



Per informazioni contattare

Gabriella Bertino 3470526873 bertino.gabri@gmail.com

Luisella Pianarosa 3284862403 luisella.pianarosa@libero.it

Per iscrizioni contattare

Marco Chiantore 3479251881 marco.chiantore@gmail.com

A.P.R.A.G.I. Associazione per la Ricerca e la Formazione in
Psicoterapia Individuale, di Gruppo e Analisi Istituzionale

Sede legale: C.so Orbassano, 216 – 10137 Torino

Cod. Fisc. 97516070014 – P. IVA 08076800013

www.apragi.it

TRAINING

in

Mindfulness Clinica e Gruppoanalisi

***L'UTILIZZO CLINICO DELLA MINDFULNESS
NEI GRUPPI E NELLA RELAZIONE TERAPEUTICA***

L'intento della Mindfulness è di "consentire ai pensieri e ai sentimenti difficili (e alle sensazioni corporee e ai movimenti) semplicemente di esserci, di portare una benevola consapevolezza ad essi, di adottare nei loro confronti un atteggiamento più di benvenuto che di una necessità di risolvere."

Segal Williams & Teasdale 2002

"Questa osservazione consapevole e non giudicante ha un effetto positivo sul funzionamento cerebrale"

Davison et al 2003

Il Training in Mindfulness Clinica e Gruppoanalisi è un percorso per terapeuti e operatori che lavorano nel campo delle relazioni di aiuto. Il Training nasce dal lavoro di integrazione e sistematizzazione pluriennale svolto dalle dott.sse Luisella Pianarosa, Saura Fornero, Mara Romaniello, insieme alla dott.ssa Gabriella Bertino, che in APRAGI dal 2015 conducono corsi base e corsi avanzati di Mindfulness Clinica e Gruppoanalisi.

La costruzione di un articolato percorso di Training risponde alla domanda di ulteriore approfondimento che i partecipanti ai corsi hanno formulato negli anni e porta avanti in APRAGI l'orientamento a promuovere strumenti utili a incontrare l'altro nella relazione terapeutica, operando ogni integrazione con chiarezza metodologica, per rispondere ai cambiamenti sociali e di espressione della sofferenza.

La Gruppoanalisi e la pratica rigorosa della Mindfulness Clinica, arricchite da un approccio che vi integra concetti cardine della psicologia e psicoterapia buddista, con la riflessione che ci offre sull'origine della sofferenza umana (Body Affective Mindfulness),

hanno in comune la centrale importanza attribuita **alla relazione**, e la possibilità di essere sperimentate e apprese **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.

La Gruppoanalisi considera fondamentale 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 necessario continuare a coltivare in noi questa "capacità negativa", sottolineata da Bion, **stare** piuttosto che **fare**, e in questo la Mindfulness Clinica dà un contributo 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; per gli operatori della relazione, 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, incardinate nell'esperienza corporea e portatrici di emozioni e sensazioni spesso 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.

L'utilizzo della Mindfulness Clinica ci può aiutare a non farlo, in primo luogo insegnandoci a **prenderne consapevolezza** senza

giudicarci e poi progressivamente a gestire e utilizzare ciò di cui diveniamo consapevoli, nella relazione terapeutica e anche nelle nostre vite.

In questo senso l'obiettivo del Training, che segue e approfondisce gli apprendimenti già acquisiti nei livelli base e avanzato, e si dispiega nel tempo, con incontri intensivi, è sviluppare la capacità di approfondire il proprio stato di presenza ed apprendere come portare e alimentare questo stato di consapevolezza nella relazione. L'attenzione alla **qualità dell'esserci** nella relazione diventa area di attenzione prioritaria nel processo relazionale tra il terapeuta e il paziente, aprendo la consapevolezza alla percezione dei differenti livelli energetici presenti nel campo ed osservandone le potenzialità di trasformazione della relazione che il paziente porta avanti con se stesso e con gli altri.

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 gruppal.

