

TITOLO PROGETTO: OWL Inside

SOGGETTO PROPONENTE: Centro Clinico Feel Safe

Partners: Atlantica (Padova), Campo Medievale Santa Cristina (Bolsena), FIFS

OGGETTO

Il progetto propone un percorso esperienziale attraverso il contatto diretto con animali volatili ed è finalizzato a migliorare la relazione tra genitori e figli adolescenti e preadolescenti.

BENEFICIARI

Genitori, adolescenti e preadolescenti e, più in generale, persone con problemi relazionali e di emotività.

OBIETTIVI GENERALI

- Apprendimento di modelli relazionali attraverso il contatto con il rapace, grazie a una interazione basata su gesti, sguardi, ma anche su regole e gestione dell'emotività.
- Aumentare la tolleranza alla frustrazione;
- Migliorare la capacità di adattamento, affrontare positivamente situazioni nuove, per imparare poco a poco a generalizzare tali acquisizioni e "trasferirle" anche nella vita quotidiana;
- Aumento del benessere dell'individuo, delle sue capacità di adattamento, diminuzione degli stati ansiosi nelle relazioni interpersonali;
- Aumento dell'autonomia nelle relazioni.

OBIETTIVI SPECIFICI

- Osservazione delle proprie attitudini, del proprio funzionamento personale e relazionale, sviluppo delle capacità di regolazione e co-regolazione emotiva;

- Sperimentazione di una relazione spontanea e "genuina" (non strumentale) con il volatile e possibilità di trasferirla in altri contesti relazionali;
- Stimolare al rispetto delle regole e dei turni (nell'attività con il rapace il ragazzo e il genitore coinvolti imparano ben presto che non si possono "fare pressioni" e che devono necessariamente rispettare il loro momento);
- Favorire il processo di differenziazione fra genitori e figli, processo questo che permette ai genitori di riconoscere le emozioni e i bisogni dei figli, distinguendoli dai propri. Ciò permette di accedere al reale bisogno del figlio e di attivare una funzione protettiva e di accudimento intesa come accompagnamento alla crescita autonoma dei figli supportandoli nella ricerca delle loro risorse.

RISULTATI

- Acquisizione di abilità nell'affrontare il proprio disagio relazionale e flessibilità nell'incontro con l' "Altro diverso da sé";
- Riconoscimento dei propri modelli relazionali disfunzionali e individuazione di strategie di cambiamento individuale e interpersonale;
- Acquisizione della capacità di autoregolazione e co-regolazione emotiva, necessarie al raggiungimento di uno stato di sicurezza.

ATTIVITA'

Il progetto si svolgerà negli spazi aperti di una struttura dove sono ospitati diversi tipi di rapaci, in particolare gufi, assioli e falchi. Questi uccelli, per loro natura, presentano specifici tratti caratteriali e per tale motivo, un'équipe specializzata - formata da uno psicoterapeuta, un falconiere e un coach - associerà ciascun animale a ciascun soggetto in apprendimento (beneficiario).

I beneficiari saranno coinvolti in attività esperienziali con gli animali presenti all'interno della struttura. Le principali attività consistono nel nutrimento e altre pratiche di avvicinamento e contatto, quali l'accarezzamento e le passeggiate con l'animale al pugno.

Sono previste attività esperienziali individuali e attività di gruppo.

I beneficiari saranno costantemente seguiti dall'équipe.

- Attività individuali

L'adolescente e l'adulto compiono, in percorsi individuali separati, un percorso che, attraverso il contatto con il rapace, porta alla acquisizione di sicurezza, fiducia nelle proprie capacità, ampliamento dell'orizzonte esperienziale, superamento delle paure, tolleranza dei propri limiti, e conquista di autonomia. Le attività di contatto e avvicinamento con i volatili rappresentano un campo di azione in cui sia l'adolescente che il genitore si confrontano con la tolleranza alla frustrazione, con l'imparare ad attendere il proprio momento, con il riconoscere che la relazione con l'altro è necessariamente bidirezionale. Frustrazioni e gratificazioni sono egualmente presenti, ma equilibrate dalla presenza dell'èquipe, cui spetta il ruolo di "mediatore" fra beneficiario, rapace e ambiente. Attraverso l'attività individuale, composta da pratiche di avvicinamento e di contatto, si ha la possibilità di imparare a modulare le proprie risposte emotive (ad esempio la paura e la rabbia,) e cognitive e di appropriarsi di un'immagine positiva della propria persona e del proprio valore individuale, che sarà rafforzata dallo psicoterapeuta in secondo momento attraverso brevi sedute di EMDR. (Eye Movement Desensitization and Reprocessing).

