

# Valutare le competenze nel contesto della Mindfulness Self Compassion (MSC)

## MSC-TAC:

Germer, C., Soulsby, J.G., Hope, V., Hickman, S., Becker, M., Neff, K.

Bozza revisionata

Agosto 2019

7 domini di competenza dell'insegnamento MSC

Dominio 1 – Comprendere il Curriculum

Dominio 2 – Incarnare la Self-Compassion (embodiment)

Dominio 3 – Relazionarsi compassionevolmente con gli altri

Dominio 4 – Insegnare i temi

Dominio 5 – Condurre le pratiche e gli esercizi

Dominio 6 – Facilitare il processo di gruppo

Dominio 7 – Coinvolgimento nell'Inquiry

\*Adattato da The Bangor, Exeter & Oxford Mindfulness-Based Interventions Teaching Assessment Criteria (MBI:TAC)

Il contenuto del MSC-TAC è essenzialmente lo stesso del MBI:TAC perché il MSC è un mindfulness-based training program, anche se il focus del MSC è su coltivare la compassione. I titoli e gli ordini dei domini di competenza sono stati leggermente modificati.

In aggiunta, nel MSC-Tac, l'inquiry e la didattica sono stati separati in diversi domini di competenza. Gli elementi chiave di tutti i domini sono stati modificati per adattarsi a come la self-compassion viene insegnata nel MSC.

## **Dominio 1: Comprendere il Curriculum**

In questo dominio sono inclusi **cinque elementi chiave**:

- (i) Organizzazione** – livelli di organizzazione dell'insegnante, della stanza e dei materiali
- (ii) Intenzione** – l'insegnante mostra comprensione del senso di ogni sessione e di come i contenuti si relazionino col resto del corso
- (iii) Contenuto** – l'insegnante mostra una familiarità completa con i contenuti di ogni sessione
- (iv) Flessibilità** – l'insegnante è responsivo ai bisogni del gruppo rimanendo comunque in linea con il curriculum
- (v) Ritmo** – la sessione scorre con tranquillità e spaziosità, e fluisce da un argomento all'altro

**Panoramica:** L'insegnante tratta adeguatamente almeno l'85% dei contenuti non opzionali del Curriculum per ogni sessione. L'insegnante è ben organizzato con i materiali principali del corso facilmente disponibili e la stanza è opportunamente preparata per il gruppo. Gli insegnanti dovrebbero essere sufficientemente a proprio agio con i contenuti e l'intenzione di ogni sessione prima dell'inizio, in particolare sui temi, le pratiche e gli esercizi. Ogni sessione può durare di più del tempo prefissato (2 ore e  $\frac{3}{4}$ ), quindi l'insegnante dovrà trovare abilmente un equilibrio fra i bisogni individuali, del gruppo ed i requisiti d'insegnamento del corso. Tuttavia, se indubbio, è più importante coltivare un senso di connessione nella classe piuttosto che il contenuto. Complessivamente, la sessione dovrà essere tenuta con un senso di spaziosità, stabilità, senza urgenze sui tempi. Le digressioni andranno riportate al curriculum della sessione con tatto e semplicità.

## **Dominio 2: Incarnare la Mindfulness e la Self-Compassion**

In questo dominio sono incluse **cinque elementi chiave**:

- (i) Calore** – l'insegnante insegna la mindfulness e la self-compassion incarnando una presenza autentica ed amorevole
- (ii) Focus sul presente** – l'insegnante resta connesso con la propria esperienza, momento dopo momento, ed è sintonizzato sull'esperienza dei partecipanti
- (iii) Pratica personale** – l'insegnante mantiene una pratica personale di mindfulness e self-compassion, specialmente sulla pratica a casa che verrà insegnata nella sessione successiva
- (iv) Modellare** – gli insegnanti sono prima di tutto praticanti di mindfulness e self-compassion, e lo dimostrano nel modo in cui gestiscono i propri errori didattici e nell'uso della loro storia personale
- (v) Autoregolazione emotiva**: la capacità di rimanere calmi e compassionevoli quando un partecipante è sopraffatto o quando è sfidato

**Panoramica:** il primo fondamento dell'insegnare MSC è incarnare la pratica. Questo significa che gli insegnanti restano connessi con quello che sentono, momento per momento, e con quello che portano i partecipanti, facendolo con un'attitudine di genuina e calorosa cura verso il benessere di ogni individuo. Per farlo, l'insegnante deve avere una pratica quotidiana di mindfulness e self-compassion. Un'abilità chiave dell'insegnante MSC è quella di mantenere equanimità e compassione quando si sentono sfidati delusi dalle proprie aspettative.

