

# **1. Presentazione della struttura**

## ***1.1 Denominazione dell'ente che eroga il corso***

Mindfulness Project. Via Poggiberna 15 - 56040 Pomaia (PI). CF 90034760505. Tel. 050685778. Email [segreteria@mindproject.com](mailto:segreteria@mindproject.com). Website [www.mindproject.com](http://www.mindproject.com)

## ***1.2 Rappresentante legale***

Massimo Gusmano

## ***1.3 Responsabile didattico***

Massimo Gusmano

## ***1.4 Responsabile della segreteria (primo contatto con gli allievi)***

Francesca Fontanelli

## ***1.5 Corpo docente***

### **Gusmano Massimo**

Laureato in Lettere con indirizzo psicologico e specializzato in Psicologia del Lavoro. Master in PNL, ha una specializzazione in Psicopsicologia dell'Organizzazione, Analisi Transazionale ed in Counseling a mediazione corporea. Foundation Course nella "Core Process Psychotherapy" (Karuna Institute - England -). Docente presso la Scuola "Mindfulness Counseling". Si occupa di formazione, counseling e crescita personale nelle organizzazioni ed in ambito privato. Praticante del buddhismo Mahayana ed attivo sostenitore dell'incontro tra psicologia occidentale e Dharma.

### **Deambrogio Nanni**

Master in studi buddhisti conseguito secondo i testi della tradizione tibetana. Studioso inoltre della tradizione buddhista Theravada thailandese e birmana e di quella Zen. Ha effettuato ritiri in gruppo e di meditazione solitaria secondo vari approcci tibetani e Theravada. Cofondatore dell'associazione Mindfulness Project, docente presso la Scuola "Mindfulness Counseling" e in alcune facoltà universitarie e scuole di psicoterapia; conduce ritiri e gruppi di meditazione. Foundation Course e formazione continua nella "Core Process Psychotherapy" (Karuna Institute - England -). Praticante esperto di Tai Ji secondo il metodo danzato del maestro Ai Huang Chugliang e praticante di Danza Sensibile del maestro Claude Coldy.

### **Del Cima Francesca**

Psicologa, Psicoterapeuta S.I.P.T. (Società Italiana Psicopsicologia Terapeutica) specializzata in psicologia Clinica e di Comunità. Svolge consulenze e percorsi di psicoterapia presso il Centro Antiviolenza di Pisa, e coordina la campagna di sensibilizzazione della regione Toscana sulle differenze di genere e il contrasto alla violenza in scuole medie e superiori. Esercita la libera professione a Pisa e Viareggio. Direttrice didattica e docente presso la

Scuola Mindfulness Counseling è interessata all'integrazione di psicoterapia e meditazione, pratica e studia buddhismo tibetano di tradizione Mahayana.

### **Katz Manuel**

Psicologo clinico e psicoterapeuta, specializzato in ipnoterapia e supervisore in psicoterapia. Si occupa di psiconcologia e formazione di terapeuti e staff medico. Foundation Course nella "Core Process Psychotherapy" (Karuna Institute - England -). Co-fondatore dell'Associazione Mindfulness Project e docente presso la Scuola "Mindfulness Counseling". Da circa 20 anni esplora l'interfaccia tra buddhismo e psicologia.

### **Tallarico Vincenzo**

Psicologo analista, membro dell'Associazione Italiana di Psicologia Analitica (A.I.P.A.) e dell'International Association for Analytical Psychology (I.A.A.P.); terapeuta del Gioco della sabbia. Formatore di corsi a carattere teorico-esperienziale in diversi centri buddhisti italiani ed extraeuropei, associazioni yoga, università e scuole di formazione psicologica. Foundation Course nella "Core Process Psychotherapy" (Karuna Institute - England -). Co-fondatore di "Mindfulness Project" e docente presso la Scuola "Mindfulness Counseling". Ha da sempre dedicato la sua ricerca personale e professionale ad un lavoro di integrazione della psicologia occidentale ed orientale.

### **Testa Paolo**

Psicologo clinico e psicoterapeuta con formazione umanistica integrata (approccio rogersiano, gestalt e ipnosi ericksoniana). Esperto nelle pratiche psicocorporee della bioenergetica e del Qi Gong. Foundation Course nella "Core Process Psychotherapy" (Karuna Institute - England -). Co-fondatore dell'Associazione Mindfulness Project e docente presso la Scuola "Mindfulness Counseling". Svolge attività privata in Acqui Terme. Praticante nella tradizione buddista della meditazione Vipassana.

## **1.6 Presentazione**

Mindfulness Project è un'associazione senza scopo di lucro il cui obiettivo è di contribuire all'approfondimento del dialogo tra il pensiero occidentale e la cultura orientale, con particolare riferimento alla tradizione buddista. L'associazione è nata nel 2004 dall'incontro tra ricercatori, psicologi, formatori, counselor e insegnanti di buddhismo, (soci fondatori: Nanni Deambrogio, Manuel Katz e Paolo Testa), da anni impegnati nella ricerca di un'efficace "traduzione culturale" degli insegnamenti buddhisti, così da renderli maggiormente fruibili nella nostra realtà occidentale. Nello stesso anno è stata avviata la scuola di counseling a indirizzo transpersonale che ha sede presso l'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia, (Pisa).

L'associazione ha inoltre fondato un Centro di formazione a Milano, attivo dal 2007 e uno a Pisa, aperto nel 2016. In questi Centri Mindfulness Project sviluppa attività formative coerenti con gli scopi associativi, incontri e conferenze e attività individuale di counseling e psicoterapia.

## **1.7 Orientamento teorico**

Portare nella relazione d'aiuto le qualità della mindfulness, della compassione, dell'amore e degli altri stati mentali positivi permette di affinare una metodologia di intervento centrata sulla presenza empatica, sulla concentrazione e sul rilassamento, sulla possibilità di un ascolto profondo e autentico sostenuto dalla dimensione meditativa e dalle

qualità intuitive della consapevolezza. La trasformazione della nostra mente/cuore attraverso lo sviluppo di stati mentali costruttivi (calma concentrata, consapevolezza, compassione, benevolenza, equanimità, ecc.) diventa perciò focus centrale del corso. Il percorso formativo integra la consapevolezza e le qualità dell'essere sviluppate con la pratica interiore sostenuta dalla meditazione e lo studio della psicologia e filosofia buddista con l'apprendimento degli aspetti teorici e metodologici della scienza della mente moderna e della relazione d'aiuto. Il modello si fonda sulle evidenze della moderna scienza cognitiva ed ha le sue radici nella visione buddista come scienza e psicologia della mente intesa da una prospettiva laica e non schierata con alcuna corrente. In particolare la nostra esperienza ci ha confermato l'importanza di integrare la mindfulness con le qualità dell'essere che riteniamo altrettanto significative come l'amore e la compassione. Ciò è stato possibile grazie a molti anni di paziente lavoro svolto con seminari, docenze in scuole di psicoterapia e counseling, incontri individuali, convegni, formazione e specialmente pratica personale del team dei docenti. L'assunto fondamentale è che un'attitudine meditativa, consapevole e compassionevole possa avere un ruolo determinante per far maturare e sviluppare quei fattori mentali salutari che definiamo "qualità dell'essere" e che possono sostenerci e farci sentire comodi in qualunque situazione anche quelle più stressanti. E' questa attitudine che fa da sfondo e contenitore per l'ascolto profondo, empatico e partecipe. L'ipotesi è che grazie a queste qualità sia possibile attivare una capacità di "cura" che non appartiene né a un'operatore della relazione di aiuto né a un cliente in quanto tali ma appartiene a tutti nell'ambito delle relazioni. Una capacità che si origina nel contesto dell'interazione laddove siano presenti la consapevolezza, l'amore, la compassione e gli altri aspetti costruttivi della "mente-cuore". La ricerca scientifica nell'ambito delle neuroscienze si è interessata estesamente allo studio degli effetti della pratica meditativa sia sul versante delle capacità di attenzione e consapevolezza sia sul versante degli stati mentali costruttivi, in particolare la compassione. Sulla base di queste ricerche sono stati sviluppati diversi modelli che hanno la mindfulness come riferimento. Il tema centrale è la scoperta della mindfulness, o consapevolezza, intesa come qualità mentale che può essere sviluppata nell'essere umano, unitamente ad altri fattori, come ad esempio la serenità e la compassione, la tranquillità e la saggezza intuitiva. Queste qualità della mente e del cuore sono anche definite emozioni costruttive (Dalai Lama e Goleman 2003), stati mentali che sono la manifestazione della mente pacificata ed equilibrata. Le tradizioni spirituali hanno evidenziato nella loro ricerca il fatto che esista un potenziale ampio di risorse che può essere implementato da ogni essere umano per poter vivere la vita in un modo aperto e consapevole, attenuando l'impatto ed il potere che le emozioni distruttive hanno sullo stato della mente. Queste tradizioni hanno sottolineato l'importanza della meditazione come metodo per emanciparsi dalle catene e dai condizionamenti dell'ego, del piccolo io nevrotico che governa le nostre scelte e inclinazioni. La meditazione in un senso ampio è intesa come l'allenamento all'investigazione del processo della coscienza e dell'esperienza soggettiva. Le caratteristiche della mindfulness hanno da tempo interessato la ricerca nella psicoterapia, sino a partire dal lavoro pionieristico di William James che si focalizzava sull'introspezione come metodo di investigazione della realtà psicologica interiore. Il metodo, in vari modi, è stato rivalutato a partire dalle recenti ricerche sull'efficacia della meditazione e sull'efficacia della mindfulness in ambito clinico, e dalle ricerche condotte su praticanti avanzati e su maestri della meditazione, come quelle effettuate dal Mind and Life Institute, l'istituto di ricerca sorto dalla collaborazione tra il Dalai Lama e diversi scienziati occidentali. Il dibattito e la ricerca sono in questo momento particolarmente fertili e stanno dando vita a una mole notevole di progetti sperimentali e pubblicazioni. Gli studi in questo ambito vanno dalla neurofisiologia della pratica meditativa, alle applicazioni degli esercizi meditativi alla clinica psicosomatica e psicoterapeutica. Ci si focalizza sull'integrazione tra la meditazione (e la mindfulness in particolare) con la relazione di aiuto, soprattutto in relazione all'importanza della pratica personale dell'operatore, non solo nel caso in cui utilizzi un modello di integrazione tra meditazione e relazione di