Nello specifico, l'esperienza individuale fatta dal ragazzo permette di acquisire una maggiore consapevolezza di se stesso e di imparare a modulare le proprie risposte cognitive ed emotive, per poi trasferire queste competenze acquisite nella relazione con il genitore. Il genitore, a sua volta, attraverso la sua esperienza individuale con il rapace impara a regolare la propria emotività così che, trasferendo la competenza acquisita nella relazione con il figlio, possa sintonizzarsi meglio con i segnali provenienti da quest'ultimo, al fine di stabilire quando sia il momento adatto per provvedere alla protezione e al fine di svolgere a pieno la sua funzione di "base sicura" che consiste nel dimostrarsi pronti a rispondere se chiamati in causa, incoraggianti, rispettosi verso il comportamento d'attaccamento del figlio, consapevoli del fatto che genitori e figlio sono due individui ben separati e con personalità ed esigenze differenti, lasciando al ragazzo le giuste possibilità di esplorazione e di arricchimento.

- Attività di gruppo

È previsto un primo incontro di gruppo in cui i beneficiari, giovani e genitori, vengono istruiti e preparati allo svolgimento delle attività dal falconiere. Durante questo primo incontro

saranno comunicati gli obiettivi delle attività e le eventuali informazioni da conoscere sui volatili con i quali si andrà a fare l'esperienza individuale. Il falconiere sceglierà il tipo di rapace da affidare a ciascun partecipante.

Un secondo incontro di gruppo prevede un intervento di psicoeducazione con lo scopo di fornire informazioni sulla teoria dell'attaccamento e sulla regolazione affettiva.

Infine, al termine dell'esperienza individuale, si prevede un terzo incontro in cui si permette ai beneficiari dell'intervento di riflettere sull'esperienza fatta, sollecitando il confronto delle sensazioni provate e delle opinioni.

Modalità, tempi, orari

Le modalità, i tempi e gli orari di frequentazione della falconeria saranno concordati dallo psicoterapeuta insieme ai beneficiari attraverso un programma personalizzato delle attività, ritagliato, di volta in volta, in base alle esigenze del singolo caso.

Presso la domus falconaria, dove si svolgono le attività, sarà anche possibile organizzare:

- eventuali momenti di aggregazione sociale, come pranzi e cene;
- soggiorni individuali e/o di gruppo, di breve periodo.

DESCRIZIONE

- Riferimenti teorici

Le ricerche relative alle rappresentazioni che gli adolescenti hanno di sé e della propria vita emotiva mostrano risultati contrastanti rispetto ad una delle caratteristiche peculiari di questa fase del ciclo di vita, ovvero il carattere turbolento e conflittuale che contraddistingue la transizione dall'infanzia all'età adulta: se da un lato il compito di sviluppo e di costruzione dell'identità pone di fronte al cambiamento e al conflitto, dall'altra la prospettiva della psicologia dello sviluppo "life-span" considera questa fase nella normale dinamica discontinuità-cambiamento, che caratterizza l'intero ciclo di vita, e quindi non solo l'adolescenza.

Lo sviluppo emotivo in adolescenza conduce all'acquisizione della consapevolezza delle emozioni proprie ed altrui, all'uso di un lessico emozionale ricco ed articolato, al possesso di script emotivi adeguati, alla comprensione di emozioni in termini di stati mentali e al raggiungimento di una discreta capacità di regolazione e controllo (Barone, 2007). Molti

teorici contemporanei (Taylor, Bagby & Parker, 1997; Solano, 2001; Emde, 1988a) concordano sul fatto che la risposta emotiva coinvolge nell'uomo tre sistemi o insiemi di processi interrelati: i processi neurofisiologici, in particolare l'attivazione neuroendocrina e del sistema nervoso autonomo; i processi motori o comportamentali espressivi; un sistema cognitivo-esperenziale (Taylor et al., 1997). Il processo di regolazione emotiva si basa sulla possibilità di integrazione tra loro e con l'ambiente di questi tre sistemi. L'attivazione di uno qualsiasi dei domini di risposta altera o modula l'attivazione degli altri e, inoltre, le interazioni sociali e altri aspetti dell'ambiente possono favorire una regolazione interpersonale che può avere un ruolo di supporto o un effetto disorganizzante (Epifanio, Raso, & Sarno, 2005). Il concetto di regolazione degli affetti comprende gli atti compiuti al fine di modulare le emozioni esperite ed espresse (Shore, 1994) e costituisce attualmente una tematica di crescente interesse per i ricercatori ed i clinici sia nell'area dello sviluppo che in quella della salute mentale dell'adulto. Lo sviluppo degli affetti e di quelle capacità cognitive che servono a regolarli è strettamente connesso alla relazione del neonato e del bambino con le figure significative che si prendono cura di lui. Stern (1984) ha sottolineato come il caregiver, attraverso la sintonizzazione con le espressioni comportamentali delle emozioni del bambino, sia in grado di rispondere con cure ed espressioni emotive appropriate, che contribuiscono ad organizzare e a regolare la vita emotiva del bambino. La condivisione, il rispecchiamento delle emozioni e l'esperienza della sicurezza dell'ambiente familiare hanno una importante influenza sullo sviluppo affettivo del bambino e sulla nascita delle sue rappresentazioni di sé e di sé con l'altro.

