

SCHEDE DI LAVORO

**CAMBIAMENTO CLIMATICO:
STRUMENTI PER PROMUOVERE LA
RESILIENZA EMOTIVA**

RISORSE UTILI SULL'ECO-
ANSIA, IL DISTRESS E LE
EMOZIONI NEGATIVE

I seguenti materiali (Versione 1.5 - 4 ottobre 2019) sono stati ideati e realizzati dagli psicologi della *Climate Therapy Alliance (Bryant, A., Davenport, L., Slade, M.; Pacific Northwest Chapter)*. Sono liberamente scaricabili in lingua inglese sul sito <https://lesliedavenport.com/climate-psychology/>

Il materiale è riprodotto e distribuito con il permesso degli autori.
La traduzione italiana è a cura di Veronica Cavalletti e Simone Cheli.

INDICE DEI CONTENUTI

- **Introduzione**
- **Come usare questo toolkit**
- **Consigli per il facilitatore**
 - **Principi per sane dinamiche di gruppo**
- **Guida alle pratiche**
- **Le pratiche**
 - **Rompighiaccio**
 - **Auto-indagine ed espressione emotiva**
 - **Umorismo e gioco**
 - **Resilienza**
 - **Cura di sé**
- **Referenze e crediti**
- **Risorse aggiuntive**
- **Contatti e citazioni**

INTRODUZIONE

Questo toolkit è stato creato da un collettivo di psicoterapeuti nel nord-ovest del Pacifico, specializzati in psicologia del clima, per fornire una risorsa agli attivisti e alle organizzazioni che operano nell'ambito del cambiamento climatico (*). Siamo in realtà tutti coinvolti in questo lavoro, attraverso l'impegno nel passaggio a un mondo più pulito, più sicuro e più sano. Un'azione persistente ed efficace è essenziale in questo periodo di crisi climatica, ma tale coinvolgimento può essere talvolta perfino straziante. Quando infatti veniamo a conoscenza della devastazione che sta interessando i fiumi in cui abbiamo nuotato, gli alberi che ci hanno offerto un rifugio sotto la loro chioma verde, e tutti i luoghi naturali che amiamo e a cui apparteniamo, siamo istintivamente presi dal dolore e dall'ansia. Leggere le proiezioni scientifiche su ciò che avverrà in assenza di cambiamenti significativi, aumenta questi sentimenti. Sebbene dolorosa, questa è una sana reazione alla perdita di ciò che in qualche modo amiamo.

Questo manuale è stato pensato per fornire supporto emotivo, risorse e strumenti per aiutare ad affrontare l'eco-ansia, il distress e la gamma di sentimenti che accompagnano il lavoro sul clima. Abbiamo raccolto alcune semplici pratiche progettate per coltivare la resilienza emotiva, promuovere la cura di sé e fare spazio all'espressione sicura di ansia e dolore legati al clima. Abbiamo incluso anche dei metodi utili per portare il meglio di noi stessi in questo lavoro vitale. Gli esercizi, che richiedono dai 5 ai 15 minuti per essere completati, possono essere guidati da chiunque. Sono classificati per fascia di età e possono essere facilmente incorporati in una riunione di pianificazione, un evento educativo o un forum della comunità (*). Raccomandiamo che tutti gli incontri includano regolarmente del tempo per costruire la resilienza e prendersi cura di sé.

() Il presente manuale è stato pensato per chiunque si occupi di cambiamento climatico, ivi inclusi i professionisti della salute mentale che desiderano operare in tale ambito (N.d.C.).*

COME USARE QUESTO TOOLKIT

Sfogliando l'indice è possibile scegliere i temi che meglio si adattano al proprio gruppo, e provarne di volta in volta diversi. Molti esercizi funzionano bene attraverso la ripetizione, che crea familiarità e consolida le abilità. Non esiste un metodo uguale per tutti quando si tratta di gestire la miriade di risposte emotive complesse, e i loro vari livelli di profondità, che le persone attivano di fronte alla crisi climatica. In qualche caso potremmo sentirci spinti all'azione mossi da un senso di urgenza e dal desiderio di fare la differenza, senza prenderci tempo per elaborare le emozioni, reali e dolorose, suscitate da questi problemi. Senza concederci il tempo di sentire, condividere e integrare davvero le nostre risposte emotive, questo può portare al burnout. Altri sono così fortemente empatici nei confronti del dolore, che si sentono immobilizzati. È importante identificare e riconoscere dove ciascuno di noi si colloca - in un dato momento - all'interno di questo spettro, così da cercare il supporto di cui davvero abbiamo bisogno per muoverci verso un sano equilibrio tra intelligenza emotiva ed azione.

Talvolta abbiamo il timore che riconoscendo ed esprimendo i nostri sentimenti, cadremo in un abisso di dolore e dispiacere senza via d'uscita. Ma è generalmente vero il contrario. Come ha recentemente condiviso una persona, *"Le lacrime sono il modo migliore per sopportare ciò che sembra insopportabile"*. I sentimenti, per loro stessa natura, fluiscono e cambiano, ed esprimerli supporta quel movimento naturale. La resilienza emotiva e la cura emotiva di sé sono concetti importanti da comprendere quando si fa questo lavoro. La resilienza emotiva implica l'aumento della nostra capacità di essere testimoni delle difficoltà che stiamo affrontando; condividere le nostre esperienze, con il supporto degli altri, attraverso l'assistenza comunitaria aiuta ad incrementare tale capacità. La cura di sé emotiva implica sapere come nutrire emotivamente noi stessi e riconoscere che è importante fare delle pause per ricostituirci e fare rifornimento.