aiuto, ma anche e soprattutto per l'efficacia della meditazione e del sentiero spirituale nel far maturare quelle qualità umane ed esistenziali, come appunto la presenza e l'empatia, che sono fondamentali allo sviluppo di una relazione significativa e che quindi concorrono a renderla efficace. Per comprendere più profondamente le dinamiche della meditazione e le implicazioni per l'evoluzione psicologica e transpersonale dell'essere umano secondo la visione buddista, ci addentreremo nel territorio della psicologia elaborata dal Buddha e dai maestri che nei secoli hanno portato avanti una ricerca introspettiva e tramandato gli insegnamenti originari. Il territorio è vasto e complesso, così come è vasto e complesso il mistero dell'esperienza soggettiva. Domande come "chi sono io?", "cosa vuol dire essere vivi?", "che cos'è la mente?" e così via hanno interessato i filosofi, gli psicologi e ricercatori occidentali, dando vita a teorie, modelli diversi della psiche, ricerche scientifiche che hanno dimostrato la funzionalità del cervello e del sistema nervoso e le complesse interrelazioni tra la mente ed il corpo. Il Buddismo nelle sue varie forme ha fornito risposte a queste domande creando una sofisticata rete di insegnamenti e teorizzazioni che comprendono elementi come il funzionamento della mente umana, la fenomenologia della meditazione, la via per realizzare la liberazione dalla sofferenza e la pace mentale. La psicologia buddista è fondamentalmente radicata nel metodo introspettivo di ricerca, e si dirige principalmente alla definizione della mente e delle diverse caratteristiche dell'attività mentale, dalla percezione, all'emozione, alla cognizione, con il principale intento di fornire strumenti per la guarigione e l'evoluzione spirituale che porta alla guarigione dalla sofferenza. La finalità della liberazione è il riferimento centrale dello studio della mente nel buddismo: l'insegnamento sulle Quattro Nobili Verità, che descrive l'origine della sofferenza e la via per realizzare la liberazione viene considerato il fondamento di tutti gli insegnamenti buddisti. In un famoso discorso del Buddha, il Simsapa Sutta, il Risvegliato raccoglie una manciata di foglie e chiede ai discepoli: "O monaci, quali pensate essere più numerose, le poche foglie nel palmo della mia mano o quelle contenute nell'intera foresta?". Al rispondere dei monaci che naturalmente le foglie nella mano erano di gran lunga inferiori, il Buddha così replica: "Allo stesso modo, o monaci, le cose che ho conosciuto attraverso l'esperienza diretta ma che non ho insegnato sono di gran lunga più numerose di quelle che ho insegnato. E perché non le ho insegnate? Perché non sono connesse con la meta, non si riferiscono alla vita santa e non conducono al distacco, alla liberazione dalla passione, alla cessazione, alla calma, alla saggezza, al risveglio. E che cosa ho insegnato? Ho insegnato: questa è la sofferenza...questa è l'origine della sofferenza...questa è la cessazione della sofferenza ... questo è il sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza". Un altro aspetto fondamentale è il pragmatismo: sebbene gli insegnamenti abbiano livelli di complessità e di raffinatezza elevati, generalmente lo studio intellettuale è incoraggiato in funzione della pratica meditativa, che viene considerata lo strumento essenziale per realizzare la conoscenza. Lo studio, la comprensione intellettuale, la conoscenza razionale preparano il terreno per lo sviluppo della motivazione, per sostenere l'impegno all'esplorazione profonda e quindi per intraprendere il cammino meditativo. La conoscenza deriva dall'esperienza e appartiene alla dimensione intuitiva piuttosto che a quella razionale. Il pragmatismo buddista è espresso molto bene dalla metafora del Buddha dell'uomo ferito da una freccia, il quale prima ancora di lasciarsela estrarre, vuole ossessivamente conoscere tutte le caratteristiche della freccia, rischiando di morire prima di avere tutte le risposte. Allo stesso modo, nella visione buddista, è necessario focalizzarsi su ciò che direttamente conduce alla liberazione, senza perdersi nelle speculazioni intellettuali e filosofiche. Un ulteriore aspetto che è necessario conoscere per comprendere l'analisi della mente nel Buddismo è il fatto che in questo modello la visione di ciò che viene definito sé è peculiare e del tutto differente dalla visione occidentale: il sé è considerato come una proiezione, una costruzione che non ha sostanziale fondamento, una distorsione o illusione che è causa della sofferenza stessa e del processo che genera le diverse affezioni che possono pervadere la mente. Ciò non vuol dire misconoscere il sé convenzionale, il senso di identità che ci

permette di interagire con gli altri e che consente di acquisire una certa stabilità mentale: gli insegnamenti invitano a non confondere il piano convenzionale con quello spirituale, relativo alle realtà ultime. La meditazione di consapevolezza comporta un'osservazione sistematica del fluire dei pensieri, delle sensazioni e dei fenomeni mentali come appaiono e si dissolvono nella mente, sino a sviluppare una comprensione sempre più raffinata delle visioni interiori che sono alla base del processo di liberazione: l'impermanenza cioè la transitorietà e il continuo fluire dei fenomeni; la sofferenza o insoddisfazione, dovuta ai processi dell'attaccamento/desiderio e dell'avversione, che si attivano come reazione alla realtà transitoria dei fenomeni; ed infine l'impersonalità o vacuità o assenza di un sé, ovvero il fatto che non si può trovare un sé permanente che controlla e governa questo processo né si può identificare il sé nei pensieri o nel corpo o in qualsiasi altro aspetto della mente e del corpo. L'analisi buddista della mente è fortemente ancorata su questi aspetti e soprattutto sulla visione dell'assenza del sé: la mente ed i processi mentali sono descritti con enfasi posta sull'impersonalità, sull'assunto di fondo che non esiste un essere che possiede la mente, non esiste un principio che governa in modo razionale il processo che genera il fatto che siamo vivi, non esiste un io eterno e stabile e indipendente a cui ci possiamo riferire in modo rassicurante. Conoscere la mente, — che è così vicina a noi, eppure è così sconosciuta; modellare la mente — che è così lenta e ostinata, e tuttavia può diventare così flessibile; liberare la mente, — che ovunque è in schiavitù, e tuttavia può conquistare la libertà qui ed ora. L'intero corpus degli insegnamenti di Buddha è costituito da spiegazioni di carattere psicologico. Buddha stesso disse che la causa principale di questa esistenza condizionata e della felicità suprema della liberazione si trova nella nostra mente. Il famoso pandit indiano Nagarjuna, una delle figure principali nel Buddhismo del Tibet, ha affermato che se una persona ha una attitudine mentale fondata sulla chiarezza, questa si rifletterà nelle sue parole e nelle sue azioni. Quando invece la nostra mente e il nostro atteggiamento sono confusi anche le nostre parole e le nostre azioni diventano confuse e disordinate. Possiamo quindi affermare che l'intero sentiero della liberazione è il prodotto di una attitudine mentale fondata sulla chiarezza e sulla saggezza discriminativa. Tutto quello che esiste è coscienza, è mente. Tutto quello che ci appare oggettivamente nel modo esteriore è in una certa misura un riflesso della nostra mente, è solo una nostra limitata proiezione. L'analisi dei processi mentali contraddistingue l'insegnamento buddista e orienta la pratica meditativa. L'enfasi e l'attenzione posta alla mente viene tradizionalmente giustificata dal ragionamento secondo il quale il modello buddista ha come obiettivo fondamentale la liberazione dalla sofferenza e la sofferenza è un problema della coscienza, in quanto solo ciò che è cosciente soffre. Per questo motivo la coscienza, la mente è l'oggetto principale dell'indagine buddista. La mente viene considerata la creatrice e la responsabile delle esperienze soggettive. Come abbiamo visto nell'immagine della freccia, il Buddismo si occupa principalmente del modo in cui è possibile disattivare e pacificare la reattività mentale, come è possibile alimentare processi cognitivi ed affettivi costruttivi, che portano a sperimentare livelli gradualmente più profondi di pace e benessere. Una delle raccolte più conosciute del pensiero buddista, il Dhammapada, inizia con due strofe divenute famose, che affermano la dimensione centrale della mente nella psicologia buddista: *“La mente precede tutti i fenomeni. Se parlate o agite con una mente impura, la sofferenza vi seguirà, come la ruota del carro segue le impronte del bue. La mente precede tutti i fenomeni. Se parlate o agite con mente pura, la felicità vi seguirà, come l'ombra che mai vi abbandona”*. Gli insegnamenti si riferiscono al ruolo creativo e determinante degli stati mentali: si dice che se sono la generosità, la saggezza, la benevolenza, la gentilezza a motivare le intenzioni, allora ne conseguiranno la felicità e la pace; se sono invece la rabbia, l'avidità o l'illusione a motivare le intenzioni, il risultato che ne conseguirà sarà l'ulteriore sofferenza. Il ruolo della mente e dei fattori o stati mentali è espresso bene dalla formula classica che riassume il cuore degli insegnamenti buddisti, diffusa nelle diverse culture in cui il Buddismo si è radicato: fai il bene, cioè coltiva i fattori mentali costruttivi, evita il male, cioè i fattori distruttivi, purifica la mente: questo è il

