



Segreteria scientifica Nicoletta Cinotti e Paola Mamone - Coordinamento Anna Rossi - Segreteria organizzativa
[Symposia Congressi](#)

Mindfulness e self-compassion n°2

Qui troverai una rassegna dei più significativi contributi pubblicati fino a questo momento in preparazione al Convegno che si terrà online il 27-28 Novembre 2021.

[Iscriviti qui](#)

Il gruppo come risorsa nell'apprendimento della mindfulness e della self compassion

di ©Anna Rossi

Il processo di apprendimento delle competenze di mindfulness e self compassion, sin dalle origini, è stato proposto in percorsi brevi, in genere non più di tre mesi, all'interno di un gruppo .

La scelta del percorso collettivo di gruppo non è stata solo funzionale alla riduzione dei costi e alla massimizzazione dei risultati, ha le sue specifiche ragioni.

Il gruppo, infatti, è un catalizzatore di cambiamento, capace di potenziare e accelerare il processo di apprendimento, ed è

allo stesso tempo una potente fonte di ispirazione e di sostegno per ciascuno dei partecipanti.

Il gruppo si comporta come un “organismo” unico e, pur rispettando il fatto che coloro che ne fanno parte restano comunque gli attori principali del loro processo di cambiamento, le sue regole si sovrimpongono a quelle individuali.

L'accoglienza e accettazione sperimentata nel gruppo permette ai singoli partecipanti di svelarsi in un contesto che privilegia una cultura di attenzione all'altro e di gentilezza, e ciò aiuta a promuovere e nutrire un senso di umanità condivisa.

In genere dopo le pratiche i singoli partecipanti condividono le loro esperienze personali e le comprensioni di ognuno divengono in tal modo patrimonio collettivo.

Un gruppo ben condotto offre la possibilità di sperimentare un luogo sicuro, in cui nessuno è obbligato a parlare, ma in cui ognuno si vedrà riflesso in tutti gli altri componenti.



Nicoletta Cinotti, Amore, mindfulness e relazioni, Hoepli Editore in uscita il 5 Novembre

Spesso l'assistere ai momenti di presa di consapevolezza di un compagno di percorso genera spontaneamente una reazione sulla base della quale ogni altro membro, con i propri tempi e mezzi psicologici, trova il modo di compiere quello stesso passo e alla fine il gruppo nel suo complesso riparte da un nuovo livello evolutivo.

Il gruppo non agisce solo a livello verbale, ma anche non verbale, fornendo modelli di sintonizzazione che possono offrire un grande sostegno al processo di apprendimento.

Le modalità di comunicazione consapevole sperimentate nel corso del tempo entrano, inoltre, a far parte della propria modalità comunicativa, promuovendo così una nuova consapevolezza nelle relazioni di ciascuno.

Ma come fare in modo che il contesto di gruppo divenga un luogo sicuro?

In primo luogo è necessario garantire un clima di non giudizio e di accettazione reciproca attraverso un accordo verbale: durante la prima sessione i partecipanti sono invitati a scegliere delle regole da instaurare che vengano accettate da tutti e che proteggano la comunicazione all'interno del gruppo (ad esempio: mantenere la riservatezza, non dare consigli, ascoltare in modo compassionevole, rispettare le diversità, etc.), formando così la base della fiducia all'interno del gruppo. È importante inoltre chiarire che ognuno è responsabile del proprio livello di esposizione all'interno del gruppo.

Successivamente, vengono presentati il programma e le pratiche e viene coltivato un buon clima, basato su un equilibrio che veda l'apertura alle difficoltà bilanciarsi con le risposte di consapevolezza, benevolenza e compassione e l'accettazione prevalere sulla resistenza, chiusura o giudizio.

Nuovi pazienti e nuova psicoterapia

di ©Nicoletta Cinotti

La storia dell'evoluzione dei concetti e delle tecniche dell'analisi è la storia dei fallimenti terapeutici. Questo è riscontrabile in ogni campo della ricerca scientifica, non escluse la psichiatria e le discipline ad essa collegate. Ogni progresso si realizza attraverso l'identificazione di un problema che altri metodi di analisi e di trattamento non erano riusciti a comprendere e a risolvere. Alexander Lowen

Nell'arco dei trent'anni di lavoro come psicoterapeuta ho assistito – in pratica – a cosa significa che la psiche è storica. Nessuno dei pazienti di oggi porta problematiche simili a quelle dell'inizio della mia professione. La tipologia e la frequenza di certi disturbi è variata significativamente; si chiede alla terapia una velocità di risposta che poco le appartiene e soprattutto si assiste ad una sorta di inefficacia dell'interpretazione narrativa a favore dell'efficacia di una risposta esperenziale. Sono cambiate le patologie e quindi ci viene chiesto di cambiare la modalità di risposta: la nostra fedeltà alla teoria clinica deve diventare una fedeltà alla cura.

Il registro narrativo e il registro esperenziale

La nostra mente ha due registri che corrispondono a forme diverse di memoria: il registro narrativo – che costruisce storie coerenti su noi stessi – e il registro esperenziale – che si attiva attraverso le memorie implicite. Il nostro registro narrativo ama le spiegazioni e, se sono spiegazioni adeguate, la consapevolezza di quello che è successo può darci la capacità di cambiare direzione. Le memorie implicite però non sanno che farsene di una storia. Si attivano e ri-attivano grazie a situazioni stimolanti, ad eventi trigger e poi procedono con una forza primordiale, animale. Hanno un registro poetico (non in senso lirico) perchè percettivo e possono cambiare solo se accettiamo di parlare la loro stessa lingua: il linguaggio del corpo ma, anche se può sembrare stranissimo, il linguaggio della poesia. Perchè la poesia ha un linguaggio percettivo.

