



Associazione di Psicologia Cognitiva



Scuola di Psicoterapia Cognitiva S.r.l.

# Master di Interventi basati sulla Mindfulness

Per diventare istruttore di

Mindfulness based Stress Reduction  
Mindfulness based Cognitive Therapy



Maggio - Novembre 2013

## Che cos'è la mindfulness e quali sono gli approcci clinici che la utilizzano

La mindfulness può essere descritta come “la consapevolezza che emerge dal prestare attenzione di proposito, nel momento presente e in maniera non giudicante, allo scorrere dell'esperienza, momento dopo momento” (Kabat-zinn, 2003).

Lo sviluppo di tale consapevolezza permette una crescente comprensione e una graduale riduzione dei propri automatismi, reattività e giudizi che limitano la possibilità di approcciarsi alla vita con apertura, curiosità e comprensione reciproca e che, in maniera concomitante, possono essere causa di malessere fisico e psicologico.

Sebbene ad oggi esistano numerosi protocolli basati sulla mindfulness, solo pochi di essi sono stati sufficientemente studiati e si sono dimostrati efficaci per una larga varietà di condizioni mediche e psicologiche. La Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) e la Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) sono due tra gli interventi basati sulla mindfulness più largamente utilizzati e di provata efficacia.

L'MBSR è stata ideata dal dottor Kabat-Zinn come veicolo per integrare la meditazione buddista di consapevolezza con la moderna pratica medica e psicologica. Il corso di MBSR è un intervento psicologico di gruppo della durata di 8 settimane, che impiega tecniche di meditazione e semplici esercizi di yoga per aiutare le persone con problemi di stress o altri disturbi psico-fisici a essere più consapevoli delle proprie reattività e a relazionarsi ad esse in maniera differente.

L'MBCT è un trattamento psicologico di gruppo della durata di 8 settimane basato sull'integrazione della terapia cognitivo-comportamentale con il programma di MBSR. Scopo dell'MBCT è quello di aiutare i pazienti con disturbi psicologici, soprattutto depressivi, a osservare in modo più equanime e meno giudicante i propri contenuti mentali e a fare esperienza dei propri pensieri riconoscendoli come tali e non come la realtà.

### A chi si rivolge il master

Il corso si rivolge principalmente a psicologi, psicoterapeuti e medici specialisti in psichiatria, neurologia, neuropsichiatria o neuropsichiatria infantile che vogliono integrare le proprie competenze personali e professionali con la pratica della mindfulness. Tali professionisti riceveranno al termine del corso il titolo di “**Istruttore di MBSR e MBCT**”. La possibilità di partecipare al corso da parte di altri operatori della salute o persone con formazioni differenti sarà valutata di caso in caso e darà la possibilità di conseguire il titolo di “**Istruttore di MBSR**”.

### Gli obiettivi del master

Gli obiettivi del master si articolano su tre livelli.

A un livello di base, il fine è quello di fornire sia le abilità per poter proporre in modo competente le pratiche di MBSR e MBCT, sia una conoscenza e comprensione critica della letteratura scientifica disponibile sul campo degli interventi basati sulla mindfulness.

Ad un secondo livello, l'obiettivo del corso è quello di lavorare sul carattere dei futuri istruttori attraverso un percorso esperienziale, in maniera tale che possano incarnare nella propria persona quelle qualità di equanimità, accettazione, compassione, pazienza e saggezza che rappresentano il cuore della pratica della mindfulness.

A un livello ancora più profondo, il master ha lo scopo di creare uno spazio che permetta ai futuri istruttori di prendere contatto e lavorare sulla propria sofferenza e di rendersi conto di come essa sia una componente intrinseca della condizione umana che non può essere evitata ma piuttosto accolta e trasformata.