Condividere le nostre storie di eco-ansia e le esperienze correlate con gli altri può essere curativo ma anche travolgente. Anche se si tratta di uno sforzo collettivo, ognuno di noi arriva con le proprie storie di dolore e

trauma, nonché con i propri punti di forza. Puoi trovare maggiori informazioni su come supportare le esigenze individuali durante le riunioni di gruppo nei "Consigli per il facilitatore" (qui di seguito). Queste pratiche non sono intese per trattare alcuna condizione o per essere un sostituto per la cura della salute mentale. Per coloro che necessitano di ulteriore supporto, molti consulenti e terapeuti stanno sempre più includendo la psicologia del clima nelle loro pratiche.

CONSIGLI PER IL FACILITATORE

Le pratiche e le attività in questo opuscolo possono essere utilizzate per generare condivisione e discussioni di gruppo. Riunirsi per condividere la propria eco-ansia, il dolore e le esperienze correlate, è "empowering", ma è importante creare le condizioni che supportino questo obiettivo. Proprio come prepariamo un terreno fertile prima di piantare i semi ed ottenere un raccolto rigoglioso, è essenziale creare un terreno sano da cui partire per il lavoro di gruppo. Abbiamo incluso alcune linee guida per solide dinamiche di gruppo, che sostengano la crescita sia personale che collettiva, e che possono essere adattate per gruppi di supporto, organizzazioni e team.

Il primo passo è creare un ambiente sicuro in cui le opinioni di tutti siano rispettate. La diversità di prospettive, espressa con vulnerabilità emotiva e autenticità è essenziale, e tutti devono fidarsi della sicurezza emotiva dell'incontro affinché ciò avvenga. Può essere difficile ascoltare prospettive ed esperienze diverse dalle proprie opinioni e convinzioni.

Raccomandiamo di condividere le seguenti linee guida all'inizio di qualsiasi incontro che utilizzi le pratiche di questo manuale.

Principi per dinamiche di gruppo sane

- "Invitare" i sentimenti: anche se si tratta di una sessione orientata all'azione e alla risoluzione dei problemi, invita all'espressione delle emozioni.
- Riservatezza: le esperienze di gruppo possono essere significative e potrebbe attivarsi un bisogno naturale di parlare di tali esperienze al di fuori del gruppo. Ti consigliamo di accettare che ciò che viene condiviso nel gruppo rimanga nel gruppo, a meno che non venga concessa un'autorizzazione diversa. Ciò contribuirà a mantenere un ambiente sicuro in cui tutti possono sentirsi i benvenuti a partecipare liberamente.
- Usare "affermazioni in prima persona": parla per te stesso e in base alla tua esperienza, piuttosto che dare consigli o cercare di correggere qualcuno. Essere ascoltati e accolti è alla base di una sana crescita a seguito di eco-ansia ed eco-dolore.
- Condividere lo spazio: assicurati che tutti coloro che desiderano condividere, abbiano l'opportunità di farlo. Questo può essere supportato da un facilitatore esperto o dall'uso di un timer o di un "oggetto parlante". È importante non avere conversazioni incrociate (conversazioni secondarie mentre qualcuno sta parlando), o interrompere la persona che parla, a meno che non si tratti di un facilitatore che aiuta a gestire il tempo o ricorda ai membri le linee guida del gruppo. La partecipazione all'aspetto individuale o di gruppo dell'esercizio è facoltativa, ma incoraggiata. I promemoria per silenziare i telefoni possono essere utili.
- Praticare la cura di sé: questo può significare uscire brevemente dal gruppo se ci si sente sopraffatti o "triggerati". Sarebbe ottimale avere un facilitatore o un altro membro del gruppo incaricato di accompagnare chiunque possa aver bisogno di un supporto individuale.
- Quando si esplorano il lutto o l'ansia climatica più profonde, si consiglia di iniziare e/o terminare con un esercizio di cura di sé o di resilienza.

GUIDA ALLE PRATICHE

	Titolo della pratica	Pagina/e	Scopo/i	Tempo richiesto	Range di età
1	<i>La piazza del comune del clima</i>	7-8	Rompighiaccio, coesione del gruppo	5-10 minuti	Bambini, giovani, adulti
2	<i>Disegni di nomi</i>	9	Rompighiaccio	5-10 minuti	Bambini, giovani, adulti
3	<i>Essere un leader trasformativo nel cambiamento climatico</i>	10	Auto-indagine, mindfulness, entrare in azione	15 minuti (più la discussione)	Giovani, adulti
4	<i>Check rapido dei sentimenti</i>	11	Auto-indagine, espressione emotiva	5 minuti	Giovani, adulti
5	<i>Conversazione sul clima</i>	12	Auto-indagine, cura di sé	5-15 minutes	Giovani, adulti
6	<i>Inchiesta aperta sul clima</i>	13-14	Auto-indagine, coesione del gruppo	15 minuti	Giovani, adulti
7	<i>Domande ripetute sul clima</i>	15-16	Auto-indagine	10 minuti	Giovani, adulti
8	<i>Il rimedio del cane</i>	17	Umore e gioco, resilienza	5 minuti	Bambini, giovani, adulti
9	<i>L'albero sono io</i>	18	Resilienza, connessione con la natura, coesione del gruppo	5-10 minuti	Bambini, giovani, adulti
10	<i>Tornando a casa: una pratica per centrarsi</i>	19	Cura di sé, resilienza	15 minuti	Giovani, adulti
11	<i>Brainstorming sulla cura di sé</i>	20	Cura di sé, coesione del gruppo	10-15 minuti	Giovani, adulti

