

MINDFULNESS PROFESSIONAL TRAINING

Corso di specializzazione per istruttori di mindfulness-based programs (MBPs) - 340 ore.

L'integrazione della consapevolezza in psicoterapia, in medicina e nei diversi contesti clinici, riabilitativi ed educativi.

Livello fondativo.

Responsabile scientifico:
Fabio Giommi

Istruttori-guida:
Antonella Commellato
Fabio Giommi



La finalità formativa del training

La finalità di questo percorso è di offrire ai partecipanti una formazione di **livello fondativo (foundational training)** che - insieme ad altri requisiti descritti in seguito - dia loro le basi per iniziare a condurre protocolli mindfulness-based in modo adeguato. Grazie al fatto di essere stato il primo corso di specializzazione/master di mindfulness realizzato in Italia, il training mette anche a frutto l'esperienza didattica sviluppata a partire dalla prima edizione 2009.

La proposta formativa è quella di un processo di apprendimento di taglio soprattutto esperienziale (ma che non trascurava la cornice teorica) secondo un approccio corrispondente allo spirito e al senso originario di Jon Kabat-Zinn, nel suo pionieristico esperimento di applicazione della potenzialità della meditazione di consapevolezza ai contesti clinici e psicosociali, attraverso la forma di "protocollo" (programma strutturato).

L'aspirazione originaria di Jon Kabat-Zinn è quella di permettere a chiunque sia motivato, e soprattutto a chi si trovi in condizioni di sofferenza, di sperimentare direttamente e in prima persona il potere e i benefici della più vasta dimensione delle pratiche di **meditazione di consapevolezza (mindfulness meditation)**. Questo attraverso un **programma (il protocollo mindfulness-based) introduttivo**, limitato nel tempo a otto settimane, adatto ai contesti clinici e psico-sociali della società contemporanea.

Il corso - tanto nelle modalità di applicazione della mindfulness, che nelle modalità di training - fa riferimento diretto sia alla "tradizione dell'MBSR" (Mindfulness Based Stress Reduction) sia alla "tradizione dell'MBCT" (Mindfulness Based Cognitive Therapy).

- La prima è quella di Jon Kabat-Zinn e del gruppo di istruttori che con lui hanno fondato e sviluppato dal 1979 l'esperienza dell'MBSR e dei training professionali presso il CFM - Center for Mindfulness della Medical School dell'University of Massachusetts, USA.
- La seconda è quella "britannica" di Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Rebecca Crane e altri che presso le Università di Oxford, Bangor, Cambridge hanno lavorato, ispirati da Kabat-Zinn, allo sviluppo di una variante più focalizzata sugli aspetti clinici della depressione e su altri disturbi psicopatologici, a partire dalla fine degli anni '90. In generale oggi si tende spesso a utilizzare il termine MBIs, Mindfulness-Based Interventions - e più di recente MBPs, Mindfulness-Based Programs -che comprende un insieme di diversi protocolli.

A nostro giudizio, e non solo, questa 'tradizione britannica' è quella che nel corso dell'ultimo decennio ha sviluppato nel modo più approfondito e innovativo le tematiche relative ai percorsi di formazione di istruttori. Per questo abbiamo instaurato **una collaborazione diretta e un confronto continuo**, in particolare con il Centre for Mindfulness Practice & Research della Bangor University in Galles, il primo centro per la mindfulness fondato in Europa nel 2001. In questo contesto sono stati messi a punto i criteri MBI-TAC per la valutazione della competenza degli istruttori, adottati in seguito anche dal Center for Mindfulness fondato da Jon Kabat-Zinn; criteri che abbiamo per primi utilizzato in Italia, invitando per un training avanzato Rebecca Crane, che ne è la principale autrice.

Il training intende enfatizzare il fatto che, dal momento che gli MBPs sono prima di ogni altra cosa ed essenzialmente fondati su una pratica, cioè la pratica di meditazione di consapevolezza, anche il processo di apprendimento alla conduzione dei protocolli è prima di tutto una questione di sperimentazione ed esperienza diretta. L'effettiva ed efficace comprensione della teoria passa per la pratica personale.

Ciò che invece il corso si propone di evitare è il rischio di uno sbilanciamento verso un versante formativo prevalentemente teorico - che in questo contesto finirebbe per equivalere ad un apprendimento molto astratto - secondo quelle modalità che spesso sono tipiche della formazione superiore, soprattutto universitaria, intesa come mera sequenza di lezioni e seminari focalizzati su temi teorici specifici, separati e a sé stanti.

Questo il motivo della scelta, sin dalla prima edizione del 2009, di condurre tutto il Mindfulness Professional Training in modalità di ritiro di meditazione.