messaggio di tutti i Buddha. Un importante maestro contemporaneo mette a fuoco questo aspetto: "La scoperta più rivoluzionaria del Buddismo è questa: vita e morte sono nella mente, e in nessun altro luogo. La mente è vista come la base universale di tutte le esperienze, il creatore della felicità e della sofferenza, il costruttore di ciò che chiamiamo vita e di ciò che chiamiamo morte". (Sogyal Rinpoche, 1992). Nella tradizione della psicologia buddista, con riferimento all'Abhidharma, la mente, e quindi l'esperienza soggettiva, vengono descritte secondo tre particolari punti di vista: Il primo riguarda la coscienza o quella qualità della mente che conosce i differenti oggetti. La mente viene definita in questa accezione: "la mente è ciò che conosce l'oggetto". Nell'antica lingua pali viene usato il termine *citta* che si riferisce alla mente o coscienza. *Citta* è ciò che è cosciente di un oggetto (Ashin Janakabhivamsa, 1999). La coscienza viene definita in base alla sua natura e caratteristica di essere cosciente del sorgere di un oggetto. Questo oggetto può essere di natura diversa a seconda delle sei diverse coscienze sensoriali (derivanti dai cinque organi di senso e dalla mente stessa, che nella psicologia dell'Abhidharma è classificata come un organo di senso). Il secondo punto di osservazione della nostra esperienza soggettiva riguarda proprio le coscienze sensoriali (la coscienza visiva, uditiva, tattile, olfattiva, gustativa, mentale) che sorgono in concomitanza con il vedere un oggetto, con il sentire un suono, con il toccare, con l'annusare un odore, con il gustare, con l'attività del pensare e immaginare. Un aspetto importante è il fatto che ogni coscienza appare e scompare velocemente in una successione che determina l'illusione di una unità così come accade con la pellicola cinematografica nella sua veloce proiezione di singoli fotogrammi. Dal momento che la mente non può sorgere di per se stessa, essa sorge soltanto quando c'è un oggetto dei sensi (Shwe Aung, 1995). In questo senso la mente viene intesa come un flusso continuo di processi che sorgono e svaniscono continuamente. Anche questa visione della mente sottende la comprensione dell'assenza di un sé fisso, reale e tangibile. Il processo di osservazione diretto ai vari oggetti di meditazione, ha come effetto la realizzazione che ogni fenomeno è transitorio, che non esiste un sé solido e duraturo, ma un insieme di fenomeni in continua successione. L'acquisizione che deriva da questa attività introspettiva è il riconoscimento che sperimentiamo solo momenti di coscienza, che la mente è un flusso continuo di processi, solo apparentemente riconducibili a un sé fisso e unitario. Questo insight contribuisce a sradicare l'attaccamento e la falsa visione del sé, considerato come la malattia centrale da cui è necessario guarire. Il terzo punto di vista sull'esperienza soggettiva riguarda l'intera categoria dei fattori mentali (*cetasikas* in pali), vale a dire delle qualità della mente che possono sorgere in concomitanza con le diverse coscienze e che determinano il modo in cui ciascun singolo momento di coscienza si relaziona alle esperienze del vedere, del sentire e via dicendo. Sono questi fattori mentali a determinare la qualità della mente in quanto essa ha la sola funzione di conoscere l'oggetto, per cui di per sé non è né salutare né non salutare: sono i diversi fattori mentali concomitanti che rendono lo stato mentale in un modo o nell'altro. In altre parole la presenza di determinati fattori mentali colora la mente, per così dire, caratterizzandola con i colori scuri della pesantezza, della tristezza, della rigidità oppure con i colori limpidi della consapevolezza o della calma o della gioia. Dal punto di vista delle metodologie per lo sviluppo psicologico e transpersonale, la pratica meditativa consiste nel coltivare i fattori positivi e salutari (ad esempio consapevolezza, fiducia, compassione, ecc.) e nel familiarizzare con essi, rendendoli predominanti rispetto ai fattori mentali negativi o non salutari (ad esempio attaccamento, irrequietezza, rabbia). Questa alterazione dei fattori mentali determina il modo in cui ci relazioniamo, momento per momento, alle esperienze, sia interiori che interpersonali. Nelle tradizioni meditative questo aspetto è considerato fondamentale e determinante, poiché con la pratica si ritiene possibile trasformare la mente, e quindi trasformare le azioni del corpo e della parola, cioè i comportamenti. Nelle parole del Buddha: *"Il pensiero si manifesta nella parola; la parola si manifesta nell'atto; l'atto diventa abitudine; e l'abitudine si consolida nel carattere; perciò vigila con cura sul pensiero e le sue vie e fa che scaturisca dall'amore, che nasca dall'attenzione per tutti gli esseri"* ( Dhammapada).

Nell'Abhidhamma e nei diversi commentari, vengono classificati e descritti i diversi fattori mentali. L'aspetto centrale della psicologia buddista è la visione errata del sé. A partire da questa visione errata di fondo si strutturano i processi dell'attaccamento e il proliferare delle affezioni e dei fattori mentali distruttivi o non-salutari. In un certo senso le diverse emozioni e le condizioni afflittive della mente si riconducono alla visione errata del sé. Da queste si originano le tre fondamentali radici delle affezioni: *lobha*, termine pali che indica il desiderio, l'attaccamento o bramosia; *dosa*, avversione, rabbia, odio; e infine *moha*, che implica la visione afflitta dall'illusione. Da queste derivano tutte le altre contaminazioni mentali, che nel buddismo vengono denominate "gli ottantaquattromila tipi di emozioni negative", per rappresentare simbolicamente la complessità della mente umana. Tra i fattori mentali costruttivi vengono descritte qualità mentali che giocano un ruolo importante nella pratica, come la consapevolezza e i quattro Incommensurabili, gentilezza amorevole, compassione, gioia compartecipe ed equanimità. Altri fattori mentali costruttivi, importanti nella pratica meditativa, sono i sette fattori d'illuminazione e le cinque facoltà. L'aspetto più significativo dell'analisi dei fattori mentali è il fatto che la mente libera da attaccamento è serena ed è in modo naturale consapevole; perché non possono esistere contemporaneamente la consapevolezza e i fattori mentali negativi, così come quando viene accesa la luce tutta la stanza viene illuminata. La mente offuscata dall'attaccamento e dalle affezioni e la mente limpida che discerne con chiara comprensione sono antagoniste: se una delle due pervade la mente, l'altra ne esce immediatamente (Buddhadasa, 1991). Questo processo spiega l'operare della mindfulness come fattore di trasformazione interiore: grazie alla mindfulness è possibile osservare in modo diretto i vari fenomeni mentali, e nel momento in cui è presente la consapevolezza non possono sorgere ed essere al contempo presenti i fattori mentali negativi.

I diversi livelli della Mindfulness: in questo modello integriamo i diversi livelli della mindfulness e una visione globale della mente e dei fattori mentali salutari. Nel panorama attuale dei diversi approcci che utilizzano la mindfulness possiamo distinguere diversi livelli e finalità della consapevolezza. 1) In primo luogo si può parlare di consapevolezza ed investigazione con riferimento al lavoro comune della relazione di aiuto, intendendo una ricerca focalizzata sulla storia personale e sulla narrazione, avendo come obiettivo la comprensione di: "chi sono io, da dove vengo, di che cosa ho bisogno, dove sto andando", delineando la condizione personale e interpersonale della mia esperienza e rafforzando il senso di autostima, autoefficacia e in genere quelle che nella psicoanalisi vengono definite le "funzioni dell'io". 2) Si può poi intendere ed utilizzare la consapevolezza come nei diversi programmi di sviluppo della mindfulness attualmente diffusi in occidente, con l'intento di aiutare le persone a sviluppare migliori capacità di gestione delle emozioni e dei pensieri, per far fronte allo stress, per decentrarsi dagli schemi mentali e accedere a un certo grado di equilibrio emotivo. In questo secondo caso la mindfulness riguarda non tanto il contenuto dell'esperienza personale quanto il processo di funzionamento della psiche e il modo per rendere tale processo funzionale e salutare. Si tratta di un livello metacognitivo, in cui imparare a riconoscere il modo in cui operano i pensieri nel rapporto con il corpo e con le emozioni, e trovare in questo modo una capacità generale di non-reattività e di resilienza. Entrambi i primi due livelli si riferiscono a una dimensione della mindfulness che potremmo definire psicologica. Infine si può intendere e utilizzare la mindfulness in una modalità più vicina alle sue origini, con riferimento a livelli più profondi del processo investigativo e del processo della concentrazione e dell'assorbimento meditativo. In questo caso si potrebbe parlare di deep mindfulness, di un processo significativo di approfondimento dell'esperienza meditativa, in cui l'investigazione è portata a livelli sempre più sottili e raffinati, direzionandola verso lo sviluppo di conoscenze intuitive relative alla natura della realtà dell'esperienza umana. Si tratta quindi di un diverso livello della mindfulness, che possiamo definire trans personale; il cui focus è la visione profonda delle caratteristiche universali dei fenomeni (l'impermanenza, l'insoddisfazione/sofferenza, l'insostanzialità del sé o vacuità), con una finalità più vicina al corpus delle pratiche meditative buddiste, che

comprende non solo l'equilibrio emotivo ma anche la possibilità di sviluppare le più elevate potenzialità della mente/cuore, in un cammino progressivo di emancipazione dalla sofferenza e di realizzazione di dimensioni di benessere, di pacificazione e di saggezza sempre più raffinate. In questo senso *sati* (presenza mentale o consapevolezza in pali) viene considerata sinteticamente come "una saggezza o intuizione profonda della effettiva natura della realtà che include tutti i fenomeni esistenti ". *Sati* quindi viene inteso nella sua originaria accezione di saggezza intuitiva, anche denominata "*Vipassana*" che significa "Visione profonda" e che è considerata l'unico effettivo modo per recidere alla radice le cause della sofferenza. Questo terzo livello transpersonale prevede inoltre l'integrazione con le pratiche per lo sviluppo delle qualità dell'essere che sostengono e danno profondità al cammino psicologico e spirituale, la compassione, la gentilezza amorevole, la gioia, l'equanimità, ecc. Si tratta di un insieme di metodologie, derivate principalmente dalle diverse tradizioni buddiste, che adottiamo e che la ricerca scientifica sta sempre più dimostrando essere efficaci sul piano clinico in termini di salute e benessere psicologici. Questo approccio integra i tre livelli della mindfulness senza trascurare nessuno di essi, ma con una significativa apertura verso i livelli che abbiamo definito transpersonali, con l'intento di un processo graduale di maturazione psicologica verso i più profondi livelli di crescita e autorealizzazione transegoica. In questo modo ci sentiamo di rendere effettivo omaggio alla antica saggezza del Buddha e alle diverse tradizioni cliniche e spirituali da cui traiamo ispirazione e al diritto di tutti gli esseri viventi di acquisire una via effettiva alla liberazione dalla sofferenza e all'ottenimento di una stabile pace interiore. In particolare ci riferiamo ai modelli della Psicologia Umanistica per quanto riguarda i primi due livelli di utilizzo della mindfulness, mentre per quanto riguarda il terzo e fondamentale livello prendiamo ispirazione dagli antichi approcci "*Vipassana*" della tradizione Theravada di provenienza Tailandese e Birmana, da quello Zen di Thich Nath Hanh e da quello della "Pura consapevolezza" delle scuole tibetane. Infine l'integrazione della mindfulness con ulteriori pratiche per lo sviluppo delle qualità dell'essere come amore, equilibrio e compassione ha come riferimento sia le prime due tradizioni, sia in particolare la tradizione tibetana con la splendida figura del bodhisattva che porta in sé la qualità della "Grande compassione" che include tutti gli esseri.

