

*"La piena consapevolezza/mindfulness comporta l'essere completamente presenti alle nostre vite. Comporta il percepire ciascun momento con preziosa chiarezza. Ci fa sentire più vivi. Ci fa guadagnare un accesso più immediato alle nostre potenti risorse interne per favorire insight, trasformazione e guarigione.*

*Jon Kabat-Zinn*

## **CHE COS'E' LA MINDFULNESS**

Mindfulness, nell'accezione originale di Jon Kabat-Zinn, significa "una particolare modalità di prestare attenzione allo svolgersi dell'esperienza momento per momento, con intenzione, nel presente, in modo non giudicante". In ambito clinico, la Mindfulness per le sue potenzialità preventive e riabilitative, ha trovato spazio in programmi di intervento mirati al fine di affrontare molte delle problematiche sia fisiche che psicologiche legate allo stress, ovvero alla sofferenza fisica e psicologica. La Mindfulness rappresenta, infatti, uno strumento che permette di coltivare una maggiore consapevolezza e di conseguenza una più chiara comprensione per apprendere dalle proprie esperienze le interazioni tra il corpo e la mente, promuovendo le proprie risorse interiori di cura e di crescita. In anni recenti si è assistito ad un crescente interesse da parte della comunità scientifica internazionale nei confronti della valenza terapeutica della presenza mentale, in particolare nei contesti di psicoterapia, in molti ambiti della medicina, in area educativa, nelle comunità e nelle carceri. La pratica si è rivelata utile (come dimostrano recenti e numerosi studi di neuroscienze) ad aiutare le persone a prendersi cura di se stesse per vivere in modo più sano, imparando ad adattarsi alle circostanze della vita e alleviando la sofferenza che accompagna disturbi fisici, psicosomatici e psichiatrici.

## **ORIGINI DEL PROTOCOLLO MBSR**

Il protocollo MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) nasce alla fine degli anni '70 da un'intuizione del prof. Jon Kabat-Zinn, biologo molecolare e docente di medicina presso la Medical School dell'Università del Massachusetts, che per diversi anni si era dedicato alla ricerca di un metodo che si dimostrasse efficace nel ridurre gli effetti dello stress, o disagio interiore, in ambito clinico. I risultati dell'applicazione di tale protocollo hanno portato al finanziamento e alla fondazione del Center for Mindfulness, clinica per la riduzione dello stress, istituto della UMass-University of Massachusetts, USA. Nel corso di tre decenni di ricerca da parte dell'UMASS e di tutti i centri medici in cui viene applicata la Mindfulness, appare evidente il beneficio dei protocolli MBSR che influiscono in modo positivo nel ridurre lo stress ed il disagio dei sintomi medici e psicologici consentendo alla persona di prendersi cura di se stessa e di vivere più pienamente la propria condizione. Ad oggi il programma è stato completato da oltre 30.000 persone e viene proposto in più di 400 ospedali negli Stati Uniti e in Europa, nel contesto della medicina integrativa.

## **LA PRATICA DELLA MINDFULNESS**

Il nucleo centrale della Mindfulness si propone di spostare l'accento dalla modalità del fare, ad una modalità dell'essere, del conoscere ciò che sperimentiamo, per vivere momenti sempre più ricchi di consapevolezza anziché ritrovarsi a mettere in atto meccanismi di risposta automatici ed impulsivi. Il programma non è una tecnica ma rappresenta una via per scoprire un modo di essere. Il protocollo MBSR prevede una parte di pratica formale, cioè uno spazio di tempo di 45 minuti circa da ricavare nella propria giornata, per esercitare la consapevolezza secondo procedure esplorate durante le sessioni. Questo richiede da parte di chi partecipa capacità di dedizione e continuità allo scopo di sostenere la pratica quotidiana di esercizi di Mindfulness che è prevista dal programma e, anzi, ne costituisce una parte essenziale. Uguale importanza riveste la pratica informale, nel suo significato di capacità di mantenersi presenti in ogni attimo della vita, nei propri atti quotidiani e nelle relazioni con gli altri.

## **A CHI E' RIVOLTO**

Il protocollo MBSR è rivolto a tutte le persone che si trovano a vivere situazioni stressanti nei diversi ambiti esistenziali (attività lavorativa, relazioni interpersonali, salute, ecc.) e che sono alla ricerca di un diverso rapporto con loro stessi. La pratica della Mindfulness, promuovendo un approccio più consapevole alle origini dello stress, aiuta a riconoscere i propri automatismi mentali e a ridurre l'impatto sul nostro universo emotivo e comportamentale.

Il protocollo MBSR non si propone come alternativo alle cure farmacologiche e psicoterapiche tradizionali, ma come completamento e arricchimento di questi approcci.

## **PROGRAMMA**

Il programma MBSR si svolge attraverso 8 incontri di gruppo della durata di due ore e mezza circa, con frequenza settimanale, e una giornata intensiva di sei ore.

Le attività del protocollo MBSR prevedono:

- pratiche formali di consapevolezza, guidate dai conduttori, seduti, supini e in camminata
- yoga, inteso come consapevolezza del corpo in movimento attraverso sequenze studiate per essere accessibili a tutti
- condivisioni di consapevolezza in piccoli gruppi e in gruppo allargato
- contributi teorici
- esercizi di pratica quotidiana mediante supporto audio e cartaceo

## ISTRUTTORI



### *DONATELLA CONFORTI*

Psichiatra e psicoterapeuta

Ha conseguito il diploma di insegnante di protocolli Mindfulness-based frequentando il Mindfulness Professional Training (Padova, gennaio-dicembre 2011) Si è perfezionata frequentando il 7-Day Residential Training condotto da Jon Kabat-Zinn e Saki Santorelli, per l'abilitazione all'insegnamento di protocolli MBSR (Roma, giugno 2013) Da molti anni pratica yoga e meditazione di consapevolezza.

### *GIANLUCA GORINI*

Business & Life Coach accreditato ICF (International Coach Federation) Ha frequentato il 7-Day Residential Training condotto da Jon Kabat-Zinn e Saki Santorelli, per l'abilitazione all'insegnamento di protocolli MBSR (Roma, giugno 2013) Da molti anni pratica yoga e meditazione di consapevolezza

SEDE: CostruttivaMente, via Chiesanuova, 242/2 - 35136 Padova

E' previsto un numero massimo di 15 partecipanti.

PER INFORMAZIONI E PREISCRIZIONI: 0498716699

oppure Gianluca Gorini: cell.347.8670423 email: gianluca64@tin.it