Il corso si ispira alle modalità di formazione secondo il programma e lo stile del CFM presso il quale si sono formati i docenti guida del training.

A ciò si aggiungono integrazioni significative con modalità e contenuti ideati e sviluppati appositamente per la specificità culturale del contesto europeo, italiano, sulla base dell'esperienza maturata durante le prime otto edizioni; oltre naturalmente al fatto di utilizzare l'italiano come lingua del training con tutti i vantaggi di immediatezza e precisione espressiva di una lingua madre comune.



L'intenzione profonda che sottende il training

Insieme alla finalità formativa, il corso ha una intenzione di fondo ulteriore, che si può descrivere come "trasformativa": portare ciascun partecipante alla comprensione diretta, profonda, in prima persona di come quella consapevolezza non-concettuale che chiamiamo "mindfulness" - insieme all'intuizione e all'esperienza interiore - siano una sorgente e una forma di conoscenza altrettanto cruciale e valida che la conoscenza oggettiva, scientifica, basata su evidenze empiriche.

Le precedenti edizioni hanno mostrato come questo percorso esperienziale e formativo si riveli per molti partecipanti un momento trasformativo significativo soprattutto a livello personale. Le "ricadute" sulla propria pratica professionale, il modo di condurla e di viverla - qualunque sia il proprio approccio e la scuola teorica di provenienza - sono profonde e persino indipendenti dalla effettiva conduzione di gruppi di mindfulness. Molti partecipanti hanno riportato che alla fine del percorso si sono resi conto che era cambiato il loro modo di fare quello che già facevano, e il modo di stare in relazione con i clienti e i pazienti.

Il training si propone di essere un contesto stimolante e rigoroso per sviluppare e integrare in ciascun partecipante queste due forme di conoscenza: quella che sorge dall'esperienza intuitiva personale e quella fondata sulla cognizione, sulla ricerca scientifica e sull'esperienza empirica evidenced-based. Tanto più efficaci quanto più complementari.

Per perseguire questa finalità trasformativa la filosofia formativa del training enfatizza l'importanza di alcuni aspetti, descritti di seguito.

CMC - Consciousness Mindfulness Compassion International Association

<http://www.cmc-ia.org>

Il Mindfulness Professional Training si relaziona anche alla più ampia cornice di CMC.

Antonella Commellato e Fabio Giommi partecipano - rispettivamente come membro dell'Advisory Board/Invited Associate e come membro fondatore e nel Board of Directors - alle attività di CMC, un'associazione internazionale recentemente costituita. L'intenzione di fondo di CMC è quella di approfondire e allargare i confini del territorio oggi indicato dalla parola "mindfulness", dando vita a una vasta rete internazionale di collaborazione, scambio e integrazione.

Questa rete connette ricercatori autorevoli di molteplici discipline e tradizioni ed è caratterizzata da una visione che si riassume nelle seguenti linee guida:

- includere su un piano di piena parità il contributo di clinici, scienziati e grandi insegnanti di meditazione;
- essere realmente internazionale e rappresentare esperienze significative in America, Asia, Europa,...
- collegare molteplici aree di ricerca nelle discipline scientifiche e filosofiche;
- rappresentare la ricchezza delle diverse tradizioni contemplative antiche di secoli (le molteplici tradizioni del buddhismo, per esempio), per esprimere l'universalità di tali tradizioni.

I quattro Honorary Chairs sono espressione di questa visione: Jon Kabat-Zinn il pioniere degli interventi mindfulness based, Michael Posner il grande neuroscienziato dell'attenzione, Roshi Reb Anderson uno dei "padri" dello Zen occidentale, il Ven. Bhikkhu Bodhi, monaco Theravada e autorevolissimo traduttore degli insegnamenti del Canone Pali in inglese. I 21 membri del Board of Directors sono al pari espressione di questa intenzione.



Programma didattico: i temi principali

L'obiettivo del professional training è quello di formare istruttori di mindfulness-based programs che siano **qualificati, competenti e rigorosi**. Capaci di comprendere realmente e di trasmettere il **significato profondo** dell'espressione **"basato sulla consapevolezza"**.

La progressione didattica del training prevede di apprendere, passo dopo passo, sia le componenti di base, sia la struttura complessiva dei protocolli basati sulla mindfulness. Prima attraverso l'esperienza personale e poi sperimentando la conduzione e la condivisione degli esercizi di consapevolezza attraverso simulazioni, sperimentazioni e feedback.

