



# COME SEGNALI DI FUMO: AFFETTI E SENTIMENTI NELLA TECNOLOGIA, VEICOLATI DALLA FIBRA OTTICA

STRUMENTI DI VIAGGIO

DOTT.SSA FAZIOLI RITA

# DOVE SONO ORA?

▶ VISTA

▶ UDITO

▶ TATTO

▶ OLFATTO

# MOMENTI DI VIAGGIO

▶ PASSATO

▶ FUTURO

# LA RETE

Si consiglia la visione del video:  
La rete di Francesco Gabbani

<https://www.youtube.com/watch?v=y8cRTh15jlc>

# Uso, abuso e dipendenza da internet

## ► Test UADI

1. **Evasione:** come atto di compensazione rispetto alle difficoltà della vita reale quotidiana
2. **Dissociazione:** esperienze sensoriali bizzarre, depersonalizzazione, derealizzazione insieme alla tendenza all'alienazione e alla fuga dalla realtà
3. **Impatto sulla vita reale:** conseguenze sulla vita reale dovute all'uso distorto di internet
4. **Sperimentazione:** uso di internet come spazio privato, laboratorio sociale di sperimentazione del sé, terreno per il gioco e la regressione, strumento di ricerca di emozioni
5. **Dipendenza:** comportamenti e sintomi della dipendenza quali tolleranza (aumento progressivo del periodo di collegamento, astinenza, compulsività e ipercoinvolgimento)

# EVASIONE

- ▶ Preferisco contattare le persone via Internet o tramite messaggi di testo o vocali, piuttosto che per telefono o di persona
- ▶ Mi emoziono a navigare o a comunicare in Internet tramite pc o smartphone o altri devices
- ▶ Ho l'impressione che in rete sia tutto più facile
- ▶ Internet facilita i miei rapporti sociali
- ▶ Spesso il mio umore migliora quando mi connetto

# DISSOCIAZIONE

- ▶ Qualche volta quando sono online ho la sensazione di allontanarmi dalla realtà o di essere altrove
- ▶ Mi capita di avere dei flashback o dei pensieri sconnessi durante o dopo un lungo periodo di connessione ad internet
- ▶ Spesso ho provato a ridurre il tempo o la frequenza di accesso alla rete senza riuscirci
- ▶ Quando sono connesso provo una vaga sensazione di onnipotenza
- ▶ Dopo alcune ore di connessione mi sento leggermente stordito o ho delle sensazioni strane

# IMPATTO SULLA VITA REALE

- ▶ Non cerco di nascondere agli altri la quantità di tempo che trascorro in rete
- ▶ Durante la giornata non sento mai la mancanza di internet
- ▶ Non penso che le relazioni online siano più soddisfacenti di quelle offline
- ▶ L'uso di internet non mi dà problemi di affaticamento (fisico o psicologico)
- ▶ In rete non mi preoccupo di quello che gli altri possono pensare di me

# SPERIMENTAZIONE

- ▶ In rete può essere eccitante cambiare la propria identità
- ▶ Spesso mi connetto per avere un mio spazio privato
- ▶ Penso di trascorrere troppo tempo online
- ▶ Internet è sinonimo di trasgressione
- ▶ In internet uso un linguaggio scurrile o aggressivo

# DIPENDENZA

- ▶ Controllo la posta elettronica e/o i messaggi istantanei e/o le notifiche delle app e dei social network a intervalli regolari
- ▶ Quando sono in rete ho la sensazione che il tempo voli
- ▶ Divento di malumore se ho problemi tecnici di connessione (lentezza di collegamento o mancanza di wifi...)
- ▶ Ci rimango male se non ricevo messaggi istantanei, notifiche dalle app, notifiche dai social network o di posta
- ▶ Trovo sempre un motivo per rimanere connesso ancora un pò

# PRESENTE!

- ▶ *«Ogni mattina, durante l'appello, guardo i miei studenti, uno per uno. Loro si spazientiscono. «Dai Prof, è una tortura, perché lo fa?». E io rispondo: «Perché voi siete più importanti della lezione. Curare le relazioni è la forma dell'amore nel nostro tempo veloce, fatto tutto di prestazioni anziché di presenze.»*

# RESPIRARE

- ▶ Tutti noi quando arriviamo in riva al mare o in cima a una montagna inspiriamo forte, vogliamo trasformare in respiro, nostro, la bellezza là fuori. Il nostro corpo vuole essere «in-spirato», ricevere lo «spirito» che dà Vita. Per questo, durante l'estate, chiedo ai miei studenti di tenere un taccuino, in cui fermare i momenti di ispirazione. Quando uno di loro appunta un pensiero, una citazione, un fatto, un dolore, una gioia... apre un varco nella vita che si ripete, noiosa ed effimera, per far entrare una Vita più grande, che ci guarisce dal non senso e dalla dispersione, e trasforma il caos in universo, come quando Dante in Paradiso dice di aver visto: «legato con amore in un volume / ciò che per l'universo si squaderna».