Se scriviamo una poesia su qualcosa che ci ha fatto arrabbiare invece di restarci dentro come uno che sta dentro i tuoni e i

fulmini di un temporale, La collera svanirà. E se la scriveremo su qualcosa che ci fa paura, ci aiuterà a superarla. I bambini, con il loro istinto misterioso, lo sanno e, poiché spesso hanno paura, amano scrivere poesie sulla paura, come questa.

Il Lupo

Sento muovere il letto. Un lupo grande come la parete mi schiaccia

Il mio cuore si appallottola e diventa il puntino della i.

Il mio respiro è ghiacciato

Mi arrotolo e divento una palla di paura. In La poesia salva la vita di Donatella Bisutti

Declinare le parole: la differenza tra notare ed entrare in contatto

In bioenergetica l'aspetto principale è legato all'entrare in contatto con il blocco psico-fisco, con le tensioni e con la loro espressione corporea. Non tutti i pazienti possono farlo. Quando il vissuto emotivo legato al blocco è stato troppo forte, entrare in contatto può ri-traumatizzare e riaccendere una memoria implicita difficile da gestire. È a questo punto che si potrebbe essere tentati di entrare nel registro narrativo e dare una spiegazione di quello che avviene. A questo punto invece, è importante trovare un modo per rimanere nell'esperienza e la mindfulness ce ne offre la possibilità. Invitando a *notare* le sensazioni stabiliamo una qualità di contatto che non ha la caratteristica dell'identificazione. Essere in contatto o notare hanno la stessa differenza che c'è tra nuotare in mare e stare sulla spiaggia a guardare il mare. Non nega nessun elemento del panorama ma permette una esperienza in cui non siamo totalmente dentro quello che ci ha spaventato. In quel momento usiamo la consapevolezza duale della nostra mente a nostro favore.

L'autocritica e la consapevolezza duale

La nostra mente funziona per polarità. Siamo dentro e, contemporaneamente, siamo capaci di osservarci dall'esterno. È in questo punto che rischiamo di inserire sentimenti patologici come la vergogna e il senso di colpa. È la possibilità di questa consapevolezza duale che ci rende possibile vivere un dolore e criticarci perchè siamo addolorati. Notare l'esperienza che stiamo vivendo ci permette – invece – di descriverla e contemporaneamente viverla. Offre quindi una straordinaria

possibilità: riunire quello che è diviso e restituire senso di integrità. Non vergogna o senso di colpa ma capacità di contenere l'esperienza senza esserne invasi o sopraffatti. La possibilità di essere bioenergeticamente nel corpo e, contemporaneamente mindful, presenti, a quello che avviene. Lo scopo della terapia va oltre lo sciogliere le tensioni muscolari. Diventa il processo dell'essere in contatto, insieme al provare sentimenti di comprensione, di compassione per la parte di noi ferita. Non basta che li provi lo psicoterapeuta: è necessario che li provi il paziente.

Rimanere qui invece che andare lì

La psicoterapia solleva un dilemma: i traumi, le difficoltà di oggi sono nate nel passato. Spesso in un passato remoto, qualche volta in un passato prossimo.

Il dilemma è come fare a rimanere presenti parlando di cose che sono accadute nel passato?

La memoria riattiva le parti infantili che hanno vissuto quell'esperienza. Per rimanere presenti abbiamo – di nuovo e ancora – bisogno di tornare a *come ci fa sentire parlarne proprio ora*, proprio in questo momento. Lasciare che il paziente entri totalmente nella ri-attualizzazione del passato non aiuta. Non gli consente di sviluppare una posizione diversa e più matura. Il mito della **catarsi** che si verifica quando riviviamo completamente il nostro passato è, per l'appunto, un mito. Rivivere il trauma comporta ripetere e rinforzare la risposta traumatica: non porta alla liberazione ma alla ripetizione. Sottolineare gli aspetti di dialogo tra passato e presente consente, invece di mantenere un radicamento nella realtà. Così lo psicoterapeuta cambia posizione: non è più Virgilio che accompagna Dante nei gironi infernali. È testimone presente della sua esperienza, con il compito di ancorare il paziente al presente, per ricordargli una semplice realtà: hai già superato quella difficoltà e quello che provi adesso sono gli esiti cicatriziali.

Ritrovare la parola

La psicoterapia tradizionale parte dall'idea – errata – che le persone abbiano parole per descrivere il loro dolore. Non è vero: il dolore distrugge la parola e solo con la cura la parola torna al suo posto, alle sue capacità espressive. Se vuoi sapere quanto è profondo e irrisolto il dolore di una persona chiedigli



di descriverlo. Indipendentemente dalla sua cultura usciranno solo balbettii. Ti dirà che non ci sono parole. È vero: nel momento in cui viviamo un trauma perdiamo la facoltà di parlarne e ricostruire la facoltà di parlarne non significa ricostruire una storia.

I dati della scansione cerebrale durante il richiamo di eventi traumatici dimostrano chiaramente che il ricordo traumatico evoca un terrore inesprimibile ed esperienze al di là della parole, non una narrazione nitida che può essere verbalizzata (...) la narrazione dei ricordi dà luogo ad una attività corticale inibita che comprende l'inibizione dei centri del linguaggio espressivo nell'emisfero sinistro, lasciando il soggetto "senza parole". Janina Fisher

Anche se può sembrare un'affermazione forte la psicoterapia progredisce man mano che i pazienti ritrovano il loro corpo e ritrovano le loro parole. Se ritrovi il corpo ritrovi anche le parole – non solo narrative – del corpo.