LE PRATICHE

Pratiche rompighiaccio

PRATICA N°1: "La piazza del comune del clima"

Scopo/Intenzione: Rompighiaccio; coesione di gruppo	Durata: 5-10 minuti
Materiali necessari: Un campanello, un suono o un battito di mani per invitare i partecipanti a fare coppia con un partner	Fascia d'età: bambini, giovani, adulti
Altri requisiti/avvertimenti: Spazio aperto, sgombro da sedie. Poiché questo esercizio comporta la deambulazione in spazi ristretti, è importante trovare una sistemazione per chiunque abbia problemi di mobilità.	
Crediti: Adattato dagli esercizi "Milling" in <i>Coming Back to Life: The Guide to the Work that Reconnects</i> (2014), New Society Publishers, di Joanna Macy & Molly Brown (https://workthatreconnects.org/).	

Istruzioni:

1. Il gruppo inizia stando in cerchio attorno ad un'area vuota. Il facilitatore chiede al gruppo di "mescolarsi", camminando nello spazio condiviso, come in una piazza cittadina. I partecipanti possono guardare gli altri del gruppo per evitare la collisione, ma non devono interagire verbalmente con nessuno, fino a quando il facilitatore non fa un segnale (ad esempio, suonando un campanello, battendo le mani, ecc.).
2. Al suono della campanella, ogni persona fa coppia con qualcuno nelle vicinanze, a caso. I due si mettono uno di fronte all'altro e il facilitatore annuncia una "Azione". Questa "Azione" può essere un semplice rompighiaccio, come "Presentati" o qualcosa di più personale (ad esempio, "Nomina qualcosa del mondo che ti fa arrabbiare"). Le Azioni dovrebbero consentire risposte brevi e semplici, in modo che possano essere concluse prima che ognuno vada avanti. Esempi da provare:

- o Presentati e spiega perché sei qui
- o Esprimi qualcosa su di te, usando solo il linguaggio del corpo (senza parole)
- o Fai un movimento o un gesto che esprima come ti senti in questo momento
- o Parla di uno dei tuoi ricordi preferiti della natura
- o Parla di una cosa a cui tieni
- o Parla di una cosa che ti spaventa
- o Parla di qualcosa che ti fa sentire pieno di speranza

Quando si lavora con i bambini, le Azioni possono essere adattate per essere più divertenti e idonee all'età. Per esempio:

- o Presentati come il tuo animale preferito
- o Fai una conversazione usando solo i versi degli animali
- o Cosa diresti a un gruppo di alieni amichevoli riguardo al mondo in cui viviamo?
- o Cosa fai quando sei preoccupato (o spaventato, arrabbiato, speranzoso)?
- o Esprimi come ti senti utilizzando solo il tuo corpo, senza usare parole

3. Ogni persona della coppia condivide a turno la propria risposta all'Azione.
4. Quando il facilitatore suona di nuovo il campanello, la coppia dice "Arrivederci" e il gruppo continua a mescolarsi. Quindi, si ripetono i passaggi 1-4 quando la campana viene suonata di nuovo, trovando ogni volta un nuovo partner.

Il facilitatore dovrebbe suonare il campanello dopo che il gruppo si è mosso per circa 30 secondi e può far parlare le persone per 20 secondi (per risposte rapide) o 2 minuti (per quelle più lunghe). Il gruppo può continuare con la stessa Azione fino a quando tutti hanno interagito tra loro oppure, per una pratica più veloce, è possibile annunciare una nuova Azione ogni volta che si suona la campanella.

PRATICA N°2: "Disegni di nomi"

Scopo/Intenzione: Rompighiaccio	Durata: 5-10 minuti
Materiali necessari: Superfici e materiali per disegnare	Fascia d'età: bambini, giovani, adulti
Altri requisiti/avvertimenti: Nessuno	
Crediti: <i>Focusing Oriented Art Therapy: Accessing the Body's Wisdom and Creative Intelligence</i> . Author: Laury Rappoport. 2009. Jessica Kingsley Publishers. London.	

Istruzioni:

Il facilitatore legge - lentamente, e con una pausa dopo ogni domanda.

Fai alcuni respiri profondi e purificanti.

Saluta e accetta tutto ciò che noti in questo momento.

Prenditi qualche istante per dire a te stesso il tuo nome.

Ascolta il tuo nome dentro di te.

Rivolgiti verso l'interno e chiedi: "Cosa vorrei dire al gruppo di me stesso?"

Sono creativo, sciocco, premuroso, ecc.

Chiediti: "Cosa mi piace?"

Chiediti: "Chi o cosa è importante per me?"

Concediti alcuni momenti affinché le risposte sorgano dentro di te.

Quando sei pronto, chiedi: "Qual è la sensazione legata a tutto ciò che sono e cosa vorrei che il gruppo sapesse di me?"