E così a partire da quegli appunti frammentari, da quei momenti di essere ancora grezzi, chiedo ai miei ragazzi di costruire una poesia, non, come dice Leopardi, necessariamente in versi, perché l'importante è che le parole rendano trasparente l'ispirazione, l'eternità dell'istante, il momento di essere, per poi, in qualsiasi altra ora, ri-viverlo e farlo ri-vivere, motivo per cui è bene imparare a memoria le poesie: un pozzo di essere a cui attingere sempre. Così il singolo respiro diventa universale, non più effimero, individuale, solitario...

D'Avenia

# Un'anguria nella pancia

- ▶ Facciamo sdraiare il bambino a pancia in su; le sue mani saranno appoggiate sulla pancia. All'atto dell'inspiro dovrà gonfiare la pancia come se avesse un'anguria dentro, mentre all'inspiro la svuoterà completamente. Invitiamolo a osservare come la pancia diventi grande e poi piccola.



## Impara a rilassarti



## La tecnica della respirazione

- Respirare lentamente e profondamente per alcuni minuti è un modo efficace per far diminuire la tensione e l'agitazione.
- Il seguente esercizio è utile per aiutare il bambino a rilassarsi in pochi minuti. È adatto a bambini dai 6 anni in poi.
- La posizione migliore da assumere per eseguire l'esercizio è quella supina. Man mano che il bambino acquisisce sufficiente pratica l'esercizio può essere svolto anche da seduti, l'importante è tenere la schiena dritta e le mani appoggiate sulle gambe.
- Inizialmente si può far durare l'esercizio 3-4 minuti e gradualmente si arriverà a 6-7 minuti. Per fare pratica sarebbe bene esercitarsi ogni giorno, per un periodo di 3 settimane. Una volta appreso bene l'esercizio, il bambino potrà applicare questa tecnica ogni volta che sente la necessità di far diminuire la tensione o l'ansia.
- L'adulto dovrà impartire le istruzioni al bambino con voce calma e pacata.

ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE 

Proponiamo un esercizio che aiuterà il rilassamento.

Mettiti in una posizione comoda. Muovi un po' le braccia e le gambe per sciogliere i muscoli.

Chiudi gli occhi.

Fai un respiro profondo attraverso il naso e conta lentamente: uno... due... tre...

Adesso lascia uscire fuori l'aria molto lentamente contando: uno... due... tre... quattro...

Fai ancora un altro respiro lento, ma questa volta metti una mano sullo stomaco e senti la pancia che si gonfia, mentre entra l'aria attraverso il naso, e si sgonfia, mentre esce l'aria.

Fai un respiro profondo: uno... due... tre...

Lascia uscire fuori l'aria lentamente: uno... due... tre... quattro...

Ripeti tutto questo alcune volte.

Adesso apri lentamente gli occhi.

Come ti senti?

# LA MINDFULNESS DELLA RANA MINDFU

## COME UNA CANDELINA

Prova a metterti seduto con la schiena dritta, le gambe incrociate e le mani appoggiate alle tue gambe. Ora prova a chiudere gli occhi e proprio come la nostra amica la RANA MINDFU ad immaginare una candelina accesa. Fai un bel respiro profondo e soffia piano piano sulla candelina, la fiamma deve muoversi ma non deve spegnersi. Respira e soffia, respira e soffia, piano, piano, lo facciamo insieme tre volte. Ora un ultimo respiro grande e soffia forte... ecco spegni la candelina.



*La candelina della RANA MINDFU*

MINDFULNESS E BAMBINI:  
LA RANA MINDFU –  
PSICOLOGICAMENTE



Invitiamo i bambini a portare l'attenzione sul respiro. Al termine possiamo far notare come tra un respiro e l'altro sia possibile trovare un luogo dentro sé stessi tranquillo e silenzioso

*Questo luogo è lì sempre, è lì a nostra disposizione*

## La tecnica di immaginazione guidata

- Questo esercizio è adatto a tutti i bambini a partire dai 4 anni.
- È utile per aiutare il bambino a staccare mentalmente da ciò che lo porta a sentirsi agitato o preoccupato. Si tratta di rievocare un luogo fisico che diventa un luogo mentale dove il bambino può trovare rifugio ogni volta che sente il bisogno di liberarsi dalle proprie tensioni o paure.

### ESERCIZIO DI IMMAGINAZIONE GUIDATA

Questo invece è un esercizio di immaginazione guidata, che chiamiamo «il posto sicuro». Sdraiati con le mani lungo i fianchi e chiudi gli occhi.

Mantieni la tua attenzione sul respiro. Inspira ed espira lentamente... Senti l'aria che entra ed esce dalle narici e ti rilassi sempre più...

Ora immagina di essere in un posto che a te piace molto, un posto dove stai bene, un posto dove ti senti tranquillo e felice... Potrebbe essere un luogo dove vai in vacanza... Potrebbe essere una spiaggia in una giornata estiva... Oppure potrebbe essere un prato in montagna e sopra un bel cielo azzurro... O forse potrebbe anche essere la tua camera o un giardino... L'importante è che sia un posto dove stai proprio bene, dove ti senti al sicuro... Niente di brutto può succederti in questo posto...

