



Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) in otto settimane

Per-corso per la riduzione della sofferenza psico-fisica o stress basato sulla pratica della consapevolezza

Edizione Settembre 2020

Istruttori: Catherine Ferrara e
Dolores Belloli - riconosciuta da alcune casse malati

Mindfulness: “Consapevolezza non giudicante del momento presente coltivata attraverso il prestare attenzione”. Il potere terapeutico e liberatorio di questo *stato di presenza mentale* è sempre più al centro dell'interesse scientifico e della ricerca in psicoterapia, counselling, medicina comportamentale e in ambito educativo.

Cosa è la Mindfulness?

“Quanto tempo passiamo tutti i giorni a pensare a noi stessi, a ciò che è nostro, alle nostre azioni a quello che abbiamo fatto e a quello che ancora dobbiamo fare? Ogni giorno le nostre vite sono piene di impegni da portare a compimento, con il risultato che le giornate diventano nient'altro che una somma di cose fatte o da fare. Tutto questo ci causa ansia e dolore, e non ci permette di vivere bene. Passiamo più tempo a pensare alla nostra vita che a viverla per davvero. La “mindfulness” ha l'obiettivo di insegnarci a essere presenti alle nostre vite, scoprire il valore del “non sapere” e imparare a stare con noi stessi, senza giudicare e senza pensare troppo, solo vivendo.” (tratto da “Mindfulness per principianti”, di Jon Kabat-Zinn)

Chi è Jon Kabat-Zinn?

Si è laureato in biologia molecolare al MIT di Boston, lavorando nel laboratorio del Premio Nobel Salvador Luria. Professore Emerito di Medicina presso la Medical School dell'Università del Massachusetts, è il fondatore del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society. È il creatore del programma MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), la cui diffusione è ormai internazionale.

Le ricerche di Jon Kabat-Zinn si sono principalmente orientate a studiare le interazioni mente/corpo e i possibili interventi su tali interazioni al fine di promuovere i processi di guarigione.

È uno dei fondatori del Consortium of Academic Health for Integrative Medicine e attualmente membro del direttivo del Mind and Life Institute.

È autore di numerosi libri che sono stati tradotti in più di trenta lingue.

Che cosa è l'MBSR?

Il programma MBSR ha rappresentato negli ultimi quarant'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. L'MBSR si fonda sul modello teorico della medicina comportamentale secondo cui il modo di relazionarci alle esperienze modifica in maniera significativa la nostra salute e il nostro benessere (vedi modello biopsicosociale della salute e della malattia di George Engel, sul finire degli anni 70).

Un aspetto centrale del programma è l'apprendimento di un metodo “gentile” ma efficace che incoraggia il partecipante a sviluppare un profondo livello di ricerca e sperimentazione nell'applicare alla vita quotidiana la mindfulness (consapevolezza non giudicante, momento per momento). I partecipanti hanno l'opportunità di imparare una diversa relazione con l'esperienza del momento presente, caratterizzata da una maggiore accettazione e capacità di sospendere il giudizio, in modo tale da esplorare con sempre maggiore profondità l'esperienza del momento così com'è realmente, meno intaccata dalle nostre distorsioni e proiezioni.

Questo richiede, da parte di chi partecipa, impegno e perseveranza allo scopo di sostenere l'auto-disciplina neces-

saria alla pratica quotidiana di esercizi di mindfulness, prevista dal programma: ne costituisce una parte essenziale. Il programma MBSR prevede, infatti, tra un incontro e l'altro, 45 minuti circa al giorno di lavoro a casa. 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.

Date e orari

Il programma consiste di 8 sessioni di gruppo, settimanali, della durata di 2.5 h circa, più una giornata "intensiva", e una serie di esercizi guidati quotidiani da svolgere a casa tra una sessione e l'altra, che richiedono l'impegno di circa 45 minuti.

Le otto sessioni si svolgono il mercoledì (orario 18:30 - 21:00) nelle seguenti date:

16-23-30 settembre, 7-14-21-28 ottobre, 11 novembre

e la giornata intensiva la domenica 25 ottobre (orario 09:30 - 16:30).

Luogo

A Rivera, presso il Centro Diurno, via Capidogno 3, 6802 Rivera

Costo

Il costo per la partecipazione all'intero percorso è di **400 franchi, 300 franchi per studenti, apprendisti e AVS**, da pagare dopo conferma dell'iscrizione.

Modalità di iscrizione

Tramite il formulario d'iscrizione da mandare per e-mail a Dolores Belloli all'indirizzo

dolores.belloli@gmail.com

Iscrizioni da inviare entro e non oltre il 31 agosto 2020

Contatto

Dolores Belloli: +41 76 / 388.15.61, dolores.belloli@gmail.com

Gli istruttori

Dolores Belloli. Di formazione insegnante, dopo essermi dedicata all'educazione di due figli, ho collaborato con Pro Senectute, come animatrice dei corsi "Risveglio Memoria" e come volontaria in un'associazione benefica basata sull'ascolto di persone in difficoltà. Ho conseguito il diploma di mediatrice presso la SUPSI, il Master in "Counselling Cognitivo Relazionale" all'ex Centro di Formazione al Dragonato e l'attestato di licenza di istruttore MBSR di protocolli mindfulness-based presso l'Associazione Italiana per la Mindfulness (AIM). Attualmente ricevo nel mio studio di counselling a Bellinzona, presiedo l'Associazione ACAM (Assistenza e Cura a Domicilio del Moesano) e collaboro con il DFA (formazione adulti). Membro SGfB (Associazione svizzera di consulenza psico-sociale/counselling), ATME (Associazione ticinese Mediazione), SSPS (Società svizzera psichiatria sociale). Membro di MBSR Verband Schweiz.

Catherine Ferrara. Ho studiato pedagogia curativa con indirizzo clinico. Ho lavorato con adulti disabili mentali medio-gravi, specializzandomi nell'ambito dell'autismo. Mi sono diplomata in counselling con orientamento cognitivo-sistemico presso IFCoS (ex Centro di Formazione al Dragonato). Ho completato il Corso di specializzazione per Istruttori di protocolli mindfulness-based presso l'Associazione Italiana per la Mindfulness (AIM). Ora mi occupo di organizzazione nell'ambito della disabilità.