

## ***Un sostegno alla costruzione del legame genitori adottivi e bambini adottati.***

***Questo progetto è parte del progetto Mindfulness/ippoterapia organizzato dall'associazione Rubens.***



### ***Scopo del progetto è:***

Scopo del progetto è sostenere i genitori e i bambini adottivi nella costruzione di un legame forte e sicuro, in grado di reggere gli attacchi emozionali di paura, di rabbia, di sfiducia causati da esperienze precedenti.

### ***il mondo delle adozioni***

Il mondo complesso delle adozioni nell'aspetto della costruzione di un legame di fiducia e di accoglienza dell'altro, ha bisogno di essere sostenuto e aiutato, così da permettere alle due parti della relazione: genitori adottivi e bambini, di creare un terreno in cui conoscersi, amarsi e diventare famiglia.

L'incontro tra genitori e bambini nasce spesso da un momento di sofferenza di entrambe le parti, e porta con se la speranza di poter realizzare un sogno, di poter offrire e trovare uno spazio che

sappia accogliere per come si è, uno spazio che possa trasformarsi e diventare famiglia.

Non sempre la realtà segue il sogno e prima di incontrarsi i componenti devono passare attraverso le paure, la rabbia, il dolore per quello che non c'è stato e non c'è ancora, devono convivere con il senso di impotenza e la non fiducia che un legame forte e stabile possa essere costruito.

L'adozione è un percorso che ha bisogno del sostegno di tutti per permettere che la storia di disillusione, rifiuto e sofferenza possa trasformarsi in un incontro e diventare famiglia.

**L'adozione** è sia per i genitori che per il bambino un momento di forte cambiamento in cui, entrambe le parti, devono attivarsi per ricostruire l'equilibrio relazionale ed affettivo del nuovo nucleo familiare. Questo passa anche attraverso la conoscenza reciproca, la relazione di attaccamento, la capacità di prendersi cura dell'altro, di comunicare e comprendere l'altro.

Costruire un percorso di consapevolezza diventa fondamentale per acquisire strumenti concreti di gestione dei vissuti emozionali e delle reazioni istintive comportamentali.

Continuare ad accogliere l'altro in un sentimento di apertura ma anche di consapevolezza delle mille insidie che si nascondono nella creazione di questa storia d'amore.

E' quindi fondamentale sviluppare consapevolezza delle proprie dinamiche interne, delle proprie caratteristiche comportamentali nella gestione delle difficoltà relazionali, del proprio sistema relazionale di coppia.

Soprattutto nella fase iniziale accogliere e vivere con un bambino adottato richiede molto coraggio, ma anche molta elasticità nel modificarsi di volta in volta adattando se stessi e le proprie idee alla realtà del bambino e della sua storia a volte molto traumatica.

### **Obiettivi generali**

- creare un'occasione per permettere ai genitori adottivi di incontrarsi e dare voce alle proprie emozioni, paure, al proprio senso di sfiducia e impotenza presente di

fronte alle sfide lanciate dai loro bambini adottivi.

- offrire degli strumenti che aiutino la gestione delle emozioni, delle paure e delle difficoltà attivate nel rapporto a volte difficile con questi bambini.
- sostenere la coppia nell'essere coppia genitoriale unita nell'impresa di diventare famiglia.

Le conoscenze acquisite nel corso potranno essere messe in atto autonomamente anche in futuro soprattutto in quelle situazioni dove lo stress, la sofferenza, le emozioni possono diventare soverchianti e le persone hanno difficoltà ad arginare l'onda emozionale.

Questo percorso è reso possibile dall'apprendimento di tecniche di Mindfulness basate sullo sviluppo della consapevolezza e della capacità di essere stabilmente presenti al momento presente, liberi dall'avversione, dalle paure e dal giudizio negativo su se stessi e sull'altro.

La pratica quotidiana delle tecniche apprese permetterà di accrescere lo stato di sicurezza e di stabilità interna, di generare una condizione di calma interiore, di rafforzare le risorse personali e dell'ambiente circostante, e aiuterà i genitori a cogliere nei loro bambini quei piccoli cambiamenti positivi, le loro abilità e i loro slanci di apertura e fiducia.

## ***La mindfulness un sostegno alla genitorialità***



La mindfulness è fondata sulla pratica dello sviluppo della consapevolezza che consente di vivere il presente come un'opportunità di scoperta e di crescita, come un'opportunità di imparare a lasciar andare le aspettative, i timori su come le cose potrebbero essere, in favore di un'esplorazione di come le cose sono, a partire dall'osservazione delle sensazioni, delle emozioni e dei pensieri che momento per momento attraversano la nostra esperienza.

Il presupposto di base è che lo sviluppo della capacità di sintonizzarsi con il tempo presente permetta di costruire un senso di stabilità e sicurezza, insegnando a guardare al mondo delle cose e delle relazioni, senza esserne travolti.

*L'addestramento della mente* allo sviluppo della capacità di concentrazione è il primo passo per prendere in mano le redini della propria vita e delle proprie scelte, per togliere potere al pilota automatico, risultato di automatismi comportamentali costruiti attraverso le esperienze del passato.

Grazie all'apprendimento dell'abilità di auto-osservazione dell'esperienza si sviluppa la comprensione della relazione sottile tra il corpo, la mente e il cuore.

Lo sviluppo di uno stato di Mindfulness è di aiuto nel costruire un processo di cambiamento e di guarigione, perché insegna a modificare il proprio modo di guardare, di affrontare e di reagire alle situazioni difficili della vita, spesso fonti di ansia, di sofferenza e di depressione.

