

Claudia Di Manna, psicologa - psicoterapeuta
Cognitivo-Comportamentale; Istruttore Mindfulness
di protocolli MBSR (Mindfulness Stress Reduction)
e MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy);
Mediatore Familiare; Esperto in Psicopatologia
e Criminologia Clinica; Supervisore dell'Associazione
Italiana di Psicoterapia Cognitiva e Sociale (AIPCOS);
Socio Ordinario della Società di Terapia Comportamentale
e Cognitiva (SITCC).

info :
cldm76@gmail.com
cell. 328.614.77.77

“è come atterrare in un luogo sicuro...
è come un grande riposo...
mi sembra che tutto il mio essere sia qui...
non devo dimostrare niente.
Basta che io sia.”

John Welwood

il cuore è in se stesso la sua medicina
il cuore cura da sé le sue ferite

Hazrat Inayat Khan

per informazioni sulla mindfulness e su altri corsi
MBSR in Italia:

www.motusmundi.it

benessere
medicina
serenità
depressione
conoscenza
trasformazione
respiro
esperienza
ascolto
disidentificazione
conflitti
liberazione
accettazione
gentilezza amorevole
gruppo
mindfulness

psicoterapia
neuroscienze
stress
ansia
meditazione
consapevolezza
padroneggiamento
malattia
autoesplorazione
qui e ora
giudizio
compagnione
corpo

8 incontri
per imparare a gestire lo
stress

CHE COS'È LA **MINDFULNESS**?

John Kabat Zinn¹ definisce la mindfulness come: "il porre attenzione in modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente, e in modo non giudicante"², ossia il condividere una modalità di essere che sia nutrita da una cura e un'attenzione non giudicante e non selettiva nei confronti dei propri e altrui pensieri ed emozioni, momento dopo momento.

Questa peculiare modalità d'essere, che è al contempo un'attitudine relazionale, ha finito con l'influenzare i diversi orientamenti della clinica psicoterapeutica, ed è il nucleo fondante di specifiche modalità di intervento per specifiche difficoltà.

COSA DICE LA "**SCIENZA**"?

E' scientificamente provato che la mindfulness è efficace:

- nel migliorare la gestione dello stress
- nel trattamento dei disturbi d'ansia e attacchi di panico, per la depressione e la suicidarietà, disturbo borderline di personalità, disturbi da uso di sostanze, trauma e disturbo da stress post-traumatico, disturbo da deficit di attenzione con iperattività, disturbi del sonno, disturbi dell'alimentazione, trattamento del dolore cronico e in oncologia
- per il rafforzamento del sistema immunitario.

Più recenti e controversi sono i risultati della sua efficacia per il trattamento del disturbo ossessivo compulsivo e nelle psicosi

CHE COS'È IL PROGRAMMA

MBSR - MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION?

Intorno agli anni '70, Jon Kabat-Zinn e i suoi collaboratori all'Università del Massachusetts (U.S.A) hanno sviluppato un programma di intervento per la riduzione e la gestione dello stress basato sulla mindfulness, strutturato in 8 settimane con 9 incontri esperenziali, con cadenza settimanale, ciascuno della durata di 2 ore e mezza circa, e solo uno di circa sette ore.

Attualmente è utilizzato in oltre 400 ospedali degli Stati Uniti, ed è largamente diffuso in Australia e

¹ medico, è fondatore della Stress Reduction Clinic e professore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Comportamentale presso la Massachusetts University

² J.Kabat-Zinn (1997) *Dovunque tu vada ci sei già: capire la ricchezza del nostro presente per iniziare il cammino verso la consapevolezza*, Corbaccio, Milano, pp 63

poco più di recente in Europa, soprattutto in Gran Bretagna. L'applicazione di questo protocollo (con qualche lieve modifica a seconda del contesto) è ormai presente in diversi ambiti, come la psicoterapia, l'assistenza sanitaria (sostegno agli ammalati e ai familiari), l'educazione, lo sport, la formazione, la leadership, il coaching, la formazione, ecc.. Gli incontri sono principalmente centrati sull'insegnamento di diverse pratiche di consapevolezza sia corporea che mentale congiuntamente a momenti di condivisione di gruppo, nel pieno rispetto dell'individualità di ogni partecipante.

A CHI È RIVOLTO L'MBSR?

Tutti possono beneficiare dalla partecipazione al programma. L'MBSR è rivolto, infatti, a chi desidera *acquisire un nuovo atteggiamento* che esula dal proprio abituale ed automatico modo di essere. La pratica della consapevolezza promuove, come studi scientificamente dimostrano, un atteggiamento diverso verso lo stress, aiutando a riconoscere le cause dei propri automatismi mentali e a ridurre il consueto coinvolgimento.

Ad un livello più profondo l'MBSR modifica la nostra relazione con la sofferenza e con gli altri.

QUALI SONO I PRINCIPALI **OBBIETTIVI** DELL'MBSR?

- migliorare la qualità di vita
- maturare un atteggiamento non giudicante verso sé stessi, gli altri e l'esperienza
- sviluppare la conoscenza e la consapevolezza dei propri stati emotivi e mentali
- imparare a differenziare tra i pensieri che aiutano e quelli che non aiutano
- migliorare le capacità di attenzione e concentrazione
- avere cura di sé, degli altri e delle relazioni
- sviluppare attitudini più ottimistiche e positive

COSA FAREMO?

- Pratiche guidate di meditazione
- Esercizi di consapevolezza
- Yoga, movimenti di consapevolezza, stretching
- Condivisioni di gruppo
- Esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana
- Pratica quotidiana con ausili audio e cartacei. Ai partecipanti, per favorire la continuità di pratica anche dopo la conclusione del corso, saranno rilasciate dispense, audio cd, e la possibilità di partecipare gratuitamente ai gruppi di meditazione (Sanga).

QUANDO E DOVE?

Per partecipare ai gruppi di MBSR è necessario un incontro preliminare conoscitivo e motivazionale che si terrà il **18 Ottobre 2013** alle ore 20.00

presso il centro **Yoga OraeQui** in via Posillipo 335 (lato Mergellina)

gli incontri si svolgeranno prevalentemente il venerdì sera delle 20.00 alle 22.45 nei giorni:

Venerdì 25 Ottobre
Mercoledì 30 ottobre (o sabato 2 Novembre)
Venerdì 8, 15, 22 Novembre
Mercoledì 27 Novembre
Venerdì 6, 13 Dicembre

più una giornata intensiva dalle 10 alle 18
Sabato 30 Novembre
(sede da stabilirsi)

Costo del corso 250,00 euro (iva inclusa)

info e prenotazioni: cldm76@gmail.com
cell.328.6147777

