

Giornate Seminari: Mindfulness Clinica

Perché Apragi propone ai Soci un'attività che mette insieme la Gruppoanalisi e la Mindfulness Clinica?

Di Mindfulness da qualche tempo si parla parecchio, sia in ambito clinico, sia, più genericamente, come di un qualcosa che aiuta a star meglio, a gestire lo stress e le sue conseguenze; si assiste al proliferare di proposte formative sulla Mindfulness che appaiono talvolta approssimative e meccaniche, e che rischiano di farle assumere le caratteristiche di una sorta di "moda".

La Mindfulness, che viene diffusamente illustrata nella presentazione dell'attività dalla dott.ssa Gabriella Bertino, è, come pratica di consapevolezza e presenza mentale, una tecnica di provenienza americana (J. Kabat-Zinn) che si è venuta sviluppando negli anni Novanta a partire da pratiche meditative di origine orientale e si è progressivamente diffusa negli ultimi anni, dapprima in ambito cognitivista ed attualmente in campo psicoterapeutico più allargato, come strumento di stabilizzazione emotiva che favorisce nella pratica clinica la possibilità per i pazienti, tanto più quanto più danneggiati e sofferenti, di aumentare la capacità di riconoscere, tollerare e modulare le emozioni ed i loro equivalenti corporei.

Va sottolineato che il termine "trauma" in clinica non denota - come nel senso comune - soltanto un qualche evento catastrofico al di fuori dell'ordinario, bensì una situazione complessivamente inadatta allo sviluppo, di trascuratezza, di pressione fisica o psicologica, non necessariamente violenta, bensì spesso insidiosa e confondente. In questo ambito si collocano molti degli esiti di sofferenza che caratterizzano i nostri pazienti: disturbi dell'attaccamento, disturbi narcisistici, Alessitimia, disturbi psicosomatici, disturbi da dipendenza, patologie del legame primario che si riflettono anche nella difficoltà di portare avanti una relazione terapeutica.

La clinica del trauma, di cui come Apragi ci siamo recentemente occupati con il Workshop "Relazioni patologiche", ci illustra come ci dobbiamo molto seriamente attrezzare per raggiungere i nostri pazienti, là dove il loro funzionamento mentale e corporeo li tiene.

Proprio a partire da queste considerazioni Apragi propone un'attività che intende fare conoscere ed approfondire rigorosamente, e attraverso l'esperienza, le tecniche di Mindfulness, arricchite da un approccio che vi integra concetti cardine della psicologia e psicoterapia buddista, e della sua riflessione sull'origine della sofferenza umana. Si pone inoltre come obiettivo un tentativo di integrazione tra la Mindfulness Clinica e la Gruppoanalisi, con la finalità esplicita di favorire l'arricchimento della competenza e dell'efficacia clinica di chi vi partecipa.

La Gruppoanalisi e la pratica rigorosa della Mindfulness Clinica hanno molto in comune perché entrambe danno centrale importanza **alla relazione**, ed entrambe si possono sperimentare e apprendere **in gruppo e attraverso il gruppo**.

La tecnica e la teoria della tecnica psicodinamiche in Gruppoanalisi, per come in particolare la intendiamo in Apragi, pongono al centro di ogni decisione terapeutica **la relazione tra il terapeuta e il paziente**, costantemente "letta" nel qui e ora della relazione stessa. La Mindfulness Clinica rende possibile un utilizzo ancora più fine della relazione, perché forma ad ascoltarsi per poter autenticamente ascoltare e, dunque, **stare** in relazione.

Nella Gruppoanalisi, la capacità di "accompagnare" il paziente nel suo mondo interno, la capacità di **sostare** insieme nei luoghi interiori della paura, della rabbia, della disperazione, così come del sollievo e della speranza, è fondamentale: questa "capacità negativa", sottolineata da Bion, è quella stessa che tentiamo di coltivare in noi, e in questo la Mindfulness Clinica può dare un aiuto determinante. **Stare e sostare**, per davvero, è molto difficile, siamo portati a scappare da ciò che ci procura dolore, anche soltanto da ciò che non ci piace; e per noi terapeuti gruppoanalisti c'è il rischio che il pensare, l'analizzare e concettualizzare, se sostiene la parte razionale del paziente, possa però lasciare sole e in assordante silenzio le parti emotive, portatrici di emozioni e sensazioni intollerabili, e costituire, per il paziente e per noi, una via di fuga, senza che ce ne accorgiamo, in perfetta buona fede professionale e umana. La Mindfulness Clinica ci può aiutare a non farlo, in primo luogo insegnandoci ad **accorgercene**, a prenderne consapevolezza senza giudicarci e poi

progressivamente a gestire e utilizzare ciò di cui diveniamo consapevoli, nella relazione terapeutica e, se ci va, nelle nostre vite.

