

# Percorso di RIDUZIONE DELLO STRESS ATTRAVERSO LA PRATICA DELLA CONSAPEVOLEZZA

MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION



"la consapevolezza è come un campo di intelligenza compassionevole nel centro del tuo cuore, che assorbe tutto e diffonde pace nella tempesta delle emozioni"

**Jon Kabat-Zinn**

La riduzione dello stress mediante la pratica della Mindfulness è un percorso basato sulla meditazione, ideato da Jon Kabat-Zinn, professore di medicina e direttore della clinica per la riduzione dello stress dell'Università del Massachusetts.

È stato messo a punto per pazienti, per operatori della salute, per chiunque si senta sopraffatto da ciò che noi chiamiamo "stress", o per chi semplicemente intende intraprendere un cammino verso un maggiore equilibrio e benessere.

È esperienziale e si articola in 8 incontri settimanali di 2 ore, e in un ritiro di una giornata. Durante gli incontri vengono presentate e praticate alcune tecniche di consapevolezza focalizzate sul corpo, sul respiro, sui pensieri e sulle emozioni. A casa, i partecipanti sono invitati a proseguire le pratiche di meditazione per circa 30 minuti al giorno per 6 giorni alla settimana. Sono previsti anche alcuni momenti di psicoeducazione su: stress, reazioni automatiche e possibilità di cambiamento e guarigione.

## **Vivere inconsapevolmente**

"Stamani ho preso la macchina per andare al lavoro, a una ventina di chilometri da casa; mi sono ritrovato là senza sapere come ci ero arrivato." Chissà quante volte ci è successo. Siamo abituati a passeggiare, fare la spesa, portare i figli a scuola, insomma, vivere, "col pilota automatico inserito". Trascorriamo gran parte del tempo immersi nel passato, rimuginando su ciò che non abbiamo avuto o che abbiamo perduto, oppure nel futuro, convinti che un nuovo lavoro, un amore, una casa, una vacanza, ci renderanno finalmente felici. Un groviglio di pensieri, fantasie, pregiudizi, desideri e repulsioni ci impedisce di essere consapevoli del momento attuale, di apprezzare pienamente le esperienze quotidiane della vita, siano esse positive o negative, e spesso limitano la nostra libertà di scegliere consapevolmente.

## **Cosa è la Mindfulness?**

La mindfulness deriva da un'antica pratica di meditazione buddhista, chiamata Vipassana (cioè "meditazione di intuizione profonda, o di chiara visione"), che si propone di raggiungere una chiara

ed esatta consapevolezza della realtà, e lo fa in modo intenzionale, senza presunzione, nel momento in cui accade. Coltivando la consapevolezza del nostro stato psicofisico, delle sensazioni che incessantemente arrivano al nostro corpo, delle percezioni sensoriali, delle emozioni e dei pensieri, aumentiamo la conoscenza di noi stessi, e le capacità di autoguarigione che il nostro "io psicofisico" possiede. In una parola, scopriamo e alleniamo la saggezza.

### **Cosa NON è la mindfulness?**

Non è solo una tecnica di rilassamento. Quest'ultimo può verificarsi durante la pratica di meditazione, ma non necessariamente. Non è neppure un modo di fuggire dalla realtà, o di tirarsi su di morale. Anzi, la pratica ci connette pienamente con la realtà, con la sua sofferenza e con la sua gioia, mettendoci di fronte a noi stessi così come siamo, momento dopo momento. La mindfulness non è destinata a persone straordinarie o ai santi, ma tutti la possono praticare nel proprio quotidiano. Non è una pratica religiosa come comunemente intendiamo e non richiede l'adesione a un credo.

### **Cosa è lo stress?**

La risposta allo stress è una funzione essenziale dell'individuo, necessaria alla sopravvivenza in condizioni di pericolo, volta a proteggere l'integrità dell'organismo. Lo stress può diventare un problema quando le normali modificazioni fisiologiche ad esso connesse insorgono anche in assenza di reali minacce alla nostra integrità, oppure se gli stimoli stressogeni avvengono di frequente e non c'è il tempo di riposarsi e ristabilire le condizioni di base.

Il perdurare dei fattori stressanti e/o una esagerata risposta ad essi può contribuire all'insorgenza di disturbi come tensioni muscolari, cefalea, ipertensione, ansia cronica, ed anche di malattie più serie come cardiopatie o tumori.

### **Cosa è l'MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)?**

La riduzione dello stress mediante la pratica della mindfulness è un percorso ideato da Jon Kabat-Zinn, professore di medicina dell'Università del Massachusetts. È stato messo a punto per pazienti, per operatori della salute, per chiunque si senta sopraffatto da ciò che noi chiamiamo "stress", o per chi semplicemente intende intraprendere un cammino verso un maggiore equilibrio e benessere.

L'interesse verso questa pratica è in crescita continua in tutto il mondo occidentale, supportato da numerosi studi pubblicati su riviste scientifiche internazionali che dimostrano la sua efficacia per la riduzione dello stress in persone senza disturbi psichici, e per il miglioramento di disturbi come depressione, disturbi d'ansia e dipendenza da sostanze. La mindfulness migliora i sintomi e la qualità della vita anche nei pazienti con malattie cardiache e oncologiche, e si è dimostrata efficace in alcune malattie caratterizzate da dolore cronico, come la fibromialgia, l'artrite reumatoide e le sindromi dolorose muscolo-scheletriche.

**Istruttori**

**Dr. Giovanni Marcacci**

**Dr.ssa Alessandra Benedetti**

Specialisti in Psichiatria, Psicoterapeuti di ambito Cognitivo-Comportamentale, Istruttori di Mindfulness APC-SPC

**Sede**

Associazione **Il Cerchio della Vita**

**S Martino a Ulmiano, Via Lenin, 132 f2, San Giuliano Terme, Pisa (Zona IO BIMBO)**

**Prossimo corso**

dal 7 ottobre al 25 novembre 2015 ogni mercoledì sera dalle 19 alle 21,30

**Presentazione**

**Venerdì 18 settembre ore 19**

**Info**

tel: 338 195 59 88 e-mail: g.marcacci@tin.it

tel: 347 360 73 75 e-mail: benedettia@hotmail.it

**E' previsto un colloquio individuale prima dell'inizio degli incontri**