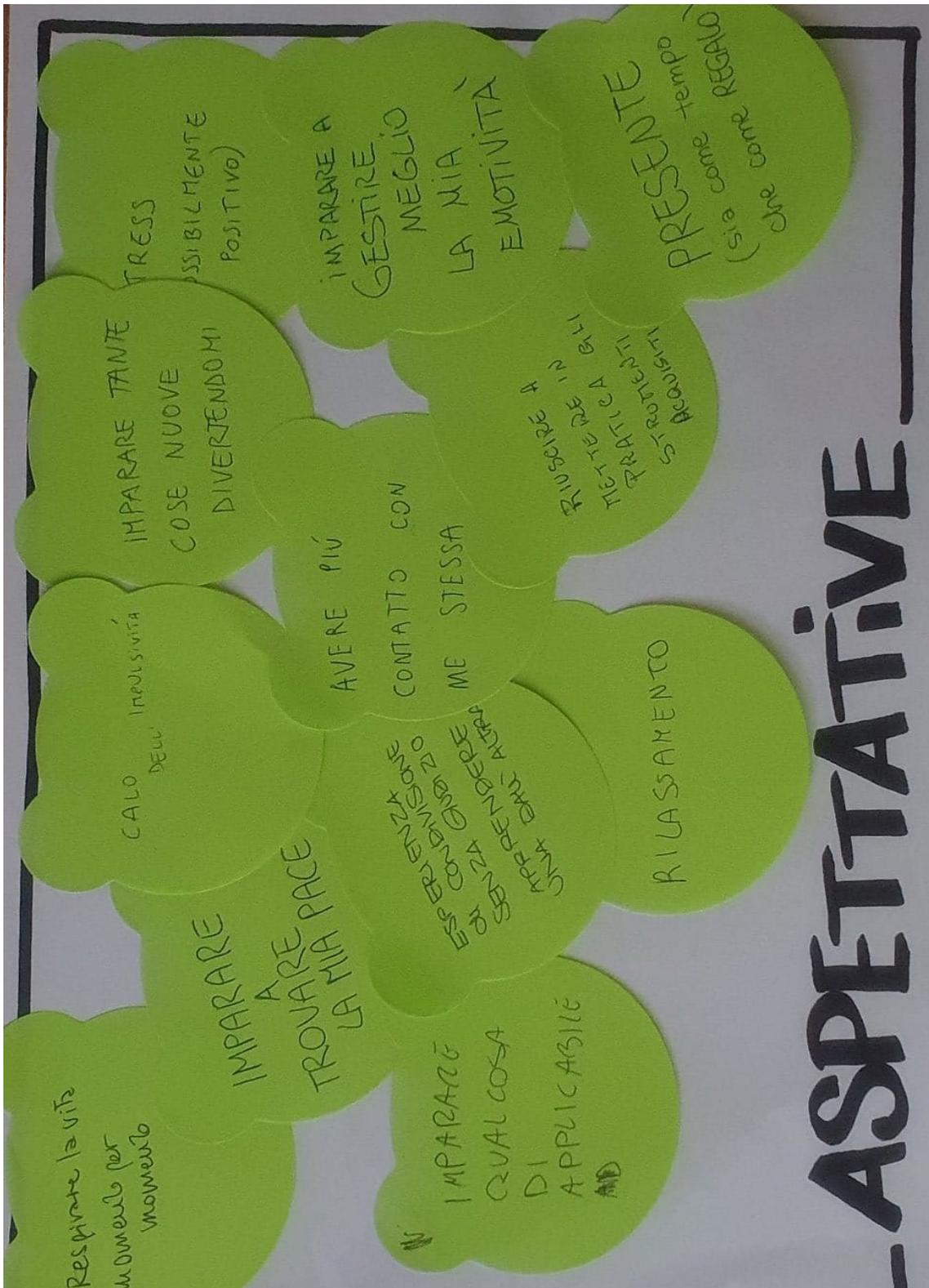
Allegato 1 "Scheda di Autoascolto"

