UN PO'DI STORIA

Le ricerche mostrano che la mindfulness è attualmente fra le tecniche più efficaci nel trattamento dello stress cronico e della depressione.

Giugno 2005 Svezia Congresso Internazionale di Psicoterapia Cognitiva partecipazione di Aaron Beck e Dalai Lama

Fine anni '70 Mindfulness Based Stress Reduction. Il medico e professore americano John Kabat-Zinn insegnava ai suoi pazienti la pratica della meditazione introducendo degli adattamenti per renderla appropriata ad individui affetti da gravi malattie e disabilità fisiche croniche al fine di evitare l'innescarsi di quelle reazioni mentali automatiche che portavano a delle condizioni di stress che ostacolavano una efficace risoluzione dei problemi.

Mindfulness si rifà alla pratica meditativa Vipassana (la più antica

.

pratica Buddhista) e si colloca nella tradizione theravada nata nell'Asia meridionale e sud orientale, Thailandia, Birmania, Laos, Cambogia, Sri Lanka in uso da 2500 anni.



PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

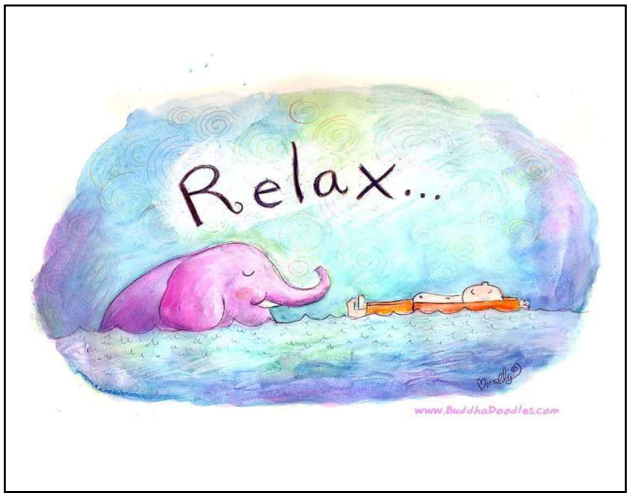
Dott.ssa Sara Daniela Elettra Pezzola

Cell. 329 3160257 (anche sms)

Email: sarapezzola@gmail.com

Costo complessivo: 180 euro

Mindfulness Training



A cura di:

Dott.ssa Sara Daniela Elettra Pezzola.



MINDFULNESS perché?

Nel quotidiano svolgiamo azioni e compiti senza essere davvero consapevoli di ciò che stiamo facendo. Abbiamo il pilota automatico inserito: tutti i giorni mangiamo, viaggiamo senza fare attenzione ai singoli atti. Se ci fermassimo a pensare non saremmo neanche in grado di ricordare esattamente l'aspetto, il sapore, il grado di calore, la consistenza e tutte le altre innumerevoli caratteristiche di ciò che abbiamo mangiato; oppure non riusciremmo a ricordare le decine di volti che abbiamo incontrato, ed i paesaggi che abbiamo attraversato. Perdiamo la vividezza del momento presente, proiettati negli impegni futuri o nel ripensare a quanto abbiamo fatto e con essa la consapevolezza dell'unico momento in cui realmente siamo.

COME FUNZIONA LA MENTE

Esitono due modalità di funzionamento della mente: Modalità del fare :la mente si attiva quando percepisce che le cose sono diverse da come vorrebbe che fossero e registra discrepanze che a loro volta attivano disagio ed in conseguenza modelli abituali di pensiero volti a ridurre il divario. Modalità dell'essere: non è facilmente descrivibile a parole. Permettere che le cose siano quelle che sono senza l'immediata pressione al cambiamento per ridurre il disagio. Quando è attiva questa modalità non c'è bisogno di viaggiare avanti o indietro nel tempo ed è quindi possibile vivere ed apprezzare il presente in modo più completo [Kabat-Zinn,1990]



OBIETTIVI

- Sperimentare quella modalità della mente denominata Modalità dell'essere: permettere che le cose siano quelle che sono senza l'immediata pressione al cambiamento per ridurre il disagio. E' quella parte che osserva e registra direttamente quello che esperiamo;
- Migliorare la capacità di reagire agli effetti di malattie croniche e stress;
- aumentare l'auto-efficacia e la capacità di controllo,
- conseguente miglioramento della qualità di vita.
- in un contesto più generale motivare il paziente ad occuparsi del proprio benessere

ORGANIZZAZIONE

Ciclo di 6 incontri a della durata di un ora e ¼ circa ciascuno, nelle seguenti date:

27	Marzo 2017	h.20.00
10	Aprile 2017	h.20.00
24	Aprile 2017	h.20.00
8	Maggio 2017	h.20.00
22	Maggio 2017	h.20.00
5	Giugno 2017	h.20.00