Lo psicoterapeuta come insegnante di ginnastica e poesia

Il paziente perde le parole per descrivere la sua esperienza perchè ha perso il collegamento con la sensazione del corpo. Allora bisogna scendere dalla poltrona e mettersi in gioco: disegnare prospettive per ristabilire la connessione con il corpo e sostenere il processo di ri-costruzione del linguaggio. Attraversare insieme il buio chiudendo entrambi gli occhi, attraversare insieme le lande desolate del corpo abbandonato dalla consapevolezza tenendo un'ancora fissa al presente che testimonia che, da quella landa siamo usciti, e siamo sopravvissuti.

Laddove una persona abbia sofferto per una carenza di sicurezza nelle fasi precoci della vita, ciò di cui ha bisogno nella terapia non è solo di analisi ma dell'opportunità e dei mezzi per acquisire questa sicurezza nel presente. Alexander Lowen

La parola insegnante è un po' rivoluzionaria nella stanza della psicoterapia perchè ci hanno detto che il paziente non deve ricevere né consigli né suggerimenti. I pazienti invece chiedono spesso "cosa devo fare?" La risposta è quella che darebbe un buon insegnante. Quando la mia maestra mi ha insegnato a scrivere non ha scritto al posto mio: mi ha fatto vedere i passaggi di questa scrittura e, con questi passaggi, un giorno, quasi improvvisamente devo dire, ho imparato a scrivere. Ecco

credo che la psicoterapia sia così: andare a scuola, trovare un buon insegnante che si diverta ad insegnarci come fare a scrivere la poesia della nostra vita.

© Nicoletta Cinotti 2018



Kristin Neff, La self-compassion. Il potere dell'essere gentili con sé stessi, Franco Angeli Ed.

Mindfulness e psicoterapia: il ruolo dell'accettazione

© Nicoletta Cinotti

C'è una famosa leggenda Cherokee che ben si presta a descrivere l'approccio mindfulness alla psicodinamica.

Leggenda Cherokee dei due lupi

Un anziano Cherokee stava raccontando al nipote la propria vita.

“C'è una guerra dentro di me:” E' una lotta molto dura tra due lupi. Uno è cattivo... è invidioso, ingordo, ha molte colpe, prova risentimento verso il prossimo, è indulgente con se stesso, bugiardo e con un orgoglio finto. L'altro invece è buono.. è la gioia, la compassione, l'umiltà, la benevolenza e la verità...

La stessa lotta che c'è dentro di me adesso c'è anche dentro di te, e c'è dentro a ogni persona....”

Il nipote guarda in su verso il nonno e con gli occhi pieni di paura gli chiede:” Dimmi nonno, quale di questi due vince?” E il nonno in risposta “Quello che nutri....”

Questa leggenda descrive bene l'esperienza che ognuno di noi può avere su di sé: spesso siamo attraversati dall'invidia di cui ci ha parlato riccamente Melanie Klein, oppure dai profondi conflitti interni che costituiscono la topica psicoanalitica o siamo pieni di risentimento rispetto alla nostra esperienza passata. Questa realtà non viene negata. Ma si sceglie di nutrire gli aspetti positivi della propria personalità: quelle emozioni di compassione, saggezza, umiltà e benevolenza che appartengono alle emozioni sociali positive e che sottolineano gli aspetti di interconnessione anziché gli aspetti personalistici.

L'accettazione

La storia permette subito, fin dall'incipit, di svelare la chiave di questo processo: è la consapevolezza non giudicante, della presenza di entrambi, la verità della loro coesistenza e una accettazione onnicomprensiva che permette di aprire la porta

all'emergere dei sentimenti positivi, senza negare la presenza gli elementi negativi.

Si rinuncia quindi all'analisi degli aspetti conflittuali per indagarli, con interesse e curiosità, senza evitare di riconoscere la loro presenza e la loro natura che comprende eventuali **associazioni con la nostra storia passata**.

Questo materiale entra nel campo della consapevolezza per essere trattato con accettazione, senza intraprendere azioni dirette volte al cambiamento e viene trattato come una contrazione della mente, un corrispettivo alle contrazioni muscolari che possiamo sperimentare nel corpo.

La storia afferma anche la presenza dei "se multipli"(Bromberg 1993) dove la coscienza ha la funzione di una coalizione di diversi stati del sé. Ciò che conscio è quindi ciò a cui prestiamo attenzione, più che una biforcazione del sistema psichico tra conscio e inconscio. L'attenzione ai diversi stati del Sé, in momenti differenti, è una funzione determinata da diversi stimoli, sia interni che esterni.

Alcuni aspetti del Sé vengono tenuti fuori dalla coscienza, attraverso aspetti dissociativi. Non esiste un Io che reprime gli impulsi inaccettabili ma piuttosto una direzione sistemica dell'attenzione che distoglie da quegli aspetti dell'esperienza del Sé che riteniamo inaccettabili. Questi aspetti dissociati sono generalmente quelli connessi ad esperienze traumatiche.

La terapia non consiste nell'integrare differenti parti del Sé ma piuttosto nel portarle ad un dialogo reciproco attraverso la consapevolezza.

La psicologia buddista

Nella psicologia buddista, a cui la tradizione mindfulness fa riferimento, l'esperienza di un Sé unitario e statico è considerata una illusione. In questa prospettiva il cambiamento avviene abbandonando la necessità difensiva di vedere se stessi come un insieme immutabile e statico. E la salute psicologica coincide con la capacità di abbandonarsi e di essere semplicemente vivi.