Adesso che sei nel tuo posto sicuro immagina tutte le cose belle che sono in questo posto, immagina i colori attorno a te... Se ci riesci prova a immaginare gli odori, i rumori... Ti senti bene in questo posto... Sei sereno tranquillo... Sai che in questo posto possono succedere solo cose belle.

Continua a sentirti nel tuo posto sicuro... Immagina le cose belle che puoi fare in questo posto... Fai attenzione alle sensazioni piacevoli che senti dentro di te.

Stai proprio bene e sai che puoi tornare in questo posto con la tua mente ogni volta che vorrai...

Adesso conterò fino a cinque. Arrivati a cinque potrai aprire gli occhi e alzarti. Uno... due... tre... quattro... cinque.

# RESPIRARE PER CONNETTERSI

## ► Respiri lenti e profondi

Fai 6 respiri lenti e profondi e svuota il più possibile i polmoni

Una volta vuotati i polmoni, non forzare l'inspirazione, altrimenti li gonfierai troppo.

Dopo un'espirazione completa, inspira delicatamente e i tuoi polmoni si riempiranno confortevolmente da sé.

E mentre respiri connettiti con i movimenti del torace e dello stomaco.

Nota cosa senti mentre si sollevano e si riabbassano

Nota l'aria che fluisce dentro e fuori

## ► COSA HAI NOTATO?

1. La tensione che allenta
2. Un senso di connessione con il tuo corpo
3. Una sensazione di rallentamento
4. Una sensazione di lasciar andare
5. Una mente più tranquilla
6. Vertigini, disagio o difficoltà dovuti al fatto che respirare in questo modo è strano o complicato

# MINDFULNESS

- ▶ Mindfulness significa porre attenzione in un modo particolare e cioè: intenzionalmente, al momento presente, in modo non giudicante.

Jon Kabat-Zinn 1990

- ▶ Sati in lingua Pali che significa: attenzione, consapevolezza, ricordo
- ▶ Piena consapevolezza

# LE ORIGINI

- ▶ Meditazione buddhista Vipassana:
  - ▶ portare attenzione a quello che ha luogo in questo momento, proprio qui e proprio ora e cioè lo stare in contatto con la propria mente, il proprio corpo e le sensazioni che ne derivano
  - ▶ Impermanenza degli eventi: tutto quello che arriva nel campo della nostra attenzione ci resta un po', poi cambia e poi va via

Lo scopo: imparare a stare con quello che c'è, osservarlo così come è notandone ogni aspetto senza emettere alcun giudizio di valore

# MINDFULNESS E ATTENZIONE

- ▶ Futuro: stati di ansia
- ▶ Passato: senso di angoscia
  
- ▶ Notare che la nostra attenzione è altrove
- ▶ Imparare a riportare la nostra attenzione al momento presente
  
- ▶ Allenamento

- 
- ▶ «Vivere in maniera Mindful vuol dire vivere l'esperienza attuale, qualunque essa sia, prestando attenzione senza giudicarla e accogliendola in maniera gentile, accettante, amorevole e compassionevole»

Lambiase, 2017

# La mindfulness ci permette di

- ▶ Aumentare la consapevolezza dei nostri stati mentali, dei nostri schemi di pensiero
  - ▶ Entrare in contatto con le nostre emozioni
  - ▶ Imparare a riconoscere e stare in contatto con le nostre sensazioni fisiche
- 
- ▶ Per accrescere la FLESSIBILITA' PSICOLOGICA rompendo gli automatismi

# ESERCIZI DI CONNESSIONE

- ▶ Quando ti capiterà di essere distratto da pensieri o emozioni:
  - ▶ Lascia che tali emozioni e pensieri vadano e vengano e rimani connesso;
  - ▶ Nel momento in cui ti rendi conto che la tua attenzione ha divagato riconoscilo;
  - ▶ Dì a te stesso «Grazie» e poi con calma riporta l'attenzione sull'esercizio

# Connessione con l'ambiente

- ▶ Osserva ciò che ti circonda
- ▶ Nota almeno 5 suoni che puoi udire
- ▶ Nota almeno 5 oggetti che puoi vedere
- ▶ Nota almeno 5 cose che puoi percepire con la superficie del tuo corpo (l'aria, le scarpe...)

# Consapevolezza del corpo

- ▶ Connettiti con il tuo corpo
- ▶ Nota come tieni le braccia e le gambe e la posizione della tua colonna vertebrale
- ▶ Esamina l'interno del tuo corpo dalla testa alle punta dei piedi
- ▶ Nota le sensazioni nella testa, nel torace, nelle braccia, nell'addome e nelle gambe

# Consapevolezza del respiro

- ▶ Connettiti con il tuo respiro
- ▶ Nota la cassa toracica che si alza e si abbassa e l'aria che entra ed esce dalle narici
- ▶ Segui il percorso dell'aria che ti entra nel naso
- ▶ Nota i polmoni che si espandono
- ▶ Senti l'addome che spinge verso l'esterno
- ▶ Segui il percorso dell'aria che esce mentre i polmoni si sgonfiano