Il training buddista può essere compreso nei termini di un addestramento sistematico alla familiarizzazione e alla coltivazione di stati e fattori mentali salutari. Sia il termine tibetano *Gom*, che il termine sanscrito *Bhavana* che generalmente vengono tradotti come meditazione, racchiudono in sé il significato di familiarizzare, avvicinarsi all'oggetto meditativo e renderlo sempre più vivido e presente, limitando la distrazione e le diverse interferenze alla concentrazione e alla consapevolezza. Le qualità che si intendono coltivare e maturare con la meditazione ed il cammino buddista sono ad esempio la consapevolezza, la concentrazione, la fiducia, la generosità, l'amore, la compassione e l'accoglienza equanime, i diversi fattori mentali virtuosi che sono elencati nell'Abhidhamma, il compendio dell'analisi della mente secondo la psicologia buddista. Thich Nhat Hanh si riferisce alla familiarizzazione con gli stati mentali costruttivi con un linguaggio metaforico ed evocativo: "*La nostra mente è un campo in cui si è seminato ogni tipo di seme: semi di compassione, di gioia e speranza, semi di tristezza, paura, difficoltà. Ogni giorno i nostri pensieri, parole e azioni piantano nuovi semi nel campo della nostra coscienza e ciò che nasce da essi diviene la sostanza della nostra vita. Nella nostra mente-campo si trovano semi salutari e non salutari che vi sono stati sparsi da noi stessi e dai nostri genitori, insegnanti, antenati, e dalla società in cui viviamo. Se seminate il grano, crescerà il grano. Se agite in modo salutare sarete felici. Se agite in modo non salutare, innaffierete in voi stessi e negli altri i semi dell'avidità, della rabbia e della violenza. La pratica della presenza mentale ci aiuta a identificare tutti i semi che abbiamo nella coscienza; sapendolo possiamo scegliere di innaffiare solo i più benefici. Se dentro di noi coltiviamo i semi della gioia e trasformiamo i semi della sofferenza vedremo fiorire comprensione, amore, compassione*".



Questo è anche il senso di un famoso insegnamento del Buddha, nel discorso sui due modi di pensare, secondo il quale l'inclinazione della nostra mente è data da ciò che più frequentemente pensiamo, dagli stati che più frequentemente abitano il nostro continuum mentale.

La meditazione come sviluppo di un modo d'essere in relazione con sé e con gli altri: in un'ottica interdisciplinare possiamo definire la meditazione come un addestramento sistematico focalizzato allo sviluppo di un determinato modo d'essere, di un modo di relazionarsi con l'esperienza, che prevede l'allentamento del potere di controllo dei processi di identificazione dell'io, a favore della maturazione delle componenti transegoiche e transpersonali dell'essere umano, in un processo evolutivo diretto al trascendere la sofferenza in favore della liberazione, della purificazione della mente dagli stati mentali non salutari. Gli elementi essenziali di questo modo d'essere sono qualità mentali relazionali, fattori mentali virtuosi che rappresentano un preciso modello di relazione con l'esperienza soggettiva e interpersonale. Ciò che la pratica ci aiuta a maturare è sostanzialmente la capacità di relazionarci alle esperienze in modo aperto, in connessione con ciò che accade momento per momento, nella contemplazione della realtà che si manifesta nel presente e che continuamente si trasforma. La meditazione come investigazione della realtà della mente e del corpo finalizzate allo sviluppo della saggezza e della compassione:

Stiamo quindi definendo la pratica in termini di a. sviluppo di qualità mentali positive e di stati mentali costruttivi b. addestramento progressivo e intensivo alla consapevolezza e all'investigazione della mente e del corpo c. apprendimento di una modalità aperta, accogliente, compassionevole e saggia di essere in relazione con in fenomeni interni e interpersonali Nel cammino spirituale buddista l'addestramento mentale è inteso come finalizzato alla maturazione della saggezza, e in particolar modo della saggezza che si può sperimentare direttamente nel laboratorio che è il corpo/mente. Tradizionalmente l'apprendimento comprende tre fasi: l'ascolto degli insegnamenti, la riflessione e la sperimentazione nella pratica intensiva. Ognuna di queste fasi rinforza le altre, ma la caratteristica fondamentale è quella esperienziale, la necessità di sperimentare direttamente la realtà della mente e del corpo: al di là della conoscenza intellettuale è attraverso l'esperienza introspettiva diretta che possono sorgere i livelli progressivi di conoscenza, la maturazione degli insight, in un cammino che va dalle intuizioni iniziali sino alla piena realizzazione spirituale. In particolare il sentiero comporta la comprensione esperienziale del funzionamento della mente e la sperimentazione delle caratteristiche onnipervasive della realtà: l'impermanenza o transitorietà dei fenomeni (*anicca*), la sofferenza/insoddisfazione (*dukkha*) e l'impersonalità o assenza del sé (*anatta*). Lo sviluppo della conoscenza di *anicca*, *dukkha* e *anatta* ha lo scopo di disattivare la reattività interiore e l'identificazione egoica, il continuo sorgere di attaccamento o avversione, la continua attività mentale condizionata, sino a sperimentare livelli più profondi di equanimità e apertura e quindi di libertà dalle affezioni e dalla sofferenza. La meditazione come elemento centrale del Nobile Ottuplice Sentiero: la direttiva principale lungo la quale intraprendere il cammino per trascendere la sofferenza è l'Ottuplice Sentiero, la via che porta alla liberazione e al trascendimento della sofferenza, e che viene definita nelle sue componenti essenziali di *sila*, *samadhi*, *panna*, dove *sila* è il comportamento etico che sostiene lo sviluppo di *samadhi*, che è la concentrazione; entrambe concorrono alla maturazione di *panna* che è la saggezza. La retta consapevolezza e la retta concentrazione, che vengono addestrate principalmente con la meditazione, sono componenti del sentiero, in rapporto di reciproca interdipendenza con le altre componenti: retta visione, retto pensiero, retta parola, retta azione, retto sforzo, retto sostentamento. Questo carattere di interdipendenza tra tecnica meditativa e pratiche che sostengono il comportamento etico, l'azione e la comunicazione è centrale in un modello di relazione d'aiuto 'ispirato al Dharma', che trae linfa vitale dal corpus degli insegnamenti inteso come un insieme complesso ma strutturato di conoscenze e strumenti per liberare la mente/cuore dalla sofferenza. L'insegnamento sulle Quattro Nobili Verità è il riferimento centrale per definire la sofferenza e le sue cause, nonché la realtà della liberazione e

del sentiero che conduce ad essa, il Nobile Ottuplice sentiero: la pratica meditativa formale, nelle diverse posture, o informale, nelle attività quotidiane è il mezzo principale per intraprendere il sentiero e ne è parte integrante. La meditazione come riconoscimento dell'insostanzialità del sé: il cammino è anche il processo di progressivo allentamento del condizionamento centrale, che nel Buddismo è rappresentato dall'ignoranza/illusione rispetto alla natura insostanziale del sé. E' l'ignoranza, la non comprensione della natura illusoria dell'ego, la radice delle diverse affezioni mentali. E, al tempo stesso, l'aspetto centrale della maturazione e coltivazione dei fattori mentali salutari ed evolutivi è rappresentato dal dissolversi progressivo dell'identificazione e del controllo egoico. Si tratta di un processo fondamentale: quando il senso del sé come entità separata e indipendente va sullo sfondo, quando l'ego allenta il controllo nevrotico e si dissolve, lascia spazio alla natura non condizionata della mente. Da questa stessa spaziosità interiore scaturiscono i fattori mentali salutari e costruttivi, e la mente/cuore si apre alla compassione, all'amore, alla gioia e all'equanimità, cioè ai Brahmavihara, i quattro stati spirituali per eccellenza.

Effetti della pratica: ci sembra utile sottolineare, per la loro rilevanza nella relazione d'aiuto, alcuni principali risultati della pratica:

- un risultato importante e non trascurabile della pratica è la riconciliazione e riscoperta del corpo, unitamente al rilassamento e alla distensione.
- un altro aspetto che riteniamo fondamentale è lo sviluppo dell'accoglienza compassionevole, equanime e profonda rivolta al mondo delle emozioni e dei pensieri. Questa attitudine di accudimento e accoglienza comporta una maggiore apertura alla vulnerabilità, alla sofferenza ma anche alla ricchezza interiore che si manifesta come la possibilità di trovare la giusta distanza dai pensieri e dalle emozioni.
- Il terzo risultato che riteniamo fondamentale è l'aspetto di protezione che la pratica offre: la consapevolezza ha come effetto quello di creare un intervallo tra contatto con lo stimolo, sensazione e reattività: un intervallo che ha la funzione di proteggere dagli stati mentali non salutari e dai comportamenti disadattivi e nocivi per sé o per l'altro. Se la mente è consapevole coglie la reattività, vive l'emozione, la lascia fluire senza bisogno di scaricarla in un acting out né di reprimerla. La pratica quindi come metodo per trovare un sano equilibrio tra sensazione, emozione, pensiero e azione.
- In ultimo, possiamo vedere l'addestramento meditativo come la scoperta di una spaziosità interiore, una dimensione di saggia, compassionevole apertura che permette di dimorare nella pace interiore e di osservare e lasciar essere le emozioni, i pensieri, le esperienze che si manifestano incessantemente nel continuum mentale.