Accettazione e consapevolezza

La ragione dell'importanza particolare attribuita ai processi di accettazione è strettamente collegata al ruolo centrale della **consapevolezza**. Ogni processo di rifiuto, critica o

giudizio, infatti, finisce per provocare una restrizione del campo di consapevolezza. Non riusciamo a rimanere a lungo consapevoli dei nostri aspetti negativi se non attraverso il filtro dell'accettazione incondizionata, del perdono e della compassione verso di sé. Il tema dell'accettazione è, quindi, inevitabilmente e strettamente connesso con quello del sostegno agli aspetti positivi di compassione, benevolenza e perdono nei confronti di sé stessi e degli altri. Aspetti che sappiamo essere connessi con la pratica della meditazione. Questo comporta la rinuncia a qualsiasi aspetto direttamente trasformativo degli aspetti negativi. Una rinuncia che comporta una piccola rivoluzione terapeutica: non è la manipolazione e l'attacco diretto al sintomo quello che guida il processo di cambiamento. E' piuttosto il riconoscere l'esistenza di un tratto che necessita di quel profondo amore e accettazione che gli è stato originariamente negato e che ha prodotto una sorta di scissione interna alla nostra personalità.

Il paradosso centrale del processo di cambiamento è proprio qui: abbandonando il desiderio di essere qualcosa di diverso da ciò che siamo, sperimentiamo il cambiamento. Un compito importante della terapia mindfulness based consiste nell'aiutare i pazienti ad abbandonare i loro tentativi di manipolazione di sé per muoversi verso l'accettazione.

Il ruolo della resistenza

Questo nuovo approccio alle difese ha origini lontane nella storia della clinica. Già nel 1941 Fenichel affermava. <<*L'analisi deve sempre procedere secondo il livello che in quel momento è accessibile all'io. Quando una interpretazione non ha efficacia ci si chiede spesso: "Come avrei potuto dare un'interpretazione più profonda?" Spesso però il problema andrebbe posto in maniera più corretta: "Come avrei potuto interpretare in maniera più superficiale?"*>> (Fenichel, 1941,41). Prima ancora Reich (1934), attraverso l'analisi del carattere, aveva avanzato l'ipotesi che le resistenze costituissero una protezione contro il pericolo psichico, fornendo al terapeuta informazioni essenziali rispetto al modo di funzionare nella realtà del paziente. Questo significa che la resistenza è una parte del sé con la quale è essenziale imparare a collaborare e ad allearsi.

In questo senso il paziente va aiutato ad assumersi non la responsabilità del cambiamento ma la responsabilità delle proprie azioni, ossia sperimentare le azioni consuete come

qualcosa di scelto e voluto. Perché questo sia possibile è necessario che il paziente possa essere in grado di accettarsi nel momento e nel contesto della relazione con il terapeuta. Una accettazione che deve essere bipersonale.

La contrazione del corpo e della mente: mindfulness e bioenergetica

Sotteso al tema dell'accettazione è quindi il ruolo chiave delle resistenze che costruiscono il nostro modo di funzionare nella realtà. In questo alveo si comprende l'attenzione centrale ai processi corporei che ci permettono di riconoscere le nostre contrazioni fisiche, che sono sia modi di ridurre la consapevolezza, che aspetti corrispondenti a contrazioni mentali da esplorare. In questo senso mindfulness e bioenergetica declinano insieme l'attenzione alla consapevolezza corporea e alla padronanza ma anche il senso del principio di identità funzionale mente-corpo. Questo principio, di origine reichiana, afferma che ad ogni stato corporeo corrisponde uno stato mentale e quindi ad una contrazione cronica nel corpo, corrisponde una contrazione cronica nella mente, uno **schema maladattativo di risposta**, come abbiamo potuto vedere nel numero precedente.

di ©Nicoletta Cinotti

Mindfulness e psicoterapia: la rivoluzione del presente

di ©Nicoletta Cinotti

È la COSCIENZA, non più l'inconscio, il MISTERO CHIAVE.” Daniel Stern

Mindfulness e psicoterapia

La mindfulness sta assumendo una posizione emergente nel quadro della psicoterapia contemporanea. Un fenomeno che ha pochi paragoni rispetto al passato. Molto quindi è stato scritto sull'uso dei tradizionali protocolli mindfulness: MBSR e MBCT e sul nuovo protocollo Mindfulness self compassion (si rimanda a questi link per una definizione della parola mindfulness). In questa breve serie di articoli di riflessione sull'uso della mindfulness in psicoterapia non partirò quindi da come possa venir usata nei protocolli ma, piuttosto, dall'analisi degli elementi innovativi, rispetto alla tradizione psicodinamica, che l'approccio mindfulness porta nel campo continuamente in cambiamento della psicoterapia.

La rivoluzione del presente

L'elemento centrale di questa rivoluzione è il fatto che l'orizzonte temporale d'esperienza si sposta dall'analisi sul passato, all'esperienza del momento presente. Tutti noi conosciamo il ruolo centrale che ha avuto la ricostruzione biografica nella tradizione psicoanalitica e a quanto ogni approccio si sia occupato del ruolo del trauma e dei suoi effetti nel tempo.

Questa ricostruzione storica avveniva con l'intenzione di “riparare” il danno che il passato aveva prodotto e che continuava ad essere attivo nel presente della persona. Una posizione messa in dubbio dalle recenti scoperte sul funzionamento della memoria.

Memoria e Psiche

A partire dagli anni '90 del secolo scorso un'enorme quantità di ricerche e di dati ha permesso di comprendere meglio il funzionamento del nostro cervello e della nostra memoria. Abbiamo così scoperto che esistono due diversi magazzini di memoria: il primo – che potremmo definire quello



della **memoria corporea** e procedurale – è attivo fin dalla nascita e rimane la forma di memorizzazione prevalente fino ai due anni e mezzo d'età. Il secondo – che è la nostra memoria autobiografica e narrativa – matura successivamente. Entrambi rimangono attivi e in relazione tra di loro per tutto il resto della nostra vita ma l'integrazione tra queste due memorie avviene a partire dall'**esperienza vissuta** e **non da quella narrata**. Ecco perché è diventato così centrale trovare strumenti esperenziali che permettano di rintracciare *l'azione del passato sul presente* piuttosto che la memoria dell'evento passato.