# Consapevolezza dei suoni

- ▶ Concentrati sui rumori che senti
- ▶ Fai attenzione a quelli che tu stesso produci, a quelli presenti nella stanza e a quelli che provengono da fuori

# Il palloncino

- ▶ Seduti in una posizione comoda, possibilmente con le gambe incrociate, facciamo gonfiare un palloncino ai nostri bimbi, oppure gonfiamolo noi per loro senza fare un nodo, infine lasciamolo andare e osserviamo come si libera in aria fino a quando non si è svuotato di tutta l'aria. Consigliamo ai nostri bimbi di chiudere gli occhi e di inalare più aria possibile fino a sentirsi pieni come quel palloncino, poi lasciamoli espirare con vigore se possibile tenendo gli occhi chiusi e immaginando di volare sorretti dal proprio respiro come faceva il palloncino. Per i bambini più motori è possibile eseguire questa tecnica in movimento, quindi prima fermi inspirando, poi muovendosi come il palloncino quando si espira. Dopo questo esercizio far respirare normalmente il bambino per 30 secondi almeno prima di ripeterlo.



# POST-COVID

- ▶ Da un'indagine del Gaslini di Genova sull'impatto della pandemia Covid-19 risulta che *nel 65% dei bambini in età prescolare e nel 71% dei bambini e ragazzi tra i 6 e i 17 anni sono insorte problematiche comportamentali, ansie, disturbi del sonno, irritabilità e sintomi di regressione durante il lockdown.*
- ▶ In un altro studio dell'IRCCS Medea, che ha preso in esame bambini con disturbi dell'attenzione, del linguaggio, dell'apprendimento, deficit motori, disturbo dello spettro autistico si è riscontrato *un incremento significativo di alcuni "comportamenti problema", indice di una maggiore difficoltà di regolazione delle emozioni: sono aumentati i comportamenti di ritiro, i comportamenti ansioso-depressivi, i problemi di attenzione e i comportamenti aggressivi.*

- ▶ **Dall'analisi dei dati preliminari relativi alle famiglie italiane con figli minori di 18 anni a carico (3.251 questionari), pubblicati a giugno 2020, è emerso che:**
  - **nel 65% e nel 71% dei bambini con età rispettivamente minore o maggiore di 6 anni sono insorte problematiche comportamentali e sintomi di regressione;**
  - **nei bambini al di sotto dei 6 anni i disturbi più frequenti sono stati l'aumento dell'irritabilità, disturbi del sonno e disturbi d'ansia (inquietudine, ansia da separazione);**
  - **nei bambini e adolescenti di età compresa tra 6 e 18 anni i disturbi più frequenti hanno interessato la "componente somatica" (disturbi d'ansia e somatoformi come la sensazione di mancanza d'aria) e i disturbi del sonno (difficoltà di addormentamento, difficoltà di risveglio per iniziare le lezioni per via telematica a casa).**
  - **L'indagine ha inoltre rilevato:**
    - **una correlazione statisticamente significativa tra il livello di gravità dei comportamenti disfunzionali dei bambini/ragazzi e il grado di malessere "circostanziale" dei genitori: all'aumentare di sintomi o comportamenti derivanti dalla condizione stressogena "Covid" nei genitori (disturbi d'ansia, dell'umore, disturbi del sonno, consumo di farmaci ansiolitici e ipnotici), aumentavano i disturbi comportamentali e della sfera emotiva nei bambini e negli adolescenti, indipendentemente dalla pregressa presenza di disturbi psichici nei genitori;**
    - **un aumento di malessere psichico dei genitori legato alla "condizione Covid" significativamente più frequente e intenso nelle famiglie al cui interno erano presenti sia persone anziane sia bambini.**

- 
- ▶ La prolungata esposizione ad enormi quantità di informazioni (sfuggenti) ha plasmato il cervello dei nativi digitali, rendendoli capaci di rispondere in maniera immediata alla molteplicità di stimoli espressi dai dispositivi tecnologici ma diminuendo la loro soglia attentiva (si è passati dai 12 secondi rilevati nel 2012 agli 8 secondi rilevati nel 2013), e impedendo al cervello di creare connessioni neurali forti ed espansive in grado di dare profondità al pensiero. Inoltre, le persone che praticano multitasking (attività caratterizzata da attenzione frammentaria) risultano avere maggiori difficoltà a isolare gli stimoli distraenti e filtrare le informazioni.

