



THE  
Compassionate Mind  
FOUNDATION



Associazione di  
Psicologia Cognitiva



Scuola di Psicoterapia Cognitiva

# COMPASSION FOCUSED THERAPY

## Corso Base

**15-16-17 Marzo 2018 (orario: 9-17.30)**

**ROMA – HOTEL ARISTON**

**Via Filippo Turati, 16**



### **Dr. Nicola Petrocchi**

È psicologo e psicoterapeuta cognitivo comportamentale, Adjunct Professor di psicologia alla John Cabot University (Roma). Dopo più di 7 anni di collaborazione con Paul Gilbert ha fondato la **Compassionate Mind Italia**, l'unica associazione riconosciuta dalla fondazione inglese per la diffusione, ricerca e formazione nella Compassion Focused Therapy (CFT). Nicola è trainer supervisore di CFT sia in contesti Italiani che internazionali, e ha condotto con Paul Gilbert numerosi corsi e ritiri esperienziali.



## **Dott.ssa 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.

### **PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI:**

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

**Il corso 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.

La **Compassion Focused Therapy (CFT)**, in italiano "Terapia basata sulla Compassione", è un approccio psicoterapeutico di recente diffusione che fa parte delle Psicoterapie Cognitivo Comportamentali *mindfulness-based*, ovvero della cosiddetta **terza generazione** della CBT.

La **CFT** è stata sviluppata dal Paul Gilbert (2005), professore di psicologia presso l'Università di Derby nel Regno Unito, da anni impegnato nella ricerca scientifica sul senso di colpa, sulla vergogna e sull'autocritica, da egli ritenuti elementi trans-diagnostici di molti disturbi psicologici. Attualmente, infatti, la CFT è utilizzata con successo per il Disturbo Post Traumatico da Stress, le psicosi, i disturbi dell'umore, i disturbi alimentari e il dolore cronico.

La **Compassion Focused Therapy (CFT)** offre una spiegazione della psicopatologia e del suo mantenimento basata sullo sbilanciamento di tre sistemi di regolazione emotiva presenti nel nostro cervello (sistema della minaccia, della ricerca di stimoli, e della connessione e sicurezza - *safeness*). Essa propone un processo di cambiamento (*ribilanciamento dei sistemi emotivi*) che avviene tramite l'attivazione e "l'allenamento-*training*" di un **sistema motivazionale innato (la compassione)** connesso al sistema dell'accudimento. L'attivazione di questo sistema produce un cambiamento nel paziente che spesso non è possibile solo attraverso un intervento diretto sulle sue credenze disfunzionali. Come è noto, infatti, alcuni pazienti, particolarmente autocritici e auto-colpevolizzanti, non migliorano con la **terapia cognitiva standard**: pur comprendendo l'illogicità dei loro pensieri negativi disfunzionali (su di sé, sul mondo o sul futuro), continuano a sentirsi a disagio, a colpevolizzarsi, ad autoaccusarsi.

Il training base fornito dal presente corso permetterà ai partecipanti di comprendere il modello della CFT (1° Giornata) e integrare le tecniche proposte all'interno della propria pratica psicoterapeutica (2° e 3° giornata). Il training è a carattere altamente esperienziale: alle fasi di apprendimento frontale, che sia avvale di video e vignette cliniche, si alternano numerosi momenti di role-playing e pratica personale.

## A chi è rivolto il corso?

Il training è aperto agli psicologi, psicoterapeuti, e ai medici (psichiatri o neuropsichiatri infantili). Il corso permetterà ai partecipanti di integrare subito le tecniche apprese all'interno della propria pratica clinica.

**IL CORSO HA UN NUMERO MASSIMO DI 35 PARTECIPANTI.** Coloro che volessero iscriversi dopo che questo numero è stato già raggiunto saranno inseriti in una lista d'attesa.

## Trainer

**Nicola Petrocchi**, psicologo e psicoterapeuta formato all'APC-SPC, ha un dottorato in Psicologia e Neuroscienze sociali alla Sapienza e una visiting scholarship alla Boston University dove ha svolto uno studio sperimentale sulla *Loving Kindness Meditation* con pazienti depressi. Dopo più di 7 anni di collaborazione e formazione continua con Paul Gilbert (creatore della CFT), ha fondato la Compassionate Mind Italia, l'unica associazione italiana riconosciuta dalla fondazione inglese (Compassionate Mind UK) per la diffusione, ricerca e formazione nella *Compassion Focused Therapy (CFT)*. Nicola è trainer supervisore di CFT sia in contesti Italiani che internazionali, traduttore e curatore del volume di Paul Gilbert *Terapia Focalizzata sulla Compassione, caratteristiche distintive*, edito dalla Franco Angeli; collabora con Paul Gilbert nella conduzione di corsi di formazione in Italia e Inghilterra, e in numerosi progetti di ricerca che indagano la variabilità inter-battito (HRV) come indice fisiologico dell'attivazione della compassione. È autore di numerosi articoli e capitoli in ambito internazionale (<https://scholar.google.it/citations?user=8bNSWREAAA&hl=it>) e insieme a Paul Gilbert del primo protocollo di gruppo ufficiale di 12 settimane di Compassionate Mind Training attualmente validato in USA, Australia e Germania.

**Antonella D'Innocenzo** è psicologa, psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, formata all'APC-SPC ed è esperta nella diagnosi e riabilitazione dei disturbi cognitivi. È istruttrice di interventi basati sulla Mindfulness, membro fondatore e trainer della Compassionate Mind - Italia. Da anni collabora con Nicola nella messa a punto di ritiri esperienziali di Compassion Focused Therapy.