Narrare o sperimentare?

Raccontare un evento accaduto attiva risposte cerebrali che fanno parte delle nostre abilità narrative: provare un'esperienza che si basa su esperienze passate permette l'integrazione tra i due registri di memoria e, soprattutto, attiva il processo di cambiamento.

Il cambiamento quindi è fondato sull'esperienza *vissuta*. Ci deve essere un'esperienza reale, un evento soggettivamente vissuto, con sentimenti espressi e azioni compiute in tempo reale, nel mondo reale, con persone reali, in un *momento* esperito come *presente, perchè si attivi un processo di cambiamento*. Raccontare cosa è successo è tutt'altro che privo di valore: ci fornisce condivisione, scarica emozionale, sostegno relazionale ma non è sufficiente per dirigere le nostre risorse verso il cambiamento.

Il momento presente

Primo tra gli psicoanalisti americani a cogliere questo significativo passaggio di focus terapeutico è stato Daniel Stern nel 2005, in uno dei suoi ultimi lavori, "Il momento presente. In psicoterapia e nella vita quotidiana". Lasciamolo parlare del momento presente: "nella convinzione che inquadrare il processo psicoterapeutico in una nuova luce e modificare le nostre concezioni sul cambiamento terapeutico e sui fattori che lo innescano trasformerà anche il nostro modo di condurre la psicoterapia, poiché diverso sarà il modo in cui osserviamo ciò che vi accade. Probabilmente anche la nostra visione dell'esperienza quotidiana ne sarà arricchita." (Stern).

Ma cos'è il momento presente?

Il momento presente a cui Stern si riferisce, e che viene usato nell'esperienza mindfulness, è il momento di esperienza soggettiva nell'atto del suo compiersi. In questo momento sono racchiuse le possibilità di cambiamento, gli eventi nodali in grado di modificare il corso delle nostre vite; si tratta del **kairos**, ovvero il momento in cui qualcosa viene in essere. Stern elenca le caratteristiche centrali del presente che sono le stesse che vengono sperimentate nell'esperienza mindfulness, e sono le seguenti:

- Il *momento presente* si manifesta durante un periodo ininterrotto di consapevolezza o di coscienza;
- Il *momento presente* non è il resoconto verbale di un'esperienza, ma l'esperienza così come viene originariamente vissuta;
- L'esperienza del *momento presente* consiste in tutto ciò che è consapevole mentre il momento viene vissuto;
- I *momenti presenti* sono di breve durata;
- Il *momento presente* assolve una funzione psicologica;
- Il *momento presente* è un evento olistico;
- Il *momento presente* è un fenomeno temporale dinamico;
- Il *momento presente*, nel suo svolgersi, è in parte imprevedibile;
- Il *momento presente* implica un certo senso di sé;
- Il Sé che fa esperienza assume una certa posizione rispetto al *momento presente*;
- Non tutti i *momenti presenti* possiedono la stessa importanza.

Passato e presente si danno la mano



Ogni momento presente mette in scena una storia vissuta, formata da numerose brevi esperienze che convergono nel presente soggettivo. Questi particolari momenti riescono a cogliere in parte lo stile, **la nostra personalità**, le nostre preoccupazioni o i nostri conflitti, costituendo dei casi particolari di schemi di risposta passati e futuri.

In questo modo possiamo contestualizzare i ricordi, selezionando le parti del passato da attivare e riportare al presente, stabilendo in che modo dovranno essere assemblate per adattarsi meglio alla situazione presente e manifestare il loro effetto. Senza una modifica del passato funzionale, di questi schemi abituali di risposta, non vi può essere alcun cambiamento.

Parliamo di ACT: agire con mindfulness

Un'intervista a Andrea Bassanini

di ©Nicoletta Cinotti



C'è una frase di Lowen che amo tantissimo. Te la cito a memoria ma il succo è fedele *“Nell’armamentario terapeutico c’è posto per ogni tecnica. Tutte funzionano qualche volta. Nessuna funziona sempre. Ma quello che conta è il modo con cui consideriamo i processi vitali e noi stessi”*. È una frase che amo molto perché invita all’apertura. Troppo spesso nella cura i professionisti diventano seguaci e applicano solo le pratiche che rientrano nella teoria del proprio approccio. Succede così un fenomeno paradossale: il paziente deve adattarsi a guarire secondo il metodo del curante.

E se, invece, invertissimo la logica e fossero i curanti che cercano di avere più strumenti per curare meglio? Sarebbe rivoluzionario perché, invece che fare una scuola di psicoterapia – che è tanto costosa da chiedere poi fedeltà al suo metodo – dovremmo fare più esperienze formative al di fuori della scuola di psicoterapia. Ecco perché, nell’approccio ACT, la scelta è stata quella di non strutturarsi come scuola di psicoterapia, anche se molte scuole di psicoterapia integrano questo approccio nel proprio training formativo. Perché è una tecnica, un modo di guardare al panorama interno, che può essere utilizzato da qualsiasi approccio. Non funziona sempre ma quando funziona, funziona benissimo.

Così ho invitato Andrea Bassanini, a tenere un seminario formativo in Acceptance and Commitment Therapy, ossia in ACT. Act significa anche azione in inglese e questa dicitura è la preferita per questo approccio che mette insieme molti aspetti pratici.

