



Probenessere  
CENTRO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

## Mindfulness Interpersonale (Protocollo IM)

con il patrocinio di AIM (Associazione italiana per la Mindfulness) e METTA PROGRAMS, presenta:

Gli umani sono esseri relazionali, animali sociali, nati e costituiti dalla relazione. La nostra vita è immersa in una **rete di relazioni e comunicazioni** nelle quali possiamo trovare sia gioia e sostegno che tensione e disagio.

Si medita per sviluppare maggiore calma, centratura, comprensione-saggezza e tuttavia a volte la sofferenza relazionale non può essere compresa e affrontata adeguatamente nella sola meditazione individuale.

Il rischio è di perpetuare il *minuscolo 'universo-isola'* entro il quale ogni individuo si trova confinato e riuscire a trovare equilibrio e pace solo in quel contesto, **perdendolo poi nella relazione con l'altro**.

L'aspetto principale della Mindfulness Interpersonale è **portare consapevolezza nella nostra modalità relazionale** uscendo da quella specie di sonno o pilota automatico che ci fa ripetere vecchi errori e modalità dolorose di relazione, senza rendercene conto.

*Lo scopo è dunque coltivare consapevolezza e agio proprio nel cuore di quella che è, per noi, una fonte di reattività automatica, confusione e sofferenza: la relazione.*

Con la pratica scopriamo che è possibile **sospendere le modalità automatiche di relazione** per imparare, attraverso precise linee guida, nuove modalità per essere presenti e andare al cuore nella relazione.

### IL PROGRAMMA DI MINDFULNESS INTERPERSONALE

Il programma di Interpersonal Mindfulness (IM) è un percorso intensivo di pratica di consapevolezza di otto settimane più una giornata intensiva che favorisce lo **sviluppo di "presenza" nella relazione con l'altro**.

Un processo di trasformazione per coltivare consapevolezza e agio proprio nel cuore di quella che spesso è per noi la fonte più acuta di reattività automatica, confusione e sofferenza. **Faccia a faccia con un'altra persona** scopriamo invece che è possibile sospendere le modalità meccaniche e condizionate di interazione che ci accompagnano da anni.

Il programma di IM si basa su fatti semplici: *lo stress contribuisce notoriamente al sorgere di ansietà, infelicità generalizzata e problemi di salute e le relazioni umane sono una delle fonti principali dello stress*. Un cambiamento positivo è però possibile attraverso la coltivazione di **consapevolezza (mindfulness) e tranquillità nella relazione**.

**Scopo del programma** è incoraggiare miglioramenti nella qualità di vita grazie all'offerta di pratiche che nutrono e stimolano una maggiore consapevolezza e presenza durante le interazioni umane.

Così come la meditazione sul respiro, il body scan, la meditazione di gentilezza amorevole e la consapevolezza aperta sono differenti forme di pratica di meditazione individuale, anche **l'IM utilizza metodi specifici** per coltivare consapevolezza, concentrazione e intuizione profonda.

Il nucleo dell'IM è costituito dalle **sei istruzioni meditative dell'Insight Dialogue (linee guida)**. Sessione dopo sessione ciascuna di queste linee guida viene introdotta, praticata insieme, portata a casa e integrata nella vita quotidiana di ciascun partecipante.

La consapevolezza nella relazione **viene alimentata e fatta crescere** anche attraverso la pratica con i compagni di corso, la meditazione silenziosa e gli altri elementi costitutivi del programma.

In aggiunta alle istruzioni di base, è prevista anche l'introduzione di argomenti di dialogo che invitano i partecipanti a contemplare verità universali dell'esperienza umana condivisa.

E così il corso offre la rara opportunità **di dialogare con altri, in attitudine meditativa**, su temi ed esperienze che realmente fanno la differenza nella vita di una persona.

Grazie al sostegno degli altri, vedere le cose così come sono può rivelarsi **liberatorio e gioioso**.