GUIDA ALLA COMPILAZIONE	
<b>CORPO</b>	CHE SENSAZIONI STA SPERIMENTANDO IL TUO CORPO? CI SONO DELLE PARTI CHE PERCEPISCI PIÙ TESE E ALTRE CHE PERCEPISCI PIÙ MORBIDE? QUALI SONO LE SENSAZIONI PIACEVOLI, SPIACEVOLI E NEUTRE CHE RIESCI AD INDIVIDUARE?
<b>EMOZIONI</b>	RICORDANDOTI DI NON GIUDICARLE (BUONE O CATTIVE), QUALI EMOZIONI STAI PROVANDO, NEL MOMENTO IN CUI SCRIVI?
<b>PENSIERI</b>	QUALI PENSIERI PASSANO PER LA TUA MENTE ORA, NEL MOMENTO IN CUI STAI SCRIVENDO?

	PRIMA	DOPO
		
<b>CORPO</b>		
<b>EMOZIONI</b>		
<b>PENSIERI</b>		

*Allegato 2 "Momento per Noi"*





NO ANSIA  
SARA' POSITIVO

PAURA DI  
ESSERE  
GIUDICATA

CHE SIA UN  
PERCORSO  
NOIOSO...

METTERE  
QUALCUNO A DISAGIO

GIUDICARMI

STARE IN  
MEZZO ALLE  
PERSONE

MI SENTO  
SERENA!!