MINDFULNESS e GRUPPO

Foulkes, punto di riferimento fondamentale rispetto a teoria e tecnica gruppoanalitiche, evidenzia la irriducibile specificità del **gruppo**, inteso come «una vera e propria entità psicologica» (Foulkes, 1964), «un organismo vivente [...] che] ha umori e reazioni, uno spirito, un'atmosfera, un clima» (Foulkes, 1948).

Il significato di ogni comunicazione ed evento all'interno della rete di un gruppo si basa sull'esistenza di un sostrato comune, che Foulkes definisce matrice. La **matrice** costituisce «un fondo di comprensione

inconscia, in cui si producono delle reazioni e delle comunicazioni molto complesse» (Foulkes, 1964).

Risulta chiaro che per leggere, vivere e guidare un gruppo è necessaria una lunga, assidua, attenta e profonda frequentazione delle dinamiche che lo caratterizzano.

Risulta ormai consolidato, nell'esperienza clinica, il ricorso al gruppo come strumento, non solo in virtù dell'aspetto *economico* del lavorare *in gruppo*, ma proprio per la sua riconosciuta *efficacia*. Sembra, in effetti, essere l'esperienza *attraverso il gruppo* a restituire all'individuo tanto una possibilità evolutiva individuale, quanto una collocazione nuova all'interno di dinamiche che non includono lui solo: l'**apprendimento** e il **cambiamento** che avvengono nel gruppo possono influire sull'essere nel mondo e sullo stare nella relazione con l'altro.

Da questo punto di vista il lavoro terapeutico gruppoanalitico sembra profondamente vicino alle direttrici che, dal punto di vista individuale, guidano un percorso di consapevolezza come la **Mindfulness**.

Meditare, infatti, è fare luce sulla propria realtà interiore, è imparare a tornare a se stessi, al qui e ora, è ritornare alla mente originaria intatta e incondizionata, proprio come bambini ancora liberi da condizionamenti e sovrastrutture.

Praticare la presenza mentale vuol dire affidarsi al potere dei propri sensi, alla capacità intrinseca dell'uomo di fare esperienza attraverso il mondo sensoriale, il mondo percettivo, il mondo della mente.

Essere in uno stato di mindfulness è unire il proprio panorama interiore con il mondo esteriore, è riuscire a essere presenti sul palcoscenico della vita in una profonda e continua integrazione tra l'esperienza, il modo in cui l'esperienza è vissuta, e la sua rielaborazione e trasformazione.

D'altra parte si riscontra regolarmente come il fare conoscenza con la Mindfulness clinica all'interno di un gruppo permetta di potenziare l'esperienza, nella condivisione di quanto si impara a notare in se stessi e nell'alternarsi continuo, e spesso impercettibile, tra assetto individuale e movimenti del gruppo.

La stessa **pratica meditativa**, prettamente individuale, amplifica la sua ricchezza se portata avanti in un gruppo, arricchendosi dell'opportunità di sperimentare intimamente, nel campo relazionale, la dimensione dell'interconnessione tra gli individui, l'"inter-essere".

Lo sviluppo di **attenzione** e **concentrazione** sull'intreccio **mente-corpo-cuore** nella profonda relazione che si crea con gli altri componenti del gruppo permette di avviare un processo riparativo dei danni precocemente subiti nella fase dell'attaccamento, altrimenti molto difficilmente affrontabili.

La condivisione dell'esperienza di esplorazione e interiorizzazione delle quattro energie del cuore (amorevole gentilezza, compassione, equanimità e gioia compartecipe) favorisce lo stabilirsi di un campo di contenimento spirituale, di accoglimento e sostegno della sofferenza, promuovendone la trasformazione e costruendo una cultura di gruppo che evidenzia e promuove lo sviluppo della sanità intrinseca.