Le principali qualità che sorgono attraverso la coltivazione della consapevolezza sono l'accettazione nei confronti dell'esperienza, l'atteggiamento aperto verso la propria e altrui sofferenza, nella capacità di auto osservazione non giudicante, l'idea che se addestrata la mente può osservare se stessa e comprendere la propria natura, l'attenzione particolare rivolta alla sfera emotiva e al rapporto di influenza reciproca tra mente e corpo, il portare consapevolezza a ciò che accade nel momento della relazione con l'altro.

A questa progressione si accompagna un approfondimento teorico dei temi trattati attraverso lo studio del materiale didattico, della letteratura scientifica, della ricerca clinica e dello sfondo filosofico ed epistemologico della prospettiva della mindfulness.

Elementi base di pratica di consapevolezza negli MBP mindfulness-based programs.

Temi principali. Apprendere come praticare la meditazione di consapevolezza nello stile specifico in cui è proposta nei protocolli mindfulness-based attraverso una modalità esperienziale intensiva e partecipativa, che enfatizza la necessità di incarnare la pratica della consapevolezza nella nostra stessa vita prima di provare a insegnarla ad altri. Conoscere le principali pratiche e gli esercizi meditativi che sono alla base dei programmi MBSR e MBCT, prima in formato di ritiro silenzioso, poi in formato di training con l'introduzione all'esperienza della conduzione con restituzione e feedback.

Fondamenti di meditazione e psicologia contemplativa

Temi principali. Approfondire la comprensione delle tecniche meditative sperimentate, la loro origine e il loro significato. Introduzione ad alcuni aspetti della visione della mente propria delle tradizioni contemplative, in particolare quella buddhista, che sono fondamento e radice dei protocolli basati sulla mindfulness.

MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction program

Temi principali. Apprendere la struttura del programma MBSR nelle sue diverse componenti: esercizi meditativi, psicoeducazione e processo di gruppo. Neurofisiologia della reazione da stress e ricadute psicologiche. Mindfulness e processi comunicativi interpersonali. Introduzione all'inquiry, la conduzione del gruppo secondo la specifica modalità di condivisione e indagine dell'esperienza degli approcci mindfulness based. Ripresa e approfondimento delle pratiche principali.

MBCT - Mindfulness Based Cognitive Therapy for depressive relapse

Temi principali. Apprendere la struttura del programma MBCT per la prevenzione delle ricadute depressive nelle sue diverse componenti: esercizi meditativi, psico-educazione e processo di gruppo. Il modello cognitivista dei disturbi depressivi: processi cognitivi-emotivi psicopatologici che sostengono la depressione e le ricadute depressive. Pensieri automatici negativi e ruminazioni. Metacognizione e mindfulness. Ripresa e approfondimento delle pratiche principali.



Mindfulness e poesia.

L'utilizzo della poesia, della letteratura, dei racconti nei protocolli di mindfulness.

Insight Dialogue: pratiche di meditazione relazionale.

Passi introduttivi di pratica di Insight Dialogue, la meditazione di consapevolezza relazionale elaborata di Gregory Kramer, estremamente fruttuosa per lo sviluppo di capacità di presenza relazionale per istruttori di approcci mindfulness-based.

Questa introduzione al tema dell'Insight Dialogue come supporto alla crescita degli istruttori di mindfulness è resa possibile dalla circostanza che Antonella Commellato e Fabio Giommi sono insegnanti di meditazione relazionale di Insight Dialogue, formati personalmente con Gregory Kramer.

Sviluppi in corso e nuove direzioni

Temi principali. Conoscere gli sviluppi e le estensioni dell'MBSR ad ambiti medici specifici, agli ambiti educativi e sociali e organizzativi. Conoscere gli sviluppi e le estensioni dell'MBCT ad altre psicopatologie e alle strategie di prevenzione e riabilitazione.

La ricerca e la letteratura scientifica:

- **La ricerca clinica.**

Lo stato della ricerca e della letteratura scientifica circa lo spettro di applicazioni della mindfulness.

Negli ultimi vent'anni un rigoroso e ormai vasto corpo di ricerche ha evidenziato l'efficacia clinica delle prospettive basate sulla mindfulness, sia nei confronti di disturbi psicopatologici (depressione, disturbi d'ansia, disturbi alimentari, abuso di so-stanze, disturbo borderline, etc.), sia come intervento complementare in disturbi medici (per es. oncologia, psoriasi, dolore cronico,...).

I protocolli e i modelli terapeutici validati di provata efficacia nel panorama attuale sono l'MBSR, l'MBCT e (con applicazioni specifiche). Evidenze empiriche alla base degli interventi e delle loro varie estensioni, indicazioni e limiti di applicazione. Le principali scale e gli strumenti per valutare la mindfulness e il loro utilizzo.