## Impegno richiesto ai partecipanti

All'istruttore in formazione verrà richiesto di impegnarsi nelle seguenti aree:

- una pratica personale di mindfulness per almeno 30-45 minuti al giorno, la stessa pratica che sarà richiesta ai propri clienti o pazienti, in quanto l'istruttore non dovrà mai richiedere ai propri assistiti nulla di più di quello che lui stesso è disposto a fare
- approfondire, attraverso i testi proposti, i protocolli degli interventi basati sulla mindfulness e i fondamenti storici e teorici del concetto di mindfulness, traslato dalle antiche pratiche contemplative orientali
- la disponibilità ad un maggiore contatto con se stesso e con le proprie vulnerabilità, al fine di riconoscere in sé quelle caratteristiche fondamentali comuni a tutti gli esseri umani.

## La struttura del master

Il master si svilupperà attraverso un formato di ritiro residenziale. Il ritiro silenzioso residenziale ha lo scopo di permettere il contatto profondo con se stessi, l'approfondimento della pratica personale di mindfulness in un contesto adeguato e accogliente. Durante i ritiri si terranno anche lezioni frontali aventi lo scopo di permettere un approfondimento della teoria e delle evidenze scientifiche riguardanti l'efficacia, i limiti e i meccanismi d'azione degli interventi basati sulla mindfulness.

Le principali caratteristiche delle diverse sessioni sono elencate di seguito. Tuttavia, poiché la mindfulness è più un'esperienza da scoprire e attraversare che un concetto da comprendere e incasellare, è qui fornita soltanto una generale descrizione delle pratiche e delle tematiche che saranno affrontate nelle diverse sessioni, in maniera tale da permettere agli allievi di avvicinarsi a questo master senza un eccessivo bagaglio di preconcetti che possano limitare la propria esperienza e comprensione della mindfulness.

### **Prima sessione – Ritiro (giovedì 9 maggio 2013 ore 18 – domenica 12 maggio 2013 ore 13)**

In questi giorni gli allievi potranno vivere su di sé l'esperienza diretta della mindfulness in un contesto di ritiro che favorisce la possibilità di prendere contatto con i propri automatismi e le proprie reattività. Inoltre, gli allievi inizieranno a praticare su di sé i principali esercizi di mindfulness, che includeranno, tra gli altri, lo yoga consapevole e le diverse forme di meditazione seduta. Parte del ritiro sarà dedicato all'esplorazione della psicologia buddista da cui i moderni interventi basati sulla mindfulness originariamente derivano. Verranno infine proposte delle letture volte a sviluppare la comprensione e le qualità caratteristiche delle pratiche di mindfulness.

### **Seconda sessione – Ritiro (giovedì 13 giugno 2013 ore 18 – domenica 16 giugno 2013 ore 13)**

Nell'arco di queste giornate verranno riprese e approfondite le pratiche proposte nella sessione precedente. Inoltre, saranno esposti i principi del concetto di mindfulness secondo la psicologia moderna e verrà presentato il protocollo di MBSR. Verranno anche proposti articoli di approfondimento e libri da leggere riguardanti il protocollo di MBSR. Durante questa sessione gli allievi avranno modo di iniziare a condurre le pratiche di mindfulness sotto supervisione.

### **Terza sessione – Ritiro (giovedì 26 settembre 2013 ore 18 – domenica 29 settembre 2013 ore 13)**

In aggiunta alle pratiche formali, in questa sessione verrà presentato il protocollo di MBCT. Inoltre, verranno trattate le evidenze scientifiche attualmente disponibili riguardanti l'efficacia, i limiti e i meccanismi psicologici e neurobiologici degli interventi basati sulla mindfulness. Verranno proposti libri da leggere riguardanti il protocollo di MBCT e le evidenze scientifiche sulle pratiche di mindfulness. Durante questa sessione gli allievi avranno modo di approfondire la conduzione delle pratiche di mindfulness sotto supervisione.

