

INTERPERSONAL MINDFULNESS. Il protocollo di mindfulness interpersonale



Permetti a te stesso di diventare
intimamente connesso
con tutte le tue parti.

Così libero, da avere delle opportunità
e da usare queste opportunità
liberamente e creativamente.

Da sapere che qualsiasi cosa
sia appartenuta al passato,
era il meglio che potevamo fare,
perché rappresentava il meglio che conoscevamo.

Rappresentava il meglio della consapevolezza.

Nel momento in cui ci muoviamo verso un sapere maggiore,
un essere più coscienti,
allora diventiamo anche
più connessi con noi stessi.

E mentre siamo collegati con noi stessi,
possiamo formare delle connessioni con gli altri.

Virginia Satir

Il protocollo di Mindfulness Interpersonale

LA SESSIONE DI ORIENTAMENTO

INFORMAZIONI PRATICHE E INFORMAZIONI GENERALI

Questo protocollo nasce nel 2013, negli Stati Uniti, dal lavoro del Center for Mindfulness, nella persona del Direttore - Florence Meleo Meyer - con la Metta Foundation, nata dall'intuizione di Gregory Kramer. In Italia, per ora sono solo due i Centri in cui viene praticato: a Genova e a Milano

Lo scopo del protocollo è quello di portare la mindfulness nelle relazioni e nella comunicazione e nasce dal riconoscimento che molto del nostro stress nasce all'interno delle relazioni. La partecipazione al protocollo è un approfondimento del lavoro svolto nei protocolli MBSR e MBCT e richiede di aver partecipato ad uno di questi protocolli oppure di avere già una esperienza di meditazione consolidata. Questo perché portare la Mindfulness nelle relazioni e nella comunicazione presuppone un grado maggiore di difficoltà.

Le caratteristiche del programma

Questo protocollo - così chiamato perché offre esperienze simili anche se condotto da diversi insegnanti - è strutturato in otto incontri con frequenza settimanale. La durata di ciascun incontro è approssimativamente di 2 ore. Alla frequenza fedele agli incontri settimanali si richiede la disponibilità ad impegnarsi con la pratica a casa, una pratica che è prevalentemente informale, dando per scontato che ci sia già una pratica quotidiana di almeno 15 minuti di meditazione seduta.

La pratica a casa

La pratica a casa permette di consolidare l'attenzione a certi aspetti della relazione che vengono approfonditi nelle settimane del protocollo e permette di sperimentare l'utilizzo di tecniche informali che ci aiutino a trovare e mantenere una migliore capacità di risposta alle situazioni difficili della nostra giornata. La pratica a casa sarà aiutata da ausili audio e da istruzioni scritte assegnate alla fine di ogni sessione.

Cosa facciamo durante gli incontri

In ogni incontro ci sarà una parte di spiegazione teorica dell'argomento del giorno, una parte dedicata all'apprendimento delle linee guida e una parte di condivisione

Il cuore del protocollo è l'esperienza personale incontrata con un atteggiamento di curiosità e non giudizio. La sospensione del giudizio, la partecipazione fedele agli incontri, la disponibilità a praticare anche se la pratica non dovesse piacere, sono elementi importanti che contribuiscono all'efficacia del protocollo.

Si chiede la confidenzialità rispetto a tutto ciò che verrà detto durante il corso, anche se, come per gli altri protocolli, l'attenzione non sarà rivolta agli specifici problemi personali ma piuttosto all'esperienza di un modo nuovo di affrontarli.

Il corso si svolge in un contesto di gruppo per cui la puntualità è una garanzia per tutti. Se dovessero esserci ragioni di ritardo, avvisate. Potrete entrare alla fine della pratica che apre ogni sessione di lavoro. Vorrà dire dopo circa 20/30 minuti.

Verranno date specifiche istruzioni per la pratica in coppia che il partecipante si impegnerà a rispettare. Qualora non fossero chiare è sostenuto nel chiedere spiegazioni ulteriori.

E' importante non commentare o consigliare i partecipanti rispetto ai temi che emergono e mantenere un rispetto accogliente della diversità individuale.

E' utile indossare abbigliamento comodo e portare calzini antiscivolo e una coperta per il lavoro a terra.

Non ci saranno pause durante la classe settimanale; per questo è consigliabile avere un pasto leggero prima dell'inizio della classe.