- **Neuroscienze degli stati meditativi.**

I confini della ricerca: gli studi di neuroscienze sui correlati neurali e neuro psicologici della meditazione, della mindfulness e della coscienza.

- **"Psicologia buddhista" e modelli della mente.**

Come la visione delle tradizioni contemplative e in particolare di quella buddhista suggeriscono nuovi modelli della mente umana.

Temi "trasversali" a tutte le tappe del percorso

- Intenzione, attenzione, compassione.
- Consapevolezza di sé, delle proprie aree di sofferenza e dei pattern di reazione.
- Processi di gruppo: comprensione e gestione.
- Mindfulness, psicopatologie e psicoterapia.
- Mindfulness e relazione curante-paziente.
- Mindfulness, regolazione dell'attenzione e regolazione delle emozioni.
- Creazione di network di intervizione e condivisione di esperienza.

Tra un training/ritiro e l'altro saranno assegnate letture, ricerche di approfondimento e altro lavoro a casa. Un impegno costante di pratica di meditazione è parte integrante del corso.



Diventare istruttore di programmi mindfulness-based

Requisiti, training fondativo e formazione continua

Condurre come istruttore il programma MBSR o MBCT o un altro protocollo mindfulness-based richiede prima di tutto la capacità di entrare in contatto con la nostra stessa vulnerabilità e sofferenza e con quella altrui, con attenzione sollecita, apertura e compassione.

Per la gran parte di noi lo sviluppo di queste qualità è un **processo sia cumulativo e progressivo, sia non-lineare e non-mecanico, che richiede tempo, pazienza, impegno e soprattutto continuità.**

Per questo il presente training di livello fondativo, che si sviluppa nell'arco di circa un anno, richiede come assolutamente essenziale l'impegno dei partecipanti a praticare con continuità a casa, tra le sessioni residenziali, esercizi di meditazione di consapevolezza e di mindfulness. In aggiunta al livello fondativo sono poi previsti e richiesti altri livelli di training avanzati e/o specialistici. Tuttavia incoraggiamo i partecipanti a procedere nelle varie tappe del percorso formativo con continuità, tenacia e al tempo stesso con calma, partendo dalle fondamenta, dandosi il tempo di metabolizzare e assorbire quanto compreso attraverso la pratica della consapevolezza nelle prove della vita e nell'esperienza di istruttore di gruppi.

I requisiti dell'istruttore

AIM riconosce con il titolo di **'Istruttore di MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction Program)'** i professionisti che nel percorso di training come istruttori siano giunti a soddisfare i diversi requisiti elencati più sotto.

AIM inoltre riconosce con il titolo di **'Istruttore di MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)'** esclusivamente i professionisti che, in aggiunta ai requisiti indicati, siano in possesso del titolo di Specializzazione post-laurea in Psicoterapia, Psicologia Clinica, Psichiatria, Neuropsichiatria Infantile o analogo.

Requisiti:

- **L'aver seguito in prima persona come partecipante-osservatore un intero programma MBSR/MBCT** condotto da un istruttore formato, condividendone l'esperienza diretta e il senso del "processo di gruppo" insieme agli altri partecipanti.
- **L'aver completato con successo e conseguito il diploma del Mindfulness Professional Training** - Corso fondativo annuale di formazione per istruttori di protocolli mindfulness-based presso AIM. Altri percorsi formativi saranno valutati caso per caso.
- **L'aver condotto come istruttore un programma MBSR sotto la supervisione della durata di almeno 10 h** da parte di un supervisore/istruttore esperto indicato da AIM. Il costo della supervisione non è compreso nel costo del Professional Training.
- **Avere un'esperienza di meditazione di consapevolezza che al momento del riconoscimento come istruttore formato comprenda almeno due ritiri silenziosi di 5/7 giorni guidati da insegnanti qualificati.** A seguire, una volta riconosciuti, coltivare una pratica personale di meditazione di consapevolezza (Vipassana, Mindfulness/Insight meditation) in costante approfondimento, che si sostanzia in una pratica quotidiana continuativa e nella partecipazione a ritiri intensivi in silenzio (almeno un ritiro all'anno di 5-7 giorni o in alternativa due ritiri 'breve' di almeno tre giorni). Ritiri condotti da insegnanti qualificati presso centri che trasmettano gli insegnamenti della tradizione del Buddismo Theravada e/o di altre tradizioni che propongano la meditazione di consapevolezza, perché lo spirito, le pratiche e le attitudini coltivate nell'MBSR fanno particolare, anche se non esclusivo, riferimento a questi insegnamenti.

