

# PROGRAMMA MBSR

## Mindfulness Based Stress Reduction

### La riduzione dello stress basata sulla Mindfulness

#### Premessa

Questo corso pratico-esperienziale, spiegato meglio di seguito, può essere sintetizzato in queste brevi parole: *“è un modo per coltivare maggiore intimità con sé stessi ed un’opportunità di conoscere, e imparare ad utilizzare, quelle risorse di cui tutti siamo dotati, al fine di superare lo stress e le difficoltà che normalmente possono condizionare il nostro vivere, dandoci maggiore libertà e benessere”*.

#### Informazioni pratiche

Il corso ha una durata di 8 settimane, 8 sessioni di circa 2,5 ore, un modulo intensivo di una giornata e un momento di follow up di confronto, a circa 1-2 mesi dal termine del corso.

#### Calendario delle sessioni

- Sessione 1: giovedì 10 aprile dalle 19.30 alle 22.00 circa
- Sessione 2: giovedì 17 aprile dalle 19.30 alle 22.00 circa
- Sessione 3: giovedì 24 aprile dalle 19.30 alle 22.00 circa
- Sessione 4: venerdì\* 2 maggio dalle 19.30 alle 22.00 circa
- Sessione 5: giovedì 8 maggio dalle 19.30 alle 22.00 circa
- Sessione 6: giovedì 15 maggio dalle 19.30 alle 22.00 circa
- Sessione 7: giovedì 22 maggio dalle 19.30 alle 22.00 circa
- Sessione 8: giovedì 29 maggio dalle 19.30 alle 22.00 circa
- Modulo intensivo: sabato 17 maggio dalle 10.00 alle 17.00
- Follow up: da definire

\* la sessione 4 si terrà il venerdì 2 maggio in quanto il 1° maggio è festivo.

#### Sede del corso

Il corso si terrà presso la biblioteca di Villa Maioni, Via Vittorio Veneto, 133-137, Pallanza.

La sede del modulo intensivo è da definire.

#### **Il corso MBSR e la Mindfulness**

L’MBSR è il programma, riconosciuto dalla letteratura scientifica per la sua efficacia, per la riduzione dello stress ed è stato il primo programma *mindfulness-based* a essere sviluppato a partire dal 1979 nell’ambito della medicina partecipativa da Jon Kabat-Zinn, professore presso la Medical School dell’Università del Massachusetts (U.S.A.) e dai suoi collaboratori.

Lo stress, inteso come tutto il ventaglio di condizioni che vanno dal disagio più lieve alla sofferenza più severa, è una componente inevitabile della vita e la mindfulness, in questo contesto sfidante, ci invita ed insegna a **trasformare lo stress, o meglio la relazione con esso, da fattore negativo a motivo di crescita**, da condizione difficile ad insegnamento che consente, spontaneamente, di farsi condizionare sempre meno da ciò che accade e ci danneggia, tipicamente gli eventi della vita le persone.

Questo cambiamento, e trasformazione, di relazione con lo stress si traduce in una maggiore capacità di osservare le cose per ciò che sono, soprattutto quelle negative, accettarle (sapendo di non poterle cambiare, ma non con un senso di rassegnazione passiva), ed agire in un modo più salutare per noi stessi e per gli altri. Questo approccio porta i partecipanti, attraverso la progressione e la gradualità del corso, ad **evitare tutte quelle reazioni emotive, fisiche e mentali che sorgono quando si verifica l'evento stressante.**

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 intenzionalmente 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).

Si tratta di un percorso di natura esperienziale e pratica che porta i partecipanti ad apprendere le pratiche di mindfulness e come integrarle nella vita quotidiana, sperimentando cosa accade per esperienza diretta, con i relativi benefici.

Alcuni temi che ruotano intorno al percorso:

- la mente proliferante/rimuginante e il flusso ininterrotto, incontrollato e incontrollabile di pensieri;
- il potere condizionante delle emozioni, quando governano: rabbia, ansia, paura, tristezza, etc.
- l'auto giudizio negativo: dall'autostima all'accettazione di sé.

*"La Mindfulness è uno stato mentale di autoregolazione dell'attenzione e una attitudine generosa verso i propri contenuti mentali che consente di prendere consapevolezza dei pensieri, delle emozioni e delle sensazioni, di osservarli senza giudizio e di elaborare risposte consapevoli e appropriate piuttosto che produrre reazioni automatiche e caotiche"* (Montano & Villani, 2016).

Durante il percorso MBSR la mente inizia a calmarsi, creando uno spazio di pace mentale e rilassamento anche nelle condizioni più avverse, nelle tensioni fisiche, mentali o emotive; **si inizia ad osservare la mente e come funziona, in diretta, piuttosto che esserne governati.**

Questo processo avviene in modo graduale e progressivo, grazie al lavoro che si fa in gruppo e, individualmente, a casa tra una sessione e l'altra.

L'elemento più prezioso del corso, quello che determina il **"cambiamento"** è infatti un impegno quotidiano necessario a svolgere il lavoro che viene dato a casa, tra una sessione e l'altra, e che richiede circa 45'.

La pratica della mindfulness consente di creare le condizioni perché si crei, spontaneamente, uno spazio di calma e riflessione quando ci sono delle condizioni difficili, generando risposte più salutari rispetto a reazioni istintive caotiche.

### **Istruttore**

Luca Fanchini è istruttore certificato del programma MBSR, si è formato presso AIM (Associazione Italiana Mindfulness - Milano) sotto la preziosa guida di Fabio Giommi (presidente e fondatore AIM) e Antonella Commellato all'interno del Mindfulness Professional Training, un percorso immersivo ed intensivo nel rispetto dei requisiti e degli standard internazionali necessari per ottenere la qualifica di Istruttore Mindfulness.

Ha condotto diversi gruppi con il programma MBSR (Gallarate, Verbania, Borgomanero, Novara), ha collaborato con l'Associazione Mindfulness Ticino nell'organizzazione del campo estivo Mindful in Natura ed ha co-condotto alcuni programmi Mindfulness per ragazzi di diverse fasce d'età. ha maturato un'esperienza

come insegnante di sostegno, toccando con mano le dinamiche che vivono, su fronti opposti, ragazzi e professori.

Collabora con Giulia Lavacchielli, psicologa e psicoterapeuta per l'organizzazione di programmi "mindfulness based" per la scuola, con l'obiettivo di fornire ai ragazzi gli strumenti necessari per l'autoregolazione delle emozioni, come rabbia e ansia, con l'intento di efficientare ed ottimizzare l'impegno ed il rendimento scolastico.

Ha partecipato, e partecipa periodicamente, a ritiri di meditazione e di approfondimento delle dinamiche contemplative con Henk Barendregt, insegnante di meditazione Vipassana, e Neva Papachristou, insegnante guida dell'Associazione per la Meditazione di Consapevolezza (A.Me.Co.) di Roma fondata nel 1987 insieme a Corrado Pensa.

Collabora nella realizzazione di progetti Mindfulness Based finanziati dalla Commissione Europea e legati al progetto Erasmus.