TANTISSIMO  
STRESS!! XD

HO POCA  
CONCENTRAZIONE

AL MOMENTO  
NESSUNA  
ANSIA

NESSUNA

Sentirmi  
a disagio

MI SENTO TRANQUILLA

NON RIUSCIRE  
NEL MIO  
SCOPO

# ANSIE

PROMETTERE  
DI NON  
GIUDICARE  
NESSUNA DI  
NOI

GENTILEZZA  
&  
ASCOLTO

LA MIA  
CALMA

SAPER ASCOLTARE

LEGGEREZZA

ASCOLTO  
E CONDIVISIONE

SORRIDERE  
LE MIE  
EMOZIONI

IRONIA

AMICIZIA



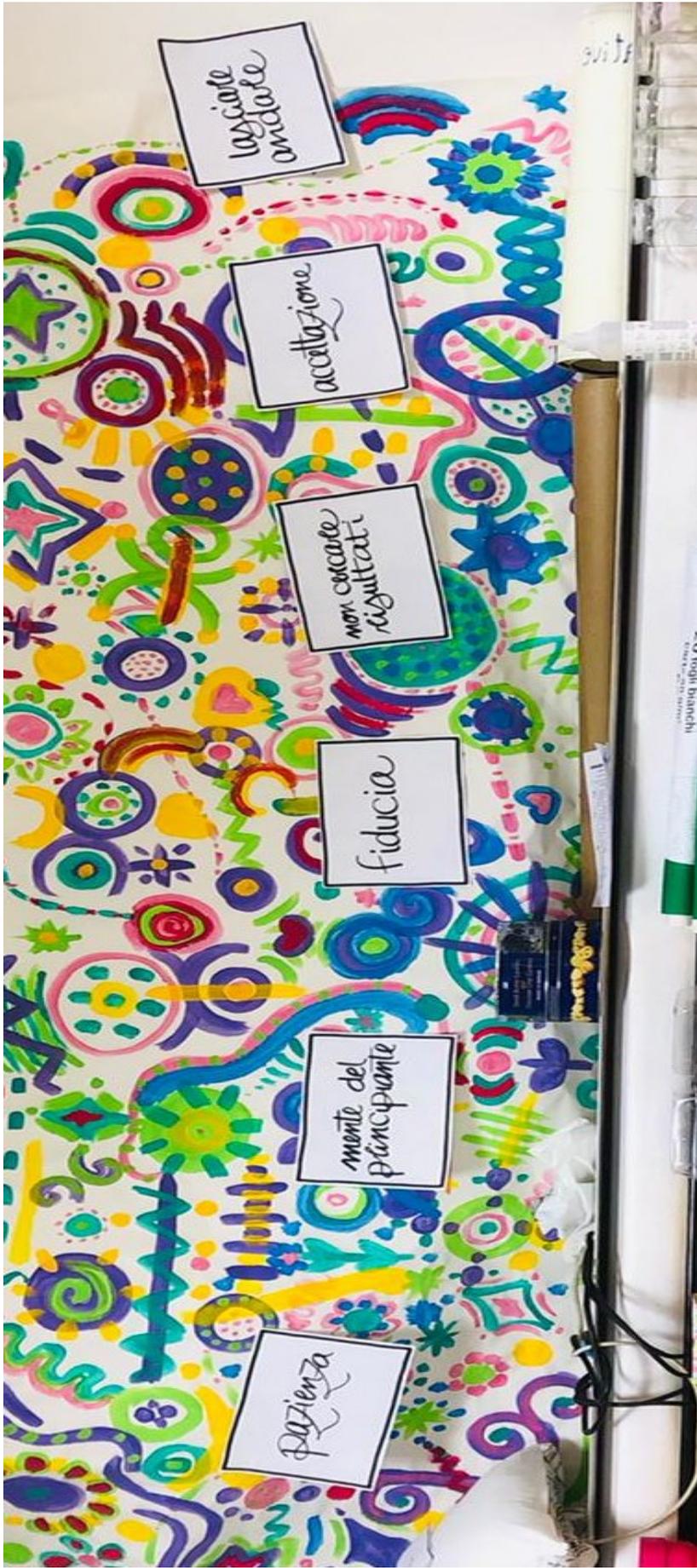
ASCOLTO

~~Non~~ Niente

DI SOLO PARLO  
ASSAI TANTA

COMPRESIONE  
NO GIUDIZIO

# APPORTI



lasciare  
andare

accettazione

non cercare  
risultati