Al di là dei risultati, essere nella pratica vuol dire assumere questa attitudine di apertura investigativa e compassionevole, una disposizione d'animo motivata alla ricerca, alla crescita, al miglioramento di sé come esseri umani. E questo soprattutto in relazione all'aspetto più evidente della pratica stessa e cioè il fatto che meditare significa riconoscere di quanto siamo lontani da quelle condizioni ideali di pace e disincanto, di quanto la mente è pervasa da abitudini e condizionamenti limitanti e non costruttivi: la pratica, al di là delle sterili idealizzazioni, è un continuo rendersi conto di come non siamo consapevoli, pazienti, compassionevoli ecc, di quanto la nostra mente sia abitata dalla confusione, dall'attaccamento e dall'avversione. Praticare significa sviluppare un atteggiamento di continua attenzione e accoglienza rivolti a ciò che si manifesta, e in primo luogo rivolti alla tendenza a non essere presenti, a fuggire, a lottare contro la nostra stessa esperienza, a volerla modificare per ottenere qualcos'altro che si ritiene essere soddisfacente. Solo a partire dalla consapevolezza, dal riconoscimento di questo 'disequilibrio mentale' è possibile sperimentare la forza delle condizioni salutari della mente, la stabilità, il rilassamento e la chiarezza.

Le implicazioni della consapevolezza del corpo e della mente per chi si avvicina all'esperienza della mindfulness: la pratica, abbiamo visto, comporta una sempre più profonda e raffinata attenzione al corpo e al presente. Aderire alle sensazioni del corpo è uno strumento privilegiato per riportare l'attenzione al presente: quando *sati*, la consapevolezza, risveglia la mente dal suo perdersi nei pensieri e la riporta nell'osservazione del corpo, avviene un radicamento, uno spostamento dell'attenzione e sensibilità verso la concretezza del corpo e della nostra presenza come esseri incarnati. Radicarsi nel corpo è radicarsi nel presente, essere presenti a se stessi nel qui ed ora vuol dire essere in contatto con il flusso delle sensazioni ed esperienze interiori senza perdersi in congetture sul passato o in progetti per il futuro. Quando la pratica si fa più stabile, all'aumentare della consapevolezza concentrata e investigativa, il sentire si fa sempre più ricco e "interessante": flussi di sensazioni, correnti di calore, sensazioni di formicolio, contatto, pressione, percezioni dell'energia che attraversa il corpo ecc, suscitano interesse e accrescono la motivazione all'autoesplorazione e questo riduce sensibilmente la distrazione, in modo naturale e spontaneo, rinforzando di conseguenza la consapevolezza. In particolare questo è significativo nell'incontro d'aiuto per l'importante funzione della concentrazione e focalizzazione dirette a un livello che va oltre la sterile elaborazione mentale, al di là di quelle che sono le 'difese verbali', al di là dei meccanismi di evitamento del contatto e della consapevolezza attraverso la razionalizzazione e l'intellettualizzazione: la parola ed il pensare, così come spesso vengono utilizzati nella relazione di aiuto, quando non sono collegate al processo della consapevolezza e al necessario rallentamento interiore, rappresentano una fuga, un evitamento del contatto con l'esperienza, spesso attuato automaticamente quando questa è vissuta come minacciosa e ansiogena. Stare in contatto con elementi della propria esperienza come la vulnerabilità, la sofferenza, l'angoscia ma anche la tensione, la frustrazione, le difficoltà, comporta un certo grado di fiducia e motivazione, ed è un processo fortemente agevolato da un clima relazionale empatico e attento. E' attraverso il delicato e progressivo avvicinarsi al mondo interiore che è possibile scoprire come questo meccanismo di evitamento sia disfunzionale e sia alla base della confusione mentale, dell'incapacità di riconoscere i bisogni fondamentali e quindi di risolvere i problemi esistenziali e di orientare le proprie scelte in modo saggio. Questa distorsione ha la sua radice nell'allontanamento dal corpo e dal sentire, per questo il raffinato training alla sensibilità e alla consapevolezza di *kayanupassana* (corpo) e *vedananupassana*(sensazioni) sono da considerarsi come mezzi particolarmente significativi e utili nella relazione d'aiuto. Vediamo meglio l'aspetto fondamentale della dinamica de-sensibilizzazione/sensibilizzazione: il processo che riporta la persona alla sensibilità psicocorporea è di cruciale importanza e differenzia l'approccio orientato alla consapevolezza dai modelli che utilizzano prevalentemente la parola e l'interpretazione. Esso si avvicina nei principi agli approcci della psicoterapia corporea, discostandosi nell'enfasi posta sulla presenza rispetto all'espressività e alla scarica delle emozioni. Il modello della Gestalt Therapy storicamente rappresenta il modello psicoterapeutico che per primo ha integrato il lavoro sulla consapevolezza nella pratica clinica, offrendo interessanti e efficaci elaborazioni dell'essere nel presente nella relazione d'aiuto. Il riferimento centrale della Gestalt Therapy è il modello del ciclo di contatto o ciclo di soddisfazione dei bisogni. Secondo questo modello tutte le nostre esperienze e azioni sono radicate nello sfondo organismico e sensoriale, nel corpo, ed emergono da questo. Ad esempio sorge un insieme di sensazioni che riconosco come sete, bisogno di bere; decido di bere e decido cosa bere. Mi oriento nell'ambiente a cercare dove posso trovare dell'acqua; prendo il bicchiere e la bottiglia, verso l'acqua e bevo. Respiro, sto nella consapevolezza, emerge un altro insieme di sensazioni che porterà ad altre scelte e azioni. Nella sua essenzialità richiama il famoso aneddoto Zen in cui al discepolo che gli chiede cosa fa per essere illuminato, il maestro risponde: "nulla di speciale, quando ho sete bevo, quando ho fame mangio, quando ho sonno dormo". Il modello si applica alle diverse situazioni, dalle più semplici scelte orientate ai bisogni primari, alle più complesse elaborazioni interiori e dinamiche relazionali e si fonda sulla considerazione

fondamentale secondo la quale senza una chiara consapevolezza delle sensazioni, senza una sana connessione con il corpo ed il sentire, perdiamo il riferimento con i bisogni fondamentali, con la capacità di orientarci nell'ambiente, con le potenzialità dell'essere in relazione. Se una persona non è in contatto con il mondo interno, a partire dall'esperienza sensoriale, le scelte e le azioni che compie sono scollegate dai bisogni reali e le elaborazioni mentali sono congetture ed intellettualizzazioni che alimentano la confusione e la sofferenza dell'essere scollegati, lontano da sé e dagli altri. Quindi le sensazioni sono il riferimento centrale dell'essere radicati nella realtà, dell'essere nel presente, dell'orientarsi e relazionarsi con il mondo interno ed esterno. Questo modello include necessariamente il fatto che gli esseri umani abbiano sviluppato strategie difensive di cui la desensibilizzazione è la principale: abbiamo imparato forme diverse per non sentire, per non stare in contatto con ciò che è doloroso, frustrante, sconosciuto; e abbiamo imparato a limitare la consapevolezza per evitare ciò che riteniamo minaccioso. Il processo è stato approfonditamente descritto nell'ambito della terapia della gestalt come processo dinamico dei meccanismi di interruzione del contatto, ma per semplificare, in questo contesto riteniamo utile evidenziare il fatto che la desensibilizzazione attraversa tutta la dimensione della psicopatologia, dagli stati di incorporeità della psicosi, alla conflittualità manifestata nel corpo delle patologie borderline alla inconsapevolezza della nevrosi. Un adeguata comprensione dei meccanismi di interruzione della consapevolezza e del loro principale significato di desensibilizzazione e di evitamento dell'esperienza sconosciuta e ritenuta spiacevole, permette al clinico ed all'operatore della relazione di aiuto di disporre di strumenti per integrare e adattare le tecniche della meditazione ed il lavoro sulla risensibilizzazione alle diverse tipologie dell'utenza. L'attenzione al corpo e la sempre più raffinata investigazione nel mondo interno evidenzia in modo particolare i meccanismi di interruzione, il modo in cui le persone sono distaccate da se stesse, il modo in cui evitano di sentire. Ma il processo della risensibilizzazione non è affatto semplice: risvegliarci al sentire comporta il risvegliarci al dolore, alla sofferenza, ai sentimenti sgradevoli, e non solo alla gioia e al benessere. Vuol dire aprirci alle ferite della nostra storia, e in qualche modo risperimentare il dolore antico ed evitare di fuggire dalla sofferenza nel presente. L'integrazione tra relazione di aiuto e meditazione offre risorse fondamentali per questo percorso di rivitalizzazione e liberazione: in primo luogo consente alla persona di disporre del sostegno empatico in una relazione d'aiuto centrata su un clima di fiducia e accoglienza; in secondo luogo questo sostegno è attuato per mezzo del rispecchiamento meditativo, cioè di una forma di ascolto che favorisce la familiarizzazione del corpo e della mente attraverso la relazione e la sintonizzazione momento per momento su quanto accade nel processo interiore e interpersonale. Nell'esperienza di Mindfulness Project queste risorse relazionali sono centrali per sostenere la fiducia e la motivazione del praticante che intraprende il cammino della consapevolezza, che sceglie quindi un percorso di risveglio e di apertura. Prendiamo ad esempio la respirazione: se la consapevolezza del respiro è uno degli strumenti più utilizzati in ambito contemplativo, non possiamo non riconoscere che uno dei mezzi attraverso i quali viene attuata la desensibilizzazione è proprio il blocco del respiro: il bambino impara ben presto a trattenere il respiro per trattenere le emozioni, per evitare di sentire e soffrire. Portare la consapevolezza al respiro significa entrare in contatto con il blocco del respiro stesso, che probabilmente non sarà profondo e addominale, ma superficiale e toracico, in una modalità strutturata che implica anche determinate tensioni corporee atte a contenere e trattenere vissuti spiacevoli. Per sostenere e accompagnare una persona attraverso il blocco del respiro è necessario sapersi sintonizzare, nella relazione, sul come si manifesta la respirazione, sul cosa accade momento per momento nel processo dell'inspirare e respirare, evitando ricerche storiche e interpretazioni sulle cause, sul perché del blocco, ma sostenendo la consapevolezza senza forzare il processo stesso, e favorendo una mirata verbalizzazione nel dare voce alle sensazioni e anche ai pensieri e alle attività della mente; verbalizzazione che assume delle caratteristiche di etichettatura disidentificata, così come si utilizza ad esempio nella pratica della *Vipassana*

