

ESPERIENZE DI MINDFULNESS

UN PROGRAMMA PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

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", Lifetrapp, 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 è indicato per la riduzione dello stress correlato a difficoltà relazionali e alla regolazione delle emozioni, a sofferenze psico-fisiche, all'esercizio di professioni con alto impatto emotivo (come ad es. le professioni di aiuto, quali quelle di medici, psicoterapeuti, counsellors, etc.) o ad eccezionali condizioni di vita (ad es. prolungate ospedalizzazioni o carcerazioni).

Negli Stati Uniti, in Gran Bretagna, in Australia e più di recente in Europa, viene insegnato nelle maggiori università e la sua pratica è ormai presente in svariati settori, tra cui quello della cura dei disagi psichici, dell'assistenza sanitaria, dell'educazione, dello sport e della formazione professionale.

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.

*Incontri di presentazione ad ingresso libero:
28 settembre e 5 ottobre, ore 19,45*

Inizio corso: 12 ottobre, ore 19,45

*Tutti gli incontri si terranno presso:
Centro Feldenkreis, via Frua 8, Milano
MM De Angeli*

*Per informazioni ed iscrizione:
info@mindesp.it
tel.327 9271787*