Vedi se c'è un'immagine.

Forse il nome ti appare grande o piccolo, ha un colore o uno spessore.

Ci sono immagini, simboli o forme che accompagnano il tuo nome?

Senti quell'immagine, nel corpo.

Se non è quella giusta, lasciala andare e invita una nuova immagine ad emergere.

Quando è arrivata l'immagine giusta, apri delicatamente gli occhi e porta la tua attenzione nella stanza.

Quando sei pronto, crea l'immagine sulla pagina di fronte a te.

Il facilitatore può scegliere di fare la condivisione in gruppi di tre persone o più grandi (a seconda delle dimensioni).

Pratiche di auto-indagine e di espressione emotiva

PRATICA N°3: "Essere un leader trasformativo nel cambiamento climatico"

Scopo/Intenzione: Auto-indagine, mindfulness, entrare in azione	Durata: 15 minuti più il tempo per la discussione
Materiali necessari: Carta e penna per ciascun partecipante	Fascia d'età: giovani, adulti
Altri requisiti/avvertimenti: Potrebbe essere utile per il facilitatore scrivere le domande su una lavagna bianca o su un foglio di grandi dimensioni, ma non è essenziale.	
Crediti: Adattato da <i>Emotional Resiliency in the Era of Climate Change</i> (2017), Jessica Kingsley Publishers, di Leslie Davenport.	

Istruzioni:

- Il facilitatore legge (concedi ai partecipanti alcuni minuti per scrivere le risposte): *Buckminster Fuller ha detto: "Se il successo o il fallimento di questo pianeta e degli esseri umani dipendessero da come sono io e da cosa faccio, allora come sarei? Cosa farei?". Una delle qualità di un leader trasformativo è quella di "Impegnarsi per un futuro sostenibile, giusto e appagante". Riesci a immaginare tre modi specifici in cui questo principio potrebbe operare nella tua vita personale o professionale, ora o nel prossimo futuro? Prenditi un momento per scriverlo.*
 - 1)
 - 2)
 - 3)
- Il facilitatore legge: *Prenditi un momento per riflettere sulle seguenti domande. Sentiti libero di chiudere gli occhi o abbassare lo sguardo mentre rifletti.*
 - *Quale simbolo o immagine puoi usare come pietra di paragone per riconnetterti a questa visione?*
 - *Cosa ti aiuta a muoverti verso quella visione?*
 - *Cosa si frappone?*
 - *C'è un passo in cui sei disposto a impegnarti in questo momento per iniziare o aumentare la tua partecipazione?*

Quando i partecipanti hanno finito di scrivere le loro risposte, un membro del gruppo legge ad alta voce lentamente: *Chiudi gli occhi per un momento e inizia a respirare nel tuo cuore. Immagina di portare quell'impegno al centro del tuo cuore, circondalo e infondilo con la tua forza vitale, un senso di "Sì!" e benessere. Se ti sembra giusto, puoi mettere una mano sul cuore per alcuni respiri. Prenditi circa un minuto in silenzio per stare con la tua esperienza e, quando sei pronto, apri gli occhi.*

PRATICA N°4: "Check rapido dei sentimenti"

Scopo/Intenzione: Auto-indagine, espressione delle emozioni, cura di sé	Durata: 5 minuti
Materiali necessari: Nessuno	Fascia d'età: giovani, adulti
Altri requisiti/avvertimenti: Nessuno	

Istruzioni:

Questa pratica prevede un breve check delle emozioni legate al clima e all'ambiente. Il facilitatore spiega la pratica e tiene traccia del tempo. Se necessario (ad esempio, quando si lavora con un nuovo gruppo, o se il gruppo non è abituato a discutere le emozioni), il facilitatore fornisce alcuni suggerimenti, come elencare possibili emozioni (rabbia, dolore, disperazione, speranza, paura, tristezza). Il facilitatore dovrebbe ricordare ai partecipanti di prestare attenzione a come i sentimenti si manifestano nei loro corpi.

Passi:

1. I partecipanti si uniscono a coppie e ogni persona parla a turno per 1 minuto circa, rispondendo alla seguente domanda: *"Come ti sei sentito ultimamente riguardo al clima, all'attivismo, all'ambiente e al futuro?"* (2 minuti totali)
2. Quando il facilitatore fa un segnale, ognuno si rivolge verso una nuova persona nelle vicinanze e, a turno, i due parlano per 1 minuto, rispondendo a una nuova domanda: *"Cosa hai fatto per la cura di te stesso nell'ultima settimana?"* (Altri 2 minuti in totale)

PRATICA N°5: "Conversazione sul clima"

Scopo/Intenzione: Auto-indagine, cura di sé	Durata: 5-15 minuti
Materiali necessari: Superfici e materiali per disegnare e scrivere	Fascia d'età: giovani, adulti
Altri requisiti/avvertimenti: Ricorda ai partecipanti che questo esercizio riguarda l'utilizzo di materiali artistici per l'espressione. Incoraggiali a mettere da parte qualsiasi giudizio sulle proprie abilità artistiche e a stare semplicemente nel processo.	