MINDFULNESS CLINICA e GRUPPOANALISI

Integrare i due punti di vista di Mindfulness clinica e Gruppoanalisi significa, per l'operatore, utilizzare l'esperienza della Mindfulness clinica, **effettuata nel gruppo e attraverso il gruppo**, al servizio

dell'apprendimento di quello che può avvenire sia a livello individuale che a livello di matrice di gruppo, imparando a conoscerne le modalità e le potenzialità.

La stessa qualità di **consapevolezza profonda** promossa dalla Mindfulness, ancorata nella percezione sentita e estesa di quanto avviene nel sistema mente-corpo-cuore, viene ampliata portando l'attenzione a quanto avviene nel gruppo, nelle interazioni che si rendono possibili al suo interno nei suoi diversi assetti di piccolo, medio e grande gruppo, e nel passaggio tra assetto individuale e gruppale.

L'esperienza e l'apprendimento della Mindfulness, pur essendo tradizionalmente effettuati in percorsi di gruppo, non trovano in generale una specifica attenzione a quanto il gruppo stesso permette di attivare e sperimentare, e la relazione tra conduttore e gruppo, e quelle tra i diversi partecipanti del gruppo, vengono considerate, spesso, come semplice relazione tra individui singoli, non utilizzando le potenzialità di rispecchiamento, risonanza e generalizzazione delle esperienze che pure sono a disposizione, a volte usandole senza valorizzarle specificamente, a volte ignorandole e sacrificandole. A partire dalle diverse esperienze cliniche del conduttore, si può tendere a dare per scontate e sfruttare solo intuitivamente queste potenzialità oppure, non riconoscendole come risorsa, si può rischiare di considerarle come un problema.

D'altra parte, per un **terapeuta di gruppo**, l'acquisizione di strumenti nell'ambito della Mindfulness può risultare sconnessa dalla propria precedente esperienza professionale, con una marcata difficoltà ad integrarla ed a utilizzarla nei propri campi di attività, finendo magari per metterla da parte come esperienza interessante e arricchente ma difficilmente praticabile in prima persona con i pazienti.

Il **Training** consentirà di riconoscere, accogliere e valorizzare le potenzialità del gruppo a conduzione gruppoanalitica, arricchendole

della profondità consentita dalle pratiche meditative e di ascolto di sé messe a disposizione dalla Mindfulness e, in particolare, dalla sua declinazione clinica.

Il **Training** in *Mindfulness clinica e Gruppoanalisi* offrirà strumenti di intervento basati sulla Mindfulness e connessi alla conoscenza del gruppo e delle sue dinamiche, per gestire, sostenere e aiutare il lavoro dei pazienti partecipanti ad un gruppo.

Contemporaneamente si intende intraprendere una ricerca che permetta di approfondire e sviluppare specificità, nessi e punti d'incontro tra i due ambiti di pratica e di lavoro, potenziandone l'efficacia.

Il percorso proposto prende forma in un **Training**, a partire dalla consapevolezza che non la sola lettura teorica dei fenomeni, ma soprattutto una profonda e continua immersione nell'esperienza reale renda possibile sviluppare la sensibilità necessaria a portare avanti tale ricerca. Ciò corrisponde al darsi l'opportunità di sperimentare occasioni intensive, ripetute nel tempo, sulle quali si avvia una riflessione e ci si consente tempi di sedimentazione, sviluppo e maturazione.

Il **Training** permetterà di rafforzare e di migliorare le proprie competenze professionali nell'integrare il raggiungimento di uno stato di stabilità interiore, e lo sviluppo di capacità concentrativa e di comprensione ed azione nel campo relazionale e comunicativo, tipici della Mindfulness Clinica, con l'attenzione, la cura, la restituzione e valorizzazione dei movimenti del gruppo che caratterizzano l'ottica gruppoanalitica.

