

Mindfulness Based Stress Reduction @ Sapienza Università di Roma

Otto incontri di meditazione e un intensivo di sei ore secondo il programma MBSR (J. Kabat Zinn)

“Sto inspirando e tutto il mio corpo è calmo e in pace”.
È come bere un bicchiere di limonata fresca in una giornata di gran caldo e sentire il tuo corpo rinfrescarsi dentro. Quando inspirate, l'aria entra nel vostro corpo e calma tutte le cellule del vostro corpo. Nello stesso tempo, anche ogni “cellula” della vostra mente diventa piena di pace. Le tre cose, mente corpo e aria, sono una; ed ognuna è tutte e tre. Questa è la chiave per la meditazione. Respirare vi porta la dolce gioia della meditazione. Diventate gioiosi, freschi e tolleranti e tutti, intorno a voi, ne beneficeranno

Thich Nhat Hanh



Mindfulness Based Stress Reduction @ Sapienza Università di Roma

Il Prof. Antonino Raffone (Dip. di Psicologia della Sapienza) e il Dott. Alessandro Giannandrea (Dip. di Psicologia della Sapienza e Associazione Abruzzo Mindfulness), in collaborazione con la Dott.ssa Bianca Pescatori e la Dott.ssa Loredana Vistarini del “Centro Italiano Studi Mindfulness” di Roma, organizzano due cicli MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)

Cosa è l'MBSR:

Il programma MBSR, creato dal Prof. Jon Kabat Zinn (Massachusetts University) verso la fine degli anni Settanta, è finalizzato al miglioramento del benessere psicofisico dei partecipanti attraverso l'apprendimento e la pratica di tecniche di meditazione di consapevolezza (mindfulness).

Il focus dell'MBSR, la “riduzione dello stress”, si estende a tutte le aree della sofferenza psicologica, dal disagio connesso alle condizioni lavorative, alle problematiche relative allo studio, alle difficoltà nelle relazioni familiari, ai problemi di salute, alla gestione dell'ansia e delle emozioni “difficili”.

Inoltre, il programma MBSR è promotore del benessere sia psicologico che fisico, con un valore sia preventivo che curativo*.

*Per alcuni riferimenti scientifici si veda la nota bibliografica.

Mindfulness Based Stress Reduction @ Sapienza Università di Roma

Costi:

In genere il costo per la partecipazione ad un programma MBSR è di circa 500 Euro. Essendo questi due cicli MBSR connessi a progetti di ricerca, **la partecipazione è a titolo completamente gratuito.**

Ai fini della ricerca, verrà richiesto ai partecipanti di rendersi disponibili per tre incontri della durata di circa un'ora nei quali verranno effettuate alcune misurazioni tramite test computerizzati e questionari.

Come è strutturato il programma:

Sono previsti otto incontri con cadenza settimanale della durata di circa due ore e mezza, più un incontro di circa sei ore nel quale fare esperienza della meditazione come in un ritiro intensivo.

Durante gli incontri verrà dato ampio spazio alla pratica della meditazione e alla condivisione dell'esperienza, con la guida e il sostegno di istruttori esperti e qualificati.

Date:

Ogni partecipante può frequentare solo uno dei due cicli. All'atto dell'iscrizione è possibile indicare la propria preferenza per uno dei due cicli, considerando che la preferenza espressa potrebbe non essere considerata vincolante, data la necessità, ai fini della ricerca, di una ripartizione omogenea dei partecipanti nei due gruppi.

I° ciclo MBSR, il giovedì dalle 17:00 alle 19:30, nelle seguenti date:
febbraio (23); marzo (1, 8, 15, 22, 29); aprile (12, 19).

II° ciclo MBSR, il mercoledì dalle 17:00 alle 19:30 nelle seguenti date:
maggio (2, 9, 16, 23, 30); giugno (6, 13, 20).

