

# ESPERIENZE DI MINDFULNESS

ESPERIENZE DI MINDFULNESS

Due pesci rossi,  
arrivando da direzioni opposte  
si incontrano e uno  
chiede all'altro:

"com'è l'acqua  
dalla tua parte?"

"l'acqua?  
cos'è l'acqua?"





# ESPERIENZE DI MINDFULNESS

Può succedere di essere come quel pesce rosso, cioè senza consapevolezza dell'acqua in cui vive, intendendo come "acqua" tutto ciò in cui si è quotidianamente immersi, in primo luogo le relazioni interpersonali, le quali possono talora costituire una delle maggiori fonti di stress della vita.

## Cos'è, dunque, l'acqua?

Abitudine, Pilota automatico, Schema mentale, Tendenza alla ripetizione, Riflesso condizionato, Influenza neurale "dall'alto verso il basso", Lifetrap, Pregiudizio... sono molte le definizioni che si possono usare per descrivere quella tendenza a vivere in modo inconsapevolmente reattivo. Ma senza relazioni non si può vivere.

## Che fare allora?

Non sentire, non vedere, non udire... reagire come si è sempre fatto... distrarsi... negare che vi sia sofferenza... non la elimina ma anzi la aggrava.

Solo se diventiamo pienamente consapevoli dell'acqua in cui viviamo, cioè di quel che è veramente la nostra esperienza, momento dopo momento,

possiamo ridurre lo stress determinato dal modo in cui entriamo in contatto con le persone e con gli eventi della vita.

Cos'è e come funziona la Mindfulness

**La Mindfulness** è un'attitudine umana universale: è l'intenzionale, non giudicante, modalità di essere attenti, con la mente e con il cuore, al dispiegarsi dell'esperienza, nel momento presente. In tal modo una persona può interrompere i propri abituali automatismi di risposta. Si tratta di imparare a schiacciare il tasto "pausa", per evitare di continuare a mettere in atto reazioni comportamentali inadeguate o rappresentazioni del sé non autentiche: questo è un passaggio cruciale per recuperare il benessere psicologico e l'integrazione mente-corpo.

## Il programma MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)

Messo a punto sul finire degli anni '70 da Jon Kabat-Zinn presso l'Università del Massachusetts, il programma MBSR viene insegnato nelle maggiori università negli Stati Uniti, in Gran Bretagna, in Australia e più di recente in Europa,

e la sua pratica è ormai presente in svariati settori.

I contesti nei quali la mindfulness viene praticata per rispondere a situazioni di stress sono clinici, universitari, aziendali, didattici.

Oggi una vasta produzione di studi e ricerche scientifiche è in grado di documentare i risultati raggiunti dal programma. Si possono visitare a tele scopo:

[www.umassmed.edu/cfm](http://www.umassmed.edu/cfm)  
[www.mindfulnet.org](http://www.mindfulnet.org)

## A chi si rivolge

In generale alle persone che sono interessate ad un percorso di riduzione consapevole dello stress, fisico, mentale, relazionale, emotivo.

-Agli operatori delle professioni di aiuto (medici, psicoterapeuti, counsellor, infermieri, operatori socio sanitari).

-Agli attori organizzativi impegnati in ruoli manageriali, di leadership e di cura delle risorse umane; alle professioni di supporto esterno alla funzione Risorse Umane, come formatori e coach.

-Ad insegnanti ed operatori della scuola.

## PROGRAMMA MBSR IN 8 SETTIMANE

Il programma è strutturato in otto incontri settimanali, ognuno di circa due ore, più un ulteriore incontro di maggior durata, circa sei ore. Gli incontri sono di qualità esperienziale e sono orientati all'insegnamento di diverse pratiche di Mindfulness, cioè di consapevolezza corporea e mentale: sono altresì previsti momenti di tipo dialogico così da consentire che l'apprendimento avvenga "su misura" per ogni partecipante.

## Conduttore

*Gherardo Amadei*, medico, psichiatra, psicoanalista della A.S.P. e dell'I.A.R.P.P. (International Association for Relational Psychoanalysis and Psychotherapy).

È professore associato presso la Facoltà di Psicologia dell'Università degli studi di Milano-Bicocca. Si è formato alla conduzione del programma MBSR presso il Center for Mindfulness della Facoltà di Medicina della Università del Massachusetts.

Tutti gli incontri si terranno presso:  
Centro Feldenkreis, via Frua 8, Milano  
MM De Angeli  
Inizio corso: 8 Febbraio 2011, ore 19,45

## PROGRAMMA INTENSIVO IN MBSR IN 4 GIORNATE

Basato sul modello del programma in 8 settimane, l'intensivo in 4 giornate propone tutti gli strumenti e l'esperienze tipiche del programma MBSR.

## Conduttori

*Gherardo Amadei*  
e

*Marco Ghetti*, executive coach, formatore, docente alla LUISS di Roma, consulente di direzione in Italia e all'estero. E' partner fondatore di Mosaic Consulting e direttore del Mosaic Leadership Institute. Da oltre vent'anni progetta e conduce percorsi di sviluppo per le organizzazioni e per le persone. Ha frequentato il training di abilitazione a condurre il programma MBSR presso il Center for Mindfulness della Facoltà di Medicina della Università del Massachusetts.

IL corso si terrà Presso:

Lastra a Signa (FI)

Inizio corso: Dalla sera di Mercoledì 11 alla mattina di Domenica 15 Maggio 2011



Incontri di presentazione ad ingresso libero (necessaria prenotazione): 18 Gennaio e 1 Febbraio 2011, ore 19,45  
Per informazioni ed iscrizione: tel.327 9271787 [info@mindesp.it](mailto:info@mindesp.it)  
[www.mindesp.it](http://www.mindesp.it)