- **I dati evidenziano chiaramente come la situazione di confinamento abbia determinato una condizione di stress notevolmente diffusa con ripercussioni significative a livello di salute fisica e psichica di genitori e figli, a cui l'ospedale Gaslini ha cercato di rispondere con un aiuto immediato nella fase acuta, anche al fine di ridurre i rischi di sintomi post-traumatici perduranti nel tempo: analogamente alle ricerche internazionali, arriva un forte monito alla necessità di intervenire tempestivamente in un'ottica preventiva e supportiva.**
- **Un'altra interessante indagine (Mangiavacchi L. et al, 2020) ha riguardato l'Italia, coinvolgendo 5133 bambini minori di 16 anni e i loro genitori, e si è svolta parallelamente in Spagna, Francia, Germania e Austria, tra aprile e maggio 2020, a cura di varie università (per l'Italia, l'Università di Perugia): l'obiettivo era valutare l'impatto del *lockdown* sul processo di apprendimento dei bambini, sulla capacità dei genitori di conciliare l'attività lavorativa con le responsabilità familiari, e – specificamente per l'Italia - sull'uso del tempo dei bambini e sull'andamento della didattica a distanza, da cui si rileva che:**
- **la qualità dell'uso del tempo dei bambini varia in base alle caratteristiche dei genitori (ad esempio il tempo impiegato leggendo o ascoltando storie aumenta con il livello di istruzione)**
- **esistono molte differenze nel tempo dedicato alle attività che favoriscono lo sviluppo cognitivo, come scuola, studio, attività extrascolastiche e lettura, in base alla fascia di età (il 70% dei genitori dei bambini della scuola dell'infanzia erano più preoccupati del processo di apprendimento dei loro figli, giudicando insufficiente il loro apprendimento durante il *lockdown*; la percentuale scende al 48% per i bambini della scuola primaria, e al 20% per i ragazzi delle scuole medie e superiori).**

# FLESSIBILITA' PSICOLOGICA

## riconfigurazione della nostra mente

1. L'ampliamento valoriale
2. L'accettazione dell'esperienza così come è
3. L'impegno
4. Il defusing
5. Il contatto con il sé contestuale
6. La consapevolezza

# ESERCIZI

- ▶ PRATICA FORMALE: esercizi specifici e strutturati in cui portiamo volontariamente l'attenzione su stimoli definiti come respiro, pensieri, suoni, sensazioni fisiche, movimento
  - ▶ Esplorazione del corpo o body scan
  - ▶ Meditazione seduta
  - ▶ Movimento consapevole
  - ▶ Camminata consapevole
  - ▶ Mindful eating

# ESERCIZI

- ▶ PRATICA INFORMALE: ogni nostra azione se fatta in modo consapevole
- ▶ «sii consapevole della tua esperienza così come è ora, senza cercare di modificarla e senza emettere alcun giudizio»

- 
- ▶ Meditazione con il cibo
  - ▶ Meditazione sul respiro
  - ▶ Calmo e attento come una ranocchia
  - ▶ Il movimento delle alghe
  - ▶ Meditazione camminata
  - ▶ Body scan

# PARLARE DI MINDFULNESS

## ▶ DOVE E QUANDO

- ▶ Qui ed ora, momento presente, senza ruminare sul passato o preoccuparci e fantasticare sul futuro

## ▶ COSA

- ▶ Respiro, sensazioni nel nostro corpo, i nostri 5 sensi, pensieri, emozioni, persone, eventi, impulsi, azioni

## ▶ COME

- ▶ Attenzione gentile, curiosa

## ▶ PERCHE'

- ▶ Per rispondere in modo gentile e saggio a noi stessi, agli altri e a ciò che accade nella nostra vita

## ▶ CHI

- ▶ IO

# SCATOLA DI PROVA

- ▶ "Ci sono sicuramente dei giochi che raramente sono usati, allora anziché donarli ad altri bambini in maniera marziale, conserviamoli in una scatola trasparente, in modo che comunque il bambino li abbia a vista e se dopo un tot di tempo continua a non usarli, facciamoglielo notare, e copriamo la scatola con una stoffa, in modo che non li possa neanche più vedere. Se continuerà a non usarli è arrivato davvero il momento di disfarsene, ma grazie a questo espediente il bambino avrà acquisito consapevolezza e potrà comprendere il motivo del darli via".

# BOLLE DI SAPONE

- ▶ "Possiamo ricorrere alle bolle di sapone. Un gioco per i bambini di età compresa tra i 3 e gli 8 anni: facciamo preparare ai bambini il sapone con la glicerina e insegniamo loro a fare delle bolle sempre più grandi. L'unico modo per farle è soffiare piano, pianissimo e questo altro non è che un modo indiretto di rallentare il respiro. Al termine si può fare notare ai bambini che hanno respirato piano, che si è gonfiata la pancia e attraverso questo esercizio riusciranno a prendere contatto con la respirazione".

# I SENSI

- ▶ "Possiamo preparare dei piatti diversi e provare a far indovinare al bambino quali ingredienti ci sono all'interno. Grazie a questo esercizio i più piccoli esploreranno l'ambiente attraverso un unico stimolo, allontanando almeno temporaneamente, il multitasking".

Porta alla mente un evento che ha fatto sorgere in te delle emozioni negative. Cerca di rivivere in dettaglio l'evento che hai scelto e di entrare pienamente in contatto con la tua esperienza emotiva di quel momento

### **1. Dare un nome all'emozione**

Cosa senti dentro di te? Riesci a dare un nome alla tua emozione? Rabbia, tristezza, colpa, vergogna, paura? Quando individui l'emozione predominante che osservi dentro di te in questo momento, prova a ripeterla a te stesso utilizzando un tono di voce chiaro, ma tenero e gentile. Cosa succede?