(le date dei due incontri "intensivi", uno per programma, verranno comunicate durante il primo incontro)

Sede degli incontri:

Presso la Facoltà di Psicologia della Sapienza Università di Roma (Via dei Marsi 78), Auletta Riunioni del Dipartimento di Psicologia (secondo piano).

Informazioni rilevanti

Impegno richiesto ai partecipanti:

Oltre alla partecipazione agli incontri e alle tre sessioni per le attività di ricerca, i partecipanti sono invitati a fare a casa alcuni brevi esercizi di meditazione, preferibilmente tutti i giorni.

Gli esercizi per casa non richiedono molto tempo, ma costituiscono una parte fondamentale del programma. Comunque, vista la piacevolezza degli esercizi e i benefici che se ne traggono, essi diventano presto una felice abitudine alla quale ci si rivolge con entusiasmo e serenità.

Cosa portare con sè:

È utile portare con sè un semplice materassino da yoga per alcuni esercizi che si fanno da sdraiati a terra. Inoltre, chi lo possiede, può portare un cuscino da meditazione, in alternativa, tutte le pratiche di meditazione seduta possono essere fatte utilizzando le sedie.

Materiali forniti:

A tutti i partecipanti verranno fornite gratuitamente delle schede per gli esercizi a casa, delle letture di approfondimento e dei CD con meditazioni guidate.

Come iscriversi:

Per iscrizioni e informazioni inviare una mail all'indirizzo alessandro.giannandrea@uniroma1.it o contattare il Dott. Alessandro Giannandrea al n. 328.6872135

Termine ultimo per le iscrizioni: 12 febbraio 2012

Essendo il numero di posti limitato, la data delle iscrizioni varrà come criterio di inclusione.

Profilo degli istruttori:



Bianca Pescatori

Psicoterapeuta ad orientamento psicodinamico e cognitivista.

Ha una formazione in Psicoterapia Psicoanalitica per l'Infanzia e l'Adolescenza e in Psiconcologia. Ha approfondito l'intervento per i disturbi gravi di personalità secondo il modello Cognitivista-Evoluzionista. Conduce gruppi clinici nell'ambito della Mindfulness. E' didatta e supervisore clinico presso l'Associazione di psiconcologia per le Unità di Cura Continuativa "Moby Dick". E' socia e collabora con l'Associazione Dare Protezione Roma nella facilitazione del gruppo on-line rivolto ai pazienti oncologici e nella supervisione dei volontari che si occupano dell'assistenza ai malati terminali.

E' istruttore MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy). Didatta nel Professional Mindfulness Training organizzato ogni anno dal CISM. E' socio A.Me.Co. (Associazione Meditazione di Consapevolezza).

Studia e pratica meditazione Vipassana da molti anni seguendo gli insegnamenti di Corrado Pensa. Ha partecipato a ritiri di vari insegnanti tra cui: Ajahn Chandapalo e Ajahn Sumedho, Ven. Sujiva, Ajahn Kantiko, Visuddhacara, Vivekananda, Patricia Genoud.

Sta frequentando il basic program di studi buddisti presso l'ILTK di Pomaia.



Loredana Vistarini

Psicologo clinico e psicoterapeuta ad orientamento cognitivista/costruttivista.

Didatta presso varie scuole di specializzazione in psicoterapia.

Psicoterapeuta presso il Centro Medico Specialistico dell'Aeronautica Militare e presso il Centro Medico Specialistico "Caravaggio".

Ha completato i tre livelli del Professional Training presso il CFM (Center for Mindfulness) dell'Università di Boston, USA. Abilitato istruttore MBSR ed MBCT.

Conduce gruppi clinici, training professionali e corsi aziendali nell'ambito della Mindfulness.

Insegnante yoga: diploma ISFY (Federazione Italiana Yoga).

Socio fondatore e presidente del Centro Italiano Studi Mindfulness.

Socio A.Me.Co. (Associazione Meditazione di Consapevolezza) dove studia e pratica meditazione Vipassana seguendo gli insegnamenti di Corrado Pensa.



