PROGRAMMA E FONDAMENTI SCIENTIFICI

Ritiro di regolazione emotiva

Tre giorni tra le colline toscane

Podere Tiberini · Torrita di Siena (SI)

Questo ritiro è pensato per chi vive emozioni intense che a volte travolgono: ansia, stanchezza, tristezza, una testa che non si ferma. Ogni attività del programma ha uno scopo preciso e si basa su approcci studiati dalla ricerca scientifica: la Terapia Dialettico-Comportamentale (DBT), la Terapia Cognitivo-Comportamentale (TCC), la mindfulness, la terapia focalizzata sulla compassione e gli interventi basati sul contatto con la natura e con il corpo.

Il filo che lega tutte le attività è uno solo: imparare a riconoscere in che stato si trova il proprio sistema nervoso e avere strumenti concreti per riportarlo in equilibrio. Non solo capirlo con la testa, ma sperimentarlo nel corpo, in modo che resti disponibile anche nei momenti difficili.

Il lavoro non finisce domenica. Dopo il ritiro il percorso continua in un piccolo gruppo online, dove verifichiamo insieme che quello che si è imparato funzioni davvero nella vita di tutti i giorni.

> ### Un concetto guida: la finestra di tolleranza
>
> La «finestra di tolleranza» (Siegel, 1999) descrive la zona in cui riusciamo a sentire le emozioni senza esserne travolti. Sopra la finestra c'è l'iperattivazione: agitazione, allarme, rabbia, pensieri accelerati. Sotto c'è l'ipoattivazione: svuotamento, distacco, spegnimento. Chi ha vissuto stress prolungato o esperienze traumatiche spesso ha una finestra più stretta. Tutte le attività del ritiro servono ad allargarla un po' alla volta (Ogden, Minton e Pain, 2006).

Conduce la Dott.ssa Jaqueline Alberti — psicologa, psicoterapeuta e neuropsicologa (Albo n. 11988), insegnante di yoga

Venerdì · Arrivare

15:00 Ecopsicoterapia: camminata libera con grounding

CHE COSA FACCIAMO

Una camminata senza meta nel podere, da soli o in compagnia, come il corpo preferisce. L'unica indicazione è notare il terreno sotto i piedi e quello che c'è intorno: colori, suoni, profumi. Al ritorno, una domanda: che cosa avete notato che di solito vi sarebbe sfuggito?

PERCHÉ FUNZIONA

Il grounding porta l'attenzione ai sensi e al momento presente: è uno dei primi strumenti per rientrare nella finestra di tolleranza quando l'allarme sale. La natura amplifica l'effetto. Uno studio pubblicato su PNAS ha mostrato che 90 minuti di camminata in un ambiente naturale riducono la ruminazione e l'attività di un'area del cervello legata al rimuginio, cosa che non succede camminando in città. Lasciare libera la scelta di stare soli o in compagnia rispetta i tempi di ciascuno: per chi è più riservato o neurodivergente sentirsi libero è già regolante.

Riferimenti: Kaplan, 1995; Bratman et al., 2015; Ogden et al., 2006

16:00 Giardinaggio con grounding

CHE COSA FACCIAMO

Mani nella terra: seminare, curare, togliere ciò che non serve, con l'attenzione ai gesti e alle sensazioni.

PERCHÉ FUNZIONA

Una meta-analisi di studi sul giardinaggio ha trovato effetti positivi su ansia, depressione, umore e soddisfazione di vita. Il contatto con la terra è un grounding naturale, e il giardino offre metafore potenti per il lavoro su di sé: prendersi cura, aspettare, mettere radici, potare.

Riferimenti: Soga et al., 2017

17:00 Scrittura terapeutica: che cosa mi ha insegnato il giardino

CHE COSA FACCIAMO

Subito dopo il giardinaggio, ciascuno scrive liberamente partendo da una domanda: che cosa mi ha insegnato il giardino su come mi prendo cura di me?