Questo può avvenire in sinergia con altri eventuali percorsi meditativi e contemplativi coltivati dall'istruttore.

In aggiunta a questi requisiti è richiesta all'istruttore una dedizione ininterrotta a esplorare e approfondire tutti i seguenti percorsi complementari e interconnessi di studio e crescita personale:

Sviluppo e maturazione psicologica: è necessario un impegno a conoscere e comprendere quanto più è possibile di sé, della propria personalità e dei propri "schemi di reazione" per poter insegnare MBSR nel contesto relazionale di un gruppo. Ciò richiede un lavoro interiore costante, sia personale, sia attraverso percorsi di auto conoscenza assistiti.

Yoga e altre pratiche di training mente-corpo: posto che nella prospettiva della mindfulness il corpo è un veicolo essenziale è raccomandata agli istruttori una pratica personale e un'esperienza diretta dei fondamenti dello hatha yoga e di altre forme di pratica di consapevolezza centrate sul corpo (Tai Chi, Qi Gong, arti marziali).



Insegnanti-guida

Antonella Commellato

È laureata in letteratura angloamericana. Ha lavorato nel campo dell'arte contemporanea collaborando con gallerie e musei, occupandosi di mostre, libri e cataloghi, dirigendo tra l'altro la Fondazione Fausto Melotti.

Counselor professionale cognitivo-costruttivista relazionale con Master triennale di IFCoS (CH).

Docente al Master universitario di secondo livello in "Mindfulness: pratica, clinica e neuroscienze" dell'Università La Sapienza di Roma.

È istruttore di Mindfulness-Based Stress Reduction: ha completato nel 2010 l'Oasis Foundational Training Program per istruttori MBSR presso il CFM-Center for Mindfulness di Jon Kabat-Zinn presso la Medical School dell'University of Massachusetts, fino al terzo livello (TDI Teacher's Development Intensive e la supervisione con Melissa Blacker allora direttrice dei training per istruttori, e roshi zen.

Ha completato il percorso per istruttori dell'Interpersonal Mindfulness (IM) Training for MBSR Teachers con Florence Meleo-Meyer e Gregory Kramer presso il CFM (2008-2013). Nel 2010 ha preso parte al primo training avanzato per istruttori formati, il Training Retreat for Teachers of Mindfulness-Based Interventions, condotto dai direttori del Center for Mindfulness, Melissa Blacker, Florence Meleo-Meyer, Saki Santorelli.

Nell'ambito degli interventi mindfulness-based conduce gruppi clinici in varie istituzioni sanitarie pubbliche e private. È full teacher di Insight Dialogue [<http://metta.org/about-us/teachers-bios/>], ed è autorizzata a condurre ritiri. Dal 2009 ha organizzato e tradotto i ritiri di Kramer e di altri insegnanti di Insight Dialogue in Italia. Ha preso parte all'intero percorso del Mindfulness Professional Training di AIM, nel 2009 in qualità di co-trainer e dal 2010 al 2017 in qualità di insegnante guida insieme a Fabio Giommi. Ha approfondito la meditazione di consapevolezza, in particolare attraverso l'insegnamento di Corrado Pensa. Studia e pratica l'Advaita Vedanta e la prospettiva non-duale dal 1998.

Capitoli di libri:

- A. Commellato e F. Giommi, "Italy", in Resources for Teaching Mindfulness: A Cross-Cultural and International Handbook, a cura di Donald McCown, Diane Reibel, & Marc S. Micozzi, Springer, New York, 2016.
- Ha tradotto per Bollati Boringhieri Mindfulness Relazionale, l'edizione italiana di Insight Dialogue, The Interpersonal Path to Freedom, di Gregory Kramer, uscito nel settembre 2016.

Fabio Giommi

Psicologo clinico e psicoterapeuta, divide il suo tempo tra Italia e Olanda. Docente al Master universitario di secondo livello in "Mindfulness: pratica, clinica e neuroscienze" dell'Università La Sapienza di Roma. Ha completato nel 2007 i tre livelli del Professional Training per istruttori MBSR presso il CFM-Center for Mindfulness di Jon Kabat-Zinn presso la Medical School dell'University of Massachusetts USA.

Ha partecipato al primo training formativo sull'MBCT tenuto nel 2002 da J. Teasdale, M. Williams, Z. Segal e J. Kabat-Zinn. Ha completato il percorso per istruttori dell'Interpersonal Mindfulness (IM) Training for MBSR Teachers con Florence Meleo-Meyer e Gregory Kramer presso il CFM. Nel 2010 ha preso parte al primo training avanzato per istruttori formati, il Training Retreat for Teachers of Mindfulness-Based Interventions, condotto dai direttori del CFM, Melissa Blacker, Florence Meleo-Meyer, Saki Santorelli.