Istruzioni:

1. Trova un partner e posiziona la superficie per il disegno sul pavimento o sulla superficie di fronte a te.
2. Il facilitatore dice: *Inizierai una conversazione sul clima con il tuo partner. Sarà come qualsiasi altra conversazione, tranne per il fatto che userai linee, forme e colori invece delle parole (le risate sono le benvenute!). Potresti concentrarti su come ti senti riguardo al cambiamento climatico, sui modi in cui stai agendo, su come stai affrontando o ricevendo assistenza e supporto mentre affronti il cambiamento climatico nella tua vita o su cosa vuoi che il tuo partner sappia sul cambiamento climatico. Una persona inizierà e l'altra risponderà. Continuate ad andare avanti e indietro fin quando il tempo lo consente. Non sentirti in dovere di capire cosa sta comunicando il tuo partner, segui semplicemente il processo e ciò che emerge nel momento.*
3. Chiedi alle coppie di decidere chi farà il primo segno sulla pagina (cioè, iniziare la conversazione).
4. Una volta terminato il processo, prenditi qualche minuto per condividere e ascoltare ciò che ciascuna persona intendeva portare nella conversazione e ciò che immaginava che l'altra persona stesse cercando di dire.
5. Considera di concludere con un esercizio di respiro calmante.

PRATICA N°6: "Inchiesta aperta sulle tue emozioni riguardo al cambiamento climatico"

Scopo/Intenzione: Auto-indagine, espressione delle emozioni, coesione del gruppo	Durata: 15 minuti
Materiali necessari: Nessuno	Fascia d'età: giovani, adulti
Altri requisiti/avvertimenti: Nessuno	
Crediti: Alcune domande di auto-indagine sono state adattate dagli esercizi "Open Sentences" in <i>Coming Back to Life: The Guide to the Work that Reconnects</i> (2014), New Society Publishers, di Joanna Macy & Molly Brown (https://workthatreconnects.org/).	

Istruzioni:

1. Dopo un'introduzione da parte del facilitatore, il gruppo si divide in coppie, con una persona di fronte all'altra (è bello lavorare con persone che conosci bene, così come con persone nuove).
2. Ogni partner parla a turno per 5 minuti su un argomento relativo alla gestione delle emozioni inerenti il cambiamento climatico (questo può avvenire per un tempo indefinito o seguendo i suggerimenti elencati di seguito). Durante questi 5 minuti, il secondo partner resta seduto in silenzio, ascoltando attentamente e in modo neutrale. Una volta che la prima persona ha terminato di parlare di 5 minuti, i ruoli si invertono e il secondo partner parla per 5 minuti.
3. Negli ultimi 5 minuti i partner discutono poi sulle proprie esperienze di ascolto e condivisione. Possono parlare di come è stata emotivamente l'esperienza della condivisione, notando se si sono sentiti esitanti o eccitati, e come ci si sente ad ascoltare i sentimenti di un'altra persona.

Suggerimenti per la persona che parla: per questo esercizio, è importante dedicare questi cinque minuti a concentrarsi su se stessi: le proprie preoccupazioni, le proprie speranze, la propria rabbia, la propria eccitazione, il proprio dolore. Consenti ai tuoi sentimenti di essere espressi nella misura in cui ti senti a tuo agio e al sicuro, e resisti alla tentazione di parlare dei dettagli su ciò che sta accadendo nel mondo, tranne quando questo ha un impatto emotivo su di te. Prenditi questo tempo per aprirti fin dove ti senti a tuo agio, evitando il giudizio su te stesso o la preoccupazione su ciò che sta pensando l'altra persona. Potresti scoprire che i 5 minuti volano; oppure potresti avere difficoltà a trovare qualcosa da dire. In ogni caso, resta dove sei, respira, senti le tue braccia e le tue gambe, e lascia che l'autenticità della tua esperienza venga fuori.

Suggerimenti per l'ascoltatore: durante l'ascolto, è importante rimanere neutrali e non fornire feedback verbali o fisici mentre parla il partner. Ciò consente all'altra persona di essere pienamente presente su ciò che sta provando e vivendo, e non deve preoccuparsi delle tue reazioni. Conserva qualsiasi risposta o feedback per gli ultimi 5 minuti di conversazione.

Suggerimenti per la discussione: a volte durante una domanda emergono pensieri o sentimenti sensibili, intensi o dolorosi. Nella discussione finale di 5 minuti, concentrati sulla condivisione della tua esperienza dell'esercizio: che impatto ha avuto su di te il parlare e l'ascoltare? Evita di cercare di far sentire meglio l'altra persona, rassicurandola o mettendo in discussione la validità di ciò che ha espresso.

Tempi: si consiglia al facilitatore di gestire il tempo per l'intero gruppo, dicendo a tutti quando iniziare e quando cambiare ruolo.