Negli ultimi vent'anni, la teoria dell'attaccamento (Bowlby 1969, 1973, 1980) è diventata una delle cornici teoriche di riferimento che hanno maggiormente influenzato la comprensione della regolazione emotiva. Secondo Sroufe (1996) il bambino passa da un sistema di regolazione diadico a uno individuale. L'autore definisce l'attaccamento stesso come modalità di regolazione diadica delle emozioni ed evidenzia come esso costituisca la base da cui si evolve l'autoregolazione.

La famiglia rappresenta il più importante contesto di esperienza emotiva di cui il soggetto sia partecipe nel corso del suo sviluppo. Per comprendere in quale maniera essa possa costituire un fattore di influenza nella definizione di regolazione emotiva dei figli, possiamo fare riferimento alle ricerche che si sono occupate della qualità della genitorialità, intesa

come una competenza determinata a sua volta da un insieme di fattori tra loro interdipendenti. Preservare il senso di una buona sicurezza emotiva mediante una buona regolazione rappresenta dunque un importante obiettivo che organizza l'esperienza emotiva individuale, le relative tendenze all'azione e la valutazione di sé e delle relazioni interpersonali (Barone, 2007). Se l'adolescenza, come nota Scabini (1995) si può considerare come una impresa evolutiva congiunta tra genitori e figli, caratterizzata non da brusche separazioni ma da trasformazioni dei legami precedenti in forme più mature, che implicano regolazione delle reciproche distanze e rinegoziazione delle relazioni, possiamo ipotizzare che anche la regolazione degli affetti diventi, per certi aspetti, un compito evolutivo congiunto di genitori e figli, in questa fase del ciclo di vita (Guiducci, Cavanna, 2009).

- Descrizione dell'intervento

Se è vero che le *life skills* sono competenze necessarie ed essenziali durante tutto il ciclo di vita, è anche vero che è soprattutto in adolescenza, periodo di enorme crescita globale dell'individuo e ricerca di senso oltre che di Sé, che queste competenze hanno bisogno di essere monitorate dagli adulti, implementate e valorizzate.

Le *life skills* investono prima di tutto l'ambito emotivo: consapevolezza di sé, gestione delle emozioni e gestione dello stress sono quelle competenze che consentono agli individui di avere coscienza dei propri stati emotivi, dei propri vissuti interiori e dei propri pensieri, favorendo la capacità di mettere in atto strategie, interne o esterne, con conseguente regolazione dei propri comportamenti e azioni.

Aiutare gli adolescenti a leggere e a comprendere le sfumature del mondo emotivo, così come a distinguere emozioni transitorie da affetti consolidati, significa allenarli a una migliore conoscenza del proprio mondo interiore, alla tolleranza emotiva e alla resistenza allo stress, emozioni trasversali, adattive e quindi utili in tutto l'arco di vita.

L'obiettivo di questo progetto è quello di sviluppare la capacità dell'individuo di relazionarsi in modo armonico con "l'Altro diverso da sé". La scelta di adottare particolari volatili - come gufi, assioli, civette, allocchi, barbogianni - sta nel fatto che questi sono animali istintuali che, generalmente, quando "scelgono" di rapportarsi all'essere umano, anche se si trovano in condizione di cattività, conservano le loro caratteristiche di animali indipendenti. In questa

particolare interazione è l'essere umano a doversi impegnare per individuare e sviluppare la propria capacità di adattamento attraverso l'identificazione delle esigenze dell'animale.

Volatili quali i gufi, civette, rapaci in generale, evocano nell'immaginario collettivo memorie arcaiche ed istintuali. Nel folklore, nelle tradizioni tribali e nella mitologia, la storia naturale del gufo ci invita ad immaginare quello che c'è oltre il velo dell'oscurità.

La profonda saggezza del gufo non sta solo nella capacità di portare alla luce ciò che è buio ma anche di vivere nel buio stesso.

