

## CORSO ESPERIENZIALE

### MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION (MBSR) PROGRAM

Per - corso per la riduzione della sofferenza psico-fisica (stress) basato sulle pratiche di consapevolezza

**Prof. Humberto Ramon Zanetti**



#### PER-CORSO MBSR PER LA GESTIONE DELLO STRESS E DELLA SOFFERENZA PSICOFISICA

Il Corso, o “per-corso”, MBSR è un’attività esperienziale rivolta a tutti coloro che vogliono migliorare la propria crescita personale e comprendere il funzionamento della propria mente, attraverso pratiche di meditazione, come il Body scan e la camminata lenta. Meditare sul respiro, sui suoni, sulle emozioni, sui pensieri spesso così pervasivi permetterà di prendere coscienza delle proprie reattività e dei propri stati mentali. L’obiettivo del Corso è, infatti, aumentare la consapevolezza del funzionamento della propria mente e migliorare le abilità di coping per gestire al meglio l’ansia, lo stress e le situazioni di vita quotidiana.

## **PROGRAMMA**

### **I modulo - 4 maggio h 19-21**

- Presentazione del gruppo e motivazione dei partecipanti
- Esperienza del momento
- Introduzione e pratica del Body Scan
- Condivisione del Body Scan
- Lavoro a casa: Consapevolezza di un evento quotidiano + Body Scan

### **II modulo - 11 maggio h 19-21**

- Pratica del Body Scan
- Introduzione e meditazione sul respiro
- Condivisione della meditazione sul respiro
- Condivisione della pratica formale e informale a casa
- Lavoro a casa: Consapevolezza di un evento piacevole + Body Scan

### **III modulo - 18 maggio h 19-21**

- Pratica di Yoga
- Condivisione della pratica a casa
- Condivisione e analisi degli eventi piacevoli
- Meditazione sul respiro
- Condivisione della meditazione sul respiro
- Lavoro a casa: Consapevolezza di un evento spiacevole + pratiche di meditazione + yoga

### **IV modulo - 25 maggio h 19-21**

- Meditazione sul respiro e Body Scan
- Condivisione della pratica formale a casa
- Condivisione e analisi degli eventi piacevoli
- Psicoeducazione sulla reazione da stress (1) partendo dall'esperienza dei partecipanti.
- Lavoro a casa: Consapevolezza di una reattività + a giorni alterni yoga e body scan e meditazione sul respiro

### **V modulo - 31 maggio h 19-21**

- Pratica di Yoga
- Meditazione su respiro, sui suoni e Body Scan
- Condivisione sulla meditazione e sul lavoro a casa
- Psicoeducazione sulla reazione da stress (2) Come fronteggiare lo stress (differenza tra reagire e rispondere)
- Lavoro a casa: Consapevolezza delle proprie relazioni difficili + meditazione Body Scan, respiro, e suoni

### **VI modulo - 8 giugno h 19-21**

- Meditazione su respiro, suoni, pensieri ed emozioni
- Condivisione sulla meditazione e sul lavoro a casa
- Psicoeducazione sulle relazioni difficili (1) e analisi dei due stili principali disfunzionali di comportamento interpersonale .
- Esercizi di Aikido
- Psicoeducazione (2) sul terzo stile di relazione interpersonale (Assertività)
- Lavoro a casa: Meditazione e yoga

### **VII modulo - 15 giugno h 19-21**

- Meditazione su Body Scan, respiro, suoni, pensieri, emozioni, meditazione aperta
- Meditazione di “metta”
- Condivisione sulla pratiche di meditazione e sul lavoro a casa
- Lavoro a casa: Scelta personale di pratica giornaliera di meditazione

### **VIII modulo - 22 giugno h 19-21**

- Meditazione su Body Scan, respiro, suoni, pensieri, emozioni, meditazione aperta
- Condivisione sulla propria esperienza del per-corso effettuato
- Conclusione

### **IX modulo - 18 giugno 9:30 – 16:30 MINIRITIRO**

- Giornata da svolgersi in assoluto silenzio Meditazione su Body Scan
- Meditazione camminata mindful
- Meditazione sul respiro
- Meditazione sui suoni
- Meditazione sui pensieri
- Meditazione sulle emozioni
- Pranzo consapevole
- Meditazione aperta
- Meditazione di “metta” o di gentilezza amorevole.
- Previsti alcuni momenti di condivisione

### **DESTINATARI** (min 15 - max 20 iscritti)

Professionisti della salute mentale (Psicologi, Psicoterapeuti, Medici).

Tutte le persone interessate a migliorare la propria consapevolezza e la crescita personale e tutte le persone che vogliono aumentare le strategie di coping per contrastare lo stress lavorativo, familiare, dolore o malattie croniche, ansia, depressione, disturbi di sonno, ipertensione, cefalea cronica.

Il partecipante non dovrà essere affetto da malattia nervosa né di fare uso di sostanze stupefacenti. Per qualunque chiarimento si prega contattare direttamente il Dr. Zanetti.