Possibili argomenti di indagine: il facilitatore (o il gruppo) può presentare i propri argomenti di indagine pertinenti, ma ecco un elenco di possibili suggerimenti:

1. Pensando al cambiamento climatico in questo momento, cosa provi?

2. *Che tipo di sentimenti hai avuto ultimamente riguardo al cambiamento climatico?*
3. *Cosa ami e apprezzi della Terra?*
4. *Cosa ami e apprezzi dell'essere una creatura vivente sulla Terra?*
5. *Quali sensazioni legate al clima ti porti dietro durante la settimana?*
6. *Quali sentimenti emergono quando pensi al futuro?*
7. *Come vivi il lutto in relazione al cambiamento climatico?*
8. *Cosa trovi difficile nel lavorare sulle questioni climatiche?*
9. *In che modo i tuoi sentimenti riguardo al clima influenzano il tuo corpo?*
10. *Di cosa hai bisogno per aiutarti a prenderti cura di te stesso di fronte alle emozioni difficili?*

PRATICA N°7: "Domande ripetute sul clima"

Scopo/Intenzione: Auto-indagine	Durata: 10 minuti
Materiali necessari: Nessuno	Fascia d'età: giovani, adulti
Altri requisiti/avvertimenti: Nessuno	

Istruzioni:

Questo esercizio viene svolto in coppia. (Se c'è un numero dispari di partecipanti, un gruppo forma una triade.)

1. I partner si siedono uno di fronte all'altro. Ogni coppia sceglie chi sia l'Intervistatore e chi l'Intervistato.
2. Per 5-7 minuti, l'Intervistatore pone ripetutamente una domanda, assegnata dal facilitatore (vedi esempi sotto), e l'Intervistato risponde dopo ogni domanda.
3. Ogni volta che l'Intervistato risponde, l'Intervistatore dice "Grazie" e fa di nuovo la stessa domanda (non una nuova domanda).
4. Questo schema viene ripetuto, con l'Intervistato che fornisce nuove risposte alla stessa domanda ripetuta, fino allo scadere del tempo.
5. A questo punto, i ruoli si invertono: l'Intervistato diventa l'Intervistatore e inizia a porre la stessa domanda.

Le domande possono essere sviluppate dal facilitatore o dal gruppo, ma ecco alcuni esempi:

Domande su lutto e perdita:

- *Cosa ti rende arrabbiato (o frustrato o infuriato) riguardo al mondo?*
- *Cosa ti fa paura del futuro?*
- *Come vivi il dolore per la Terra?*
- *Qual è qualcosa che hai paura di perdere?*
- *Cosa c'è di difficile nel parlare di dolore climatico?*
- *Qual è un modo in cui tendi ad essere duro con te stesso?*
- *Cosa ne pensi del tuo rapporto con la natura?*

Domande sulla guarigione e sul coping:

- *Cosa ti piace del mondo?*
- *Cosa ti dà speranza per il futuro?*
- *Qual è un modo in cui affronti bene i tuoi sentimenti riguardo al clima?*
- *Qual è una cosa che vorresti lasciare andare?*
- *Quali sono alcuni dei sostegni nella tua vita?*
- *In che modo ti prendi cura di te stesso?*
- *Come ti connetti con la natura?*

Lo scopo di rispondere più volte alla stessa domanda è quello di scavare più a fondo un argomento e scoprire sentimenti ancora più profondi. Gli Intervistati dovrebbero rispondere di getto e consentirsi risposte inaspettate, strane o "sbagliate". Le risposte dovrebbero essere brevi - una parola o una breve frase possono bastare - in modo che la domanda possa essere posta più volte. Un Intervistato può sempre dire "passa", "non lo so", se lo desidera. Quando ciò accade, l'Intervistatore dice "Grazie" e chiede di nuovo. L'Intervistatore dovrebbe rimanere neutrale durante il suo ruolo, senza fornire feedback o commenti.

Metodi alternativi:

1. Se il tempo lo consente, scegli due domande correlate, una dall'elenco "Domande su lutto e perdita", sopra, e una dall'elenco "Domande sulla guarigione e sul coping". Ad esempio, nel primo round di 5 minuti, l'Intervistatore chiede: "Cosa ti fa paura del futuro?". Quindi, per altri 5 minuti, chiede: "Cosa ti dà speranza per il futuro?". Ciò consente all'esercizio di toccare emozioni dolorose, ma consente anche di sperimentare la speranza e il movimento in avanti.
2. Un altro modo per svolgere questa pratica è far scorrere all'Intervistatore un intero elenco di domande (come quelle sopra), piuttosto che ripetere la stessa domanda. Ciò consente di coprire più argomenti, ma con minor profondità.

Pratiche di umorismo e gioco

PRATICA N°8: "Il rimedio del cane"

Scopo/Intenzione: Umorismo e gioco, resilienza	Durata: 5 minuti
Materiali necessari: Nessuno	Fascia d'età: bambini, giovani, adulti
Altri requisiti/avvertimenti: Sebbene questa sia una pratica di movimento dolce, ricorda ai partecipanti di muoversi in sicurezza, rispettando i limiti del proprio corpo.	
Crediti: Adattato da <i>Emotional Resiliency in the Era of Climate Change</i> (2017), Jessica Kingsley Publishers, by Leslie Davenport.	