L'esperienza della pratica di Mindfulness all'interno di un gruppo composto da gruppoanalisti e da psicoterapeuti di gruppo ci pare inoltre possa rappresentare un'ulteriore occasione di sperimentare le potenzialità del gruppo, e arricchirlo della qualità della presenza mentale e della consapevolezza non giudicante.

L'attività, della durata complessiva di 28 ore, si svolgerà come da calendario indicato presso

Spazio P.M.R, in via Balestrieri 18/28, Torino, www.spaziop.m.r.it

Gli incontri saranno condotti dalla dott.ssa Gabriella Bertino e dalla dott.ssa Luisella Pianarosa e integreranno la pratica mindfulness clinica e gruppoanalitica.

Il contributo all'iniziativa è di 300,00 euro, da versare sul conto istituzionale dell'Apragi, entro il 23 dicembre 2014

c/c n. 4680019, intestato ad A.P.R.A.G.I., Cod. IBAN IT 51 H 02008 01059 000004680019, c/o Unicredit Banca, Agenzia 49, Via Montevideo 18, Torino

specificando nella causale nome e cognome e scrivendo "Contributo alle spese di organizzazione e segreteria attività istituzionale Apragi Gruppoanalisi e Mindfulness Clinica".

I posti disponibili sono 18; l'iscrizione deve essere comunicata via mail a Marco Chiantore marco.chiantore@gmail.com

Si ricorda di portare:

- Abbigliamento comodo - calzettoni
- cuscino da meditazione o panchetta
- copertina o plaid
- quaderno per appunti
- chiavetta per scaricare le meditazioni guidate per la pratica individuale.

Calendario incontri

- venerdì 23 gennaio dalle 9 alle 12
- venerdì 30 gennaio dalle 13 alle 16
- venerdì 13 febbraio dalle 9 alle 12
- venerdì 6 marzo dalle 9 alle 12
- sabato 14 marzo dalle 9,30 alle 16,30
- venerdì 27 marzo dalle 9 alle 12
- sabato 18 aprile dalle 9,30 alle 16

Mindfulness Clinica *muoversi con consapevolezza nello spazio terapeutico*

Questi incontri sono rivolti a terapeuti che lavorano nel campo delle relazioni di aiuto e vogliono avvicinarsi all'utilizzo delle Tecniche meditative nel lavoro terapeutico.

Acquisire l'abilità di essere centrati è un elemento fondamentale nella costruzione di uno spazio terapeutico che accolga, sostenga, l'altro nel suo percorso trasformativo che parte dalla sofferenza per giungere al benessere intrinseco.

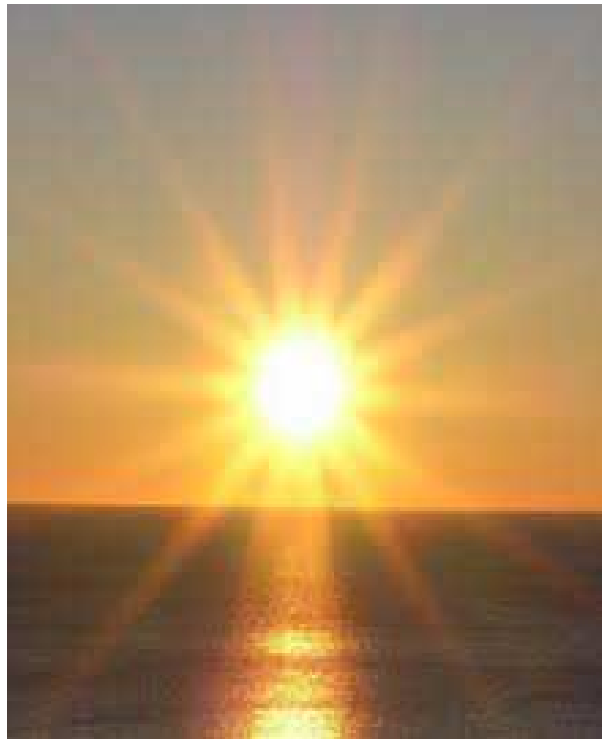
Il campo relazionale che si crea nella dimensione di aiuto e di ascolto diventa parte integrante della dimensione terapeutica, con un'azione potente di contenimento ma anche di risveglio di infinite possibilità trasformative di cambiamento.