### **Dominio 3: Relazionarsi compassionevolmente con gli altri**

In questo dominio sono inclusi **cinque elementi chiave**:

- (i) Comportamento** – l’insegnante si comporta compassionevolmente verso i partecipanti ed i co-conduttori.
- (ii) Sicurezza** – l’insegnante si impegna a proteggere la sicurezza emotiva di ciascun partecipante, rispettandone le vulnerabilità, i confini e il bisogno di privacy
- (iii) Reciprocità** – l’insegnante si coinvolge in relazioni cooperative con ciascun partecipante, basate su interesse genuino e cura.
- (iv) Differenze, uguaglianza ed inclusione** – l’insegnante incarna umiltà culturale, insieme all’intenzione attiva di essere consapevole dell’impatto che la storia e la cultura personale ha sull’identità di ciascun partecipante.
- (v) Standard etici** – l’insegnante ha un atteggiamento etico, che tiene anche in considerazione la dinamica Insegnante-Studente (vedi MSC Ethical Guidelines).

**Panoramica:** Il secondo fondamento per insegnare la self-compassion è di essere compassionevoli. Le qualità che l’insegnante porta nelle relazioni con i partecipanti e con i co-conduttori rispecchiano le qualità che i partecipanti stanno cercando di apprendere nel corso del programma. Per provare compassione, i partecipanti devono sentirsi al sicuro, quindi la sicurezza deve essere prioritaria nella mente dell’insegnante mentre conduce. In aggiunta al creare uno “spazio sicuro” per il gruppo, stiamo creando uno spazio in cui sperimentare, dove i partecipanti possono essere sé stessi, così come sono, con le proprie voci. Questo richiede umiltà culturale e la volontà di imparare ad accogliere ciascun partecipante e la sua cultura. Relazionarsi compassionevolmente significa anche che ciascuno è uguale, che sia studente o insegnante. Sono state create linee guida etiche per supportare l’abilità dell’insegnante di essere compassionevole nella conduzione. Tali linee guida devono essere rispettate dall’insegnante MSC.

#### **Dominio 4: Insegnare i temi**

In questo dominio sono inclusi **cinque elementi chiave**:

- (i) Succinto** – il tema viene insegnato in maniera concisa e chiara, con evidente e adeguata preparazione.
- (ii) Appassionato** – l'insegnante collega i temi alla propria vita ed ai propri interessi, li veicola con coinvolgimento emotivo.
- (iii) Interattivo**– le discussioni sono vitali e coinvolgenti, e derivano dal porre domande ed evitare dibattiti intellettuali
- (iv) Flessibile** – l'insegnante varia i metodi di insegnamento, usando ad esempio video, poesie, movimento, musica o ricerca scientifica.
- (v) Poetico** – l'insegnante legge solamente poesie che comprende ed apprezza, trasmettendone l'essenza leggendo in maniera incarnata.

**Panoramica:** Ci sono 34 argomenti nel programma MSC. Questi temi sono strutturati prima di tutto per aprire la porta alla pratica e all'apprendimento esperienziale. I temi possono essere divertenti e coinvolgenti e sono un'altra maniera per l'insegnante di rivelare la propria umanità esplorando nuove e stimolanti idee in maniera interattiva.

Gli insegnanti, quindi, dovrebbero essere accuratamente preparati in maniera concisa e coinvolgente, mantenendo i dibattiti intellettuali al minimo. Gli insegnanti dovrebbero costruire i propri discorsi sui punti in cui sono più appassionati, connettendosi con i partecipanti tramite domande, autosvelamenti, variando le modalità di insegnamento, usando poesie per trasmettere l'esperienza del tema come desiderato.

