

Le giornate seminariali che proponiamo fanno seguito a un lavoro di sistematizzazione svolto dalla dott.ssa Saura Fornero e dott.ssa Luisella Pianarosa, insieme alla dott.ssa Gabriella Bertino, per proporre una prima edizione nel 2014. Diverse edizioni del livello base e del livello avanzato sono state svolte da allora.

In coerenza con tale percorso, e grazie alla continua collaborazione con la dott.ssa Bertino, viene proposta anche per il 2018 una edizione di giornate seminariali che tiene insieme la Gruppoanalisi e la Mindfulness Clinica.

Qui può trovare le informazioni per il **Corso avanzato in partenza il 22 settembre 2018:**  
[i nformazioni](#)  
[brochure](#)

### **Mindfulness e 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 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 da disturbi post-traumatici complessi, 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 specificatamente attrezzare per raggiungere i nostri pazienti, là dove il loro funzionamento mentale e corporeo li tiene.

### **Mindfulness e pratica meditativa**

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 o 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 preconstituito 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.

### **Mindfulness come sostegno nella pratica terapeutica**

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

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

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. 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.

## Mindfulness e Gruppoanalisi

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, e più in generale 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, 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.

Obiettivo di questa formazione è sviluppare la capacità di approfondire il proprio stato di presenza ed 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.

## Mindfulness e gruppo

Nell'esperienza clinica risulta sempre più attuale il ricorso al gruppo come strumento, non solo in virtù dell'aspetto economico del lavorare in gruppo. 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.

D'altra parte si riscontra regolarmente come il fare conoscenza con la Mindfulness all'interno del gruppo permetta di potenziare l'esperienza, nella condivisione di quanto si impara a notare in se stessi e nello scambio continuo, e spesso impercettibile, tra assetto individuale e movimenti del gruppo. La stessa pratica meditativa, prettamente individuale, sembra amplificare la sua ricchezza se portata avanti in un gruppo.

L'esperienza della Mindfulness all'interno di un gruppo composto da gruppoanalisti e operatori che a vario titolo lavorano nei gruppi e con i gruppi rappresenta un'ulteriore occasione di sperimentare le potenzialità del gruppo, arricchito delle qualità della presenza mentale e della consapevolezza non giudicante.