### **SEDE**

Roma – Aule del Consorzio Humanitas

### **PERIODO**

Il protocollo, così come è stato strutturato da Kabat-Zinn, prevede 8 incontri della durata di circa 2 ore e 15 dal 4 maggio al 18 giugno 2016 ed un miniritiro dalle 9.30 alle 16.30.

### **QUOTA DI PARTECIPAZIONE E MODALITÀ DI ISCRIZIONE**

La quota di partecipazione è di 400,00 euro (esente IVA).

E' prevista una riduzione del 30% per i docenti, allievi ed ex allievi LUMSA ed Humanitas (280,00 euro).

La domanda di iscrizione può essere scaricata dal sito [www.consorziohumanitas.com](http://www.consorziohumanitas.com) e va inviata entro il 2 maggio 2016 all'indirizzo [segreteria@consorziohumanitas.com](mailto:segreteria@consorziohumanitas.com) o consegnata a mano alla Segreteria del Consorzio Universitario Humanitas, sita in Roma in via

della Conciliazione 22.

Alla domanda va allegata la copia del bonifico intestato a  
**c/c intestato a Consorzio Universitario Humanitas presso  
la Banca Popolare di Puglia e Basilicata – Filiale di Roma  
IBAN: IT46 B053 8503 2000 0000 0002 186**

#### **RICONOSCIMENTI**

Verrà rilasciato un Attestato di partecipazione al Corso.

#### **Info:**

**Consorzio Universitario  
HUMANITAS Via della  
Conciliazione 22 - 00193 Roma  
Tel. 06.3224818**

#### **E-mail:**

**info@consorziohumanitas.com  
www.consorziohumanitas.com  
www. www.mindfulness-roma**

## Cosa è la Mindfulness?

Il protocollo del programma MBSR nasce dall'esperienza della Scuola di KabatZinn, ed è un protocollo ormai codificato che è stato testato in decine di paesi e da rigorosi e sofisticati studi a livello internazionale.

Alla fine degli anni '70 KabatZinn fonda lo Stress Reduction Clinic all'interno del Dipartimento di Medicina della Università del Massachusetts. L'idea era quella di inserire, in modo "laico", le tecniche di meditazione orientale all'interno della medicina tradizionale.

Inizialmente i soggetti che frequentavano i corsi della Stress Clinic erano pazienti oncologici, ma quasi subito a questo tipo di pazienti si aggiunsero persone affette da altre patologie: dall'ansia alla depressione, dai disturbi dell'umore ai dolori cronici, alla gestione dell'aggressività e dello stress. La stress reduction clinic ebbe un grande successo con migliaia di persone che trassero vantaggio da questo innovativo approccio terapeutico. Secondo diversi studi le persone che traggono vantaggio dal percorso MBSR sono persone che hanno difficoltà ad affrontare lo stress sia lavorativo che familiare o fenomeni di aggressività, le persone afflitte da sofferenza psicofisica come il dolore cronico oncologico o di altro tipo, o la gestione problematica di un lutto o di una separazione

Secondo gli innumerevoli studi internazionali, il protocollo MBSR determina delle modificazioni delle strutture cerebrali che spiegano in maniera convincente gli effetti positivi della Mindfulness. Ma in cosa consiste la Mindfulness che rappresenta il punto focale del protocollo? Potremmo tradurre questo termine con *consapevolezza*. In particolare, quella consapevolezza che emerge dal prestare attenzione allo svolgersi dell'esperienza, qui e ora, in modo non giudicante e, potremmo aggiungere, con apertura mentale e curiosità. Se prestiamo attenzione, è facile notare, infatti, come la nostra mente viaggi incessantemente dal passato al futuro, dai ricordi ed esperienze passate ai progetti e aspettative future, con rischio concreto di non vivere il presente che è l'unico momento reale. La nostra vita di tutti i giorni è piena di esempi di mancata consapevolezza: mangiamo ma il più delle volte l'esperienza di mangiare viene coperta dal vedere la televisione, parlare, leggere il giornale, guardare la posta elettronica, etc. In sostanza sappiamo di mangiare, ma questa esperienza di fatto non è vissuta pienamente e viene persa. Il portare la nostra attenzione con consapevolezza, momento per momento, allo svolgersi dell'esperienza ci può aprire una finestra sulla nostra vita, sui meccanismi, a volte patologici, che mettiamo in atto e che sono il portato di scelte fatte anni prima, forse fin dai tempi dell'infanzia. Durante questo percorso approfondiremo le varie tecniche di meditazione in modo "laico". Utilizzeremo progressivamente la tecnica del Body scan e della camminata lenta e i vari tipi di meditazione. Meditare sul respiro, sui suoni, sulle nostre emozioni, sui nostri pensieri spesso così pervasivi ci permetterà di prendere coscienza delle nostre reattività e, in fondo, del modo di funzionamento della nostra mente. Ci permetterà inoltre capire come questo sia alla base delle nostre sofferenze. Prendere coscienza del funzionamento della nostra mente con i suoi meccanismi ci può dare gli strumenti per operare quei cambiamenti che ci possono permettere di navigare nel mare della vita senza esserne travolti. E il mare, metaforico, della vita come quello reale è fatto di bonacce ma anche di bufere e tempeste con onde a volte paurose. Dunque, se non puoi fermare le onde impara il surf!