

"...per noi spunta solo quel giorno al cui sorgere siamo svegli..."
Henry David Thoreau, Walden



Programma di Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) in otto settimane

Un percorso rivolto a tutti per la riduzione della sofferenza psico-fisica o stress basato sulla pratica della consapevolezza.

Mindfulness è la consapevolezza del momento presente coltivata attraverso il prestare attenzione in modo intenzionale e non giudicante.

Il potere liberatorio e terapeutico di questo stato di presenza mentale è sempre più al centro dell'interesse scientifico e della ricerca in psicoterapia, medicina comportamentale e in ambito educativo.

Cos'è l'MBSR

Il programma MBSR ha rappresentato negli ultimi venti anni una delle frontiere di quell'area di ricerca medica e psicoterapeutica chiamata nel mondo anglosassone integrative medicine o mind-body medicine, la quale vede corpo e mente come un'unità che chiede di essere compresa senza rigide divisioni.

Un aspetto centrale del programma è l'apprendimento di un metodo gentile ma efficace che incoraggia chi lo frequenta a sviluppare un profondo livello di ricerca e sperimentazione nell'applicare alla vita quotidiana la mindfulness (consapevolezza non giudicante, portata momento per momento).

Ai partecipanti viene insegnato come diventare più coscienti delle risorse già disponibili in loro ma non riconosciute, per mobilitarle in sostegno alla propria salute e 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 cura di sé in un modo più consapevole e profondo.

Il programma MBSR prevede infatti 45 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.

L'origine dell'MBSR

Il programma MBSR è un programma scientifico, sviluppato nell'ambito della medicina comportamentale e della medicina partecipativa da Jon Kabat-Zinn professore presso la Medical School dell'Università del Massachusetts (U.S.A), e dai suoi collaboratori.

Sviluppato a partire dal 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.

Oltre a essere l'esperienza pionieristica più riconosciuta delle applicazioni cliniche e psicosociali della mindfulness, è il programma più studiato e validato dalla letteratura di ricerca e il più ricco di nuovi sviluppi. È stato inoltre inserito, per le sue potenzialità cliniche preventive e riabilitative, in programmi di intervento nelle carceri, nelle scuole e nelle organizzazioni al fine di affrontare molte delle problematiche legate allo stress - ossia alla sofferenza - sia fisiche che psicologiche. L'MBSR e gli altri interventi mindfulness-based da questo derivati, tra cui l'MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy for depressive relapse), stanno inoltre incontrando crescente interesse in ambito psicoterapeutico.

Date e orari

Il programma consiste di 8 sessioni serali di gruppo settimanali della durata di 2 ore e mezzo circa, una giornata "intensiva" (dalle 10 alle 17:30), una decima sessione di follow-up e una serie di esercizi guidati quotidiani da svolgere a casa tra una sessione e l'altra.

Calendario

| | GIORNO | ORA | LUOGO |
|-----------------------|-------------------------|-------------|--------------------|
| 1° sessione serale | Lunedì 05 febbraio 2018 | 19.30-22.00 | ARP |
| 2° sessione serale | Lunedì 12 febbraio 2018 | 19.30-22.00 | ARP |
| 3° sessione serale | Lunedì 19 febbraio 2018 | 19.30-22.00 | ARP |
| 4° sessione serale | Lunedì 26 febbraio 2018 | 19.30-22.00 | ARP |
| 5° sessione serale | Lunedì 05 marzo 2018 | 19.30-22.00 | ARP |
| 6° sessione serale | Lunedì 12 marzo 2018 | 19.30-22.00 | ARP |
| Giornata intensiva | Domenica 18 marzo 2018 | 10.00-17.30 | Spazio da definire |
| 7° sessione serale | Lunedì 19 marzo 2018 | 19.30-22.00 | ARP |
| 8° sessione serale | Lunedì 26 marzo 2018 | 19.30-22.00 | ARP |
| Sessione di follow-up | Lunedì 16 aprile 2018 | 19.30-22.00 | ARP |

Si richiede l'impegno di partecipare a tutte le sessioni e di dedicare quotidianamente circa 30/45 minuti agli esercizi da fare a casa, dal momento che la pratica guidata a casa è il fondamento dell'efficacia del programma MBSR.

Ogni partecipante dovrà portare con sé un tappetino da ginnastica, una coperta e un piccolo cuscino.

Si consiglia abbigliamento comodo e calzoncini.

Sede

A.R.P. – Piazza Sant'Ambrogio 16, Milano, scala a sinistra, primo piano (citofono 2-arp)

È una zona ben collegata e frequentata fino a tarda sera (M1 Cadorna, M2 Sant'Ambrogio, autobus 58-94)

Costo e iscrizione

Chi fosse interessato a partecipare può scrivere a: mindfulness@arpmilano.it oppure telefonare al numero 3923287090 per richiedere le modalità di iscrizione

Prima della conferma dell'iscrizione è previsto un colloquio preliminare con l'istruttrice.

Per l'avvio del corso MBSR si richiedono da un minimo 8 partecipanti fino ad un massimo di 16.

Il costo per la partecipazione all'intero percorso (complessivamente circa 30 ore) è di:

- € 300 per gli esterni
- € 250 per i soci e associati ARP.

Il pagamento del corso deve essere effettuato in un'unica soluzione prima dell'inizio del corso, tramite:

- Contanti (dell'importo esatto perché l'Associazione non ha cassa per dare resto), presso la sede dell'Associazione
- Assegno intestato a ARP Associazione
- Bonifico su c/c intestato ad ARP Associazione – Causale: Contributo Corso Mindfulness
IBAN: IT06H0335901600100000151106

L'istruttrice:

Agnese Donati, istruttrice di programmi MBSR secondo il protocollo di John Kabat-Zinn, diplomata presso AIM - Associazione Italiana Mindfulness. Psicologa, specializzanda in psicoterapia. Professore a contratto presso l'università Bicocca di Milano, collabora con lo studio associato di psicologia A.R.P. in qualità di psicodiagnosta e psicologa clinica, è socio di A.R.P. Associazione per la Ricerca in Psicologia clinica

Da anni pratica meditazione di consapevolezza, in particolare sotto la guida di Nanni De Ambrogio, Fabio Giommi e Antonella Commellato. Segue inoltre regolarmente ritiri di meditazione vipassana, zen e di Insight Dialogue (ID), una pratica di meditazione di consapevolezza interpersonale fondata da Gregory Kramer, di cui è facilitatrice.