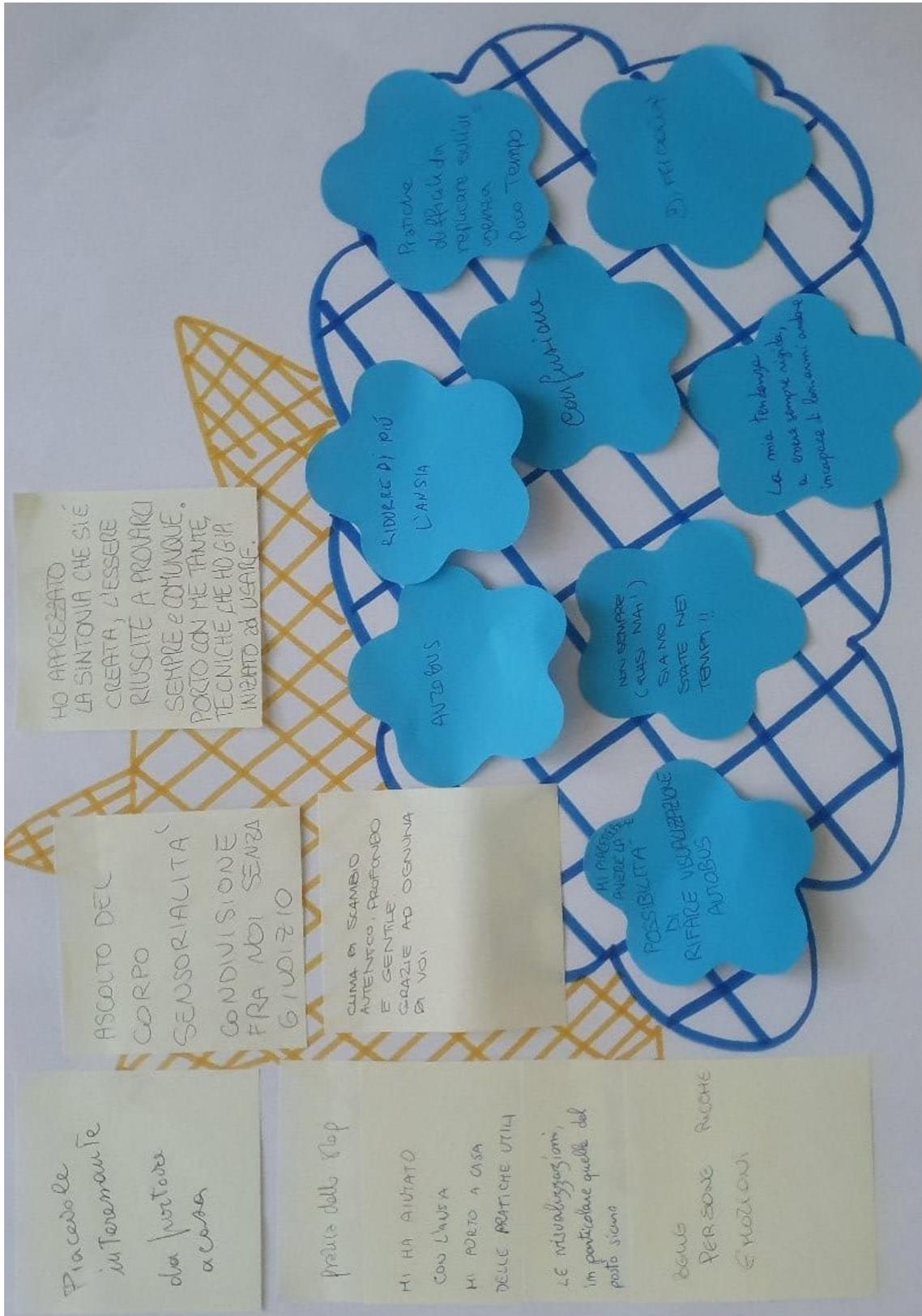
fiducia

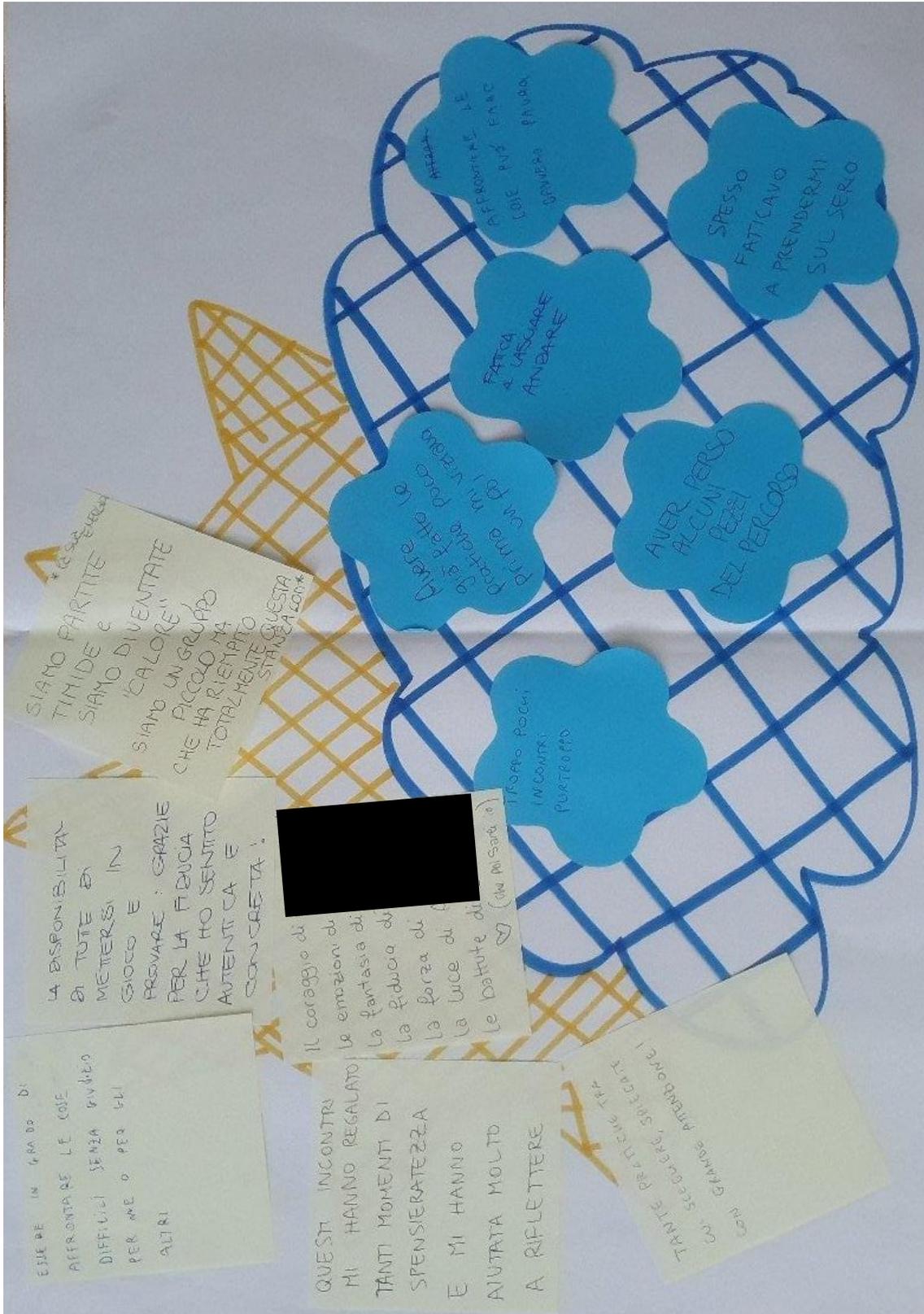
mente del  
partecipante

pazienza

*Allegato 4 "Esplorazione della stanza attraverso i 5 sensi"*







*Allegato 7 "Esercizi di radicamento mediante l'olfatto attraverso Aceto e Essenze"*