D. Come hai incontrato questo approccio e perché è importante per te?

Ho incontrato la Acceptance and Commitment Therapy nel 2010, mentre ero in specializzazione di psicoterapia. E' stato un incontro importante per me. Ero già da qualche anno vicino alla pratica di consapevolezza e alla meditazione, quando ho avuto la possibilità di notare che esistesse un approccio in psicoterapia fondato su alcune abilità centrali nella pratica di meditazione come il "noticing", la centralità dell'esperienza corporea e il relazionarsi in modo diverso alla nostra mente. Ho avuto la sensazione di "aver raggiunto casa".

L'ACT è stata ed è tuttora una parte importante del mio lavoro personale e interiore e del mio ruolo professionale di psicoterapeuta, insegnante di Mindfulness e di formatore. Per me è pratica costante, che cerco di coltivare momento per momento.

D. Flessibilità e inflessibilità sono due aspetti di uno stesso sistema. Come definiresti questo sistema?

Coerentemente con la visione epistemologica contestualista, vedo un "sistema" di azioni in corso. Noi essere umani ci muoviamo sempre all'interno di un contesto, e "il come" ci muoviamo tende a nutrire alcuni aspetti della nostra esperienza a discapito di altri. Alcune azioni che mettiamo in atto nutrono inflessibilità e altri la flessibilità.

Nell'ACT l'inflessibilità riguarda un insieme di comportamenti che noi tutti mettiamo in atto per stare lontani da ciò che ci spaventa, terrorizza, intristisce, insomma che ha una qualità di spiacevolezza per noi. Flessibilità potrebbe essere inteso come un insieme di comportamenti (osservabili dall'esterno e "non osservabili") volti a non opporsi al normale dolore che noi esseri umani incontriamo nella nostra strada (acceptance) mentre ci impegnano per andare verso ciò che desideriamo o che per noi è importante (commitment). Per usare una metafora, durante i terremoti, le case che reggono meglio sono quelle con le basi

meno rigide , che hanno “gioco” intorno a loro e che possono “danzare” con le scosse. Facile a dirsi, faticoso ma non impossibile da farsi, perché sono abilità che possono essere apprese e praticate.

D. Quanto incide la flessibilità sul cambiamento?

La flessibilità, per come l’abbiamo definita prima, incide moltissimo secondo l’approccio ACT. Seguendo i dati della letteratura scientifica (che per l’ACT è numeroso e con solidi dati di ricerca) possiamo dire che praticare flessibilità in questo modo ci permette non solo di sperimentare una riduzione dei sintomi e dei comportamenti tossici che ci troviamo tutti a mettere in atto ma anche di promuovere benessere e qualità di vita, nel corpo (ad esempio riducendo i livelli di ormoni dello stress) e negli stati mentali (riuscendo ad esempio a essere meno aggrovigliati alla nostra mente verbale e discorsiva), insomma a pensare meno alle esperienze e a farne di più e più nutrienti).

D. Cosa vuol dire “praticare ACT”?

Essendo una terapia che deriva dal mondo del comportamentismo, l’ACT ci invita a “fare act”, a praticare nell’esperienza, a mettere in atto quell’insieme di comportamenti di cui ho fatto cenno prima. Così come per la pratica di consapevolezza, ritengo che anche l’ACT sia prima di tutto qualcosa che può essere sperimentato nell’esperienza diretta e poi compreso. Più che capire, l’intenzione è quella di farci apprendere dall’esperienza diretta, capendo dopo. Un po’ come leggere un volume intitolato “Fondamenti di pallacanestro” e muoversi su un campo, con una palla arancione in mano e alcuni compagni provando a fare centro con un lancio. Quale dei due preferiremmo fare? Quali tra le due esperienze potrebbe dirci se la pallacanestro fa per noi oppure no? Ecco, nella mia esperienza, la pratica dell’ACT è molto simile.

Non credo sia un caso che in ogni volume sull’ACT veniamo inviati a non chiamarla A.C.T con tre lettere separate bensì

“ACT” come una sola parola. Non dimenticandoci che fermarsi, non agire oppure parlare a noi stessi in un certo modo sono azioni in corso, “cose” che possiamo scegliere di fare...

La notazione

Uno degli aspetti centrali della pratica di Act è quella della defusione dai pensieri, ossia la capacità di non essere identificati con i propri pensieri. È la capacità di notare il processo in corso che garantisce il passaggio dalla fusione alla defusione. Il noticing – come viene chiamato nell’approccio ACT – è l’equivalente della **notazione o Noting** della pratica di mindfulness. L’invito non è a cambiare la qualità dell’esperienza ma semplicemente a rendersi conto di qual è l’esperienza che stiamo vivendo: riconoscendola e nominandola ce ne distacciamo quel tanto che è necessario.

Non possiamo impedire a quella voce dentro la nostra testa di raccontarci storie, ma possiamo imparare a coglierla sul fatto. E possiamo imparare a scegliere come reagire: lasciandoci guidare dalle storie utili e lasciando che quelle non utili vadano e vengano come foglie al vento. Russ Harris



Susan Bögels, Mindful Parenting,
Enrico Damiani Editore

I pensieri che hai sono utili?

Nel protocollo MBCT la defusione dai pensieri.- **I pensieri non sono fatti** – è una vera e propria pratica di meditazione che spesso suscita sollievo. E qualche volta ribellione. Perché? Perché pensare che i pensieri non siano veri per alcune persone è molto destrutturante e disturbante. In Act c’è un altro passaggio fondamentale ed è chiedersi “Questi pensieri sono utili?”. In effetti riformulare così la domanda porta dei grandi vantaggi. Ci permette di prendere contatto con quanta parte del nostro tempo è occupata in pensieri utili, che permettono di organizzare il tempo, di pianificare le nostre azioni. E con quanta parte è persa in pensieri ripetitivi che inducono un abbassamento dell’umore e il rimuginio. Se per alcune persone è conflittuale pensare che i pensieri non sono verità, siamo tutti più disponibili a renderci conto che alcuni pensieri non solo non sono utili ma abbattano il nostro morale.