### **2. Sentire le sensazioni nel corpo**

Espandi ora la tua attenzione all'intero corpo. Prova a sentire le sensazioni che questa emozione fa emergere dentro di te. Dove senti questa sensazione? Com'è? Quanto è intensa?

### **3. Sii compassionevole**

Ora prova a immaginare di poter avvolgere questa sensazione con un abbraccio caldo che trasmetta gentilezza, accettazione e fiducia.

Rivolgiti completamente alla tua emozione anche se questo può crearti disagio.

Permetti al tuo disagio di essere qui.

Permetti a te stesso di essere così come sei.

E poi, prova ad ammorbidire la tensione e ad alleviare il disagio facendo ricorso a parole di compassione come: "Non c'è bisogno di aver paura"; "Andrà tutto bene"; "È solo un momento"; "È solo una parte della mia vita"; "Non sono solo", o più sinteticamente "Accoglienza", "Passerà", "Coraggio", "Pazienza" e parole simili che ti ricordino l'importanza di accogliere il tuo dolore dentro di te e prendertene cura.

Cosa accade ora dentro di te? Come ti senti? Cosa pensi?

---

---

---

# ESERCIZIO SULLE EMOZIONI

# Barattolo della calma

## ► **Occorrente**

- un barattolo in vetro con coperchio
- brillantini del colore che si preferisce
- colla glitter
- acqua calda

## ► **Preparazione**

- **riempire** il barattolo con l'acqua calda tanto da lasciare in cima un pò di spazio sufficiente a permettere il gioco di movimento dei brillantini dall'alto verso il basso
  - **versare** nel barattolo la colla glitter mescolando affinché i brillantini non si amalgamino bene con l'acqua
  - **mettere** nel barattolo gli altri brillantini: la quantità varia in base a quanto “viva” si vuole ottenere la colorazione
  - **chiudere** bene il barattolo e agitare
- Prima di avvitare il tappo, per maggior sicurezza, è possibile passare un pò di colla vinavil sul bordo del barattolo così da sigillarlo meglio.

# Barattolo della calma



Il barattolo della calma è semplicissimo da utilizzare: è sufficiente **scuoterlo** per far muovere i brillantini all'interno del barattolo.

Il loro movimento dall'alto verso il basso ipnotizzerà il bambino, come per magia, **tranquillizzandolo**.

Il barattolo predispone il bambino ad ascoltare quello che il genitore o l'educatore deve dire. In questi minuti, se l'adulto riesce a *far contare o respirare piano* il bambino mentre osserva il movimento dei brillantini, si calmerà ancora più velocemente ed efficacemente. Con la calma ritrovata, il bambino potrà spiegare meglio cosa è accaduto e si potrà trovare facilmente una soluzione o una spiegazione che lo soddisfi.

# LA STANZETTA DELLA PAURA

- ▶ Quando una sensazione di paura ti dà fastidio, fai caso a dove la senti nel corpo. È nella pancia? Nel viso? Sopra il petto?
- ▶ Quella è la stanzetta della paura. Mettiti comodo e prenditi cura di questa parte del corpo.
- ▶ Prima immagina come è fatta la stanzetta. Descrivila con la fantasia. È bella? Brutta? Calda? Fredda? Solida? Molle?
- ▶ Immagina di aprire la porta e abbellire la camera: porta luce, calore, fiori e oggetti colorati: la paura potrà sentirsi meglio e ti dirò quello che ti deve dire con gentilezza. Ascoltala e poi immagina di farla uscire pian piano. È diminuita almeno un pochino?
- ▶ Se è ancora lì, falle una carezza e dille: “Ti sento ancora, ma va bene così... Posso fare tutto anche quando sei con me e, mentre faccio le cose, so che ti scioglierai. In ogni caso, sono capace di svolgere tutte le mie attività e non rinuncio a nulla

# GENTILEZZA

- ▶ La forza della gentilezza
- ▶ La spinta gentile
- ▶ Gentilezza verso sé stessi

# SELF-COMPASSION

- ▶ Mindfulness
  - ▶ Umanità comune
  - ▶ Gentilezza verso sé stessi
- **Diario di self-compassion:** scrivi qualunque cosa ti abbia messo a disagio, qualunque cosa per cui ti giudichi o qualunque esperienza ti abbia causato dolore
    1. Mindfulness: scrivi come ti sei sentito, cerca di essere accettante e non giudicante, non sminuire né drammatizzare la tua esperienza
    2. Umanità comune: riconosci che essere umano significa essere imperfetto e che tutte le persone hanno questa sorte di esperienza dolorosa
    3. Gentilezza verso sé: scriviti delle parole di conforto gentili e comprensive, fai sapere a te stesso che ti prendi cura di te usando un tono gentile e rassicurante

# DIARIO DELLA GRATITUDINE



# ACT

- ▶ L'Acceptance and Commitment Therapy (Terapia di accettazione e di impegno nell'azione)
- ▶ Tutti vorrebbero raggiungere la felicità, quella felicità intesa come sentirsi bene, provare piacere, gratificazione in modo stabile e continuo..quel vissero felici e contenti con cui termina ogni film. Un concetto di felicità molto difficile se non impossibile da raggiungere.