## **Dominio 5: Guidare pratiche ed esercizi**

In questo dominio sono inclusi **cinque elementi chiave**:

- (i) Intenzione** – l'insegnante guida pratiche ed esercizi in modo da trasmettere chiaramente intenzioni e punti chiave del programma ai partecipanti.
- (ii) Stile** – l'insegnante guida con la propria voce, in maniera incarnata, con uno stile invitante.
- (iii) Tono** – gentile, compassionevole e naturale.
- (iv) Sicurezza** – l'insegnante monitora il livello di difficoltà per i partecipanti, regolando tono, tempistiche, e provvede a puntualizzazioni sul come mantenere la sicurezza percepita.
- (v) Gestione del tempo** – le pratiche e gli esercizi vengono proposti con tranquillità ed efficienza nei tempi prefissati.

**Panoramica:** il programma MSC contiene 9 pratiche formali (meditazioni), 20 pratiche informali (vita quotidiana), e 14 esercizi. Tutte queste pratiche ed esercizi vengono condotte "dall'interno", in una modalità incarnata che comunichi autenticità ed esperienza condivisa.

Nel condurre gli esercizi, il testo dell'esercizio andrebbe seguito accuratamente visto che questi esercizi di gruppo sono tendenzialmente attivanti dal punto di vista emotivo e sono stati opportunamente affinati per essere sicuri ed adatti per la maggior parte delle persone. Il linguaggio usato durante le pratiche (formali ed informali) è meno suscettibile all'emergere di adattamenti, ma l'intenzione della meditazione dovrebbe comunque essere adeguatamente comunicata durante la pratica.

Nel condurre pratiche ed esercizi la sicurezza è prioritaria. L'insegnante può offrire puntualizzazioni per mantenere il senso di sicurezza (come ad esempio aprire o chiudere), modulare il tono ed il ritmo, o saltare interamente in base alle necessità del gruppo. Pratiche ed esercizi dovrebbero essere guidati con una voce naturale, calda e compassionevole. Insegnanti esperti imparano a veicolare pratiche ed esercizi in maniera efficiente – né troppo lunghi né troppo corti.

## **Dominio 6: Facilitare il processo di gruppo**

In questo dominio sono inclusi **cinque elementi chiave**:

- (i) Selezione di partecipanti e co-conduttore:** l'insegnante seleziona accuratamente ciascun partecipante considerando le capacità di apprendimento e connessione con gli altri membri del gruppo, ed il co-conduttore in base al senso di supporto e agio derivato
- (ii) Cultura della gentilezza** – l'insegnante crea uno spazio di apprendimento sia in interazioni uno a uno, sia con il gruppo allargato, che promuovano sicurezza emotiva, abbraccino la diversità, incarnino un'attitudine flessibile e che mettano in mostra il senso di umanità condivisa.
- (iii) Trauma-sensitive** – l'insegnante riconosce e lavora considerando informazioni di background sul gruppo, in particolare legate al trauma, in maniera sicura ed efficace.
- (iv) Leadership** – l'insegnante mostra autorevolezza e forza interiore, specialmente nel gestire partecipanti che disturbano, e regolando l'umore del gruppo.
- (v) Coinvolgimento dei partecipanti** – l'insegnante abilmente invita il gruppo alla partecipazione, alla frequenza delle classi ed al lavoro a casa.