Mini Bibliografia

I libri di ACT sono in genere molto pratici e scritti con un linguaggio semplice: veri e propri manuali di esercizi. Ti segnalo

due libri, entrambi di Russ Harris “La trappola della felicità” di cui ho parlato nell’articolo, **“Questa storia della felicità comincia a diventare pesante”** e “Se il mondo ti crolla addosso”: vi assicuro che sono due letture che possono essere fatte anche sotto l’ombrellone!

Non solo psicoterapia:

©Nicoletta Cinotti

Spesso pensiamo che per cambiare, dal punto di vista psicologico, ci sia solo la strada rappresentata dall'analisi verbale, dalla ricostruzione biografica ed emotiva dei nostri traumi passati. In effetti inizialmente Freud aveva tracciato queste linee guida. Inevitabile che, a più di un secolo dalla nascita della psicoanalisi, il cambiamento psicologico si sia arricchito di nuovi strumenti, e la visione di quello che significa "cambiamento" si sia modificata.

Oggi è molto più evidente che il cambiamento si ottiene non solo con il lavoro verbale, la conoscenza esplicita, ma anche con l'accesso a quel dominio non verbale, la conoscenza implicita di noi, che, di fatto, sta alla base del nostro funzionamento psichico.

L'importanza crescente che il dominio implicito riveste comporta anche un modificarsi degli strumenti dell'intervento terapeutico. Non più solo il lavoro di approfondimento del nostro passato ma anche il cambiamento come una funzione dell'apertura al momento presente. La diversità consiste in una concezione alternativa dell'inconscio: l'inconscio può essere visto freudianamente come la sede di impulsi oppure come potenziale di consapevolezza in divenire. In questo senso la guarigione e il cambiamento dipendono più da un mutamento di consapevolezza che dalla risoluzione di un conflitto.

Gli strumenti che espandono la consapevolezza diventano quindi strumenti di apertura al cambiamento e possono essere veri e propri strumenti terapeutici anche se non sono una vera psicoterapia. In questa luce vanno considerati le **classi d'esercizi**, il **programma MBSR** e il lavoro su Mindfulness e relazioni del **Protocollo di Mindfulness Interpersonale** e dei ritiri.

I due modelli di cambiamento che potremmo metaforicamente definire, "scavare"- come metafora del lavoro sulla conoscenza esplicita - e "aprirsi" - come metafora del lavoro sulla consapevolezza, spesso vengono posti in competizione.

Credo che invece i risultati migliori si ottengano dalla loro integrazione e che il lavoro sulla consapevolezza, più breve come tipo d'intervento e più economico, possa offrire un valido sostegno nei momenti di difficoltà. In fondo non conta solo



quanto sappiamo di noi stessi, ciò che fa la differenza è come ci rapportiamo a quello che sappiamo. A volte è molto frustrante sapere molte cose su di noi e non riuscire a fare il più piccolo cambiamento!

Perché questo cambiamento possa realizzarsi abbiamo bisogno di avere acquisito una buona padronanza del nostro dominio implicito, una consapevolezza che nasce dall'esperienza corporea e che attiva così un processo riflessivo che parte dal corpo per arrivare alla mente.

Le credenze che ostacolano la compassione interiore

di ©Paola Mamone

Sviluppare uno sguardo compassionevole e benevolente verso il giudice critico interiore è un processo complesso che affronta una serie di ostacoli: uno dei principali è la paura di non poter sopravvivere (o migliorare) in assenza di questa voce ipercritica e giudicante.

Negli anni quello che Kristin Neff chiama “worthless self” – in nostro “sé svalutato”- ha imparato a combattere per la sopravvivenza quando si sente minacciato, siamo profondamente identificati con questa immagine svalutata di noi.

Per questo è così difficile, quando apriamo il cuore alla compassione per noi stessi, non incontrare una serie di resistenze che si manifestano attraverso le più svariate convinzioni e confusioni.

Una prima confusione riguarda la **differenza tra critica costruttiva e autocritica severa**: la prima infatti mira a comportamenti specifici e non coinvolge giudizi denigratori ed umilianti nei propri confronti. La riconosciamo perché è caratterizzata da un tono accogliente e affettuoso.

Un secondo piano che può dare confusione è il **timore che la compassione interiore indebolisca la motivazione al miglioramento**; anche questa paura nasce dal non avere bene compreso che l'autocompassione è un potente sistema motivazionale che fornisce il senso di sicurezza e la fiducia in se stessi necessari a riconoscere e accettare i propri errori, per potere imparare dall'esperienza e continuare a sperimentarsi, invece di ritirarsi nella paralisi prodotta dalla colpa o dalla vergogna.

A volte affiora la paura che la compassione per se stessi sia una forma di autoindulgenza, dimenticando che l'autocompassione

ha in sé quella componente di fierezza che ci permette di evitare i piaceri a breve termine a costo di un danno a lungo termine. La compassione è saggia e orientata verso la salute, sa quando è necessario posticipare la gratificazione.

Un'altra paura comune è legata al **concettualizzare la self compassion come un atteggiamento passivizzante che ci impedisce di prendere posizione con decisione contro ciò che ci causa sofferenza**. Questa falsa credenza nega anni di ricerche che hanno dimostrato come la capacità di sviluppare un caldo senso di accoglienza rispetto al dolore sia un'importante fonte di coping e di resilienza. (Hiraoka et al. 2015)

Inoltre, è diffusa la **credenza che la compassione per se stessi sia solo autocommiserazione**, mentre le ricerche (Raes 2010) evidenziano esattamente il contrario: le persone autocompassionevoli sono meno inclini a farsi catturare da forme di vittimismo e più inclini a sperimentare con gentilezza sentimenti difficili. L'autocompassione ci affranca da sentimenti egocentrici di separazione connettendo la nostra sofferenza a quella degli altri.