È full teacher di Insight Dialogue [<http://metta.org/about-us/teachers-bios/>], ed è autorizzato a condurre ritiri. Ha organizzato i ritiri di Kramer e di altri insegnanti di Insight Dialogue in Italia.

Dal 1997 lavora in Olanda insieme al prof. Henk Barendregt (vincitore del premio Spinoza, il più prestigioso riconoscimento scientifico olandese) come senior researcher presso la Radboud University di Nijmegen ad un progetto di ricerca continuativo e interdisciplinare che si rivolge alle diverse dimensioni della mindfulness (clinica, neuroscienze, filosofia). In quest'ambito ha partecipato alla fondazione e allo sviluppo del gruppo di ricerca MBM (Mind-Brain- Mindfulness team) che sta realizzando ricerche e pubblicazioni internazionali sulla mindfulness, sia cliniche (MBCT) che neuropsicologiche.

In Italia si dedica alla pratica clinica, alla divulgazione e alla formazione. È direttore di Nous-Scuola di Specializzazione quadriennale in Psicoterapia Cognitiva-Costruttivista di Milano (riconosciuta MIUR).

Nell'ambito degli interventi mindfulness-based conduce gruppi clinici in varie istituzioni sanitarie pubbliche e private, insegna e tiene seminari presso diverse Scuole di Specializzazione in psicoterapia e presso l'A.ME.CO (Associazione per la Meditazione di Consapevolezza). Presidente di AIM-Associazione Italiana per la Mindfulness.

Ha approfondito la meditazione di consapevolezza, in particolare attraverso l'insegnamento di Corrado Pensa. Studia e pratica l'Advaita Vedanta e la prospettiva non-duale dal 1998.

Alcune delle pubblicazioni di Fabio:

Capitoli di libri:

- F. Giommi, "Se la ragione tace" in "Il sonno della Ragione"; Marsilio, 2004.
- F. Giommi, "Il potere dell'attenzione: la prospettiva della mindfulness"; in Manuale di Psicoterapia Cognitiva, Vol. 1-Teoria, (Bruno Bara, a cura di), Bollati-Boringhieri, Torino: 2005.
- F. Giommi, "Mindfulness: al di là del pensiero, attraverso il pensiero"; in Mindfulness, Bollati-Boringhieri, Torino: 2006-2014.



- F. Giommi, "Mindfulness: Challenges to the cognitive-behavioral approach, an outcome study"; in *Horizons in Buddhist Psychology Practice, Research & Theory* (Chief Ed. M.G.T Kwee, K.J. Gergen, & F. Koshikawa), Taos, New Mexico: Taos Institute Publication, 2006.
- F. Giommi and H. Barendregt. *Vipassana, Insight and Intuition: Seeing Things as They Are*, in *Psychology of Meditation*, New York, USA, Nova Science Publisher, 2014.
- F. Giommi, "Mindfulness: al di la' del pensiero, attraverso il pensiero: otto anni dopo"; in *Mindfulness*, Bollati- Boringhieri, Torino, seconda edizione rivista e ampliata, 2014.
- A. Commellato e F. Giommi, "Italy", in *Resources for Teaching Mindfulness: A Cross-Cultural and International Handbook*, a cura di McCown, Reibel, & Micozzi, Springer, New York, 2016.

Alcuni articoli pubblicati su *peer-reviewed journals* dal gruppo di ricerca della *Radboud University di Nijmegen* di cui Fabio è stato *senior researcher* e anche in altri ambiti:

- Alberto Chiesa, Vittoria Castagner, Costanza Andrisano, Alessandro Serretti, Laura Mandelli, Stefano Porcelli, *Fabio Giommi* (2015), Mindfulness-based cognitive therapy vs. psycho-education for patients with major depression who did not achieve remission following antidepressant treatment. *Psychiatry Research* , Volume 226 , Issue 2 , 474 - 483. ·
- Paul A. M. van den Hurk, Joël R. van Aalderen, *Fabio Giommi*, Rogier A. R. T. Donders, Henk P. Barendregt, and Anne E. M. Speckens (2012), An Investigation of the Role of Attention in Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Recurrently Depressed Patients. *Journal of Experimental Psychopathology*, Volume 3, Issue 1, 103-120.
- Joël van Aalderen, Rogier Donders, *Fabio Giommi*, Philip Spinhoven, Henk Barendregt, Anne Speckens (2011), The efficacy of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) in recurrent depressed patients with and without a current depressive episode, a randomized controlled trial. *Psychological Medicine*.
- Paul A. M. van den Hurk, Tom Wingens, *Fabio Giommi*, Henk P. Barendregt, Anne E. M. Speckens, Hein T. van Schie (2011), On the Relationship Between the Practice of Mindfulness Meditation and Personality - an Exploratory Analysis of the Mediating Role of Mindfulness Skills. *Mindfulness*. Epub June 2011.
- Paul A. M. van den Hurk, B Janssen, *Fabio Giommi*, Henk Barendregt, Stan C. Gielen (2010), Mindfulness meditation associated with alterations in bottom-up processing: psychophysiological evidence for reduced reactivity. *International Journal of Psychophysiology*. Nov; 78 (2):151-7.
- Paul A. M. van den Hurk, *Fabio Giommi*, Stan C. Gielen, Anne E. M. Speckens, Henk P. Barendregdt, (2009), Greater efficiency in attentional processing related to mindfulness meditation, *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*. Vol.63, Iss.6