OBIETTIVI del TRAINING

Sviluppo delle abilità fondamentali di Mindfulness e Mindfulness clinica nel lavoro gruppoanalitico attraverso il gruppo per:

- creare uno spazio di consapevolezza dei propri processi interni: mente, corpo e cuore;
- creare un campo relazionale stabile e sicuro che possa accogliere e contenere la sofferenza;
- offrire strumenti concreti per sostenere e rafforzare il processo di guarigione in quanto ritorno alla propria sanità intrinseca;
- sviluppare fiducia nel processo trasformativo individuale e gruppal;
- sviluppare la capacità di cogliere i movimenti relazionali e energetici presenti nel campo;
- sviluppare la capacità di rendere espliciti i movimenti del gruppo, attraverso il passaggio dalla consapevolezza individuale alla consapevolezza del gruppo;
- creare un campo di ascolto profondo, e di apprendimento reciproco attraverso la responsabilizzazione di tutti i componenti del gruppo come co-costruttori;
- agire nel processo terapeutico attraverso la propria abilità di essere in uno stato di Mindfulness e nell'assetto del conduttore di gruppo gruppoanalitico, astenendosi dall'indirizzare il momento relazionale verso significati e spiegazioni e lasciando che possa essere una esperienza aperta ad ascoltare e raccogliere quello che sta avvenendo.

PROGRAMMA

Il programma proposto tiene conto dei paradigmi della gruppoanalisi, dei concetti della terapia sistemica, delle basi della Mindfulness, con particolare attenzione alla Mindfulness relazionale e clinica. E' organizzato in 3 moduli di due giornate ciascuno e 1 modulo di tre giornate e avrà carattere essenzialmente esperienziale.

Ampio spazio sarà dato a:

- lavoro sullo sviluppo della **coscienza degli organizzatori centrali dell'esperienza corporeo-relazionale** e della capacità concentrativa attraverso momenti di pratica meditativa.
 - riconoscimento e sostegno del processo in divenire in rapporto a sviluppo e valorizzazione delle risorse e dei propri punti di forza, e all'incontro con il bambino interiore.
 - riconoscimento dei confini relazionali di se stessi e dell'altro; riconoscimento delle proprie strategie naturali di difesa e del loro valore protettivo; riconoscimento di come confini e difese vengono modificati e gestiti nell'assetto di gruppo, che amplia le potenzialità trasformative individuali e del gruppo attraverso condivisione, risonanza e rispecchiamento.
 - valore trasformativo del processo della consapevolezza, non teorica, ma incarnata in mente-corpo-cuore, che nel suo dare luce e forma all'esperienza presente genera movimento, trasformazione e cambiamento.
- consolidamento delle consapevolezze relazionali fondamentali per il lavoro sul campo: valore della presenza che si genera dal contatto e dal permettersi di risuonare con l'altro e con se stessi, riconoscendo il bisogno intrinseco di accettazione, sostegno, nutrimento e trasformazione e favorendo l'esperienza dell'inter-essere.
 - sviluppo della consapevolezza "sentita" dei bisogni e dei movimenti presenti nel campo interpersonale e relazionale, attraverso la pratica dell'offrire un'autentica presenza all'altro, in un processo che va dall'accettazione all'accoglienza, favorendo il naturale movimento trasformativo della sofferenza.
 - esplorazione e interiorizzazione delle quattro energie del cuore: equanimità, amorevole gentilezza, compassione, gioia partecipativa, base fondamentale per offrire un cuore aperto ad accogliere la sofferenza e stabilire un campo di contenimento spirituale. Sviluppo delle condizioni che rendono possibile un processo trasformativo nel gruppo, attraverso la costruzione di una cultura di gruppo che evidenzia e promuove lo sviluppo della sanità intrinseca.
 - lavoro all'interno di un gruppo composto da gruppoanalisti e operatori che lavorano nei gruppi, come esperienza delle potenzialità del gruppo arricchito della qualità della presenza mentale e della consapevolezza non giudicante.