La più insidiosa di queste credenze difensive è l'**essere convinti che la compassione per se stessi sia egoista** nutrendo la falsa ipotesi che sia alternativa a quella per gli altri; invece – come suggerito da una saggia maestra americana- la compassione è come un nettare che può essere offerto agli altri quando trabocca dal vaso dell'autocompassione. Quando siamo sovrastati dall'autocritica infatti si riduce drasticamente lo spazio che possiamo dedicare agli altri. “L'essere benevoli con se stessi garantisce le risorse emotive necessarie a essere benevoli con gli altri” (Germer, Neff 2021, pag. 34). Eppure non è difficile comprendere che se riusciamo a riconoscere e soddisfare i nostri bisogni emotivi avremo maggiori risorse emotive da mettere in comune.



In conclusione sembra essenziale riconoscere che è il modo in cui ci poniamo in relazione con noi stessi (come alleati o come nemici) che determina la capacità di superare le difficoltà , sopravvivere, prosperare ed essere di sostegno agli altri permettendoci di attraversare l'inevitabile dolore collegato alle avversità della vita.

Il terzo passo del programma di Mindful parenting: la consolazione



di ©Nicoletta Cinotti

Se c'è qualcosa che si accompagna all'essere genitore è l'errore. Non vorremmo sbagliare ma è abbastanza inevitabile farlo. Arriva nostro figlio e malgrado ci assomigli, malgrado abbia una parte del nostro patrimonio genetico, è davvero diverso da noi e prima lo riconosciamo e più felici siamo tutti.

Una coppia madre – bambino con una relazione d'attaccamento sicuro passa l'80% del tempo nella riparazione degli errori. Perché quello che rende sana e vitale la relazione non è l'assenza di errori ma la capacità di riparazione. E sulla capacità di riparazione potremmo aprire un capitolo perché sono molti i sentimenti che interferiscono con la possibilità di imparare dagli errori.

Cosa interferisce con la riparazione

La prima cosa che interferisce con la riparazione è accettare di aver sbagliato. Per molte persone è una ferita riconoscere di aver sbagliato, di non aver capito subito. Scelgono, quindi, la strada dell'insistenza. Rifanno la stessa cosa proprio perché sperano che, ripetendola, si riveli giusta. Ovviamente non è così.

Il senso di colpa è un altro grosso ostacolo alla riparazione. Ci spinge a fare troppo e, spesso, a fare qualcosa che non è inerente all'errore. In ogni caso il senso di colpa diventa un doppio legame che unisce – in maniera insana – genitori e figli. Spesso diventa la base per i ricatti affettivi.

Cosa serve per riparare

Alla fine per imparare dai nostri errori, anche come genitori, abbiamo bisogno dello stesso ingrediente che dobbiamo usare con i figli: perdonare e imparare. Perdonarci e consolarci per aver sbagliato. Riportare il tumulto delle emozioni alla quiete prima di passare all'azione successiva. Sappiamo consolare i

nostri figli? Ma, soprattutto, sappiamo consolarci per i nostri errori? Oppure, ogni volta che sbagliamo entriamo in un universo di recriminazione e autocritica?

La cosa più dolorosa che succede – quando un figlio incontra delle difficoltà – è vedere cosa succede ai genitori.

Generalmente le risposte sono di due tipi: ci sono genitori che si flagellano dal dolore e genitori che colpevolizzano i figli. E poi l'oscillare da un estremo all'altro, innescando un conflitto ripetitivo.

La compassione

Raramente i genitori perdonano i propri errori. Per questa ragione a volte negano di averli fatti: perché sanno che se si rendessero conto di quanto hanno sbagliato sarebbero troppo severi con se stessi. Questo non perdonarsi errori diventa ben presto una inflessibilità psicologica che attiva schemi conflittuali ripetitivi nella relazione con i figli. Rimaniamo così incastrati: loro nei loro errori e noi nella nostra reattività.

Nonostante questo sembra che sia difficile dirigere la compassione nei confronti di sé stessi. Per quale ragione? In parte perché ci vorremmo – un po' narcisisticamente – perfetti. In parte perché confondiamo la compassione con la pena. Le persone per le quali proviamo pena sono persone in condizioni di inferiorità a causa di un problema o una difficoltà fisica o emotiva. La compassione invece significa riconoscere il dolore dell'altro e comprendere che quel dolore non ci è estraneo. Non è buonismo: è realismo. È la base di tutte le azioni prosociali e di tutta la possibilità di imparare dall'esperienza che, inevitabilmente è fatta di prove ed errori.

Il senso di colpa diventa, troppo spesso, l'alternativa alla consolazione offerta dalla self compassion. Una alternativa che produce invischiamento e che rischia di peggiorare, anziché migliorare la relazione.

La self compassion

Le ricerche sulla self compassion hanno assunto rilevanza internazionale grazie al lavoro di Kristin Neff e Christopher Germer che hanno introdotto una distinzione importante tra autostima e self compassion. L'autostima è un costrutto ego-riferito che tende a diminuire con i fallimenti e le difficoltà mentre la self compassion è un costrutto che migliora le

capacità di resilienza allo stress. È formato da tre aspetti fondamentali: il riconoscimento del dolore, la gentilezza verso se stessi, e il riconoscimento della nostra comune umanità. Per i genitori è uno strumento importante per ritornare alla calma e avere una visione più ampia delle diverse prospettive.



Eventi correlati

Conferenza internazionale online 27-28 Novembre
13,5 Crediti ecm per professioni sanitarie
Aperto a tutti gli interessati
Iscrizione con early bird discount fino al 31 Ottobre