Insegnanti

Henk Barendregt

È Full Professor di *Foundation of Computer Science* presso la Radboud University di Nijmegen-Olanda, Adjunct Professor presso Carnegie-Mellon University (USA), membro della Royal Dutch Academy of Science e della Accademia Europea. Barendregt ha ricevuto numerosi importanti riconoscimenti internazionali, tra cui lo Spinoza Award 2002 (il più importante riconoscimento scientifico olandese). Barendregt è un logico matematico di fama mondiale, uno dei padri della teoria del Lambda Calculus, al tempo stesso è da oltre trentacinque anni un mediatore e poi un insegnante di Vipassana, e ha ricevuto l'autorizzazione a insegnare dal suo Maestro in un lignaggio dharmico tradizionale asiatico. Si interessa da oltre 20 anni ai temi relativi alla mindfulness e al rapporto mente- cervello-corpo, conducendo ricerche scientifiche e fondando presso la Radboud University il gruppo di ricerca MBM (*Mind-Brain-Mindfulness team*): un progetto di ricerca continuativo e interdisciplinare che si rivolge alle diverse dimensioni della mindfulness (clinica, neuroscienze, filosofia) che sta realizzando ricerche e pubblicazioni, sia cliniche (MBCT) che neuropsicologiche.

Alberto Chiesa

Psichiatra, psicoterapeuta formatosi presso Nous - Scuola di Psicoterapia di Milano, e istruttore di MBSR ed MBCT formatosi con il Professional Training di AIM. Lavora presso l'università di Bologna dove conduce ricerche scientifiche volte ad investigare l'efficacia e a promuovere la diffusione degli interventi basati sulla mindfulness per il benessere fisico e mentale. È autore di numerose pubblicazioni scientifiche, tra cui alcune delle più note meta-analisi sugli studi clinici delle applicazioni mindfulness, e del libro *Gli Interventi basati sulla Mindfulness: cosa sono, come agiscono, quando utilizzarli*. Ha approfondito personalmente diversi percorsi di consapevolezza tra cui la meditazione Vipassana e la meditazione Zen.

Rebecca Crane

Dirige il CMRP - *Centre for Mindfulness Research & Practice* presso la Bangor University (Università del Galles) U.K., in particolare Rebecca ha lavorato sin dall'inizio come stretta collaboratrice di Mark Williams nello sviluppo dell'MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*) ed è oggi una delle figure di maggior rilievo e notorietà internazionale nel campo degli interventi mindfulness-based e specificamente dell'MBCT. Il Centro è stato il primo centro di mindfulness universitario ad essere fondato in Europa nel 2001, e negli anni il Centro di Bangor è diventato uno dei principali luoghi di ricerca clinica sulla mindfulness svolgendo un ruolo pionieristico di rilievo internazionale. Grazie all'esperienza accumulata per oltre 10 anni in seguito fondazione del primo *Master Program* universitario di mindfulness, Rebecca e il suo team hanno sviluppato una particolare attenzione ai temi della formazione degli istruttori, portando avanti progetti innovativi sulle skill degli istruttori, oltre che ricerche cliniche rigorose. In particolare, insieme agli altri ricercatori britannici di punta, ha elaborato un modello di mappatura e assessment delle competenze dell'istruttore, il *Bangor, Exeter & Oxford Mindfulness-Based Interventions Teaching Assessment Criteria* (MBI-TAC). Un lavoro molto apprezzato nel mondo degli MBIs (*Mindfulness-Based Interventions*), al punto che anche il CFM diretto da Saki Santorelli ha deciso di adottarlo. In aggiunta ai numerosi articoli di ricerca Rebecca ha pubblicato due libri. Pratica meditazione da oltre 25 anni.