*Allegato 8 "Pratica corporea con mediatore di contatto: Palloncino"*



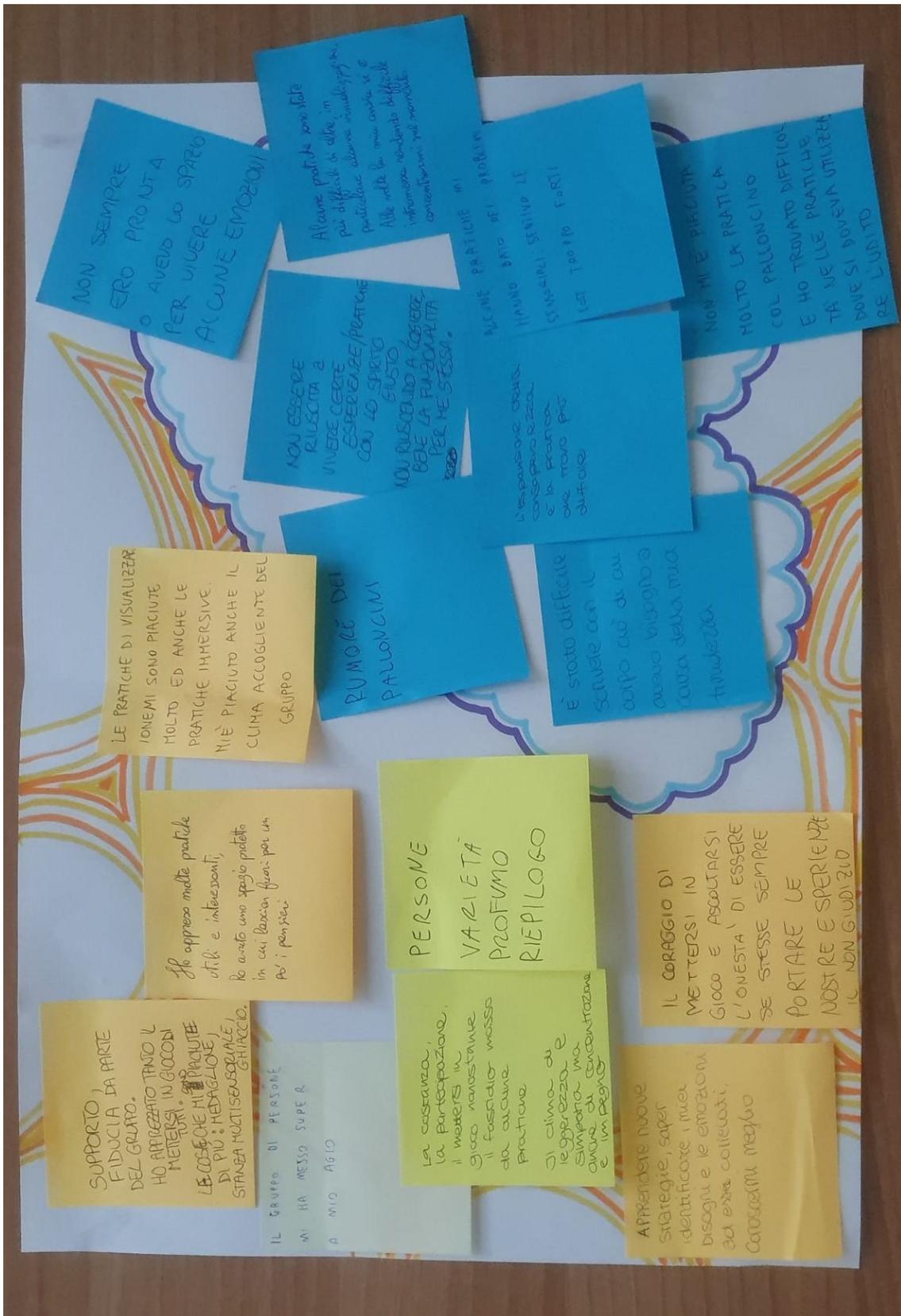


*Allegato 10 "Esperienza di Rilassamento in Stanza Multisensoriale"*









## RINGRAZIAMENTI

Trascrivere queste parole è stato quasi sicuramente, il passo più difficile. Ho atteso questo momento con il cuore pieno di emozioni, rinviandolo finché mi fosse stato possibile, come qualcosa di prezioso che si teme di esaurire una volta affrontato. Ho raccolto tutte le mie energie e ho messo nero su bianco il riconoscimento e la gratitudine che provo per ciascuno di voi: la mia famiglia, le mie amiche e per la persona che sono oggi. Un ringraziamento speciale va anche a tutti coloro con cui ho avuto la possibilità di condividere un breve tratto di questo percorso. Nonostante le nostre strade abbiano preso direzioni diverse, il vostro contributo è stato significativo. Ogni incontro, ogni incrocio e ogni distacco hanno rappresentato una tappa fondamentale di questo viaggio, arricchendo la mia esperienza e contribuendo a plasmare ciò che sono oggi. Senza di voi, questo cammino non sarebbe stato lo stesso.

Grazie a tutti coloro che hanno fatto parte di questo fantastico e meraviglioso percorso.

**Grazie Mamma**, sei stata una fedele compagna di viaggio, il mio porto sicuro. Sei stata la mia roccia non solo in questi tre anni, ma bensì da tutta la vita. Sei sempre stata al mio fianco, mano nella mano, pronta a sostenermi nei momenti difficili e a fare il tifo per me nei momenti di bisogno. A te che mi hai trasmesso la determinazione, la forza e il coraggio di affrontare le sfide che la vita ci pone davanti. A te che mi hai insegnato ad accogliere le mie fragilità, ad abbracciarle senza timore o vergogna, a coltivarle facendone un tesoro prezioso. Grazie per avermi mostrato il vero significato dell'amore incondizionato.

**Grazie Papà**, sei stato il mio sostenitore numero uno, colui che ha sempre creduto in me quando io stessa vacillavo. Ogni traguardo o vittoria, piccola o grande, è stata anche tua, accogliendola con la stessa gioia con cui lo facevo io. A te che mi hai insegnato la capacità di fare "un passo indietro", l'importanza di osservare e riflettere prima di agire, di chiedere scusa quando necessario mettendo da parte l'orgoglio. Grazie per avermi sempre incoraggiata e per averci creduto, talvolta, più di me.

