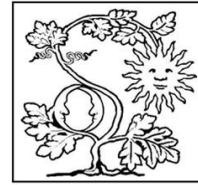




**APC**  
Associazione di  
Psicologia  
Cognitiva



*Compassionate Mind*  
**ITALIA**



**SPC**  
Scuola di Psicoterapia  
Cognitiva s.r.l.

## **Ritiro esperienziale di Terapia Focalizzata sulla Compassione**

**FARA SABINA (RIETI)**

**28 Settembre – 1 Ottobre 2017**

**Il ritiro esperienziale è organizzato dalla *Compassionate Mind - ITALIA* in  
collaborazione con la Scuola di psicoterapia Cognitiva s.r.l e  
l'Associazione di Psicologia Cognitiva ed è riconosciuto da The  
Compassionate Mind Foundation (UK)**

*Compassionate Mind - Italia* è un'associazione direttamente gemellata con *The Compassionate Mind Foundation (UK)* che ha lo scopo di promuovere in Italia la ricerca e la formazione nella Compassion Focused Therapy.

### **A chi è rivolto il ritiro?**

Il ritiro si rivolge a tutti coloro che desiderino acquisire esperienza diretta, personale ed esperienziale della Terapia Focalizzata sulla Compassione o *Compassion-Focused Therapy (CFT; Gilbert, 2005, 2010)*. E' dunque aperto a chiunque sia nelle professioni di aiuto, psicoterapeuti, psichiatri, educatori, laureati in psicologia, medicina, scienze dell'educazione, ma a anche istruttori di yoga e tecniche meditative che abbiano interesse nello sperimentare direttamente la CFT.

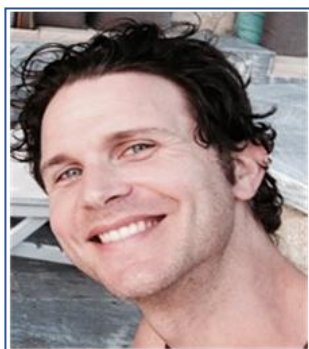
La Terapia Focalizzata sulla Compassione è al momento oggetto di numerosi e promettenti studi di efficacia. È nata dall'osservazione di pazienti depressi con forti componenti di vergogna e autocritica, un dialogo interno svalutante e aggressivo, legato ad emozioni eccessive di colpa e vergogna. È attualmente impiegata in vari ambiti clinici per aiutare i pazienti a sviluppare sentimenti di vicinanza con se stessi e un dialogo interno più accettante, validante e compassionevole.

La (CFT) offre una spiegazione della psicopatologia e del suo mantenimento basata sul funzionamento di alcuni sistemi motivazionali e affettivi connessi all'attaccamento (tra cui *la*

*compassione*). L'attivazione di questo sistema motivazionale garantirebbe un cambiamento nel paziente che spesso non è possibile solo attraverso un intervento diretto sulle sue cosiddette credenze "disfunzionali". In linea con i più recenti studi sull'efficacia di psicoterapie che coinvolgano anche "il corpo", la CFT propone un insieme di pratiche cognitive, meditative e corporee che facilitano il miglioramento di indici fisiologici (HRV: variabilità inter-battito) connessi alla capacità di regolare efficacemente le emozioni e sperimentare empatia e compassione verso se stessi. In questo ritiro esperienziale i partecipanti avranno la possibilità di sperimentare di persona le differenti tecniche della CFT. Come tutte gli approcci psicoterapeuti *mindfulness-based* di terza generazione, la pratica personale degli interventi che proponiamo ai pazienti è un requisito fondamentale per potenziare l'efficacia degli stessi. Negli ultimi 15 anni la ricerca ha mostrato che uno dei modi migliori per apprendere e raffinare le tecniche terapeutiche è attraverso la pratica personale e la riflessione su ciò che viene sperimentato ("*self-practice and self-reflection*"; Bennett-Levy, 2001, 2015). Durante questo ritiro di pratica personale verranno dunque utilizzate pratiche di riflessione personali e di gruppo.

Il ritiro può ospitare fino ai 30 partecipanti. Il numero minimo di iscritti perché il ritiro abbia luogo è di 15 partecipanti. Vedi [Politiche di cancellazione dell'iscrizione](#).

## Trainers



### Nicola Petrocchi

E' dottore di ricerca, psicoterapeuta cognitivo comportamentale e insegna Psicologia della Salute alla John Cabot University-Roma. Ha tradotto e curato il volume di Paul Gilbert "La terapia focalizzata sulla compassione. Caratteristiche distintive", edito dalla Franco Angeli. Dopo anni di formazione continua con Paul Gilbert è diventato trainer e supervisore di CFT, fondatore e presidente della Compassionate Mind - Italia e conduce workshops di CFT in Italia e in Inghilterra.



### Antonella D'Innocenzo

E' psicologa, psicoterapeuta cognitivo comportamentale ed è esperta nella diagnosi e riabilitazione dei disturbi cognitivi. E' istruttrice di interventi basati sulla Mindfulness, membro e trainer della Compassionate Mind - Italia.