PERCHÉ FUNZIONA

La scrittura espressiva è uno degli interventi più studiati in psicologia: mettere in parole l'esperienza aiuta a organizzarla e a darle un senso. Una grande meta-analisi conferma effetti positivi sul benessere psicologico. La scriviamo di giorno e partendo da un'esperienza concreta, per lavorare in profondità senza appesantire la sera e il sonno.

Riferimenti: Pennebaker e Beall, 1986; Frattaroli, 2006

18:00 Yoga: arrivare nel corpo

CHE COSA FACCIAMO

Una pratica dolce, attenta al trauma: nessuna posizione forzata, ognuno sceglie quanto e come partecipare.

PERCHÉ FUNZIONA

Lo yoga sensibile al trauma aiuta a sentire di nuovo il corpo come un luogo sicuro e allena l'interocezione, cioè la capacità di percepire i segnali interni (respiro, battito, tensione). In uno studio controllato su persone con disturbo da stress post-traumatico cronico, dieci settimane di yoga hanno ridotto i sintomi in modo significativo. Revisioni con meta-analisi indicano benefici anche su ansia e depressione.

Riferimenti: van der Kolk et al., 2014; Emerson e Hopper, 2011; Cramer et al., 2013; Cramer et al., 2018

19:30 Cena condivisa

CHE COSA FACCIAMO

La prima cena è insieme, in un clima informale.

PERCHÉ FUNZIONA

Il senso di appartenenza e la sensazione di non essere i soli a vivere certe difficoltà («universalità») sono tra i fattori terapeutici più importanti dei gruppi. Mangiare insieme la prima sera crea coesione in poco tempo. Nei giorni successivi i pasti sono più liberi, per rispettare chi ha bisogno di spazi tranquilli.

Riferimenti: Yalom e Leszcz, 2005

21:00 Fireside therapy: il fuoco delle storie — racconti in terza persona, tisana e riposo

CHE COSA FACCIAMO

Attorno al fuoco ciascuno, se lo desidera, racconta in due o tre minuti una storia in terza persona: la storia di qualcuno che ha attraversato una difficoltà e ha trovato un modo per andare avanti. Può essere la propria o quella di un'altra persona, e nessuno chiede di chi sia. Chi ascolta dice soltanto che cosa gli è rimasto: un'immagine, una parola. Nessun consiglio, nessuna interpretazione. Si chiude con una tisana senza caffeina.

PERCHÉ FUNZIONA

Con «fireside therapy» indichiamo la terapia di gruppo svolta attorno al fuoco. Il fuoco non è il metodo, ma un contesto che lo favorisce. Uno studio antropologico pubblicato su PNAS ha osservato che, di giorno, le comunità di cacciatori-raccoglitori parlano soprattutto di lavoro e conflitti, mentre attorno al fuoco raccontano storie che creano legame e trasmettono significato. Un altro studio ha rilevato che guardare e ascoltare un fuoco abbassa la pressione arteriosa e favorisce il rilassamento. Parlare di sé in terza persona è una forma di «distanziamento da sé»: gli studi mostrano che riduce la reattività emotiva e aiuta a guardare la propria esperienza con più chiarezza, senza esserne sommersi. L'ascolto senza commenti riprende la pratica dei «testimoni esterni» della terapia narrativa, che fa sentire visti e accolti senza esporsi troppo. Il fuoco, con il suo calore e la luce soffusa, attiva quello che la terapia focalizzata sulla compassione chiama sistema di calma e cura. La tisana finale è un esercizio DBT di auto-conforto con i cinque sensi, che accompagna il corpo verso il sonno.

Riferimenti: Wiessner, 2014; Lynn, 2014; Kross et al., 2014; Kross e Ayduk, 2017; White, 2007; Gilbert, 2010; Linehan, 2015

Sabato · Sentire

08:00 Yoga di attivazione dolce

CHE COSA FACCIAMO

Una pratica breve prima della colazione, per svegliare il corpo con gentilezza.