Istruzioni:

1. Il facilitatore legge: *La ricerca mostra che lo scuotimento fisico è uno dei modi più rapidi ed efficaci per alleviare lo stress e l'ansia. Riesci a ricordare il modo in cui un cane bagnato si asciuga con una sorta di tremolio progressivo che inizia con la testa e prosegue verso la coda, spruzzando via le gocce d'acqua che formano un alone in continuo movimento? Ecco, possiamo usare questa immagine per "scrollarci di dosso" parte del nostro stress. Non esiste un "modo giusto" per eseguire il movimento: la parte importante è solo lo scuotimento.*
2. Il facilitatore mostra l'esercizio di movimento così come lo descrive: *Stai con i piedi divaricati, più o meno alla stessa distanza delle spalle per creare una base solida. Inizia a scuotere delicatamente solo la testa, da un lato all'altro, su e giù. Dedica circa 20 secondi ad ogni area del corpo. Ora lascia riposare la testa, ma continua a scuotere le spalle. Dopo circa 20 secondi, lascia che il tremolio si sposti alle braccia e alle mani, come se stessi scuotendo via l'acqua dalle dita. Lascia che il tremolio si sposti verso il busto e sui fianchi, attraverso la gabbia toracica e il bacino, con la massima mobilità possibile. Infine, lascia che lo scuotimento si sposti lungo ciascuna gamba, una alla volta, alternando il sollevamento di ciascun piede dal pavimento e dando un colpetto per scuotere via "l'acqua" dalle dita dei piedi. Se l'equilibrio è un problema, è possibile utilizzare uno schienale per avere maggiore stabilità quando si è su un piede, oppure entrambi i piedi possono rimanere sul pavimento, alternando con dei colpi di tallone.*
3. Ripeti la sequenza del "rimedio del cane" circa 6 volte, aumentando la velocità con cui lo scuotimento avanza attraverso il corpo, fino a quando quello finale è un flusso rapido e 'luccicante'.

Pratiche di resilienza

PRATICA N°9: "Io sono l'albero"

Scopo/Intenzione: Resilienza, connessione con la natura, coesione del gruppo	Durata: 5-10 minuti
Materiali necessari: Nessuno	Fascia d'età: bambini, giovani, adulti
Altri requisiti/avvertimenti: Questo esercizio comprende una breve meditazione individuale guidata, seguita da una breve condivisione in gruppi di 4-5 partecipanti	

Istruzioni:

1. Trova un posto comodo dove stare in piedi e senti i tuoi piedi collegati alla terra. Se la posizione seduta è più adatta a te, trova un posto comodo in cui sederti.
2. Chiudi delicatamente gli occhi o abbassa lo sguardo, e osserva il tuo respiro, proprio per come è in questo momento.
3. Inizia a immaginarti come un albero maestoso e amato.
4. Respira l'aria intorno a te. Emetti una lunga espirazione purificatrice.
5. Con i piedi ben adesi a terra, immagina delle radici profonde che si estendono nella terra sotto di te. Sentiti il nutrimento che la terra ti offre.
6. Inizia a notare e incarnare le qualità del tuo albero:
 - Qual è la tua stazza? Alto e pieno? Piccolo e flessuoso? Un unico tronco o tanti?
 - Nota le sensazioni della tua chioma: sono foglie o aghi? Come si muove l'aria attraverso di te? Sei morbido, pungente, largo/stretto?
 - Che trama e che forma hanno il tronco e i rami?
 - Le tue radici sono vicine alla superficie o arrivano in profondità? Condividi radici con altri alberi?
 - Interagisci con altri esseri intorno a te?
7. Se vuoi, immagina di allungarti verso il sole o di allungare i tuoi rami attraverso un prato o un lago. Consenti al tuo corpo di seguire questo movimento.
8. Prenditi un momento per fermarti mentre noti le sensazioni. Porta alla mente ciò che ti dà più piacere nell'incarnare il tuo amato albero.
9. Ora, inizia a riportare la tua consapevolezza alla stanza e allo spazio intorno a te. Quando sei pronto, apri delicatamente gli occhi e fai un profondo respiro purificante.

Prendi parte a un gruppo (da 4-5 persone ciascuno), e condividi la tua risposta alla domanda: "Qual è stato l'aspetto più piacevole dell'incarnare il tuo amato albero?"

Facoltativo: offri uno spazio ad alcuni per condividere le proprie risposte con il gruppo più ampio.

Quando fai questa pratica con i bambini, considera di accorciare gli aspetti di mindfulness dell'esercizio e dedica una maggiore attenzione al gioco e all'immaginazione.

Pratiche di cura di sé

PRATICA N°10: "Tornando a casa: una pratica per centrarsi"

Scopo/Intenzione: Cura di sé, resilienza	Durata: 10 minuti
Materiali necessari: Nessuno	Fascia d'età: giovani, adulti
Altri requisiti/avvertimenti: Ambiente tranquillo privo di distrazioni	
Crediti: Adattato da <i>Emotional Resiliency in the Era of Climate Change</i> (2017), Jessica Kingsley Publishers, by Leslie Davenport.	

Istruzioni: Il facilitatore dovrebbe leggere lentamente il testo che segue, con una pausa di circa un minuto dopo ogni paragrafo.

Chiudi gli occhi, o ammorbidisci il focus del tuo sguardo, e fai tre respiri per schiarire la mente.

Mentre inspiri, infondi al tuo corpo, al tuo cuore e alla tua mente ossigeno fresco; sentilo entrare ed immagina il suo viaggio, dalla testa ai piedi. Quando espiri, lascia andare il focus sui pensieri e invita il tuo corpo a rilassarsi. Lascia che la tua mente segua il movimento dell'inspirazione e dell'espirazione nel tuo corpo, invitando ogni respiro di purificazione ad essere lento, pieno e lungo.

Lascia che il tuo respiro si assesti al suo ritmo ora. Richiama alla tua consapevolezza, una per una, le interazioni significative della tua giornata: clienti, amici e anche sconosciuti. Quando ognuna appare, prenditi un momento per onorare l'interazione e la persona, quindi con un soffio di gentilezza, liberali dalla tua attenzione, restituendogli la loro energia.