È proprio per questo che l'utilizzo di questo tipo di animali aiuta chi vi entra in contatto a migliorare la consapevolezza e la padronanza circa il proprio funzionamento personale e relazionale attraverso l'esperienza diretta di cosa vuol dire provare emozioni forti quali paura, disorientamento, pericolo, cosa vuol dire "sentire" queste emozioni nel corpo, per esempio con l'aumento della frequenza cardiaca e del ritmo respiratorio, e cosa vuol dire aiutare il corpo a trovare modalità di elaborazione ed integrazione che permettano poi di modulare lo stato emotivo e il comportamento conseguente.

Il nostro organismo è predisposto e organizzato da un punto di vista sia neuroanatomico che neurovegetativo ad essere reattivo rispetto a stimoli di varia natura, modificando parametri corporei quali quelli appena descritti, ritmo respiratorio ecc.

Una parte del nostro cervello detto protorettiliano, evolutivamente il più antico e quello che abbiamo in comune con i rettili, è capace di reagire in modo rapido a stimoli di tipo pericolo/minaccia e per comunicare con il corpo utilizza il sistema nervoso e neurovegetativo (che a sua volta si divide in due parti), senza necessariamente coinvolgere le strutture superiori (sistema limbico e corteccia). Tuttavia gli stimoli che raggiungono una certa intensità saranno processati non solo dal cervello protorettiliano nel senso della modulazione dell'attivazione (arousal) fisiologica, ma anche a livello limbico, nel senso dell'attivazione emozionale e a livello corticale, nel senso dell'attivazione cognitiva e associativa (Tagliavini, 2011).

Quando l'attivazione di fronte ad uno stimolo risulta eccessiva (per esempio intensa paura o rabbia) la parte emotiva prevarica e sovrachia quella cognitiva, le varie parti del cervello non comunicano più in maniera integrata e le risposte comportamentali conseguenti saranno disfunzionali.

Come abbiamo visto il cervello elabora uno stimolo attraverso vari canali tra cui il sistema nervoso autonomo che viene solitamente suddiviso in due parti: sistema simpatico e sistema parasimpatico, due modelli con funzioni opposte e in grado di equilibrarsi vicendevolmente. Il sistema simpatico ha funzione attivante, utilizza l'energia e favorisce reazioni di orientamento verso il pericolo (focalizzazione dell'attenzione e dello stato di coscienza) predisponendo il corpo alle reazioni dette di "evitamento attivo" quali l'attacco e la fuga. A livello emozionale tale attivazione è legata alla paura nei comportamenti di fuga e di rabbia nelle reazioni di attacco.

Il sistema parasimpatico, all'opposto, ha funzioni di risparmio dell'energia, diminuisce l'attivazione e favorisce le reazioni dette di "evitamento passivo".

Secondo il modello della teoria polivagale di Porges (Porges, 2007) la componente parasimpatica sarebbe ulteriormente divisa in due parti: una attiva in condizioni di sufficiente sicurezza che produce risposte di interazione e ricerca di aiuto nell'ambiente (importanza delle figure di riferimento) l'altra in grado di rispondere al solo "pericolo di vita" producendo un crollo del tono vagale. Quest'ultima reazione è quella evolutivamente più antica e l'uomo la condivide con i rettili. Il meccanismo che decide la pericolosità dello stimolo e dunque quali delle tre reazioni vada utilizzata si chiama neurocezione, un rilevamento del pericolo senza percezione, né consapevolezza.

Gli approcci di cura che partono dalle sensazioni corporee vengono definiti anatomicamente "bottom – up" (dal basso verso l'alto) in quanto il focus dell'attenzione è basato sugli aspetti bottom, cioè si propone una elaborazione che parte dalle sensazioni, dai movimenti involontari, e ne studia, a salire, gli influssi sulle emozioni e sugli aspetti cognitivi.

Quello che il progetto si propone di insegnare, in questa ottica, è la regolazione diadica degli stati emozionali e sensomotori attraverso la relazione con l'equipe (che funziona da base sicura nell'attività esperienziale con i rapaci fornendo una mappatura per la conoscenza della realtà da esplorare) e successivamente attraverso la relazione con il genitore anch'esso impegnato, a sua volta, in un percorso individuale; inoltre il progetto si propone di insegnare l'autoregolazione attraverso il contatto tattile e visivo, l'attenzione alla postura, alla mimica, al tono di voce, nel percorso esperienziale di avvicinamento graduale al rapace. Le risorse personali che individualmente e separatamente il genitore e l'adolescente

individuano e utilizzeranno in modo funzionale ed efficace verranno stabilizzate con brevi sedute di EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) dallo Psicoterapeuta facente parte dell'équipe.