Secondo Russ Harris la vita è anche dolore. E il dolore è impossibile da evitare: le malattie, i lutti, i rifiuti, le separazioni, le delusioni, gli insuccessi.. e una vita ricca e significativa non potrà che essere costituita da gioie e dolori. Le persone che cercano di evitare di soffrire spesso non si mettono in gioco e in questo modo escludono dalla loro vita anche le cose belle che potrebbero accadere.

L'obiettivo nel'ACT è arrivare a vivere una vita ricca e significativa in cui si riesce a far spazio anche al dolore e alle emozioni negative e per fare questo bisogna **AGIRE**, agire in direzione dei propri **VALORI** e desideri più profondi.

# La scacchiera

- ▶ Immagina una scacchiera, dove i pezzi bianchi sono tutti i tuoi pensieri e sentimenti piacevoli e i pezzi neri sono tutti quelli spiacevoli, che la tua mente definisce NEGATIVI.

Trascuriamo la vita cercando disperatamente di far avanzare i nostri pezzi bianchi e annientare tutti i pezzi neri.

Ma il problema è che esistono un numero infinito di pezzi bianchi e neri.

Non importa quanti pezzi neri eliminiamo, ne appariranno altri. Inoltre i pezzi bianchi attraggono i pezzi neri. Portiamo avanti pezzi bianchi come “Sono un bravo genitore/partner/studente” e questo immediatamente ne richiama uno nero “no non lo sei! che mi dici di come hai urlato l'altra sera ai tuoi bambini”

...

Quindi possiamo trascorrere la vita sprecando il nostro tempo ed energie tentando di vincere la battaglia che non potrà mai essere vinta.

O possiamo imparare a essere più simili alla scacchiera.

La scacchiera è in contatto intimo con i pezzi, ma non è coinvolta nella battaglia. C'è una parte di TE che è come la scacchiera. Nell'ACT la chiamiamo "Sé che nota": ci permette di uscire dalla battaglia con i nostri pensieri e sentimenti e contemporaneamente di dar loro pieno spazio di muoversi intorno.

