

## *Bibliografia essenziale*

BOTTACCIOLI F.:  
*PNEI Psiconeuroendocrinoimmunologia*  
ed. Red Edizioni, 2003

KABAT-ZINN J.:  
*Mindfulness per principianti*  
Ed. Mimesis, 2014

KABAT-ZINN J.:  
*Dovunque tu vada, ci sei già*  
ed. Corbaccio, 1997

MONTANO A.:  
*Mindfulness. Guida alla meditazione di consapevolezza*  
ed. Ecomind, 2007

ROSENBERG L.:  
*Respiro per respiro*  
Ed. Ubaldini, 2003

SIEGEL D.:  
*Mindfulness e cervello*  
Ed. R. Cortina, 2009

“Non possiamo controllare quello che arriva dentro la nostra mente, ma quello che possiamo controllare è quello che facciamo dopo, il passo successivo.

E questo programma è tutto dedicato al diventare capaci di raggiungere una posizione di consapevolezza dalla quale poter scegliere quale sarà il prossimo passo, invece di lasciare agire automaticamente i vecchi automatismi mentali”.

*Segal Z., Williams M., Teasdale J.*



*Informazioni*

**Roberto**  
**cell. 340 6625 699**

*Sede del corso*  
**DHARMACENTROYOGA**  
**Mestre, via Napoli 52**



*...sulla via di Mindfulness...*

“E’ davvero sorprendente quanto risulti liberatorio sentirsi capaci di vedere che i nostri pensieri sono solamente pensieri e non sono “noi”, né la realtà stessa; la semplice azione di riconoscere i nostri pensieri come unicamente pensieri, può liberarci dalla realtà distorta che essi spesso creano e conferirci una maggiore lucidità ed il senso di poter meglio gestire la nostra vita.”

*Jon Kabat-Zinn*

## *MINDFULNESS: uno sguardo d'insieme*

Le più recenti ricerche di neuroscienze hanno meglio focalizzato l'attenzione sulla complessità della relazione 'mente-corpo', evidenziando il diretto influenzamento che gli stati psichici possono produrre sulla funzionalità somatica.

La Psiconeuroendocrinoimmunologia è la scienza che studia i rapporti tra psiche, cervello, sistema endocrino ed immunitario e la pratica di *Mindfulness*, inserendosi nel contesto della promozione della salute psicofisica, si sta rapidamente diffondendo nella pratica della medicina occidentale e della psicoterapia.

*Mindfulness* è il termine inglese di uso ormai internazionale, ripreso da radici linguistiche indoeuropee e da tradizioni meditative orientali e significa "porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante". (Kabat Zinn)

Lo strumento centrale della *Mindfulness* è dunque la pratica strutturata e sistematica di una "attenzione consapevole" che richiede costanza nel tempo e determinazione per sviluppare ogni potenzialità in ambito preventivo e clinico.

Apprendere e progressivamente sviluppare nella quotidianità un atteggiamento mentale *mindful* educa la mente ad essere meno reattiva rispetto alle inevitabili difficoltà e complessità della vita, conferendo alle persone una maggiore elasticità nella risposta psicosomatica allo stress e consentendo loro di affrontare più attivamente le malattie fisiche ed il disagio psichico.

## *Le applicazioni*

Sono largamente e scientificamente documentati gli interventi complessi entro i quali la pratica di *Mindfulness* ha trovato largo consenso.

E' stata impiegata per affrontare i sintomi psicosomatici e le difficoltà associate allo stress cumulato, al dolore conseguente ad invalidità permanenti e malattie croniche, alla terapia dei disturbi d'ansia e dei disturbi del sonno, alla riabilitazione del paziente cardiopatico.

Una notevole quantità di studi clinici dimostra che la pratica della consapevolezza può essere centrale nella prevenzione della ricaduta nella depressione, nell'approccio psicologico al malato oncologico, ecc..

## *Il percorso*

Il training formativo iniziale di base (*otto settimane per due ore ad incontro ca.*) prevede l'organizzazione di gruppi di apprendimento e si rifà all'originale protocollo d'intervento ideato oltre 30 anni fa dal prof. Jon Kabat-Zinn, presso UMASS - University of Massachusetts Medical School, applicato ormai in centinaia di strutture ospedaliere e sanitarie specialistiche, con molte decine di migliaia di pazienti.

Nei gruppi verranno insegnati e svolti gli esercizi fondamentali di consapevolezza, cui seguiranno momenti di condivisione e di discussione, con l'integrazione dell'insegnamento di elementi di psicoeducazione.

I partecipanti, data l'importanza del lavoro autonomo, saranno motivati ad una pratica quotidiana per tutta la durata del training.

## *Il conduttore*

Roberto DE FILIPPO  
Psicologo dell'emergenza, Corpo Nazionale Vigili del Fuoco, staff MLFS - Medicina del Lavoro e Formazione Sanitaria