Le regolazione che il terapeuta, il falconiere e il coach prima e il genitore poi, offrono costantemente attraverso l'ingaggio sociale presente nella relazione, permette la creazione di un contenitore nel quale il ragazzo può contattare le proprie sensazioni più profonde in modo sempre più sicuro e non minaccioso, fino a guardare con maggiore capacità di attenzione, osservazione e curiosità le dinamiche delle proprie sensazioni, emozioni e pensieri.

METODOLOGIA

Il progetto prevede l'apprendimento esperienziale come approccio che privilegia l'esperienza diretta e la sperimentazione personale e consente di affrontare dinamiche interpersonali profonde mettendo in gioco le persone in senso globale, coinvolgendone gli aspetti fisici, cognitivi, relazionali ed emotivi. L'apprendimento esperienziale consente alla persona di affrontare situazioni di incertezza sviluppando comportamenti adattivi e migliorando, nel contempo, la capacità di gestire la propria emotività nei momenti di maggiore stress. Consente inoltre di sviluppare le proprie abilità di *problem solving*, anche attraverso l'abilità creativa, e di far acquisire autoconsapevolezza mediante auto-osservazione ed etero-osservazione al fine di ridefinire eventuali atteggiamenti inadeguati e di valorizzare i comportamenti costruttivi. L'apprendimento viene raggiunto mediante la riflessione in merito all'esperienza vissuta, la partecipazione diretta e le scoperte vissute in prima persona. L'inerente consapevolezza conduce allo sviluppo personale e ciò implica un cambiamento comportamentale o cognitivo voluto e non imposto o richiesto. L'esperienza così acquisita diviene patrimonio di conoscenza della persona e costituirà il nuovo punto di partenza di ulteriori evoluzioni.

Inoltre verrà utilizzato il metodo E.M.D.R. ((Eye Movement Desensitization and Reprocessing) che ha un programma di intervento volto all'installazione e al rinforzo delle risorse. Questo intervento si basa sulla capacità della mente di immagazzinare esperienze positive, nelle quali la persona si è sentita capace, in grado di reagire, e di far emergere

queste esperienze per contrastare gli stati emotivi negativi. Lo psicoterapeuta, dunque, aiuta la persona, a individuare le sue risorse positive emerse durante l'esperienza di contatto con il volatile, e le rafforza per far sì che la persona possa utilizzarle in altre situazioni di vita che lo richiedono.

Il progetto si svilupperà attraverso l'intreccio delle attività di tre figure professionali: lo psicoterapeuta, il falconiere e il coach.

Gli animali impiegati nell'interazione con i beneficiari saranno: gufi, assioli, civette, allocchi, barbagianni falchi.

Psicoterapeuta. È un professionista laureato in Psicologia e successivamente specializzato e abilitato all'esercizio della Psicoterapia. Nello specifico di questo progetto lo psicoterapeuta sarà un terapeuta EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) che utilizza il protocollo Feel Safe facendo riferimento alla teoria dell'attaccamento e ai sistemi motivazionali, alle teorie sulla disregolazione motiva e della teoria Polivagale di Porges.

Falconiere. È un esperto nell'addestramento degli animali volatili notturni. All'interno del progetto, il falconiere avrà la funzione preliminare di preparare i beneficiari nell'approccio degli animali e, allo stesso tempo, la costante funzione di agevolare l'interazione tra animali e beneficiari. L'importanza della figura del falconiere è stata recentemente riconosciuta a livello internazionale. In particolare, a partire dal 2010 l'UNESCO ha dichiarato la "falconeria" patrimonio orale e immateriale vivente dell'umanità.

I falconieri impegnati in questo progetto sono tutti istruttori qualificati CSEN (Centro Sportivo Educativo Nazionale)

Coach. È un professionista in possesso di una laurea in scienze umane e sociali (psicologia, sociologia, scienze dell'educazione, scienze della formazione, o simili). All'interno del progetto, il coach interverrà per stimolare e promuovere la crescita dei beneficiari, attraverso la valorizzazione delle singole peculiarità caratteriali e delle potenzialità insite in ciascuno dei singoli beneficiari.

Animali. Nell'interazione con i beneficiari saranno impiegati: gufi, assioli, civette, allocchi, barbagianni e falchi.

TIMEFRAME

Le modalità, i tempi e gli orari di frequentazione della falconeria saranno concordati dallo psicoterapeuta insieme ai beneficiari attraverso un programma personalizzato delle attività, ritagliato di volta in volta, in base alle esigenze dei singoli beneficiari.