### **Quarta sessione – Ritiro (giovedì 21 Novembre 2013 ore 18 – domenica 24 novembre 2013 ore 13)**

Pratica degli esercizi di MBSR e MBCT. Conduzione da parte dei partecipanti delle diverse pratiche di mindfulness sotto supervisione. Esame finale (consistente nella conduzione di pratiche di mindfulness e una prova scritta volta a verificare l'apprendimento dei fondamenti delle pratiche di mindfulness). Ultime raccomandazioni e conclusione.

## Numero chiuso

Per dedicare maggiore attenzione ad ogni singolo partecipante, il corso sarà aperto a un numero massimo di 20 allievi per anno. Inoltre, sebbene non costituisca una caratteristica vincolante, verrà data priorità a coloro che hanno già sviluppato una propria pratica personale di meditazione (attraverso la frequentazione di centri specialistici, di ritiri o di precedenti corsi), con particolare enfasi sulle pratiche di consapevolezza (Vipassana, Zen, pratiche di meditazione Tibetana).

## Sedi del corso

I ritiri residenziali si svolgeranno presso la Comunità Monastica Eremo di Monte Giove, Strada Comunale di Montegiove, 61032 Fano (PU) .

[www.eremomontegiove.it](http://www.eremomontegiove.it)

## Costi

Il costo totale del corso, comprensivo di vitto e alloggio, sarà di € 2.140,00 (Iva compresa)

## Modalità di iscrizione e pagamento

Chi desidera iscriversi dovrà farne richiesta scrivendo a [serrani@scuola-spc.it](mailto:serrani@scuola-spc.it).

Successivamente, compilare e rispedire a [serrani@scuola-spc.it](mailto:serrani@scuola-spc.it) il modulo di partecipazione che vi verrà inviato dopo la ricezione della richiesta.

### **Le iscrizioni verranno chiuse il 15/04/2013.**

Dopo aver ricevuto conferma dell'accettazione al corso, sarà possibile versare la propria quota di partecipazione.

La quota di partecipazione di € 2.140,00 e può essere versata interamente entro 10 giorni dalla data di conferma di partecipazione, oppure può essere suddivisa nella seguente modalità:

- € 1.000,00 da effettuarsi entro 10 giorni dalla data di conferma di accettazione;

- € 1.140,00 da effettuarsi entro l'01/06/2013.

## Docenti e istruttori

**Alberto Chiesa.**

Medico, psichiatra, psicoterapeuta e istruttore di MBSR e MBCT. Lavora presso l'università di Bologna dove conduce ricerche nel campo della farmacologia clinica e dei trattamenti complementari per pazienti con disturbi psichiatrici, in particolar modo dell'utilizzo della MBCT per pazienti con disturbi d'ansia e dell'umore. È autore di oltre 100 pubblicazioni scientifiche, che includono articoli e presentazioni presso congressi nazionali e internazionali, molti delle quali relative al tema della mindfulness. Ha scritto sullo stesso tema il libro "Gli Interventi basati sulla Mindfulness: cosa sono, come agiscono, quando utilizzarli" (2011). Ha approfondito diversi percorsi di consapevolezza tra cui la meditazione Vipassana e la meditazione Zen.

**Francesca Micaela Serrani**

Psicologa, psicoterapeuta e istruttrice di MBSR e MBCT. Docente presso la Scuola di Psicoterapia Cognitiva e presso l'Università di Bologna. Lavora come psicoterapeuta presso il centro clinico della Scuola di Psicoterapia Cognitiva di Ancona e presso il Centro Medico Arcadia di Fano. Conduce gruppi con protocolli basati sulla mindfulness con pazienti con disturbi di asse 1 e asse 2.

**Attestato e crediti ECM**

Gli allievi che porteranno a termine il master con impegno e diligenza e che avranno soddisfatto i requisiti richiesti riceveranno un attestato di partecipazione e il diploma di Istruttori di interventi basati sulla mindfulness secondo le modalità specificate al paragrafo "A chi si rivolge il master". Sono stati richiesti crediti ECM.