## Programma generale

L'arrivo dei partecipanti è previsto il 28 Settembre 2017 dalle 11 alle 15. Il primo giorno, il ritiro avrà inizio alle 16.00 e terminerà alle 19.30 per la cena.

Nelle giornate del 29, 30 e 1, il ritiro inizierà ogni mattina alle 7 con una sessione di yoga meditativo di quarantacinque minuti (7.00-7.45). Ci sarà poi una pausa per la colazione (8.00-9.00). Le sessioni mattutine si svolgeranno dalle 9 alle 12.30, con una pausa caffè. Il pranzo sarà dalle 12.30 alle 13.30 seguite da una pausa fino alle 15. La seconda sessione si svolgerà dalle 15.00 alle 18.15, intervallata da una pausa caffè. La cena è prevista per le ore 19 e sarà seguita da un periodo di meditazione non guidata. Durante questa ora i partecipanti, accompagnati da una musica di sottofondo, saranno liberi di fare pratica individuale di meditazione ed eventualmente proporre delle letture al gruppo.

Le pratiche saranno composte da interventi alternati di **Nicola Petrocchi** e **Antonella D'Innocenzo**. Questi interventi consisteranno nell'illustrazione aspetti chiave del modello terapeutico ma soprattutto nella pratica esperienziale (es., i tre sistemi di regolazione emozionale, intervento sull'autocritica e la vergogna, la lettera compassionevole, l'immaginazione della figura compassionevole, ecc.), al fine di favorire e facilitare la loro applicazione nell'esperienza personale e pratica dei partecipanti. Entrambi i trainer guideranno i partecipanti nella pratica delle varie tecniche della *mindful compassion* e della Compassion Focused Therapy, come il *lavoro allo specchio* (compassionate mirror practice), la meditazione di *gentilezza amorevole* (*Loving Kindness Meditation*), e la *meditazione di gratitudine*.

Il programma dettagliato dell'evento verrà consegnato all'arrivo.

## Ricerca

*Compassionate Mind - Italia* si pone come scopo quello di verificare l'efficacia dei suoi interventi, workshops e ritiri fondati sulla compassione.

Come parte del tentativo di esplorare gli effetti positivi del ritiro esperienziale sul benessere dei partecipanti, *Compassionate Mind - Italia* propone la partecipazione facoltativa a un breve studio. Esso consiste nella compilazione di questionari di stato e nella misurazione dell'attività cardiaca. La compilazione dei questionari richiede all'incirca 10-15 minuti, mentre la misurazione cardiaca richiede 6-7 minuti circa. Per chi decidesse di partecipare, sia i questionari che la misurazione dell'attività cardiaca verranno ripetuti sia all'inizio che alla fine del ritiro.

Una mail con informazioni più specifiche verrà inviata ai partecipanti in prossimità del ritiro.

## Luogo

Monastero Clarisse Eremita (<http://www.clarisseremite.com/>)  
via Santa Maria in Castello, 4  
02032 Fara Sabina (Rieti)



Ad ospitare il ritiro è il monastero delle Clarisse Eremite (foto a sinistra). Il monastero è un antico castello che risale al 1100 e si erge sulla valle Sabina (foto a destra). Il posto è stato scelto in quanto, nella sua bellezza e quiete, si presta particolarmente bene a pratiche di meditazione e compassione (vedi [video](#)).

Data la bellezza, ma anche la datazione dell'edificio, nella scelta di partecipare al ritiro è importante tenere presente che le condizioni di alloggio sono "basiche", in accordo con i principi della comunità che ci ospita. Infatti, nonostante il ritiro verrà svolto in un periodo dell'anno in cui si prevedono calde temperature, **la temperatura negli interni potrebbe risultare molto meno calda in quanto i riscaldamenti saranno spenti**. Si prega di tenere conto di questo nella scelta degli indumenti da portare e indossare.

**Nel monastero non è fornita alcuna rete WIFI.**

[Qui](#) potete trovare informazioni su come arrivare al convento con la macchina o in treno.

Per chi arrivasse in treno alla stazione di Fara Sabina – Montelibretti, dal piazzale della stazione vi sono degli autobus che fermano nei pressi del monastero. Essi sono gestiti dall'autolinea Troiani. I biglietti per queste autolinee sono disponibili al bar-tabacchi presente nel piazzale.

ORARI [Autolinee TROIANI](#) dalla stazione Fara Sabina – Montelibretti – LINEA B (Lun-Sab)

8.10 e 14:00

La corsa ha la durata di 1 ora e l'autobus fa capolinea a Fara in Sabina. Dalla fermata il monastero dista 5 minuti a piedi.

N.B. Chi decidesse di raggiungere il monastero attraverso mezzi di trasporto, si prega di farne comunicazione a *Compassionate Mind – Italia* che provvederà ad organizzare il ritorno della domenica dal monastero alla stazione FS, data l'assenza di disponibilità delle autolinee.

### **Quota di iscrizione e cosa comprende**

La quota di iscrizione è di 450€.