PERCHÉ FUNZIONA

Iniziare la giornata ascoltando il corpo aiuta a partire da uno stato regolato. Le pratiche che uniscono movimento e respiro lento agiscono sul sistema nervoso autonomo e sui sistemi di risposta allo stress.

Riferimenti: Streeter et al., 2012; Cramer et al., 2018

11:30 Cooking class con mindfulness

CHE COSA FACCIAMO

Si cucina insieme un piatto della tradizione toscana, con attenzione ai profumi, alle consistenze e ai gesti.

PERCHÉ FUNZIONA

Cucinare con attenzione piena allena la mindfulness nella vita quotidiana, non solo sul tappetino. Una revisione sistematica sugli interventi di cucina ha trovato benefici su autostima, socializzazione e umore. Nella DBT, costruire esperienze piacevoli e di competenza fa parte delle abilità che riducono la vulnerabilità emotiva.

Riferimenti: Farmer et al., 2018; Linehan, 2015

13:00 Pranzo e pausa libera

CHE COSA FACCIAMO

Il tempo libero è parte del metodo, non un vuoto nel programma.

PERCHÉ FUNZIONA

Riposare permette al sistema nervoso di integrare quanto vissuto la mattina e prepara al pomeriggio più intenso.

14:00 Visita facoltativa alla cantina e al vigneto (con succo d'uva per chi non beve)

CHE COSA FACCIAMO

Durante la pausa, chi lo desidera visita la cantina e il vigneto della famiglia che ospita il ritiro. La degustazione è facoltativa e si può scegliere il succo d'uva al posto del vino.

PERCHÉ FUNZIONA

È un momento di piacere consapevole. La degustazione lenta riprende un esercizio classico dei programmi di mindfulness (l'uvetta del protocollo MBSR) e le abilità DBT di «osservare» e «descrivere»: guardare, sentire, assaporare con calma e senza giudizio. È facoltativa perché l'alcol può interferire con la regolazione emotiva e con alcuni farmaci, e perché scegliere liberamente cosa fare del proprio tempo fa parte del lavoro: ascoltare di che cosa si ha bisogno, anche se è riposare.

Riferimenti: Kabat-Zinn, 1990; Linehan, 2015

15:00 Equinoterapia e fotografia terapeutica (a gruppi alternati)

CHE COSA FACCIAMO

Il gruppo si divide in due. Una metà lavora con il cavallo, accompagnata dalla psicoterapeuta e dal conduttore dell'animale; l'altra metà esce con la macchina fotografica o il telefono per fotografare liberamente ciò che la colpisce. Poi i gruppi si scambiano.

PERCHÉ FUNZIONA

Il cavallo reagisce allo stato emotivo di chi gli sta vicino: diventa uno specchio immediato del proprio livello di attivazione e un'occasione per sperimentare la co-regolazione. Le revisioni sistematiche indicano effetti promettenti degli interventi assistiti con il cavallo, anche se le evidenze sono ancora preliminari. L'intervento si svolge secondo le Linee guida nazionali per gli Interventi Assistiti con gli Animali, con un professionista dedicato alla gestione dell'animale. La fotografia terapeutica usa l'immagine come via per guardare la propria esperienza da un'altra prospettiva: scegliere che cosa inquadrare è già un esercizio di attenzione e di espressione di sé.

Riferimenti: Linee guida nazionali IAA, 2015; Kendall et al., 2015; Weiser, 1993

18:00 Yoga restorativo

CHE COSA FACCIAMO

Posizioni sostenute e lunghe pause, per scaricare la giornata.

PERCHÉ FUNZIONA

Il sabato è la giornata emotivamente più intensa. Una pratica lenta e sostenuta aiuta il corpo a «digerire» quanto è emerso e favorisce il passaggio verso uno stato di calma prima della sera.