**Grazie Elena** per essere una sorella, un'amica, una compagna in questo viaggio che si chiama vita. A te che le dai colore, arricchendola e non rendendola mai noiosa. Da quando hai lasciato casa, ho toccato con mano quanto sia triste svegliarsi e non averti al mio fianco per un consiglio, uno sfogo, una risata, per prenderci gioco di mamma e papà. A te che vedi sempre un passo avanti, pronta a sorreggermi e a credere più di me, in me stessa. A te che nonostante sei la più piccola, sei sempre stata una spalle forte su cui appoggiarmi. A te che sei l'unica persona con cui passerei una vita intera, non pentendomi mai della

scelta presa. A te che hai gioito di ogni mio successo. Grazie per sopportarmi e supportarmi sempre. Grazie per ogni consiglio o rimprovero concessomi a fin di bene. Grazie per ogni abbraccio, sorriso o pianto condiviso. Grazie, perché di una cosa sono certa nella mia vita, potrò sempre contare su di te, e tu su di me.

**Grazie Zio Lele**, per l'amore dato e tramesso, quanto quello di un papà. **Grazie Zia Aurora**, per essere un'amica, una confidente e un'ottima consigliatrice su cui poter sempre contare. A voi che siete sempre stati presenti nel momento del bisogno, con una parola gentile, una carezza, un consiglio, rappresentando un'ancora solida e forte, ma soprattutto ricca di amore. A VOI CHE MI AVETE DATO UN DONO PREZIOSO, **RICCARDO**, UN PICCOLO SCRICCIOLO CHE RIEMPE I MIEI GIORNI DI GIOIA E CON CUI NON VEDO L'ORA DI COSTRUIRE RICORDI PREZIOSI COME QUELLI CONDIVISI CON VOI.

**Grazie Nonna Keciui**, per essere stata una seconda mamma, un'amica su cui poter sempre contare. A te che mi hai trasmesso l'amore più puro e profondo che una nonna possa offrirmi, dedicandomi il tuo tempo anche quando non ne avevi abbastanza per te stessa. A te, a cui sono immensamente grata per ogni sorriso strappato, per ogni attimo di leggerezza e spensieratezza provato insieme. A te che hai applaudito così forte per me che non mi sono mai accorta di chi non l'ha fatto. Grazie per aver vissuto ogni traguardo tanto quanto fosse tuo, gioendo di ogni successo ed insuccesso. Grazie per avermi insegnato a trovare la luce anche quando l'acqua era torbida e profonda.

**Grazie Vittorio**, per essere un amico prezioso, oltre che cognato. A te che sei una presenza autentica, col tuo modo discreto e rispettoso. Grazie, perché hai quella rara qualità di saper offrire la parola giusta anche nel momento più buio, con quella innata delicatezza che rende ogni tuo gesto così speciale. Grazie per essere così semplice e straordinario. Grazie per essere semplicemente te stesso. Grazie per essere entrato nelle nostre vite. Fai parte di quell'essenza meravigliosa che chiamo: famiglia.

**Grazie Chiara ed Eleonora** per essere state delle amiche, un punto di riferimento e delle compagne in questo meraviglioso percorso condiviso e creato con passione. A voi a cui sono grata con tutta me stessa per il sogno che avete permesso di realizzare, per il tempo, l'energia, la dedizione investita, per me e con me. A voi che mi avete permesso di crescere non solo professionalmente, ma anche come persona, facendomi vedere la vita da una prospettiva differente. Grazie per essere state una spalla su cui appoggiarmi, un abbraccio in cui rifugiarmi e trovare sostegno, una parola gentile da cui prendere forza e coraggio,

una lampada in cui credere in questo desiderio, non facendomi sentire mai sola. Grazie dal cuore, tutto questo non sarebbe stato lo stesso senza di voi.

**Grazie Matilde** per il tuo caldo e premuroso cuore sensibile, forte e coraggioso nel reggere ogni sfida che la vita ti ha posto davanti. A noi che ci siamo accompagnate in diversi percorsi della vita, fianco a fianco, trovando rifugio, sollievo e spensieratezza in ogni momento trascorso insieme. Grazie per ogni successo condiviso, per i consigli puri e profondi di un'amica leale come te, per il sostegno incondizionato privo di giudizi. Grazie, hai un cuore speciale e sono così grata di farne parte.