Si garantisce la presenza di un gruppo di partecipanti non superiore ai 30 che faciliti l'interazione e la condivisione durante le pratiche esperienziali.

Vedi **Pagamento**.

### **Vitto e alloggio**

Ogni quota di iscrizione include vitto e alloggio.

La sistemazione è in camere singole con bagno privato. Per chi volesse, è possibile anche la sistemazione in stanza doppia ma questo non prevederà alcun cambiamento nell'ammontare della quota. Le stanze comprendono bagno privato, letti singoli e armadio. Cuscini, coperte, asciugamani e ulteriori coperte calde sono disponibili in ogni stanza.

Il vitto prevede colazione, pranzo, cena e pause caffè. N.B. il pranzo del 28 Settembre è escluso dalla quota e sarà a carico del partecipante, mentre il pranzo dell'1 Ottobre è incluso nella quota.

Il tutto sarà preparato da una cuoca collegata alla comunità delle Suore Clarisse. I pasti comprendono una varietà di cibi che include proteine animali, verdure e frutta.

Chi avesse allergie o specifiche necessità alimentari si prega di comunicarle nel modulo di iscrizione.

### **Cosa portare**

Il monastero ha a disposizione sedie, cuscini e panchetti per la meditazione. Tuttavia, se pensi che un tappetino, un mattoncino o ulteriori cuscini possano favorire la tua pratica meditativa, per favore portali con te.

Chi volesse partecipare alle pratiche yoga e non dovesse avere un materassino a disposizione per favore informi *Compassionate Mind – Italia* che provvederà per voi.

Suggeriamo di venire preparati per temperature variabili. Indumenti confortevoli e caldi sono consigliati per rendere più agevole le pratiche esperienziali e meditative.

### **Lingua e certificazioni**

Il ritiro sarà condotto in lingua italiana.

Alla fine del ritiro, *Compassionate Mind - Italia* rilascerà un attestato di partecipazione riconosciuto anche dalla fondazione Inglese *The Compassionate Mind Foundation*.

**Il corso non fornisce crediti ECM.**

### **Iscrizioni**

Le iscrizioni devono essere effettuate al seguente link:

<https://goo.gl/forms/o73faq1vVZmVXsKo1>

**L'iscrizione verrà confermata solo al momento del pagamento della quota che è da effettuarsi successivamente al completamento della domanda.** La conferma avverrà dopo ricezione della ricevuta del bonifico.

In caso di raggiungimento del tetto limite di partecipanti i nuovi iscritti verranno inseriti in lista di attesa. In caso di cancellazione da parte di altri partecipanti i suddetti verranno immediatamente contattati per completare la loro iscrizione.

## Pagamento

Il pagamento include **Vitto e alloggio**.

**Il pagamento deve essere effettuato tramite bonifico bancario a:**

### **COMPASSIONATE MIND ITALIA**

Indirizzo: Via Marcantonio Bragadin 20, 00136, Roma

Banca: BANCA CARIM

Indirizzo banca: Viale Liegi, 41. 00198, Roma (Italia)

**IBAN: IT03S0628503200CC0908104550**

Vi preghiamo di mandare la ricevuta di avvenuto pagamento all'indirizzo:  
**barbara.medea@compassionatemind.it**

## Politiche di cancellazione dell'iscrizione

Se le circostanze cambiano e hai necessità di cancellare la tua iscrizione, per favore informa *Compassionate Mind – Italia* il prima possibile sia che la tua iscrizione sia stata confermata sia che tu sia inserito nella lista di attesa.

Se ti sei semplicemente iscritto senza aver effettuato il pagamento, basterà effettuare la cancellazione della tua iscrizione contattando *Compassionate Mind – Italia*.

Se hai già effettuato il pagamento, sarà attuato il seguente regolamento di cancellazione, inteso a massimizzare le possibilità di altri partecipanti in lista di attesa di partecipare al ritiro.

Per cancellazioni <u>entro</u> il 31 Luglio 2017	Per cancellazioni <u>oltre</u> il 31 Luglio 2017
<b>La quota verrà rimborsata per intero</b>	<b>La quota verrà interamente trattenuta</b>

Se sei inserito nella lista di attesa e sei già a conoscenza del fatto che non potrai partecipare, per favore informa *Compassionate Mind - Italia*. Nel momento in cui il tuo nome dovesse essere ancora in lista di attesa e si dovesse liberare un posto, provvederemo immediatamente a comunicartelo e potrai così confermare la tua partecipazione.

Se il ritiro non dovesse raggiungere il numero minimo di partecipanti entro il 1 Settembre, *Compassionate Mind - Italia* si riserva il diritto di annullare l'evento e restituirà ad ogni partecipante l'intera quota di iscrizione.

### **Per maggiori informazioni**

**Barbara Medea:** [barbara.medea@compassionatemind.it](mailto:barbara.medea@compassionatemind.it) o al numero +39 349 2255597

**Pagina Facebook:** Compassionate Mind Italia

**Sito:** [www.compassionatemind.it](http://www.compassionatemind.it)