**Panoramica:** L'importanza del gruppo non può essere sottostimata. I partecipanti imparano la self-compassion più facilmente quando sentono la compassione di altri membri del gruppo, ed è più facile che abbandonino se sentono di non appartenere al gruppo. Per questo, l'attenzione al processo di gruppo è un'abilità fondamentale degli insegnanti di MSC, a cominciare dalla selezione dei partecipanti. Uno sforzo extra dato alla selezione permetterà di avere un'esperienza di gruppo più proficua. L'obiettivo è di creare una "cultura della gentilezza" in cui i partecipanti possono identificarsi e da qui imparare a portare gentilezza e compassione nei propri confronti. **Inevitabilmente emergeranno delle sfide, come memorie traumatiche o partecipanti difficili che potrebbero diventarlo (che potrebbero diventarlo magari in seguito all'esperienza traumatica).** Gli insegnanti devono sentirsi forti come leader del gruppo per proteggerlo da questi momenti di difficoltà, qualora emergessero. Gli insegnanti dovrebbero promuovere la partecipazione al gruppo usando incoraggiamenti e supporto piuttosto che imponendo degli obblighi. In fine, la relazione di co-conduzione è una parte fondamentale del processo di gruppo, visto che i co-conduttori possono mostrare atteggiamenti e attitudini compassionevoli verso sé stessi, il collega ed il gruppo.

## Coinvolgimento nell'inquiry

In questo dominio sono inclusi **cinque elementi chiave**:

- (i) **Accettazione radicale** – l'insegnante aiuta chi condivide ad incontrare la propria esperienza con consapevolezza e compassione, facendo ad esempio spazio per permettersi di sentire quello che sta-sentendo ed accettarsi così come è'
- (ii) **Risonanza** – l'insegnante si sintonizza sull'esperienza soggettiva di chi condivide riflettendone i momenti salienti che sembrano relazionarsi con l'intenzione della pratica.
- (iii) **Costruzione di risorse** – l'insegnante coltiva le risorse interiori di chi condivide validando ciò che è già presente o aiutando a richiamare consapevolezza e compassione verso di sé durante la condivisione stessa.
- (iv) **Collaborazione** – l'insegnante dà per scontato che chi condivide sia il miglior esperto della propria esperienza e lo valorizza per permettergli di sviluppare le proprie risorse ed intuizioni.
- (v) **Gestire il tempo ed i contenuti** – l'insegnante tiene il focus dell'inquiry sull'esperienza diretta del partecipante, richiamando le intenzioni e le abilità insegnate nel corso della pratica.

**Panoramica:** L'inquiry è un dialogo da sé all'altro che rispecchia la relazione consapevole e compassionevole verso sé stessi, che stiamo coltivando nel MSC. L'accettazione radicale è l'attitudine generale dell'inquiry, la risonanza è la modalità primaria di coinvolgimento, la costruzione di risorse è il risultato desiderato. L'inquiry è un processo collaborativo con lo scopo di costruire risorse di consapevolezza e self-compassion, non di aggiustare o curare esplicitamente vecchie ferite. Gli insegnanti devono gestire il processo dell'inquiry in modo che resti sulla diretta esperienza del partecipante nella pratica o esercizio, basandosi sull'intenzione di quest'ultimo in maniera che resti rilevante per l'intero gruppo. Lo scopo dell'inquiry è dimostrare in tempo reale come accogliere consapevolmente il dolore in maniera auto-compassionevole. L'inquiry diventa più efficace più gli insegnanti imparano quale tipo di esperienza viene elicitata da quale pratica, potendo così collegare esperienze, intenzioni ed abilità apprese.



Crane, R.S., Eames, C., Kuyken, W., Hastings, R.P., Williams, J.M.G., Bartley, T., Evans, A., Silverton, S., Sousby, J.G., Surawy, C. (2013), Development and Validation of the Mindfulness-Based Interventions – Teaching Assessment Criteria (MBI:TAC). *Assessment*, 20, 6:681-688, doi: 10.1177/1073191113490790

Il Centro per la MSC è profondamente grato a Rebecca Crane e colleghi per la loro fondamentale ricerca sull'insegnamento dei programmi mindfulness-based.

Il MSC-TAC è stato progettato per supportare gli insegnanti di MSC ed i loro mentori durante il Teacher Training, e il MSC-TAC speranzosamente evolverà negli anni via via che gli insegnanti forniranno feedback e altre ricerche saranno condotte.

La versione corrente del MBI:TAC completa e originale è gratuita e disponibile qui: [mbitac.bangor.ac.uk/](http://mbitac.bangor.ac.uk/)