## Programma generale

### I giorno

- ✓ Il modello evolucionistico della CFT: principi di base. Da dove nasce la CFT?
- ✓ I tre sistemi di regolazione affettiva: natura, sbilanciamento (simulazione a coppie)
- ✓ Comprendere il sistema calmante (*soothing system*): origini e psicofisiologia
- ✓ Le mentalità sociali (sistemi motivazionali): compassione e sistema motivazionale del caring come modo per attivare il soothing system e ri-bilanciare i sistemi emotivi (con pratica immaginativa)
- ✓ Compassione e benessere psicofisiologico: dati di ricerca
- ✓ Origini del **Compassionate Mind Training**- video dimostrativo
- ✓ Preparazione al Compassionate Mind Training – tecnica del soothing rithm breathing (ritmo del respiro calmante)

## Il giorno

- ✓ Struttura del **Compassionate Mind Training**: pratiche di compassione verso gli altri, dagli altri e verso sè
- ✓ La mindfulness nella pratica della CFT: esercitazione
- ✓ Variabilità interbattito e Compassion Focused Therapy – Esercitazione con l'HRV biofeedback
- ✓ Il ritmo del respiro calmante (esercitazione a coppia)
- ✓ Utilizzo delle espressioni facciali e del tono di voce interiore per ribilanciare i sistemi
- ✓ Introduzione alle pratiche immaginative nella CFT- rationale e dati di ricerca
  
- **Pratiche- Compassione dagli altri:**
  - il posto sicuro compassionevole e il colore compassionevole. Come condurli e quando utilizzarli (pratica a coppie)
  - La compassione degli altri verso noi (attingere ai ricordi): esempio pratico ed esercitazioni
  - Creare la figura compassionevole: esempi ed esercitazioni
  
- **Pratiche - Compassione verso gli altri**
  - La compassione verso gli altri attingendo ai ricordi
  - La “molteplicità dei sé” alla luce della psicologia evoluzionistica- effetto su emozioni e cognizioni
  - Amplificatori del sistema della minaccia: L'autocritica, la vergogna e l'auto-accusa alla luce della psicologia evoluzionistica
  - Le funzioni dell'autocritica (pratica di visualizzazione)

## III giorno

- Costruzione del sé compassionevole: esempi ed esercitazioni
- Il sé compassionevole e il sé critico (pratica di visualizzazione)
- Il sé compassionevole al lavoro con altri “sé sofferenti”
  
- **Pratiche – La compassione verso se stessi**
  - La lettera compassionevole: esempio pratico ed esercitazioni
  - *Loving kindness meditation* (pratica meditativa)
  - Lo specchio come strumento per potenziare le pratiche della CFT
  - Il protocollo di gruppo in 12 sessioni della CFT per la riduzione della vergogna e dell'autocritica
  - Eventuale discussione di casi clinici suggeriti dai partecipanti alla luce del modello della CFT

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

## **Luogo**

ROMA – HOTEL ARISTON

Via Filippo Turati, 16

<http://www.hotelariston.it>

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

La quota di iscrizione è di 260€ + IVA.

La quota deve essere versata anticipatamente al momento dell'iscrizione stessa. In caso di rinuncia durante lo svolgimento del training o oltre 21 giorni prima del suo inizio, sarà comunque dovuta l'intera quota di frequenza. Il corso ha un numero massimo di 70 partecipanti.

Vedi **Pagamento**.

### **Certificazioni**

Alla fine del corso verrà rilasciato un **attestato di partecipazione** al Training Base di Compassion Focused Therapy, rilasciato dalla **Compassionate Mind - Italia** ([www.compassionatemind.it](http://www.compassionatemind.it)) e riconosciuto dalla fondazione inglese *Compassionate Mind Foundation*. L'associazione italiana, è direttamente connessa alla *Compassionate Mind Foundation (UK)*, e ha lo scopo di promuovere in Italia la ricerca e la formazione nella Compassion Focused Therapy. L'attestato permetterà di accedere ai livelli successivi di formazione in CFT, organizzati sia dall'associazione Italiana che dall'associazione Inglese.

**Il corso non fornisce crediti ECM.**

### **Iscrizioni**

Per iscriversi al training è necessario inviare la scheda scaricabile cliccando **qui**, compilata in ogni sua parte, allegata al pagamento della quota di iscrizione. Le domande saranno accettate in ordine di arrivo, fino a esaurimento dei posti a disposizione.

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

#### **COMPASSIONATE MIND ITALIA**

Indirizzo: Via Marcantonio Bragadin 20, 00136, Roma

Banca: CREDIT AGRICOLE

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

**IBAN: IT39Q0623003203000036042425**

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 il 31 Gennaio</u> 2019	Per cancellazioni <u>oltre il 31</u> Gennaio 2019
<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.

### 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)

### Testi di approfondimento in Italiano

Gilbert, P. (2010). *Compassion Focused Therapy: Distinctive Features*. London: Routledge  
**(Traduzione italiana: Petrocchi, N. (Ed). *Terapia Focalizzata sulla Compassione, Caratteristiche Distintive*. Franco Angeli, Milano, 2012).**

Petrocchi, N., & Couyoumdjian, A. (2012). L'impiego delle tecniche della terapia focalizzata sulla compassione per promuovere il processo di accettazione in psicoterapia. *Cognitivismo Clinico*, 9, p. 178-190, ISSN: 1724-4927 (<http://www.apc.it/wp-content/uploads/2013/03/5-PetrocchiPE.pdf>)