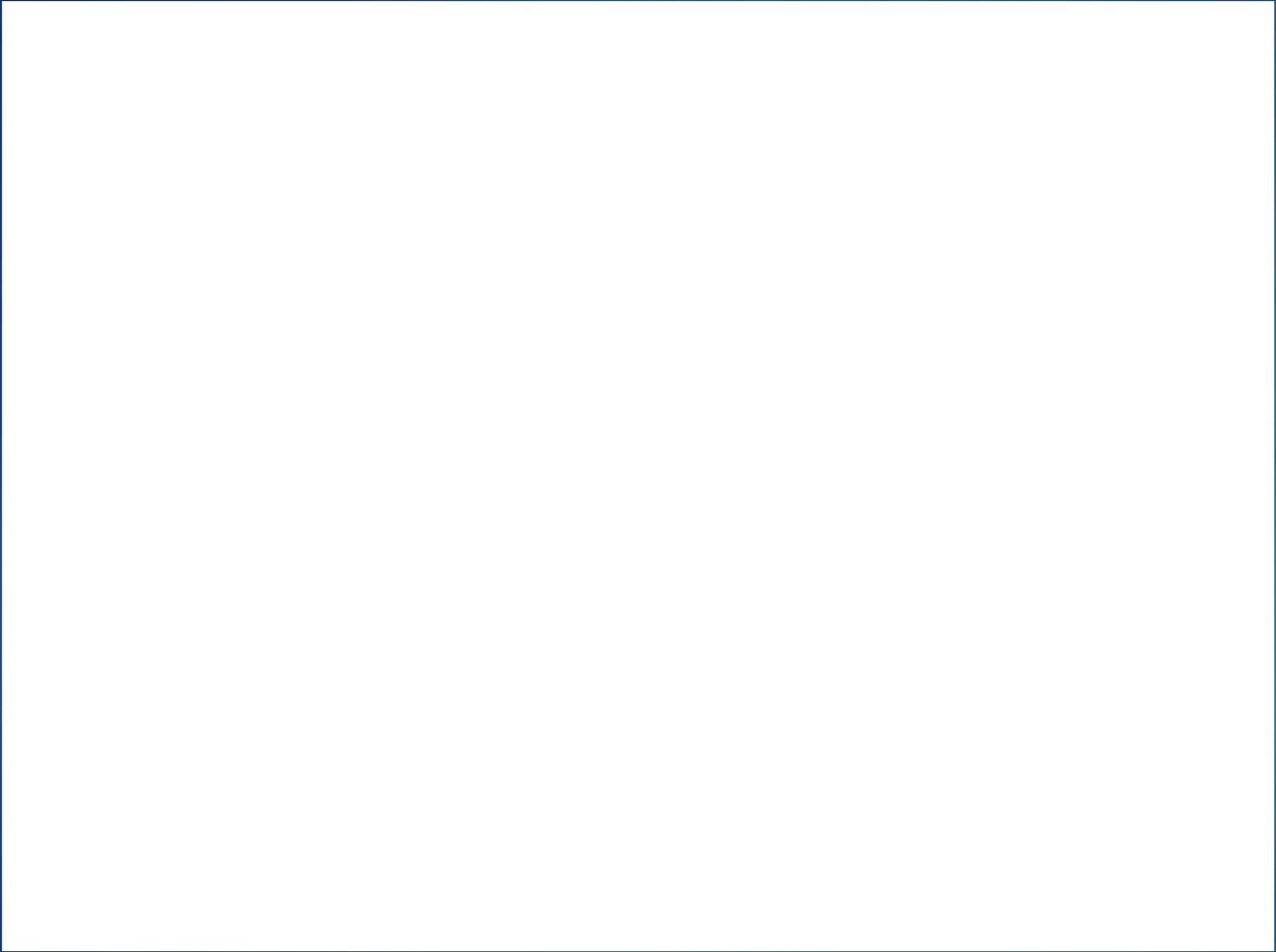


# VALORI

- ▶ «Agire alla luce dei tuoi valori ed entrare in contatto con essi è un passo essenziale per dare significato alla tua vita. I tuoi valori sono il riflesso di ciò che è importante per te, nel profondo del tuo cuore: che tipo di persona vuoi essere, che cosa ha valore e significato per te e per cosa vuoi impegnarti in questa vita. I valori tracciano la direzione della tua esistenza e ti motivano a realizzare cambiamenti importanti»

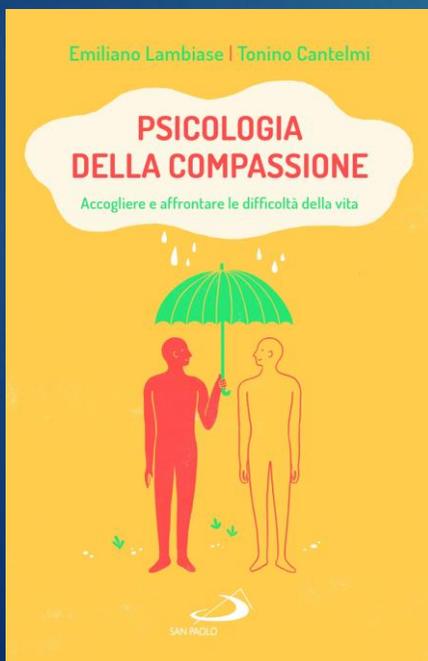
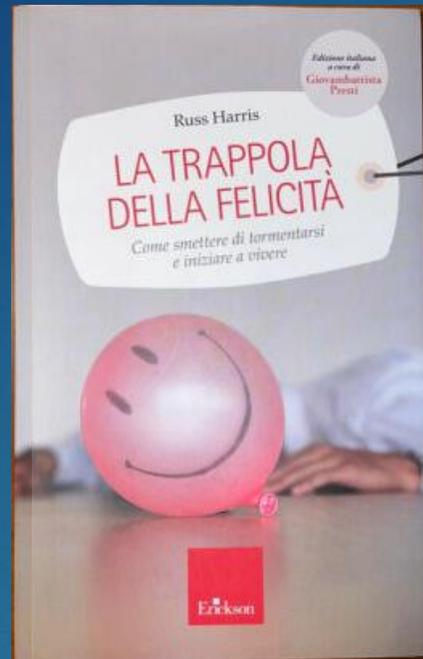
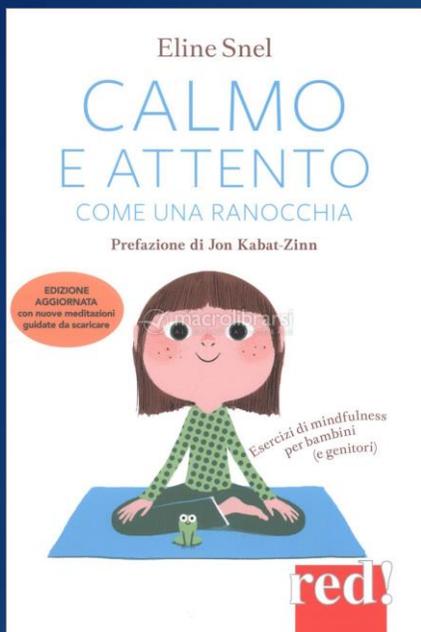
# Un continuum anche per dignità





# AZIONE IMPEGNATA

- ▶ « una vita ricca e significativa si crea attraverso l'azione. Ma non un'azione qualsiasi; ci vuole un'azione efficace, guidata e motivata dai propri valori. E, in particolare, si crea attraverso un'azione impegnata: un'azione che ripeti e ripeti, senza badare a quante volte sbagli o vai fuori strada.»



Collana diretta da Paolo Molero

FRANCANGELI

PRATICHE COMPORTAMENTALI E COGNITIVE

Louise L. Hayes, Joseph Ciarrochi

## Adolescenti in crescita

L'ACT per aiutare i giovani a gestire le emozioni, raggiungere obiettivi, costruire relazioni sociali

Grazie!