Riferimenti: Streeter et al., 2012

21:00 Fireside therapy: le emozioni come bussola — tisana e riposo

CHE COSA FACCIAMO

Il secondo appuntamento di fireside therapy è una conversazione attorno al fuoco, non una lezione: che messaggio porta ogni emozione? Di che cosa ha bisogno? Le emozioni non vanno represse né eliminate: sono una bussola che orienta.

PERCHÉ FUNZIONA

Nella DBT le emozioni hanno funzioni precise: comunicano agli altri, ci preparano all'azione e ci danno informazioni su ciò che conta per noi. Riconoscerle e dare loro un nome è il primo passo per regolarle. La terapia focalizzata sulle emozioni mostra che il cambiamento passa dall'accogliere le emozioni, non dal combatterle. Si chiude di nuovo con la tisana e l'auto-conforto attraverso i sensi.

Riferimenti: Linehan, 2015; Greenberg, 2002

Domenica · Portare a casa

08:00 Yoga lunare: lento, con allungamento

CHE COSA FACCIAMO

Una pratica lenta e rilassante, con sequenze ispirate al saluto alla luna.

PERCHÉ FUNZIONA

L'ultima mattina il corpo raccoglie quanto vissuto. Movimento lento e respiro profondo favoriscono uno stato di calma e presenza, la base migliore per il lavoro di gruppo che segue.

Riferimenti: Streeter et al., 2012

10:00 Terapia di gruppo: finestra di tolleranza, abilità per i momenti di crisi e la mia routine «quando… allora…»

CHE COSA FACCIAMO

È il cuore pratico del ritiro. Impariamo a riconoscere quando si esce dalla finestra di tolleranza e che cosa fare in quel momento, con le abilità DBT di tolleranza della sofferenza. Poi ciascuno scrive una o due frasi per inserire il grounding nella propria giornata, per esempio: «Quando accendo la caffettiera al mattino, allora faccio tre respiri sentendo i piedi a terra». Nessun obiettivo grande, nessuna lista di traguardi: solo piccoli gesti legati a momenti che esistono già nella routine. Ognuno porta a casa le sue frasi su un cartoncino.

PERCHÉ FUNZIONA

Molti conoscono le tecniche ma, nel momento critico, non riescono a usarle. Le abilità di crisi della DBT sono pensate proprio per quel momento. Le «intenzioni di implementazione» (piani del tipo «quando… allora…») sono tra le strategie più studiate per trasformare un'intenzione in abitudine: una meta-analisi su quasi cento studi mostra un effetto medio-grande. Legare il gesto a un momento concreto della giornata evita l'ansia da prestazione che nasce dagli obiettivi troppo ambiziosi.

Riferimenti: Siegel, 1999; Linehan, 2015; Gollwitzer, 1999; Gollwitzer e Sheeran, 2006

11:15 Caccia al tartufo

CHE COSA FACCIAMO

Nel bosco con il cane da tartufo, seguendo il suo fiuto e i suoi tempi.

PERCHÉ FUNZIONA

È un'esperienza di presenza nella natura e di piacere condiviso. Nella DBT, accumulare esperienze positive è un'abilità a tutti gli effetti, perché rende meno vulnerabili alle emozioni difficili. Il bosco, come la camminata del primo giorno, favorisce il recupero dell'attenzione.

Riferimenti: Linehan, 2015; Kaplan, 1995

12:45 Cerchio di chiusura e presentazione del percorso di gruppo online

CHE COSA FACCIAMO

Prima di sedersi a tavola, il gruppo si chiude in cerchio: che cosa porto con me? Viene presentato il gruppo online che prosegue dopo il ritiro. Tutte le informazioni vengono date anche per iscritto, così ognuno può decidere con calma.

PERCHÉ FUNZIONA

Una chiusura curata aiuta a consolidare l'esperienza e a separarsi bene dal gruppo. Inoltre, uno degli obiettivi centrali della DBT è la «generalizzazione»: portare le abilità dalla stanza di terapia alla vita reale. Il gruppo online serve proprio a questo, a verificare nel tempo che quanto imparato funzioni davvero nella quotidianità.

