

CORSO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION (MBSR)

UN PERCORSO RIVOLTO A TUTTI PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS
BASATO SULLA PRATICA DELLA CONSAPEVOLEZZA

"IL CORSO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS È
ESSENZIALMENTE UN AUTO ADDESTRAMENTO
INTENSIVO ALL'ARTE DI VIVERE"

JON KABAT-ZINN

Cos'è l'MBSR

Il programma MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) è un programma scientifico, sviluppato nell'ambito della medicina comportamentale e della medicina partecipativa da Jon Kabat-Zinn, biologo molecolare e professore presso la Medical School dell'Università del Massachusetts (USA), e dai suoi collaboratori.

Kabat-Zinn ebbe l'intuizione di utilizzare queste tecniche per aiutare le persone che soffrivano di dolori cronici e di disturbi da stress, all'interno della Clinica per la riduzione dello stress. Creò un **protocollo di otto incontri** per la riduzione dello stress che chiamò Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR).

Da allora gli ambiti applicativi della Mindfulness si sono estesi a contesti diversi da quello iniziale. Sviluppato da oltre 35 anni (1979), è stato completato ad oggi da decine di migliaia di persone e viene **proposto in centinaia di ospedali negli Stati Uniti e in Europa** nel contesto della medicina integrativa. Alla fine degli anni 90, erano già più di 400 gli ospedali e centri medici negli Stati Uniti dove veniva applicato l'MBSR. Negli anni, per le sue **potenzialità cliniche preventive e riabilitative**, ha trovato spazio in **programmi di intervento nelle carceri e nelle scuole**, e in **varie organizzazioni al fine di affrontare molte delle problematiche sia fisiche che psicologiche legate allo stress**.



Cos'è la Mindfulness

La prospettiva della mindfulness introduce un modo profondamente diverso di porsi in relazione con la propria esperienza. E' un modo per entrare in contatto con ciò che succede dentro e fuori di noi; un modo per prendersi cura del corpo e della mente, sviluppando la capacità di stare nel presente; **un metodo sistematico per gestire stress, dolore e malattie, ma anche per affrontare efficacemente le sfide della vita quotidiana.**

La mindfulness, o consapevolezza, possiamo rappresentarla, come dice Kabat-Zinn, come **una lente che concentra le energie disperse** e reattive della nostra mente in un'unica sorgente di energia coerente, che diviene disponibile per vivere, per risolvere i problemi e per guarirci.



"NON VOLTARE LA TESTA,
CONTINUA A GUARDARE LA TUA FERITA,
POICHÉ È DA LÌ CHE LA LUCE ENTRA IN TE"
MEVLANA KHALEDDINE RUMI

Cosa viene insegnato

Ai partecipanti viene insegnato come diventare più coscienti delle risorse già disponibili in loro, ma non sempre riconosciute, per **mobilitarle in sostegno della propria salute e del proprio benessere** e per affrontare in modo diverso le condizioni di fatica, stress e sofferenza (psichica e fisica).

Il programma è una via per scoprire un modo di essere e non una tecnica. Intende aiutare le persone a diventare più vividamente coscienti del respiro, del corpo, della mente, di tutti gli aspetti presenti nell'esperienza quotidiana della vita, in modo da poter **cominciare a prendersi più consapevole e profonda cura di sé.** Questo richiede da parte di chi partecipa capacità di dedizione e di perseveranza allo scopo di sostenere l'auto-disciplina necessaria alla pratica quotidiana di esercizi di mindfulness, che è prevista dal programma e ne costituisce una parte essenziale.

Il programma MBSR prevede infatti 40 minuti circa al giorno di lavoro a casa tra un incontro e l'altro. Se ciò può sembrare un impegno gravoso, potrete probabilmente scoprire che si traduce anche in un momento quotidiano che dà piacere ed energia. E può infondere fiducia il sapere che i partecipanti alle precedenti edizioni hanno verificato che ciò è possibile.

Istruttore

Federico Reali si occupa di apprendimento e sviluppo delle persone nelle organizzazioni dalla fine degli anni '90. Esperto di formazione esperienziale e di relazioni interpersonali, trainer, coach e counsellor per lo sviluppo personale. È diplomato come **istruttore di MBSR presso AIM (Associazione Italiana per la Mindfulness).**

Programma

Il programma consiste in 8 sessioni di gruppo settimanali della durata di 2 ore e mezza, una giornata intensiva, una decima sessione di follow-up e una serie di esercizi guidati quotidiani da svolgere a casa tra una sessione e l'altra, che richiedono l'impegno di circa 40 minuti.

Le otto sessioni si svolgono dalle ore 18.00 alle 20.30 (indicativamente).

La giornata intensiva si tiene di sabato, dalle 09.30 alle 17.00.

La sessione di follow-up (dalle 18.00 alle 20.30) dedicata al gruppo si tiene circa un mese dopo la fine del percorso.

Si richiede di partecipare a tutte le sessioni (salvo imprevisti) e di dedicare circa 40 minuti al giorno, sei giorni su sette, agli esercizi da fare a casa.