secondo il metodo birmano della scuola di Mahasi. Un altro aspetto della familiarizzazione con il corpo e con la mente per quanto riguarda il cliente è il rilassamento corporeo, che è in una relazione di reciprocità con il radicarsi nel corpo, con l'esperienza del respiro e con l'allentare della proliferazione mentale: l'attenzione al corpo e al respiro hanno l'importante effetto di calmare la mente e generare condizioni di rilassamento delle tensioni muscolari e psicologiche e quando il rilassamento si approfondisce e la consapevolezza è vigile si ha l'effetto di una aumentata sensibilità, che apre le porte a forme di conoscenza intuitiva sempre più raffinate. Questo aspetto ha conseguenze importanti nell'ambito della relazione d'aiuto, per quanto riguarda il cliente come apprendimento della capacità di pacificare la mente e il corpo e per quanto riguarda l'operatore nella capacità di rilassarsi ed essere vigile e attento al mondo fenomenologico dell'altro. Inoltre, da un punto di vista psicologico, il rilassamento e la calma mentale sono risorse fondamentali per la soluzione dei problemi: come abbiamo visto, il contatto con le sensazioni corporee è il fondamento della consapevolezza e del riconoscimento dei bisogni, e quindi dell'orientamento, delle scelte e dell'azione. Senza una mente calma e rilassata aumenta la confusione e con essa le difficoltà di soluzione dei problemi. A partire da una mente chiara e rilassata è invece possibile comprendere meglio i propri bisogni e quelli degli altri, comprendere le motivazioni, i significati interiori, le conflittualità e le dinamiche che ci impediscono di porre fine alle situazioni problematiche. E, come ci insegna il buddismo, a partire da una mente chiara e rilassata è possibile utilizzare le difficoltà stesse come fonte di crescita cambiando radicalmente la prospettiva mentale: non più tesi e focalizzati sull'ottenere risultati e sul risolvere o evitare ciò che ci disturba, ma aperti ad apprendere da ogni esperienza. Il radicarsi nel corpo, ancor più quando sostenuto dal lavoro psicocorporeo (yoga, qi qong, kum nye o approcci psicocorporei occidentali) ha come effetto non trascurabile un rinnovato senso di vitalità e benessere, che è la manifestazione dell'equilibrio tra mente e corpo. Questa vitalità e qualità sensibile ed energetica rafforza la capacità di concentrazione e sostiene ulteriormente il lavoro e la consapevolezza. Questo non è solo fine a se stesso, come mezzo per stare bene, ma è di cruciale importanza nei momenti difficili, in cui la pratica si fa impegnativa e l'indagine interiore ha da esplorare aree significative di sofferenza interiore. La pratica di familiarizzazione con la mente e gli stati mentali offre diversi strumenti per l'utente della relazione d'aiuto. Abbiamo visto come l'aprirsi all'osservazione della mente comporti l'apprendimento di un metodo di indagine introspettiva e la scoperta di un modo nuovo di relazionarsi alla propria esperienza interna. Per quanto riguarda il cliente nella relazione di aiuto questo significa acquisire delle abilità per gestire il proprio mondo emozionale e per far fronte alla confusione mentale. Queste abilità e risorse si rifanno principalmente alla spaziosità della consapevolezza, al carattere di motivazione e impegno, alla caratteristica del coraggio di esplorare ed essere in contatto ed infine alla funzione della disidentificazione: così è stata definita all'interno del modello della psicosintesi la capacità di distanziarsi dai contenuti della mente e del corpo (siano essi sensazioni, emozioni, pensieri, desideri, ecc) riconoscendo che essi continuamente si trasformano, non hanno carattere di permanenza e sostanzialità e in ultimo non sono il sé. In termini di relazione d'aiuto questo offre l'importante possibilità dell'apprendere a dimorare in altri luoghi interiori, al di là dell'identificazione con il pensiero e con il corpo, al di là dell'ego. I diversi approcci hanno utilizzato metafore e mezzi abili per descrivere il mistero della consapevolezza disidentificata, come ad esempio il vero sé, oppure il centro di consapevolezza oppure ancora la mente di Buddha, la chiara mente naturale libera dagli oscuramenti. Ma, ancora una volta al di là delle etichette, ciò che è fondamentale è la possibilità, per la persona in cerca di aiuto, di trovare un rifugio, una spaziosità interiore al di là delle problematicità dell'ego. E questo è un risultato della pratica che ha effetti significativi, che non sono affatto trascurabili e vanno sostenuti e perseguiti per rendere efficace l'intervento d'aiuto. Apprendere a dimorare nello spazio interiore sicuro consente di affrontare le diverse situazioni della vita a partire da una dimensione di sicurezza interiore, consente di trovare rifugio nelle qualità dell'essere, riducendo l'ansia, la

tensione, il continuo identificarci con il fare e con la mente inappagata e alla continua vana ricerca di qualcosa che plachi l'insoddisfazione. Si tratta quindi di un cambiamento significativo nell'esperienza interna, dall'identificazione cieca limitante con l'io e con l'immagine di sé, a una disidentificazione che comporta un nuovo senso del sé, fondato sul radicamento corporeo ma non identificato con il corpo, nutrito dalla spaziosità della mente consapevole e da una dimensione esistenziale di interdipendenza e di connessione con la vita e con gli 'esseri senzienti'. Questo cambiamento significativo rappresenta il livello iniziale del percorso transpersonale, la base sulla quale si possono sviluppare ulteriori insights nella realizzazione dell'assenza del sé, della natura della sofferenza e delle vie per pacificare la mente/cuore. L'empatia è forse una delle qualità dell'operatore della relazione di aiuto che maggiormente è stata studiata e sottolineata. Rogers (1980, pag. 123) definiva l'empatia, una delle tre condizioni fondamentali nel suo approccio terapeutico, come un modo d'essere *che "ha molte angolature. Comporta una sensibilità, istante dopo istante, verso i mutevoli significati percepiti che fluiscono in quest'altra persona, dalla paura al furore, alla tenerezza, o confusione, o qualunque altra cosa essa stia sperimentando. Significa vivere temporaneamente nella vita di un altro, muovendocisi delicatamente, senza emettere giudizi; significa intuire i significati di cui l'altra persona è scarsamente consapevole, senza però svelare i sentimenti totalmente inconsci, perché ciò sarebbe troppo minaccioso. Coinvolge la comunicazione delle vostre percezioni del mondo dell'altro, del quale osservate con sguardo sereno e nuovo quegli elementi che l'altro teme di più. Significa controllare frequentemente in compagnia dell'altro l'accuratezza delle vostre percezioni, ed essere guidati dalle reazioni che ricevete. Siete il compagno fiducioso nel mondo interiore dell'altro. Segnalando i possibili significati nel flusso dell'esperire di un'altra persona, l'aiutate a concentrarsi su questa preziosa sorta di referente, a sperimentare più compiutamente i significati, e a procedere nell'esperienza. Essere con un altro in questo modo significa che per il periodo in cui vi ci trovate, voi mettete da parte le vostre concezioni e valori personali onde entrare nel mondo di un altro senza pregiudizi. In un certo senso, significa che voi stessi vi mettete da parte; questo può essere fatto solo da persone che sono abbastanza sicure di sé da sapere che non si perderanno in ciò che nel mondo dell'altro potrebbe risultare strano o bizzarro, e che possono comodamente ritornare al loro mondo personale appena lo desiderano".* Questa definizione racchiude il senso di un atteggiamento profondo che viene nutrito dall'accettazione (mettere da parte le proprie concezioni e i pregiudizi), dalla presenza consapevole e fiduciosa, dalla congruenza (l'attenzione a ciò che fluisce nella propria esperienza, per distinguerlo da ciò che riguarda l'altra persona) e che si sviluppa nella capacità di mettersi nei panni dell'altro, di "scambiare se stesso con l'altro", come direbbero gli insegnamenti buddisti. Implica anche la possibilità di dissolvere il proprio ego, sperimentare l'Altro per poi ritornare a sé, facendo la spola tra sé ed altro, in un processo di avvicinamento all'altro e di comprensione sempre più profonda e partecipe. Bohart e Greenberg, citati in Giusti et al. 2001, individuano tre caratteristiche dell'empatia terapeutica: la prima riguarda l'empatia come rapporto empatico, come gentilezza, comprensione globale ed accettazione, accuratezza nella sensibilità al cliente e al suo quadro di riferimento. La seconda riguarda lo sperimentare il mondo intersoggettivo del cliente. La terza riguarda l'aspetto della comunicazione, il modo in cui l'operatore della relazione di aiuto riesce trasmettere al cliente l'esperienza di essere compreso e di essere in contatto. Nell'ambito della psicologia buddista, l'empatia, uno dei quattro *Brahma Vihara*, viene integrata con la compassione (Dalai Lama 2000, Dalai Lama e Goleman 2003): l'empatia si riferisce al riconoscimento della comunanza tra sé e gli altri, includendo ogni genere di sentimento ed emozione (Morgan e Morgan in Germer et al. 2005) mentre la compassione implica il desiderio che l'altro possa essere libero dalla sofferenza. Il processo implica in primo luogo l'apertura alla propria sofferenza: nel fare questo sorge spontaneamente il desiderio di esserne liberati. A questo punto, richiamando la comunanza con gli altri esseri umani, facciamo sorgere la compassione, attraverso il riconoscimento del bisogno, che ci accomuna tutti, di essere liberati dalla sofferenza:

