



## Compassion Focus Therapy – Report dal workshop con Nicola Petrocchi

RSS FEED  
0 COMMENTI

*Compassione e Compassion Focus Therapy: questi i temi del workshop con Nicola Petrocchi svoltosi a Padova tra fine giugno ed inizio luglio. Le basi di questa terapia cognitivo-comportamentale di terza generazione prevedono il riequilibrio dei 3 sistemi di regolazione emotiva*

ID Articolo: 156377 - Pubblicato il: 16 luglio 2018

di Guest

# Compassion Focus Therapy

Messaggio pubblicitario



Condividi [SHARE](#) [TWEET](#) [+1](#) [SHARE](#)

Che cos'è la **compassione**? “Una particolare sensibilità alla sofferenza di sé stessi e degli altri, unita ad un forte desiderio, motivazione ed impegno ad alleviarla.” (Aristotele).

Valentina Nocito

Già secondo Aristotele, la **Compassione** era intesa come una **emozione** che

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

riguarda la sofferenza che colpisce le altre persone.

### Compassione: cos'è

Essa si baserebbe, sempre secondo il grande filosofo, su tre requisiti cognitivi:

- La credenza, o valutazione, che la sofferenza sia seria e non banale
- La convinzione che la persona non meriti tale sofferenza
- La consapevolezza che ciò che capita all'altro, un giorno potrebbe capitare a noi stessi.

Messaggio pubblicitario

Nella giornata del 30 giugno e 1 luglio si è svolto un workshop formativo ed esperienziale in collaborazione con l'Associazione "Centro di Psicologia e Psicoterapia Funzionale" di Padova avente come tema centrale la **Compassion Focus Therapy**, tenuta da Nicola Petrocchi.

Nicola Petrocchi è Psicologo e Psicoterapeuta cognitivo comportamentale, Ph. D. in psicologia e neuroscienze sociali; rappresentante italiano dell'approccio terapeutico della **Compassion Focus Therapy**, fondatore e presidente insieme a Paul Gilbert dell'associazione Compassionate Mind Italia; traduttore e curatore del libro "La terapia focalizzata sulla compassione." Di Paul Gilbert, edito da **Franco Angeli**.

L'ARTICOLO CONTINUA DOPO L'IMMAGINE



Imm. 1 - Nicola Petrocchi parla della Compassion Focus Therapy

### Compassione e Compassion Focus Therapy (CFT)

La **CFT** rappresenta un nuovo approccio psicoterapeutico nato nell'ambito della **terapia cognitivo comportamentale** di terza generazione, sviluppata nel 2005 da Paul **Gilbert**, psicologo e psicoterapeuta cognitivo comportamentale, il quale durante il suo lavoro con i pazienti, notò come in alcuni di questi, soprattutto

pazienti con disturbi depressivi, fosse più forte la resistenza al cambiamento e che la stessa non riusciva ad essere risolta facendo ricorso esclusivamente al lavoro sulla **credenza disfunzionale** e le distorsioni cognitive.

Tale osservazione, in linea con i contributi provenienti dalle Teorie dell'**Attaccamento** che sottolineano come il primo terreno affettivo all'interno del quale noi nasciamo e cresciamo, sia in grado di incidere sulle future modalità che adotteremo con noi stessi, nei confronti degli altri e degli eventi che incontreremo nella vita, unite alle **teorie evoluzionistiche** che sempre di più mettono in luce l'evoluzione del nostro cervello e il suo funzionamento, da quello più arcaico che ci rende più simile ai mammiferi, fino alla sviluppo della neocorteccia e relativo funzionamento, si comincia a concettualizzare che nella nascita della psicopatologia e nel suo mantenimento possono essere rintracciate nelle dinamiche di attivazione di alcuni sistemi di **regolazione emotiva** presenti nel nostro cervello. E grazie anche contributi delle neuroscienze si cominciano a distinguere tre sistemi di regolazione affettiva:

L'ARTICOLO CONTINUA DOPO L'IMMAGINE



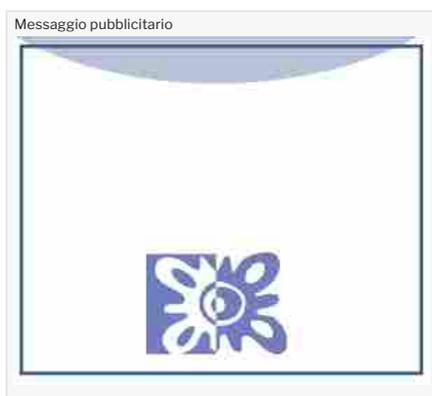
Imm. 2 - Nicola Petrocchi parla dei tre sistemi di regolazione affettiva