Riferimenti: Yalom e Leszcz, 2005; Linehan, 2015

13:15 Pranzo di celebrazione con il tartufo raccolto, poi partenza

CHE COSA FACCIAMO

Il ritiro si chiude a tavola, con il tartufo trovato insieme.

PERCHÉ FUNZIONA

Celebrare insieme fissa il ricordo dell'esperienza in un momento positivo e di appartenenza.

Una nota importante

Il ritiro è un intervento di gruppo condotto da una psicoterapeuta e non sostituisce un percorso di psicoterapia individuale quando questo è necessario. La partecipazione è preceduta da un colloquio preliminare, per valutare insieme se il ritiro è adatto al momento che si sta vivendo. Ogni attività è proposta, mai imposta: si può sempre scegliere di osservare.

Bibliografia

Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., e Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(28), 8567–8572.

Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., e Dobos, G. (2013). Yoga for depression: A systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety*, 30(11), 1068–1083.

Cramer, H., Lauche, R., Anheyer, D., et al. (2018). Yoga for anxiety: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Depression and Anxiety*, 35(9), 830–843.

Emerson, D., e Hopper, E. (2011). *Overcoming Trauma through Yoga*. North Atlantic Books.

Farmer, N., Touchton-Leonard, K., e Ross, A. (2018). Psychosocial benefits of cooking interventions: A systematic review. *Health Education & Behavior*, 45(2), 167–180.

Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823–865.

Gilbert, P. (2010). *Compassion Focused Therapy: Distinctive Features*. Routledge.

Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493–503.

Gollwitzer, P. M., e Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69–119.

Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings*. American Psychological Association.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. Delacorte.

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182.

Kendall, E., Maujean, A., Pepping, C. A., et al. (2015). A systematic review of the efficacy of equine-assisted interventions on psychological outcomes. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 17(1), 57–79.

Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J., et al. (2014). Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(2), 304–324.

Kross, E., e Ayduk, O. (2017). Self-distancing: Theory, research, and current directions. *Advances in Experimental Social Psychology*, 55, 81–136.

Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training Manual* (2ª ed.). Guilford Press.

Lynn, C. D. (2014). Hearth and campfire influences on arterial blood pressure: Defraying the costs of the social brain through fireside relaxation. *Evolutionary Psychology*, 12(5), 983–1003.

Ministero della Salute (2015). *Linee guida nazionali per gli Interventi Assistiti con gli Animali (IAA)*. Accordo Stato-Regioni del 25 marzo 2015.

Ogden, P., Minton, K., e Pain, C. (2006). *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*. Norton.

Pennebaker, J. W., e Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274–281.

Siegel, D. J. (1999). *The Developing Mind*. Guilford Press.

Soga, M., Gaston, K. J., e Yamaura, Y. (2017). Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. *Preventive Medicine Reports*, 5, 92–99.

Streeter, C. C., Gerbarg, P. L., Saper, R. B., Ciraulo, D. A., e Brown, R. P. (2012). Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric-acid, and allostasis in epilepsy, depression, and post-traumatic stress disorder. *Medical Hypotheses*, 78(5), 571–579.

van der Kolk, B. A., Stone, L., West, J., et al. (2014). Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychiatry*, 75(6), e559–e565.

Weiser, J. (1993). *PhotoTherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums*. Jossey-Bass.

Wiessner, P. W. (2014). Embers of society: Firelight talk among the Ju/'hoansi Bushmen. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(39), 14027–14035.

White, M. (2007). *Maps of Narrative Practice*. Norton.

Yalom, I. D., e Leszcz, M. (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (5ª ed.). Basic Books.

Conduce la Dott.ssa Jaqueline Alberti — psicologa, psicoterapeuta e neuropsicologa (Albo n. 11988), insegnante di yoga
consult@drjaquelinealberti.com · www.drjaquelinealberti.com