come io ho bisogno di essere libero dalla sofferenza, così anche le altre creature, quindi formulo l'auspicio che ogni creatura possa essere libera dalla sofferenza e dalle sue cause ( Dalai Lama, 2000). L'apertura alla propria sofferenza è fortemente sostenuta dalla pratica della consapevolezza. In particolare ci si riferisce alla sperimentazione delle Quattro Nobili Verità. L'apertura consapevole alla propria sofferenza genera una sensibilità alla sofferenza dell'altro. Nell'insegnamento buddista l'empatia e la compassione sono coltivate sia all'interno della pratica di consapevolezza sia attraverso pratiche specifiche: la compassione sorge come diretta conseguenza degli insight sulla transitorietà dei fenomeni, sulla impersonalità e sulla caratteristica di insoddisfazione e sofferenza: sperimentando su di sé la sofferenza e le possibilità della liberazione, sorge in modo spontaneo il desiderio che l'altro sia libero dalla sofferenza. Esistono poi delle importanti pratiche specifiche per lo sviluppo della compassione: in primo luogo la meditazione *Karuna*(compassione), che è simile alla pratica di *Metta*(amorevole gentilezza) e riguarda il dirigere questa dimensione della compassione verso di sé e poi verso gli altri, attraverso la riflessione, la contemplazione e l'uso di frasi che servono a evocare lo stato: "che io possa essere libero dalla sofferenza e dalle sue cause, ecc.". Un'altra pratica molto efficace per lo sviluppo della compassione è il *tong-len*, o "pratica del dare e ricevere", una potente meditazione elaborata dalla tradizione tibetana, attraverso la quale si visualizza di accogliere tutto il dolore dell'altro e di restituirlo trasformato in luce e in felicità. Sempre dalla tradizione del *Mahayana* deriva la pratica dello "scambiare se stessi con gli altri". Così la descrive il Dalai Lama (1999): *"...Se hai qualche difficoltà, ti sarà estremamente utile imparare a metterti al posto dell'altro e a vedere come reagiresti in quella situazione. Puoi cercare di farlo lo stesso anche se non hai esperienze in comune con quella persona o hai uno stile di vita molto diverso, impiegando l'immaginazione; questo ci aiuta a sviluppare una consapevolezza e un rispetto per i sentimenti dell'altro che sono fattori importanti nella riduzione dei conflitti e dei problemi con gli altri."* Nel Buddismo Mahayana, la compassione è espressione di *Bodhicitta*, la mente dell'illuminazione: *"Bodhicitta, nella filosofia e pratica buddista, è la mente altruistica dell'illuminazione, uno stato mentale infuso di chiarezza, semplicità e tolleranza, dotato di serena saggezza e di profonda compassione...."* (Lama Yesce, 1992). Questa disposizione mentale è la fonte principale della motivazione ad intraprendere il cammino spirituale per il proprio beneficio ma soprattutto per il beneficio degli altri. Nell'ambito della relazione di aiuto integrata con la consapevolezza si ritiene quindi che l'esperienza intensiva e continuativa della meditazione sia uno strumento particolarmente efficace per affinare le diverse qualità interiori ed interpersonali dello operatore della relazione di aiuto e per garantire l'efficacia degli interventi centrati sulla consapevolezza. Le diverse qualità che abbiamo citato, unitamente ad altre come ad esempio l'impegno entusiastico, la gioia compartecipe e la pazienza, danno forma a un modo di essere con l'altro che crea una dimensione relazionale centrata sulla presenza e sulla compassione, un campo interpersonale che ha la caratteristica di facilitare lo sviluppo del potenziale umano e la trasformazione della sofferenza. Secondo questi modelli non è tanto l'insegnamento della meditazione ad essere importante nella relazione di aiuto quanto l'essere in una relazione meditativa con l'altro, all'interno della situazione clinica o di relazione di aiuto in senso lato.

### **1.7.1 Definizione sintetica**

Transpersonale

## **2. Presentazione del corso**

### **2.1 Titolo del corso**

Corso triennale in Mindfulness Counseling

### **2.2 Obiettivi**

L'obiettivo della Scuola è formare counselor che abbiano competenze nell'ascolto empatico e nell'utilizzo della Mindfulness (consapevolezza) nella relazione d'aiuto. In particolare si promuove la formazione di una figura non solo rivolta allo sviluppo dell'autostima e delle risorse per il benessere individuale del cliente, ma anche a sostenere il processo evolutivo della coscienza verso l'apprendimento e la realizzazione di quelle condizioni mentali non egoiche che sono il fondamento comune delle diverse tradizioni spirituali: equanimità e compassione, tolleranza e gioia, concentrazione e pace mentale, apertura e rispetto della vita, chiarezza etica ed assenza di dogmatismo.

### **2.3 Metodologia d'insegnamento**

Il processo formativo si basa principalmente sull'apprendimento attraverso la relazione del gruppo con riferimenti a varie metodologie: esercitazioni introspettive, momenti di meditazione, simulazioni di ruolo, lezioni frontali, supervisione in piccoli gruppi, studio di testi.

#### **2.3.1 Percorso personale**

La scuola certifica 50 ore di percorso personale in gruppo (counseling di gruppo) e 25 ore di sostegno psicologico individuale, erogate da: Francesca Del Cima, Massimo Gusmano, Paolo Testa, Vincenzo Tallarico

### **2.4 Struttura del corso**

Durata espressa in anni: 3

Durata espressa in ore: 757

### **2.5 Organizzazione didattica**

#### **2.5.1 Criteri di ammissione**

- a) Diploma di laurea triennale. *oppure*
- b) Diploma di scuola media superiore quinquennale e dimostrazione di avere svolto attività lavorativa per almeno 60 (sessanta) mesi effettivi, anche non continuativi, nei seguenti ambiti: educativo, giuridico, organizzativo, sanitario, scolastico, sociale.

#### **2.5.2 Modalità di ammissione**

- a) Massimo allievi iscrivibili: 24 allievi. Se viene superato tale numero è possibile attivare due classi.



b) Per essere ammessi al corso è necessario: sostenere un colloquio; inviare una lettera di intenti ed un curriculum.

### **2.5.3 Esami**

1 anno: colloquio finale e verifica scritta sugli argomenti del 1° anno di corso (tutti i docenti)

2 anno: colloquio finale e verifica scritta sugli argomenti del 2° anno di corso (tutti i docenti)

3 anno: sessione di esame attraverso simulate e tesi finale (tutti i docenti)

### **2.5.4 Assenze**

Il 90% del monte ore è obbligatorio; il 10% di assenza è tollerato. Le ore eccedenti al 10% sono da recuperarsi in via obbligatoria attraverso seminari, convegni, corsi organizzati dalla Scuola oppure da altri enti formativi, con tematiche inerenti gli argomenti del corso o compatibili, in modo da risultare una effettiva attività formativa per l'allievo.

### **2.5.5 Materiale didattico**

a) Per ogni insegnamento verrà individuato un testo bibliografico obbligatorio e due testi di consultazione opzionali

b) Una dispensa per anno

## ***2.6 Documenti da rilasciare al discente***

Alla fine del percorso formativo, espletato tutto quanto richiesto, la struttura rilascia all'allievo:

a) *Diploma di counseling* secondo la denominazione data dalla struttura in cui sia evidenziato il riconoscimento di AssoCounseling con apposizione dello specifico logo relativo al riconoscimento.

b) *Diploma supplement* (DS, per info vedi: [https://it.wikipedia.org/wiki/Diploma\\_Supplement](https://it.wikipedia.org/wiki/Diploma_Supplement)): certificato contenente nel dettaglio le ore teoriche effettuate e il relativo monte ore nonché le attività esperienziali svolte ed il relativo monte ore con apposizione dello specifico logo relativo al riconoscimento.

c) *Certificato di tirocinio* contenente nel dettaglio le ore, le attività svolte e i soggetti attori (allievo-tirocinante, ente ospitante, tutor e supervisore)

d) *Relazione* iscrizione in ingresso del discente solo per coloro che si iscrivono privi di un diploma di laurea.