- Sistema di protezione della minaccia (threat system) o sistema rosso come lo chiama Petrocchi, responsabile del sistema attacco-fuga, volto a garantirci la sopravvivenza, mobilitandoci di fronte a una possibile minaccia, al fine di mantenere o ripristinare una condizione di sicurezza (safety). Responsabile di emozioni come **rabbia**, **ansia**, disgusto, **tristezza**, gelosia, invidia, vergogna. Si accompagna, oltre ad una maggiore attenzione selettiva di fronte a una potenziale minaccia, un tipo di ragionamento conservatorio e comportamenti di evitamento e protettivi.
- Sistema di ricerca di stimoli e risorse (drive and excitement system) o sistema blu, legato ad emozioni positive ed energizzanti connesse al circuito dopaminergico che ci consente di sperimentare sensazione di benessere e piacere. Ne sono un esempio come ci sentiamo dopo un esame finito positivamente, l'ottenimento di una promozione al lavoro, il vincere una gara... Ma

in tale sistema emotivo, il soggetto è fortemente autocentrato e viene meno la motivazione verso l'altro; il soggetto è più propenso a credere che la sensazione di benessere sia legata al fare. Per certi versi, in tale sistema "stiamo bene finché le cose ci vanno bene" e in perfetta sintonia con le nostre aspettative, bisogni e desideri.

- Sistema di regolazione emotiva, quello definito da Paul Gilbert sistema calmante (soothing system) o sistema verde. Un sistema responsabile di emozioni piacevoli e di benessere ma ben distinte da quelle prodotte dal sistema blu. Caratterizzato da stati emotivi come la calma, la tranquillità, l'appagamento ed il rallentamento che sperimentiamo quando non ci sentiamo in pericolo; sembrerebbe strettamente connesso all'aspetto relazionale e sociale del sentirsi connessi agli altri, ed inoltre connesso anche a un maggior rilascio nell'organismo dell'ossitocina, una sostanza in grado di produrre sensazioni appaganti e calmanti. Diversi studi infatti, concordano sul fatto che una maggiore presenza di tale sostanza nel sangue, sia strettamente connessa ad un aumento della sensazione di fiducia nei confronti di se stessi e negli altri, dovuto anche all'azione inibente che l'ossitocina svolge in alcune zone cerebrali associate alla paura.

## Compassion Focus Therapy: riequilibrare i sistemi di regolazione emotiva



La **Compassion Focus Therapy** pone dunque la sua attenzione e cerca di intervenire proprio sullo squilibrio che alcune persone presentano fra questi tre sistemi, cercando di sviluppare ed allenare il sistema verde, ossia il sistema calmante, che in molti pazienti risulta ipoattivo. Infatti, la tesi portata avanti dalla **CFT**, è legata alla convinzione che aumentando e fortificando il sistema verde, un eventuale squilibrio negli altri due sistemi, il sistema blu e il

sistema rosso, sia meglio gestito dal soggetto.

La **CFT**, a tal proposito, ha sviluppato una serie di tecniche volte a coltivare e sviluppare il **Sé compassionevole**, che abita il sistema verde, in grado da accogliere e stemperare altri aspetti caratteristici della specie umana come l'autocritica, la vergogna ed il senso di **colpa**, per renderli più funzionali per la persona che li sperimenta.

Ne sono esempi la **mindfulness**, la respirazione profonda e calmante, tecniche di immaginazione, dove la persona è invitata a provare a visualizzare un suo luogo sicuro; la visualizzazione del **Sé compassionevole**, provando a creare l'immagine di una figura, un soggetto, in grado di calmarci e rassicurarci, che ci trasmette un messaggio di **accettazione** incondizionata, di fronte alla quale sentiamo di essere i benvenuti ed accolti così come siamo; ed ancora la lettera compassionevole e tante altre tecniche, la cui finalità non è quella di eliminare il dolore e la sofferenza, ma di aumentare la fiducia in noi stessi circa la sensazione di poter disporre di abbastanza risorse per affrontare, tollerare e reagire "agli urti della vita" (strettamente connesso al concetto di **resilienza**).