

## DI TERAPIA FOCALIZZATA SULLA COMPASSIONE- FARA SABINA (ROMA 3-7 APRILE 2013)

Il ritiro inizierà giovedì 4 Aprile alle 15.30 (in modo che si possa arrivare al convento delle Clarisse Eremitte durante tutta la mattinata e, per chi non può, subito dopo pranzo) e si concluderà domenica 7 Aprile dopo pranzo, per un totale di 3 notti.

La sistemazione è per tutti noi in camere singole con bagno privato (è possibile alloggiare in camera doppia se lo si preferisce, ma, essendo tutta la struttura a nostra disposizione, non comporterà cambiamenti nella quota d'iscrizione). Il convento delle Clarisse Eremitte che ci ospita è un antico castello che risale al 1100 che sarà completamente a nostra disposizione in modo da favorire le varie fasi del ritiro (<http://www.clarisseremite.com/>). Nel sito ci sono informazioni su come arrivare al convento (oltre che foto molto suggestive...). Tutte le informazioni, comunque, verranno fornite con maggiori dettagli a tutti gli iscritti.

Il programma definitivo è ancora in elaborazione ma si svolgerà in linea generale nel seguente modo. Il ritiro inizierà ogni mattina alle 7 con una sessione di yoga di mezz'ora (7.00-7.30) e una sessione di meditazione silenziosa (7.30-8.00). Ci sarà poi una pausa per la colazione (8.00-9.00). Le sessioni mattutine si svolgeranno dalle 9 alle 12.30 e saranno composte da interventi alternati di **Paul Gilbert** e di **Choden** (Sean Mc Govern). Paul Gilbert ci illustrerà i vari aspetti del suo modello terapeutico (Compassion Focused Therapy- Terapia Focalizzata sulla Compassione) e ci farà fare pratica diretta delle differenti tecniche di intervento (formulazione del caso, i tre sistemi di regolazione emozionale, intervento sull'autocritica e la vergogna, la sedia compassionevole, la lettera compassionevole, l'immaginazione della figura compassionevole ecc) in modo che queste possano essere applicate direttamente nella nostra esperienza personale e pratica clinica. Choden è invece un insegnante di meditazione con alle spalle numerose esperienze di ritiri intensivi (è stato monaco buddista della tradizione tibetana per 7 anni, completando il tradizionale ritiro di 3 anni e 3 mesi) e insegnamento e ci guiderà nella pratica delle varie tecniche della *mindfulness* e di *compassion meditation* e meditazione di *gentilezza amorevole* (meditazione sul respiro, seduta, camminata).

Il pranzo sarà dalle 12.30 alle 13.00 con una pausa fino alle 15 (chi avesse desiderio di un menù vegetariano può esprimere in anticipo questa preferenza; in ogni caso il vitto sarà preparato da una cuoca collegata alla comunità delle Suore Clarisse con piatti pensati per non appesantire e facilitare le varie fasi del ritiro).

La seconda sessione sarà dalle 15.00 alle 18.15 con una pausa centrale: avrà la struttura della sessione mattutina con Paul e Choden che si alterneranno nell'illustrarci i vari aspetti della terapia e della pratica. La cena sarà alle 19 con un periodo successivo di pausa prima di ritirarsi per la notte, dove si potrà leggere, scambiarsi informazioni, meditare o esplorare il paese che ospita il monastero. Il ritiro è a carattere fortemente esperienziale in modo che, attraverso la pratica intensiva, ci possa essere un'acquisizione personale e profonda delle varie tecniche (elemento essenziale di tutte le terapie afferenti alla terza onda della Terapia Cognitivo-Comportamentale).

Tutti gli interventi del ritiro saranno tradotti in consecutiva da me (sono psicologo e psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, formato da Paul Gilbert al modello della Compassion (basic e advanced skills)). Ho tradotto e curato per l'Italia il testo di Paul Gilbert "**Terapia Focalizzata sulla Compassione- Caratteristiche Distintive**", uscito con la casa editrice **Franco Angeli**. È possibile che vi chiedo di portare il vostro tappetino o cuscino personale per la meditazione per tutti gli esercizi che saranno fatti a terra. Alla fine del ritiro verrà rilasciato l'attestato di partecipazione dalla scuola APC/SPC.

Per altre informazioni si può contattare direttamente Nicola Petrocchi (anche telefonicamente: 3409498265). Se si ha intenzione di iscriversi è consigliabile farlo il prima possibile essendo il numero dei partecipanti limitato. Si può fare l'iscrizione scrivendo all'e-mail [iscrizioniworkshop@apc.it](mailto:iscrizioniworkshop@apc.it).

*Nicola Petrocchi*