

Programma MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction

Un percorso rivolto a tutti per la riduzione della sofferenza psico-fisica o stress

basato sulla pratica della consapevolezza.

Mindfulness: consapevolezza non giudicante del momento presente coltivata attraverso il prestare attenzione.

Il potere terapeutico e liberatorio di questo stato di presenza mentale è sempre più al centro dell'interesse scientifico e della ricerca.

Cos'è l'MBSR

Il programma MBSR ha rappresentato negli ultimi venti anni una delle frontiere di quell'area di ricerca medica e psicoterapeutica chiamata nel mondo anglosassone integrative medicine o mind-body medicine, la quale vede corpo e mente come un'unità che chiede di essere compresa senza rigide divisioni.

Un aspetto centrale del programma è l'apprendimento di un metodo "gentile" ma efficace che incoraggia chi lo frequenta a sviluppare un profondo livello di ricerca e sperimentazione nell'applicare alla vita quotidiana la mindfulness (consapevolezza non giudicante, portata momento per momento).

Ai partecipanti viene insegnato come **diventare più coscienti delle risorse già disponibili in loro ma non riconosciute, per mobilitarle in sostegno alla propria salute e benessere e per affrontare in modo diverso le condizioni di fatica, stress e sofferenza (psichica e fisica).**

Il programma è una via per scoprire un modo di essere e non una tecnica. Intende aiutare le persone a diventare più vividamente coscienti del respiro, del corpo, della mente, di tutti gli aspetti presenti nell'esperienza quotidiana della vita, in modo da poter cominciare a prendersi più consapevole e profonda cura di sé.

Ciò richiede in chi partecipa capacità di dedizione e di perseveranza allo scopo di sostenere l'auto-disciplina necessaria alla pratica quotidiana di esercizi di mindfulness, che è prevista dal programma e anzi ne costituisce una parte essenziale.

Si tratta di un percorso di **natura esperienziale e pratica** che porta i partecipanti ad apprendere le pratiche di mindfulness e come integrarle nella vita quotidiana, sperimentando cosa accade per esperienza diretta, con i relativi benefici.

L'approccio e la coltivazione della mindfulness portano a **sviluppare una relazione differente** (rispetto a quella abituale) e **più salutare con lo stress** inteso come tutto lo spettro che va **dal disagio più lieve alla sofferenza più severa.**

Questo cambiamento di relazione con lo stress si traduce in una maggiore capacità di osservare le cose per ciò che sono, soprattutto quelle negative, accettarle (sapendo di non poterle cambiare, ma non con un senso

di rassegnazione passiva), ed **agire in un modo più salutare** per noi stessi e per gli altri: le cose sono così come sono.

Questo approccio porta i partecipanti, attraverso la progressione e la gradualità del corso, ad **evitare tutte quelle reazioni emotive, fisiche e mentali che sorgono quando si verifica l'evento stressante**.

L'origine dell'MBSR

Il programma MBSR è un programma scientifico, sviluppato nell'ambito della medicina comportamentale e della medicina partecipativa da Jon Kabat-Zinn, professore presso la Medical School dell'Università del Massachusetts (U.S.A), e dai suoi collaboratori. Sviluppato da circa 40 anni (1979), è stato completato a oggi da decine e decine di migliaia di persone e viene proposto in centinaia di ospedali negli Stati Uniti e in Europa nel contesto della medicina integrativa.

Oltre a essere l'esperienza pionieristica più riconosciuta delle applicazioni cliniche e psicosociali della mindfulness, è il programma più studiato e validato dalla letteratura di ricerca e il più ricco di nuovi sviluppi. È stato inoltre inserito, per le sue potenzialità cliniche preventive e riabilitative, in programmi di intervento nelle carceri, nelle scuole e nelle organizzazioni al fine di affrontare molte delle problematiche legate allo stress - ossia alla sofferenza - sia fisiche che psicologiche.

Struttura del corso

Il programma consiste di:

- 8 sessioni serali di gruppo (19.30-22.00 circa) una a settimana, della durata di 2,5 ore circa;
- una giornata 'intensiva' (dalle 10 alle 17.00);
- una sessione di follow-up dopo circa un mese dalla fine del programma;
- una serie di esercizi guidati quotidiani da svolgere a casa tra una sessione e l'altra.

Si richiede l'impegno di partecipare a tutte le sessioni (salvo imprevisti) e di dedicare circa 45 minuti al giorno, sei giorni su sette, agli esercizi da fare a casa. La pratica guidata a casa è il fondamento di tutto e non farla vanifica l'efficacia del programma MBSR.

Se ciò può sembrare un impegno gravoso, potrete probabilmente scoprire che si traduce anche in un momento quotidiano che dà piacere ed energia.

E può infondere fiducia il sapere che i partecipanti alle precedenti edizioni hanno verificato che ciò è possibile.

Questa modalità di apprendimento partecipativo non prevede che si ricevano tutte le risposte dall'istruttore, e chiede di mettersi in gioco in prima persona.