**Grazie Silvia** per il tuo essere così trasparente, pura e limpida. A te che sei entrata nella mia vita come un temporale estivo, improvvisa e inaspettata, lasciando dietro di te un arcobaleno di emozioni e ricordi. A noi, che abbiamo condiviso i nostri dolori, le speranze, le gioie, i successi e i traguardi raggiunti. Insieme abbiamo trasformato luoghi che non ci appartenevano in rifugi d'amore e di amicizia. Grazie per il tuo sorriso contagioso e l'energia travolgente che trasmetti. Grazie per avermi accolto nella tua vita. Grazie per essere una presenza luminosa nella mia.

**Grazie Sara** per ogni traguardo raggiunto insieme. A te con cui ho condiviso esami, ansie, sigarette, difficoltà, pianti ed esaurimenti ma anche momenti di leggerezza rendendo questo percorso speciale e indimenticabile. A te che fin dal primo giorno di università, mi hai accolto nella tua vita con affetto sincero, creando un legame che ancora oggi è forte e duraturo. Grazie per ogni successo e insuccesso condiviso. Grazie per il sostegno che mi hai conferito quando un esame sembrava troppo difficile da affrontare. Grazie per le ore passate in videochiamata a studiare e ripassare. Semplicemente grazie, perché da quel giorno mi hai raccolto e hai fatto tesoro di me, prendendotene cura.

**Grazie Alessia** per aver condiviso sempre insieme il nostro percorso. Abbiamo pianto, riso, condiviso paure e scelerati, ma se ripenso a tutto quello che abbiamo fatto insieme, è stato bellissimo, perché con te tutto è più semplice ed incoraggiante. A te a cui sono grata dell'appoggio che mi hai dato in ogni situazione. A te che mi hai insegnato a guardarmi con occhi più indulgenti, a comprendere che la mia vulnerabilità è parte della mia forza. Grazie, perché prima di essere una compagna di corso, sei un'amica. Grazie per avermi sostenuto in ogni singolo istante, per aver creduto quanto me, se non in maggioranza, nelle mie capacità. Grazie per avermi fatto apprezzare le mie fragilità. Grazie per avermi accolto così come sono. Grazie perché la nostra amicizia ha reso tutto più semplice e

incoraggiante. Grazie, perché ogni volta che vedrò lo yocultino al supermercato, penserò a te.

**Grazie Ragù**, il mio piccolo gattino. A te che sei stato il mio compagno di studio a quattro zampe. Grazie per la tua presenza silenziosa e rassicurante. Grazie per il tuo affetto sincero e incondizionato, anche quando ti appisolavi sui miei appunti o ti sedevi sul computer nei momenti meno opportuni. Grazie, perché la tua compagnia ha reso questo percorso più leggero e speciale. Dobbiamo dirlo, ti meriti anche tu la laurea!

In ultimo, ma non per importanza, ci tengo a ringraziare me stessa.

**Grazie Anna**. A te che hai affrontato le innumerevoli sfide che la vita ti ha posto davanti. A te, che hai una voglia inesauribile di vivere e assaporare ogni singolo istante che la vita ti offre, con il cuore pieno di gioia e gratitudine. A te, tanto fragile quanto resiliente, capace di piegarti e rialzarti, forte come una roccia. A te piccola Anna, che vivi dentro di me, voglio dirti: sorridi, lasciati avvolgere da questo calore che ti attraversa, abbraccia la luce che hai coltivato con cura e amore. Grazie per aver trovato il coraggio di lasciare andare e andare avanti. Grazie per essere fiera della persona che sei oggi. Ti voglio un bene immenso.

Grazie di cuore ad ogni singola persona presente in questo giorno, anche se non fisicamente. Grazie per arricchire la mia vita e renderla speciale. Mi sento profondamente grata dell'amore che mi circonda. Ogni istante trascorso insieme è un dono che sono fiera e felice di custodire nel mio cuore. Questo giorno rappresenta una singola tappa di questo viaggio che continueremo a costruire insieme, come una grande famiglia, intrecciando ricordi che ci legheranno per sempre. Grazie, dal cuore, per essere parte di tutto questo.

Vi voglio bene.

Anna