Rosalie Dores

Si è formata come istruttrice di approcci basati sulla Mindfulness frequentando il master quinquennale della Bangor University, con cui collabora come supervisor e distance learning teacher. Il suo background professionale è nell'insegnamento dell'inglese ai rifugiati e alle minoranze. È insegnante di yoga. Codirige Optimal Living CIC a Londra. Sta formandosi come insegnante di Insight Dialogue con Metta Foundation. Studia e pratica meditazione e yoga da 20 anni.

<https://www.bangor.ac.uk/mindfulness/staff/rosaliedores.php.en>; <http://www.optimalliving.co.uk/about/about-rosalie/>.



Karunavira

E' uno degli insegnanti senior nei Master per istruttori di mindfulness del CMRP-Centre for Mindfulness Research & Practice della Bangor University ed è il fondatore e direttore di Mindfulhealth LLP un istituto che offre training per diventare istruttori di mindfulness per enti connessi al Sistema Sanitario Nazionale (NHS) nel sud dell'Inghilterra.

Conduce e insegna internazionalmente sia *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) che *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR). Si è specializzato nell'insegnamento a caregivers, a persone anziane e a giovani. Per una parte del suo tempo lavora come counsellor di indirizzo psicoterapeutico nel contesto del Sistema Sanitario Nazionale (NHS) con genitori di bambini che hanno ricevuto da poco delle diagnosi molto severe che comportano esigenze complesse. In precedenza Karunavira è stato preside di scuola elementare, dimettendosi da questo ruolo per conseguire l'ordinazione nell'ordine Triratna Buddhist Order nel 1989. Da quell'anno insegna pratica di meditazione e buddhismo come Dharma teacher e tra il 2000 e il 2010 è stato direttore spirituale del Brighton Buddhist Centre.

Antonino Raffone

È Professore Associato presso il Dipartimento di Psicologia della Sapienza Università di Roma. Nella stessa università ha conseguito la laurea in Psicologia, il perfezionamento in "Psicologia cognitiva e reti neurali", e il dottorato di ricerca in "Psicologia cognitiva". Dopo aver insegnato in Inghilterra per diversi anni, è rientrato in Italia alla Sapienza con il "Rientro dei cervelli" nel 2005, per poi ricevere la chiamata diretta a Professore Associato nel 2009. Insegna correntemente "Psicologia della coscienza e mindfulness" (prima cattedra in Italia dedicata alla mindfulness) e "Psicologia generale". E' autore o coautore di diverse pubblicazioni scientifiche internazionali, con particolare riferimento a ricerche sulle basi neurali dell'attenzione, della memoria di lavoro, della coscienza e della meditazione. E' praticante nella tradizione Soto Zen da diversi anni, e coordina (e partecipa a) varie iniziative connesse alla mindfulness.



“Va compreso tuttavia che la pratica di meditazione di consapevolezza nel contesto dell’MBSR - il protocollo di applicazione clinica - non si limita ad una mera operazionalizzazione di particolari tecniche. Queste sono semplici piattaforme, impalcature per introdurre alla coltivazione e alla stabilizzazione di particolari modalità di attenzione. Sono il menù, per così dire, non il pranzo, la mappa, non il territorio. La mindfulness non è semplicemente una buona idea che, dopo averne sentito parlare, uno possa decidere di realizzare immediatamente con la promessa di ridurre ansia e depressione o di migliorare le proprie performance o il benessere. Uno stato di coscienza a cui si possa accedere all’istante e a volontà.

Assomiglia piuttosto a una delle molte forme di arte, si sviluppa col tempo ed è fortemente incrementata da una esperienza regolare, quotidiana. Da ciò dovrebbe essere chiaro che la mindfulness non può essere insegnata ad altri in modo autentico e con integrità senza che l’istruttore stesso la pratichi e la integri nella propria vita.

Nella nostra esperienza, in mancanza di rapporto con la piena consapevolezza fondato su un’estesa pratica personale, la conduzione terapeutica che l’istruttore potrà portare in un contesto clinico risulterà inadeguata, poco autentica, mancante di energia o di scarso interesse e questo deficit di esperienza sarà presto avvertito dai partecipanti.

La meditazione di consapevolezza non è un metodo con cui si possa venire in contatto per la durata di un seminario di formazione professionale per poi passare ad altri, utilizzandolo in seguito quando ci si sente stanchi o stressati.

È un modo di essere che ci chiede un impegno continuo di sviluppo e affinamento. Nelle parole di T.S. Eliot : ‘Una condizione di completa semplicità (che costa non meno di ogni cosa)’.

Jon Kabat-Zinn, 2003

