

**(Mindfulness Based Stress Reduction)**  
**Programma per la riduzione  
dello stress basato sulla  
consapevolezza**

Il programma **MBSR** (Mindfulness Based Stress Reduction) è un metodo per la riduzione dello stress basato su un addestramento intensivo alla consapevolezza.

La **Mindfulness** è un percorso per imparare le pratiche che consentono di coltivare la consapevolezza e raggiungere una condizione di migliore conoscenza di noi stessi e della nostra mente. Sviluppare la consapevolezza mindfulness ci permette di dirigere l'attenzione su ciò che accade, nel momento presente, tra gli stati del corpo e quelli della mente. Questo permette di dirottare l'enorme quantità di energia che solitamente impieghiamo in reazioni automatiche e impulsive verso processi integrativi e verso una ripercorrenza più chiara della realtà e del mondo.

La consapevolezza degli stati mindfulness, affiancati momento dopo momento, da un atteggiamento di self compassion, facilita quelle trasformazioni che migliorano la nostra qualità di vita facendo sì che essa sia vissuta sempre meno con il "pilota automatico" e sempre più orientata a ciò che per noi ha valore nello spazio tempo del qui e ora.

**Come nasce l'MBSR e quali sono le sue origini**

Il programma MBSR nasce alla fine degli anni '70 su ispirazione del biologo molecolare statunitense **Jon Kabat-Zinn** (University di Worcester, Boston) che intuì l'utilità della pratica di consapevolezza in ambito clinico per ridurre gli effetti dello stress e a questo dedica da sempre la sua vita professionale. Oggi la pratica della consapevolezza è diffusa in tutto il mondo per la sua provata efficacia nella gestione di livelli di stress in molti ambiti clinici e non.

**Come è strutturato l'MBSR**

Il percorso è strutturato in otto incontri di gruppo a cadenza settimanale della durata di due ore ciascuno più un incontro intensivo di sei ore. Il programma ha carattere esperienziale, i partecipanti non ricevono passivamente informazioni su come superare lo stress ma, attraverso la guida di istruttori qualificati, imparano attivamente a mettere in pratica

un metodo che permette loro di migliorare il proprio livello di consapevolezza e di self compassion . Il metodo include momenti di meditazione mindfulness, mindful yoga ed esercizi da fare a case

I partecipanti riceveranno inoltre dispense e CD che permetteranno loro di continuare autonomamente la pratica di consapevolezza.

I programmi **MBSR** che si tengono presso il laboratorio mindfulness polifunzionale, **SOVERATO VIA CORRADO ALVARO N 2**, sono condotti da dalla dott.ssa **Beatrice Santoro** che ha completato il Mindfulness Professional Training presso il Centro Italiano Studi Mindfulness che segue le linee guida del "**Center for Mindfulness**" di Boston diretto dal prof. Jon Kabat-Zinn.

L'MBSR non è una terapia ma un percorso educativo e formativo, che può affiancare e integrare eventuali trattamenti farmacologici e psicologici sia individualmente che in piccoli gruppi .

### **Chi può trarre giovamento da un programma MBSR**

L'**MBSR** è un programma che trova applicazione in moltissimi campi (lavoro, salute, scuola, famiglia) e può aiutare in generale tutti coloro che ritengono di essere in una condizione di stress e desiderano prendersi cura di se stessi e gestire al meglio l'intensa attività che la vita di ogni giorno richiede. In particolare è rivolto a chi è affetto da patologie croniche (dolore cronico, ipertensione, asma, disturbi gastrointestinali dovuti allo stress), a chi si trova a gestire difficili cambiamenti di vita ( separazioni, lutti, prolungato disturbo fisico o psichico di un familiare), a chi soffre di alcuni disturbi psichici affiancandolo i trattamenti tradizionali.

I benefici derivanti dall'**MBSR** sono evidenti sia a livello psicosomatico che

relazionale. Numerose pubblicazioni scientifiche hanno dimostrato l'efficacia del programma sulla riduzione dei livelli di stress e sull'incremento del benessere percepito.

Laboratorio Mindfulness  
Polifunzionale Altervisus  
[www.altervisus.it](http://www.altervisus.it)