1° modulo 26-27 gennaio 2019 orario 9-17	<ul style="list-style-type: none"> - Quattro energie del cuore - Contenimento spirituale - Cultura del gruppo - Come costruire condizioni di sicurezza e stabilizzazione
2° modulo 15-16 febbraio 2019 orario 9-17	<ul style="list-style-type: none"> - Interconnessione e inter-essere - Campo relazionale - Rete e matrice di gruppo - Dinamiche gruppali (risonanza, rispecchiamento, condivisione)
3° modulo 12-13-14 aprile 2019 orario 9-17	<ul style="list-style-type: none"> - Relazione con la Sofferenza - Passaggio dalla sofferenza al benessere - Contenimento dei movimenti emozionali - Stato di sicurezza e protezione - Concetto di sanità intrinseca
4° modulo 24-25 maggio 2019 orario 9-17	<ul style="list-style-type: none"> - Valenza riparativa e trasformativa del gruppo in particolare in relazione ai danni legati all'attaccamento - Valore della chiusura

Criteria di partecipazione:

- **Corso di Mindfulness e Gruppoanalisi: livello base e avanzato**
- **corso di Mindfulness Clinica: livello base e avanzato**
- **Foundation: Mindfulness in relazione**

Nel caso il richiedente non abbia i titoli richiesti, la partecipazione dovrà essere valutata dalle docenti.

COSTI

Il costo del TRAINING è di € 976 comprensivo di IVA

E' possibile pagare l'importo in tre rate:

entro il 10/01/2019 € 376

entro il 20/03/2019 € 300

entro il 20/05/2019 € 300

Accredito tramite bonifico bancario

c/c intestato a A.P.R.A.G.I.

c/o Banca Prossima

IBAN IT 15 T 03359 016001 00000016978

Per l'intero evento formativo sono stati richiesti CREDITI ECM (previsti circa 50 crediti) per le professioni di psicologo, medico, infermiere, educatore professionale. Numero massimo partecipanti 22

DOCENTI

Dott.ssa Gabriella Bertino

Psicologa, psicoterapeuta sistemico-relazionale, supervisore della EMDR European Association. Formata presso il Karuna Institute (UK) in psicologia buddista. Ha una 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".

Dott.ssa Luisella Pianarosa

Psicologa, psicoterapeuta, gruppoanalista, practitioner EMDR, esperta in Mindfulness e Clinical Mindfulness (Core Process psychotherapy), Dipendenze da Comportamento DPD ASL Città di Torino, socia APRAGI.

"Devo ancora trovare una persona che riesca a crescere emotivamente attraverso l'educazione intellettuale. La vera crescita emotiva ha luogo soltanto come risultato dell'esperienza.(...) niente che valga la pena di sapere può essere insegnato (...) non dico che l'apprendimento e la crescita non siano possibili, solo che non serve presentarli con suggerimenti, raccomandazioni o nozioni; e, peggio ancora, tutto questo danneggia il processo.

*Le percezioni e la comprensione hanno luogo come risultato dell'esperienza, non ne sono i precursori.(...)
È un po' come la strana esperienza di diventare genitore. Sapevo tutto quello che c'era da sapere sul modo di tirare su i figli, fino a quando non nacque il mio primo figlio. Una volta diventato padre, la mia conoscenza andò in frantumi e cominciai il mio apprendimento."
Whintaker, 1989*

“Ogni sistema cibernetico che entra in terapia ha avuto delle difficoltà, nel senso che ha subito oscillazioni sfrenate o è entrato in fuga. Al terapeuta spetta l’arduo compito di associarsi a tale sistema in una forma che ne possa promuovere l’autocorrezione appropriata.”
Keeney, 1985

“Esercitare “l’interesse” tipico della Mindfulness invece che “l’attaccamento o l’avversione” aiuta gli individui a tollerare emozioni e sensazioni che in precedenza potevano sembrare spaventose e a mantenere una posizione neutrale verso qualsiasi cosa viene osservata o scoperta.

In tal modo possono poi sperimentare cosa significhi avere una relazione basata sulla curiosità e la compassione verso i sentimenti o i punti di vista di una parte, piuttosto che sull’avversione verso di essi.”

Fisher, 2017