Sviluppare uno stato di calma interiore che genera stabilità ed equilibrio diventa fondamentale per essere consapevoli di ciò che sta avvenendo nel momento presente, passo dopo passo, attimo dopo attimo, influenzando in modo attento gli interventi nella relazione.

Molte cose si potrebbero ancora dire, ma credo che possiamo iniziare ad addentrarci nella comprensione profonda dei concetti di Mindfulness: presenza mentale.

“La consapevolezza è come una lanterna che ci illumina. Quando portiamo una lampada in una stanza, la stanza si trasforma. Quando sorge il sole, la sua luce non deve fare altro che splendere sulle piante perché queste si trasformino, crescano e si sviluppino. Sembra che la luce del sole non stia facendo nulla, ma in verità sta facendo molto. Sotto l'influenza del sole, le piante producono clorofilla e diventano verdi. Ed è grazie alla crescita delle piante che le specie animali hanno il cibo indispensabile per sopravvivere. Se il sole continua a splendere sul bocciolo, il fiore si aprirà. Quando la luce penetra nel bocciolo, i fotoni lo trasformano e il fiore sboccia. La consapevolezza ha la stessa funzione della luce del sole. Allora facciamo splendere assiduamente la luce della piena consapevolezza sul nostro stato mentale, questo si trasformerà e migliorerà”.

(ThichNathHanh, Trasformarsi e guarire, p.67)



Alcune considerazioni sul significato della Mindfulness, e sul valore della pratica meditativa per lo sviluppo di uno stato di benessere psico-fisico, e sul suo ruolo nella pratica clinica.

Essere in uno stato di Mindfulness vuol dire portare un'attenzione focalizzata, intenzionale e non giudicante, all'esperienza del momento presente, che permetta di fotografare e cogliere la propria esperienza ai vari livelli: sensazioni, emozioni, pensieri.

Lo sviluppo della capacità di sintonizzarsi con il tempo presente permette di costruire un senso di stabilità e sicurezza, come una finestra da cui guardare al mondo delle cose, delle relazioni, senza esserne travolti.

Alla base delle pratiche meditative troviamo l'attenzione costante al respiro e al processo del respirare. Il respiro è ciò che ci collega alla vita: lo possiamo immaginare come un filo che unisce tutti gli eventi della vita dalla nascita alla morte.

Addestrare la mente allo sviluppo della capacità di concentrazione è il primo passo per prendere in mano le redini della propria vita e delle proprie scelte, per togliere potere al pilota automatico, risultato di automatismi comportamentali costruiti attraverso le esperienze del passato.

Permette inoltre di apprendere l'abilità di auto-osservazione dell'esperienza, facilitando la comprensione della sottile relazione tra il corpo, la mente e il cuore.

Lo sviluppo di uno stato di Mindfulness è di aiuto nel costruire un processo di cambiamento e di guarigione, perché insegna a modificare il proprio modo di affrontare e di reagire alle situazioni difficili della vita, spesso fonti di ansia e di depressione.

Negli ultimi anni numerose ricerche hanno evidenziato l'efficacia clinica delle tecniche meditative di Mindfulness, sia nei confronti di patologie psichiche che di disturbi fisici, non necessariamente psicosomatici.

È stato rilevato che la terapia centrata sulla Mindfulness attiva nelle persone risposte adattive a possibili situazioni di difficoltà, disagio o paura presenti nei differenti disturbi di tipo ansioso, depressivo, offrendo una condizione di stabilità e di sicurezza, elementi fondamentali per imparare a superare l'abitudine all'evitamento, o a condizioni di fissazione o dipendenza.

La pratica della consapevolezza offre uno strumento per interrompere il circolo vizioso che annulla il potere personale e imprigiona l'esperienza in un mondo precostituito di ansia, paure, fobie, ossessioni, dipendenze.

La volontà e la determinazione a voler riappropriarsi della propria capacità di esperire il mondo e la pratica costante dei passi fondamentali per sviluppare lo stato di mindfulness sono gli ingredienti fondamentali per iniziare a produrre un cambiamento e riconoscere la propria struttura.

La pratica costante può stimolare e sostenere la mente a sviluppare la capacità di conoscere, investigare, comprendere la realtà delle cose.