La qualità dell'insegnamento

Ho fatto la formazione direttamente con gli ideatori del protocollo e faccio parte della prima generazione internazionale di istruttori. Continuo una regolare pratica di Insight Dialogue attraverso i ritiri di Gregory Kramer. Sono Facilitatrice di Insight Dialogue

Il rispetto della riservatezza

Il protocollo fornisce strumenti di pratica personale: **non è una formazione professionale e si richiede di mantenere riservatezza sugli strumenti utilizzati nel protocollo.** È nostra intenzione proteggere da un uso professionale improprio il materiale del protocollo e comportamenti scorretti saranno segnalati alla Metta Foundation.

I benefici del programma

Il programma è di recente ideazione e per questa ragione non è ancora stato fatto oggetto di ricerche specifiche.

I rischi fisici sono connessi alla pratica di mindful yoga. Sono esercizi molto semplici ma è importante essere responsabile nei confronti dei propri limiti corporei. Per questa ragione se senti che un movimento può essere pericoloso non c'è ragione di insistere.

Lo scopo è esplorare i nostri limiti, non varcarli. Se necessario chiedi aiuto e ti mostrerò una forma più semplice dello stesso esercizio.

Bioenergetica e Mindfulness. Centro Studi

Requisiti per la partecipazione

Si richiede di aver già partecipato ad un precedente protocollo MBSR o MBCT e/o di avere una regolare pratica di meditazione.

Ragioni di esclusione

Il programma non è consigliabile in caso di dipendenza attiva da sostanze stupefacenti. O se hai una ricaduta in corso dall'uso di stupefacenti. Non è adatto per persone con una diagnosi di psicosi o con episodi di suicidalità. Qualunque sia la particolarità della condizione di vita che stai affrontando, se questo ti dà dubbio rispetto alla tua partecipazione, sono disponibile a parlarne.

Pagamento

Il costo del protocollo - che include gli otto incontri e la giornata intensiva - è di €308 con pagamento in unica soluzione all'inizio del corso.

Per chi ripete il protocollo per la seconda volta il prezzo è di €267

Il pagamento può essere fatto in contanti, assegno o tramite bonifico bancario da versare a Nicoletta Cinotti, Banca Popolare di Sondrio IBAN: IT86T0569611006000010036X87. In caso si scelga il pagamento tramite bonifico bancario si prega di portare copia del versamento del bonifico, insieme al consenso informato firmato.

Il consenso informato va portato compilato in tutte le sue parti.

Calendario

Mercoledì 31 Gennaio dalle 19.30 alle 21,45

Mercoledì 7, 14, 21, 28 Febbraio dalle 19.30 alle 22

Giornata intensiva Domenica 25 Febbraio 2018 dalle 10 alle 17

Mercoledì 7, 14, 21, Marzo dalle 19.30 alle 22

Pay Attention: l'effettiva durata degli incontri è una stima che varia in funzione della numerosità del gruppo.

CONSENSO INFORMATO PROTOCOLLO Mindfulness Interpersonale

Il protocollo **non è una forma di psicoterapia anche se ha effetti terapeutici**. La sua efficacia è direttamente proporzionale alla fedeltà agli incontri e alla disponibilità ad impegnarsi nei compiti settimanali a casa.

Durante il corso ci sarà qualche esercizio fisico. Ogni persona è responsabile dei propri limiti corporei ed è incoraggiata a fermarsi ogni volta che sente che l'esercizio sta diventando troppo stressante. Gli esercizi sono adatti a persone di ogni età ma si raccomanda di segnalare particolari limitazioni motorie o particolari condizioni fisiche. Le vibrazioni, che possono verificarsi durante gli esercizi, sono legate allo scioglimento delle tensioni muscolari e sono considerate salutari.

Si richiede il mantenimento della riservatezza nei confronti di ciò che ogni partecipante può condividere.

Il pagamento può essere fatto in contanti, assegno o tramite bonifico bancario da versare a Nicoletta Cinotti, Banca Popolare di Sondrio IBAN: IT86T0569611006000010036X87. In caso si scelga il pagamento tramite bonifico bancario si prega di portare copia del versamento del bonifico, insieme al consenso informato firmato.

Sede del corso **Genova:** Via i. Frugoni 15/2 tel. mobile 3482294869 email: nicoletta.cinotti@gmail.com.

Si richiede abbigliamento comodo, calzini e una coperta per il lavoro a terra.

NOME _____ COGNOME _____

CODICE FISCALE _____

INDIRIZZO _____

CITTA _____ CAP _____

TELEFONO _____ E.MAIL _____

FIRMA _____

DATA _____