Per i genitori adottivi è importante apprendere l'arte della stabilità e del guardare al mondo relazionale ed emotivo senza perdere la fiducia in se stessi e nell'altro, mantenere fiducia nella forza del cuore e del coraggio ad amare anche se si viene rifiutati e/o colpiti nell'area personali.

**Quando la mente può essere in uno stato di calma anche di fronte alla tempesta allora è possibile costruire un cambiamento con e per l'altro.**

E' importante evidenziare che lo stato di sicurezza e di calma interiore che si raggiunge grazie alle

pratiche di Mindfulness non è freddo distacco, assenza di emozioni e di sensazioni, ma presenza attenta e consapevole di ciò che si sta muovendo nel campo interrelazionale a livello del cuore, del corpo e della mente.

Diversi sono gli effetti benefici nel praticare la Mindfulness; infatti è stato dimostrato che migliora la concentrazione, la memoria e la capacità di regolazione emotiva, inoltre, riducendo lo stress può aiutare a contenere anche i sintomi ad esso correlati.

La pratica della mindfulness è in grado di ridurre sintomi di ansia e depressione spesso attivati da condizioni di difficoltà emozionale, migliorare i rapporti di coppia e genitore-figlio, ridurre l'evitamento e il senso di impotenza, aumentare la capacità di prendersi cura dell'altro e in particolare del bambino adottato.

Il percorso di Mindfulness è potenziato dalla forza del gruppo e dalla possibilità di condivisione con l'altro delle proprie paure, difficoltà, emozioni e sentimenti.

## **Obiettivi**

- Aumentare la stabilità interna
- Migliorare l'ascolto delle sensazioni ed emozioni
- Aumentare l'autostima e la fiducia nelle proprie capacità e risorse
- Migliorare la capacità di vivere le relazioni
- Creare uno spazio di consapevolezza dei propri processi interni: mente, corpo e cuore.
- Creare un campo stabile e sicuro che possa accogliere e contenere la sofferenza dell'altro, per offrire al proprio figlio una base sicura e solida
- Offrire uno spazio di ascolto e di condivisione dei propri vissuti nella

relazione con il figlio e con il proprio partner

- Uscire dalla trappola del giudizio negativo verso se stessi e dalla colpa di non essere perfetti, accettando che a volte si può anche sbagliare
- Ridurre lo stress



## ***Una via pratica per prendersi cura: del proprio corpo, del proprio cuore della propria mente***

Il corso base di Mindfulness si articolerà in 8 incontri di 2,30/3 h, in cui verranno spiegati i presupposti teorici alla base della Mindfulness e verranno proposte diverse pratiche.

Particolare attenzione sarà data allo sviluppo della capacità di stabilizzazione, alla gestione dell'ansia e delle emozioni disturbanti, come la sofferenza generata dalla gestione delle problematiche relazionali.

Sarà stimolata e sostenuta la volontà e la determinazione a volersi riappropriare della propria capacità di esperire il mondo.

La pratica costante dei passi fondamentali per sviluppare lo stato di Mindfulness saranno gli ingredienti fondamentali per iniziare a produrre un cambiamento in se stessi e nella gestione della propria vita.

Verrà dato un supporto audio per sostenere le pratiche di base e rafforzare le abilità concentrative, esplorative e analitiche della mente.

Questo percorso sarà reso possibile dalla possibilità di essere gruppo che si incontra per sostenersi, per condividere e dare voce alle paure, alle difficoltà, alle emozioni intense che questa realtà dell'adozione attiva nei differenti componenti.

Grazie al potere e il valore del gruppo sarà possibile attraversare consapevolmente le zone di sofferenza e di paura presenti in questo intenso viaggio nel mondo dell'adozione, sarà più facile apprendere le pratiche base della Mindfulness e inserirle concretamente nelle difficoltà quotidiane.

## Contenuti del percorso

- Tecniche base della mindfulness
- Consapevolezza del corpo e gestione delle emozioni
- Auto-accudimento: prendersi cura di se stessi
- Lavoro sui confini e sulle difese somatiche.
- Lavoro sulle risorse e sui punti di forza.
- Creare un campo che nutre e guarisce attraverso lo sviluppo delle energie del cuore
- Esplorazione del concetto di malattia e guarigione, concetto di equilibrio e disequilibrio, concetto di sofferenza e benessere

- Focusing per aprire la mente e il cuore all'esperienza e per acquisire consapevolezza dei propri processi interni.
- La mindfulness nella relazione: sviluppo di un ascolto consapevole verso se stessi e gli altri.

## Modalità

Il percorso prevede almeno 10 incontri di 2 h e può essere abbinato al progetto "*E' arrivato un cavallo in famiglia*", oppure i genitori possono seguire il corso mentre i bambini partecipano ai laboratori con i cavalli.

Costo a persona 250 euro

Sconto coppia 200 euro a testa

Sede del corso: studio corso Belgio / e spazio PMR zona piazza Rebaudengo

## Conduttrice del corso dott. Bertino

**Gabriella** Psicologa e psicoterapeuta, terapeuta sistemico relazione, specialista in psicotraumatologia. Supervisore EMDR. Formata con il Karuna Institute sul modello del "core process" Docente presso l'università di Torino nei master di psiconcologia, e Mindfulness clinica. Conduce da anni corsi di formazioni in Mindfulness e gruppi di Mindfulness con persone affette da differenti patologie organiche e psicologiche e traumatizzate. Autrice del testo: meditazioni una cura per il corpo e la mente. Ed. Ecomind

### Per info chiamare

Dott. Bertino Gabriella cell 3470526873

email: bertino.gabri@gmail.com