Possiamo pensare alla mente come ad un cannocchiale, che siamo stati molto abili a puntare e mettere a fuoco nella direzione giusta, con cui siamo riusciti a trovare il giusto equilibrio nella messa fuoco; ora dobbiamo fermarci e dare tempo all'immagine di emergere e all'occhio di abituarsi, per questo ci fermiamo ad aspettare che la realtà si manifesti alla nostra coscienza.

La mente si distrae e si disperde soprattutto quando cerca di restare attaccata a certi pensieri o situazioni, o di evitare o fuggire da altre; la Mindfulness, nell'offrire una diversa qualità di presenza, permette la costruzione di una differente visione, prospettiva delle esperienze della vita ed aiuta ad assumere una visione più ampia, una relazione diversa con l'esperienza. È fondamentale ricordare che il primo passo da compiere è diventare maggiormente consapevoli della propria esperienza, per poter generare una risposta consapevole.

La Mindfulness un sostegno nella pratica terapeutica.

È fondamentale nella pratica terapeutica acquisire l'abilità di essere in uno stato di Mindfulness e generare l'energia della consapevolezza, per offrire uno spazio stabile e calmo che possa accogliere la sofferenza, che possa nutrire, che possa sostenere il processo di guarigione della persona che sta chiedendo un aiuto e un sostegno.

È importante guidare le persone sul sentiero della consapevolezza perché è il primo passo per lasciar andare i comportamenti automatici, le vecchie abitudini, per creare un confine tra il sé profondo e l'ego, per costruire una base sicura e stabile da cui guardare le difficoltà e il dolore, per attivare le risorse interne che permettono la ristrutturazione delle esperienze negative fonte di sofferenza.

L'obiettivo della formazione è sviluppare la capacità di approfondire il proprio stato di presenza e di apprendere come portare questo stato di consapevolezza nella relazione. L'attenzione alla qualità dell'esserci nella relazione sarà il campo d'indagine nel processo relazionale tra il terapeuta e il paziente, aprendo la consapevolezza alla percezione dei differenti livelli energetici presenti nel campo. Ampio spazio sarà dato al concetto di campo relazionale ed energetico, con particolare attenzione all'interazione tra terapeuta e paziente sia in ambito individuale che gruppale.

Obiettivi di questo percorso

Sviluppo delle abilità fondamentali che generano la condizione di Mindfulness per:

- creare uno spazio di consapevolezza dei propri processi interni: mente, corpo e cuore.
- agire nel processo terapeutico attraverso la propria abilità di essere in uno stato di Mindfulness.
- offrire all'altro una base sicura e solida.
- creare un campo stabile e sicuro che possa accogliere e contenere la sofferenza.
- creare un campo di ascolto profondo.
- creare un campo di nutrimento e di cura del sé ferito.
- proteggersi dalla sofferenza dell'altro.
- offrire strumenti concreti per sostenere e rafforzare il processo di guarigione.

Programma specifico

Le basi del processo meditativo: meditazione concentrativa e sviluppo di un ascolto consapevole. Costruire e abitare uno stato di sicurezza.

Pratica meditativa: tecniche base, analisi delle difficoltà e antidoti.

Lavoro sui confini e sulle difese somatiche attraverso la pratica meditativa.

Lavoro sulle risorse e sui punti di forza attraverso momenti di pratica meditativa.

Essere in uno stato di Mindfulness: punto di partenza per la creazione di uno spazio terapeutico e la costruzione di un campo di trasformazione e guarigione. Momenti di pratica sul campo relazionale.

Creare un campo che nutre e guarisce attraverso lo sviluppo delle quattro energie del cuore: equanimità, amorevole gentilezza, compassione, gioia partecipativa.

Esplorazione del concetto di malattia e guarigione, concetto di equilibrio e disequilibrio, concetto di sofferenza e benessere attraverso la pratica meditativa.

La meditazione esplorativa per aprire la mente e il cuore all'esperienza, e per acquisire consapevolezza dei propri processi di lettura della realtà.

Dott.ssa Gabriella Bertino

Psicologa, psicoterapeuta sistemico-relazionale, supervisore della EMDR European Association. Formata presso il Karuna Institute (UK) in psicologia buddista. Ha un'esperienza ultra decennale di pratica della mindfulness che ha appreso con la guida di grandi maestri, e la insegna a sua volta in programmi di psicoterapia rivolti a persone sofferenti di problemi psicologici e fisici. Docente presso l'università di Torino per corsi di Mindfulness clinica. Autrice del testo "Meditazioni, dalla Mindfulness una via pratica per la cura del corpo e della mente".