Alessandro Giannandrea

Psicologo clinico, specializzando in psicoterapia ad indirizzo analitico, antropologico-esistenziale. È dottorando di ricerca presso il Dipartimento di Psicologia, Sapienza Università di Roma.

È membro associato della Società Italiana di Medicina Psicosomatica (S.I.M.P), del Social Dreaming Institute di Londra. È membro dell'Editorial Board della rivista scientifica "Nuove Prospettive in Psicologia".

Pratica da anni la meditazione buddhista esplorandone le integrazioni con la psicoterapia, la psicoanalisi e la filosofia della mente.

Su questo argomento ha pubblicato sulle riviste "Setting", "The Journal of the Centre for Freudian Analysis and Research", "Nuove Prospettive in Psicologia" e con la casa editrice "Arpanet".

È membro del Centro Italiano Studi Mindfulness con la qualifica di Istruttore Mindfulness.

È socio fondatore dell'associazione Buddhadharma ed è socio fondatore e presidente dell'associazione Abruzzo Mindfulness all'interno della quale conduce gruppi di meditazione e ritiri intensivi.

Ha frequentato ritiri di meditazione di consapevolezza con il Prof. Henk Barendert, Dario Doshin Girolami, Tae Hye Sunim.

Domande frequenti:

Non ho alcuna conoscenza della meditazione, posso partecipare lo stesso?

Assolutamente sì! L'MBSR è aperto a tutti, spesso la "mente del principiante" è il migliore atteggiamento possibile per rivolgersi alla meditazione.

È utile partecipare anche se al momento (per fortuna!) non vivo alcuna situazione particolarmente stressante?

Certo! Oltre ad avere una comprovata efficacia nella riduzione dello stress, l'MBSR è anche un'ottima forma di prevenzione primaria, per prepararsi ad affrontare le tante occasioni della vita che richiedono equilibrio, serenità ed apertura. Inoltre L'MBSR promuove l'instaurarsi di abitudini molto salutari, diventando un efficace mezzo di protezione della salute sia psichica che corporea.

C'è ricerca scientifica sull'efficacia dell'MBSR?

I protocolli MBSR hanno ricevuto solidi riscontri scientifici internazionali. Sono ormai parte della medicina ufficiale in numerose strutture ospedaliere in tutto il mondo, inoltre la loro efficacia è stata comprovata anche in contesti lavorativi ed educativi.

La partecipazione è davvero gratuita, cosa è richiesto in cambio?

Sì, non è richiesto alcun costo di iscrizione. L'unico impegno richiesto, oltre alla frequenza agli incontri e alla disponibilità di dedicare qualche minuto (quasi) tutti i giorni alle pratiche a casa, è quello di rendersi disponibili per tre sessioni di misurazione. Tutti i dati saranno raccolti garantendo il completo anonimato dei partecipanti.

Dove si possono trovare ulteriori informazioni sulla Mindfulness?

Qui di seguito ci sono alcuni riferimenti bibliografici, inoltre si può contattare il dott. Alessandro Giannandrea per qualsiasi informazione o chiarimento sull'MBSR o, al termine della ricerca, sui dati sperimentali raccolti.

Bibliografia di riferimento:

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Brown, K., & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K., Ryan, R., & Creswell, J. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Carlson, L. E., Speca, M., Faris, P., & Patel, K. D. (2007). One year pre-post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer outpatients. *Brain, behavior, and immunity*, 21(8), 1038-1049.
- Chambers, R., Lo, B., & Allen, N. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research*, 32(3), 303-322.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593-600.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic research*, 57(1), 35-43.
- Kingston, J., Chadwick, P., Meron, D., & Skinner, T. C. (2007). A pilot randomized control trial investigating the effect of mindfulness practice on pain tolerance, psychological well-being, and physiological activity. *Journal of Psychosomatic research*, 62(3), 297-300.
- Tang, Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., et al. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(43), 17152.