Quando li hai lasciati tutti andare, rivolgi la tua consapevolezza verso l'esperienza diretta della tua stessa vitalità e senso di benessere. Senti queste qualità nel tuo corpo. Puoi visualizzare la tua vitalità come un'immagine, un colore, una luce o una sensazione fisica. In qualunque modo tu la stia sperimentando, prenditi i prossimi minuti per praticare dei respiri nutrienti.

Quando inspiri, senti e immagina l'ossigeno del tuo respiro che rafforza la tua vitalità. Se lo immagini come una luce, potrebbe gradualmente risplendere di più. Se è un colore, potrebbe spostarsi e cambiare. Inspira semplicemente, ricevendo nutrimento; espira, semplicemente riposandoti. Sebbene le immagini possano cambiare nel frattempo, la pratica consiste semplicemente nell'inspirare, ricevendo nutrimento; e nell'espirare, semplicemente riposandoti.

Dopo cinque minuti, nota qualsiasi cambiamento, per quanto sottile, nel tuo corpo, nella tua mente e nelle tue emozioni. Sentiti presente e radicato nel tuo corpo e, quando sei pronto, apri gli occhi. Prenditi i prossimi minuti per muoverti un po' più lentamente del solito (mentre procedi nella tua giornata o serata, o mentre apri gli occhi e riporti la tua attenzione al gruppo).

PRATICA N°11: "Brainstorming sulla cura di sé"

Scopo/Intenzione: Cura di sé, coesione del gruppo	Durata: 15 minuti
Materiali necessari: Lavagna bianca e pennarelli, carta e penne	Fascia d'età: bambini, giovani, adulti
Altri requisiti/avvertimenti: Nessuno	

Istruzioni: Questa pratica aiuta la discussione sulle sfide specifiche che i partecipanti devono affrontare in termini di cura di sé, e consente loro di scambiarsi delle idee. Il facilitatore offre una cornice alla discussione definendo diverse categorie di cura di sé, come ad esempio:

1. Occuparsi del benessere fisico
2. Scegliere un'alimentazione sana
3. Mantenere una sana immagine di sé e difendersi dal giudizio interiore negativo
4. Concedersi piaceri e divertimenti (ad es. relazionali, sessuali, sensoriali, intellettuali, creativi)
5. Favorire un sonno e un riposo sani
6. Chiedere aiuto
7. Essere assertivi e dire "No"

I partecipanti sono invitati a fare un brainstorming individuale per alcuni minuti, su carta, rispetto a come cercano di prendersi cura di sé. I partecipanti identificano quindi una categoria (tra le sette sopra elencate) in cui potrebbero beneficiare del supporto degli altri, ad esempio, riguardo all'auto-giudizio, al sonno o al riposo scarsi, o alle difficoltà nell'assertività.

Il facilitatore aiuta il gruppo a dividersi in sottogruppi di 3-4 persone che condividono preoccupazioni simili. Per circa 10 minuti, i partecipanti di ciascun sottogruppo condividono esempi specifici su come cercano di prendersi cura di sé, e fanno brainstorming sui modi per affrontare queste sfide.

Se c'è tempo, ogni sottogruppo condivide alcune delle strategie discusse con il gruppo più ampio.

REFERENZE E CREDITI

- "Disegni di nomi" è stato adattato da *Focusing Oriented Art Therapy: Accessing the Body's Wisdom and Creative Intelligence*. Autore: Laury Rappoport. 2009. Jessica Kingsley Publishers, Londra.
- "Essere un leader trasformativo", "Tornando a casa: una pratica per centrarsi" e "Il rimedio del cane" sono adattati da *Emotional Resiliency in the Era of Climate Change (2017)*, Jessica Kingsley Publishers, di Leslie Davenport.
- Alcune parti di "Inchiesta aperta sul clima" e di "La piazza del comune del clima" sono state adattate dagli esercizi "Open Sentences" e "Milling" in *Coming Back to Life: The Guide to the Work that Reconnects (2014)*, New Society Publishers, di Joanna Macy e Molly Brown (vedi <https://workthatreconnects.org/>).

RISORSE AGGIUNTIVE

- Sono disponibili alcuni Mp3 rilassanti al seguente sito: <https://lesliedavenport.com/audio>
- Joanna Macy: La speranza attiva e il lavoro che riconnette:
 - <https://www.joannamacy.net/main#work>
 - <https://workthatreconnects.org/>
- Climate & Mind: <https://www.climateandmind.org>
- The Good Grief Network: <https://www.goodgriefnetwork.org/about/>

CONTATTI E CITAZIONI

Gli autori stanno espandendo attivamente questo elenco di pratiche. Se hai idee su cosa potrebbe essere incluso in questo toolkit, contattali ai seguenti indirizzi:

- Andrew Bryant: andrew@northseattletherapy.com
- Leslie Davenport: office@lesliedavenport.com
- Megan Slade: megan@meganslade.com

Se desideri fare riferimento a questo toolkit, utilizza la seguente citazione:

Climate Therapy Alliance - Pacific Northwest. Toolkit per la resilienza emotiva per il lavoro sul clima (versione 1.0). 20 settembre 2019.