## LA STRUTTURA DEL CORSO

Il protocollo IM si sviluppa in **8 settimane** con sessioni di gruppo settimanali della durata di 2.15 h circa, più una giornata (sabato o domenica) 'intensiva' (dalle 10 alle 17.30) e una serie di esercizi quotidiani da svolgere a casa tra una sessione e l'altra che richiedono l'impegno di circa 30/40 minuti al giorno.

## A CHI SI RIVOLGE

- a chi ha completato un programma MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction program) o MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy).
- a chi ha una base di esperienza di meditazione di consapevolezza e di ritiri silenziosi e siano desiderosi di approfondire la propria capacità di presenza nella relazione (Vipassana, Zen o altro)
- a chi ha già esperienza di Insight Dialogue e vuole mantenere viva e approfondire la pratica.
- a chi, per ragioni professionali, si occupa di relazioni di cura, sia in area psicologica che educativa e abbia esperienza di pratiche di meditazione di consapevolezza.

## DATE E ORARI

Il programma è composto da: **8 incontri settimanali della durata di 2.15 h circa**, una giornata di ritiro 'intensivo' e una serie di esercizi quotidiani da svolgere a casa tra una sessione e l'altra, che richiedono l'impegno di circa 30/40 minuti.

Le otto sessioni si svolgono il martedì, a partire **dal 30 Gennaio 2024** fino **al 19 Marzo 2024**, dalle ore 20.15 alle 22.30.

Gli incontri previsti sono:

**Gennaio: martedì 30**

**Febbraio: martedì 6, 13, 20, 27**

**Marzo: 5, 12, 19**

**Domenica 17 Marzo: sessione "intensiva", dalle 10.30 alle 17.30.**

*NB: qualche data potrebbe subire variazione.*

## FINALITA'

Coltivare la presenza e la consapevolezza, la centratura del Cuore, proprio nel momento del contatto relazionale e dialogico con un altro essere umano.

Favorire lo sviluppo di qualità meditative dal potenziale liberatorio in un luogo tanto carico di reattività condizionata come la relazione umana, di qualunque natura essa sia.

*Le aree di esplorazione e apprendimento includono:*

- *Approfondire la pratica di meditazione mindfulness;*
- *Imparare linee guida per portare la consapevolezza nelle nostre interazioni;*
- *Coltivare gli stati mentali salutari, lasciando andare gli stati mentali non salutari e le azioni che nascono da questi stati mentali. Sviluppare questa attitudine anche nel dialogo relazionale.*
- *Apprendere nuovi modi per ascoltare profondamente se stessi e gli altri.*

## IMPEGNO ALLA PARTECIPAZIONE:

In questo tipo di programma è molto importante la costituzione di un gruppo omogeneo nell'apprendimento della pratica che proceda insieme nell'esperienza: per questo motivo è richiesto l'impegno alla partecipazione all'intero percorso.

## ISTRUTTORE

Dott. Diego Pedrazzoli, ricercatore vipassana e istruttore senior di protocolli mindfulness based, diplomato e riconosciuto da **AIM** (associazione italiana per la Mindfulness) e **Metta Programs**.

## SEDE

Le sessioni si terranno a Ravenna presso **Probenessere**, via destra canale molinetto 145.

## POSTI DISPONIBILI

I posti disponibili per il corso sono 8. E' scelta dell'istruttore mantenere un numero basso di partecipanti per seguire meglio gli stessi durante gli incontri.

## MOTIVI DI ESCLUSIONE

E' negata la partecipazione a pazienti psichiatrici.

## COSTO

Il costo per la partecipazione all'intero percorso, complessivamente di circa 28 ore frontali, sempre in presenza dell'istruttore, è di **€300,00** iva inclusa.

Chi fosse interessato a partecipare può scrivere a: [info@probenessere.com](mailto:info@probenessere.com) per richiedere le modalità di iscrizione che avviene tramite un colloquio telefonico e il versamento di una caparra confirmatoria (150€)