### 3. Programma del corso

#### 3.1 Formazione teorico-pratica

##### 3.1.1 Insegnamenti obbligatori

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Storia del counseling	8	Massimo Gusmano
Fondamenti del counseling	28	Paolo Testa
Comunicazione, scelte e cambiamento	28	Francesca Del Cima
Psicologie	28	Manuel Katz
Altre scienze umane	28	Nanni Deambrogio
Le professioni della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia	16	Vincenzo Tallarico
Etica e deontologia	16	Francesca Del Cima
Promozione della professione	8	Massimo Gusmano
Subtotale insegnamenti minimi obbligatori	160	\

##### 3.1.2 Insegnamenti complementari (specifici della scuola)

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Metodologie e tecnica del mindfulness counseling	70	Paolo Testa
Elementi di psicologia buddista	60	Vincenzo Tallarico/Manuel Katz
Teoria e tecnica della meditazione	70	Nanni Deambrogio
Metodologie e tecniche del counseling rogersiano	30	Francesca Del Cima
Elementi di mindfulness nella relazione di aiuto	70	Massimo Gusmano
Subtotale insegnamenti complementari	300	\

##### 3.1.3 Totale formazione teorica nei tre anni

Monte ore totale della formazione teorico-pratica	460	\
---	-----	---

## **3.2 Formazione esperienziale**

### **3.2.1 Percorso personale**

TIPOLOGIA	ORE	TRAINER
Formazione personale mista	75	Del Cima F., Gusmano M., Testa P., Tallarico V.
Subtotale percorso personale	75	\

### **3.2.2 Supervisione didattica**

TIPOLOGIA	ORE	SUPERVISORE
Supervisione didattica	72	Del Cima F., Gusmano M., Testa P., Tallarico V., Katz M.
Subtotale supervisione didattica	72	\

### **3.2.3 Tirocinio (minimo 4 convenzioni)**

TIPOLOGIA	ORE	ENTE/I CONVENZIONATO/I	SUPERVISORE/I
Counseling di gruppo	30	Kepos	Barbara Davanzati
Dipendenza alcool	50	Acat	Cercignani Maria
Yoga-mindfulness	20	Il filo del Sè	Antonella Nardone
Carceri	50	PLP	Francesca Del Cima
Subtotale tirocinio	150	\	\

### **3.2.4 Totale formazione esperienziale nei tre anni**

Subtotale percorso personale + supervisione + tirocinio	297	\
---	-----	---

## **3.3 Totale formazione nei tre anni**

Somma di tutte le attività	757	\
----------------------------	-----	---

## **4. Bibliografia del corso**

### ***Materie generali***

#### **Elementi di Psicologia generale**

- a) Darley J. Et al. (2005) Fondamenti di psicologia, Bologna, il Mulino
- b) Eysenck M. e Keane M. (1998) Manuale di psicologia cognitiva, Milano, Sorbona
- c) Goleman D. (2009) Emozioni distruttive Liberarsi dai tre veleni della mente: rabbia, desiderio e illusione, Milano, Mondadori

#### **Elementi di Psicologia sociale**

- a) Amerio P. (1995) Fondamenti teorici di psicologia sociale, Bologna, il Mulino
- b) Arcuri L. e Castelli L. (2015) La cognizione sociale. Strutture e processi di rappresentazione, Roma, Laterza
- c) AAVV. (1999) Buddismo impegnato, Vicenza, Neri Pozza

#### **Elementi di Psicologia dello sviluppo**

- a) Schaffer H. R. (1993) L'interazione madre-bambino, Milano, F. Angeli
- b) Polmonari A. (2011) Psicologia dell'adolescenza, Bologna, Il Mulino
- c) Bowlby J. (1996) Una base sicura, Milano, Cortina

#### **Elementi di Psicologia dinamica**

- a) Jung C. G. (1979) Psicologia e religione Vol. 11 Opere complete, Torino, Bollati Boringhieri
- b) Epstein M. (1996) Pensieri senza un pensatore, Roma, Astrolabio Ubaldini
- c) Epstein M. (2002) La continuità dell'essere, Roma, Astrolabio Ubaldini

#### **Elementi di Psicologia dei gruppi**

- a) Rogers C.R (1976) I gruppi di incontro, Roma, Astrolabio Ubaldini
- b) Brown R. (2005) Psicologia sociale dei gruppi, Bologna, Il Mulino
- c) Benson J. (1993) I gruppi, Roma, Sovera

#### **Teoria e tecniche della comunicazione**

- a) Rogers C.R. (1970) La terapia centrata sul cliente, Firenze, Psycho di G. Martinelli & C.
- b) Rogers C.R. (1983) Un modo d'essere, Firenze, Psycho di G. Martinelli & C.
- c) Watzlawick P Et al. (1978) Pragmatica della comunicazione umana, Roma, Astrolabio Ubaldini

## ***Materie specifiche***

### **Elementi di counseling e storia**

- a) Mearns D. e Thorne B. (2013) Counseling centrato sulla persona, Trento, Erickson
- b) Murgatroyd S. (2000) Il counseling nella relazione d'aiuto, Roma, Sovera
- c) Binetti P. e Bruni R. (2003) Il counseling in una prospettiva multimodale, Roma, Ma.Gi

### **Etica e deontologia professionale**

- a) Codice deontologico di AssoCounseling
- b) Giusti E. e Pastore F. (1998) Dialoghi sulla deontologia in psicoterapia, Roma, Armando
- c) Giannella E. (2017) Etica e deontologia nel counseling professionale e nella mediazione familiare, Roma, Sovera
- d) Thich Nhat Hanh (2000) Perché un futuro sia possibile, Roma, Astrolabio Ubaldini

### **Metodologie e tecniche del counseling rogersiano**

- a) May R. (1991) L'arte del counseling, Roma, Astrolabio Ubaldini
- b) Carkhuff R. (1989) L'arte di aiutare, Trento, Erickson
- c) Di Fabio A. (2003) Counseling e relazione d'aiuto, Firenze, Giunti

### **Metodologie e tecnica del mindfulness counseling**

- a) Salzberg S. (1905) L'arte rivoluzionaria della gioia, Roma, Astrolabio Ubaldini
- b) Dalai Lama (2004) La politica della compassione, Pomaia, Chiara Luce
- c) Kabat Zinn J. (2019) Vivere momento per momento, Milano, Corbaccio

### **Elementi di psicologia buddista**

- a) Godstein J. (2003) Un solo Dharma, Roma, Astrolabio Ubaldini
- b) Lama Yesha (1990) Buddismo in Occidente, Pomaia, Chiara Luce
- c) Wallace A. (2000) I quattro incommensurabili, Roma, Astrolabio Ubaldini

### **Teoria e tecnica della meditazione**

- a) Pensa C. (2002) L'intelligenza spirituale, Roma, Astrolabio Ubaldini
- b) Thich Nhat Hanh (1994) Respira sei vivo!, Roma, Astrolabio Ubaldini
- c) Goleman D. (2003) La forza della meditazione, Roma, Rizzoli

## **5. Programmi sintetici**

### ***MATERIE GENERALI***

#### **5.1 Storia del counseling**

L'insegnamento sulla storia del counseling prevede la condivisione delle informazioni storiche relative ai processi che hanno portato allo sviluppo del counseling dapprima nei paesi anglosassoni e poi in Italia.

Questa panoramica storica si intreccia con le lezioni sui fondamenti del counseling, sulla metodologia del mindfulness counseling e sull'etica e deontologia, per stimolare nell'allievo accurate riflessioni sul senso stesso della professione di counseling, sulle modalità e sugli ambiti di intervento e sulle specifiche finalità che si pone l'approccio del counseling in generale ed il modello che la nostra scuola insegna.

Vengono tracciate le origini del movimento del counseling e la sua evoluzione a partire dai primi anni del XIX secolo negli Stati Uniti, per arrivare allo sviluppo del counseling per opera di autori e ricercatori come Rollo May e Carl Rogers, alla sua maturazione con il movimento della psicologia umanistica esistenziale degli anni sessanta e il suo arrivo in Italia a partire dalla seconda metà degli anni ottanta.

Lo sviluppo del counseling viene messo a raffronto con la storia della psicoterapia e delle altre scienze sociali contestualizzando nelle diverse realtà nei diversi paesi, in particolare in riferimento agli Stati Uniti ed alla Gran Bretagna dove il counseling è diffuso come professione a se stante e definita.

Infine viene delineata la storia del counseling in Italia, seguendo come linee guida alcuni momenti fondanti: la nascita delle prime associazioni e scuole di formazione e successivamente delle associazioni di categoria atte a tutelare la professione; il momento significativo del riconoscimento da parte del CNEL (Consiglio Nazionale dell'Economia e del Lavoro) nel 2000; le più recenti vicissitudini relative alla complessa dinamica con l'Ordine degli Psicologi per la regolamentazione della professione e della formazione stessa alla professione.

#### **5.2 Fondamenti del counseling**

La Scuola di Formazione al Mindfulness Counseling propone un proprio e innovativo modello di intervento nell'ambito del counseling centrato sull'integrazione delle pratiche contemplative delle tradizioni spirituali ed in particolare del buddismo con i modelli del counseling umanistico.

Nel modello formativo viene dedicata particolare cura alla definizione dell'approccio del counseling e alla sua differenziazione da altri tipi di intervento nell'ambito della relazione d'aiuto, in primo luogo dalle psicoterapie.

Vengono delineati i fondamenti del counseling umanistico raffrontati con il modello del mindfulness counseling centrato sullo sviluppo dei fattori e delle qualità costruttive della mente.

Nella definizione dell'Assocounseling troviamo che l'intervento di counseling professionale viene inteso come "attività il cui obiettivo è il miglioramento della qualità della vita sostenendo i suoi punti di forza e di autodeterminazione. Il counseling offre uno spazio di ascolto e riflessione, nel quale esplorare difficoltà relative a processi evolutivi, fasi di transizione e stati di crisi e rinforzare capacità di scelta e di cambiamento..."

Altre definizioni del counseling pongono l'accento sullo sviluppo di risorse, sulla promozione di una migliore qualità della vita, sull'apprendimento di modi di vivere fruttuosi e miranti ad un elevato stato di benessere.

Nell'ambito formativo traduciamo queste definizioni nel concreto della pratica dell'ascolto e della mindfulness nella relazione secondo i seguenti principi:

i mezzi abili per migliorare la qualità della vita e per crescere come esseri umani sono riconosciuti nelle capacità e risorse che intendiamo sviluppare nell'allievo counselor e nel cliente stesso e che fanno riferimento alle metodologie derivate non solo dai modelli del counseling ma soprattutto dalle pratiche meditative e dagli insegnamenti buddisti

le risorse che promuoviamo sono le qualità della consapevolezza, della benevolenza, della gratitudine, della compassione, della disidentificazione, del perdono, della tolleranza, della motivazione altruistica e altre ancora che vengono indicate dagli insegnamenti buddisti e che vengono attualizzate attraverso le pratiche stesse.

la presenza e maturazione nella coscienza del counselor e del cliente di queste risorse e fattori costruttivi determinano la qualità dell'esperienza stessa dell'individuo e della sua relazione con il mondo e la qualità della relazione d'aiuto.

La differenziazione primaria con altri tipi di intervento è quella di utilizzare come base dell'intervento di counseling questo modello buddista di sviluppo delle qualità o fattori costruttivi della psiche attraverso le pratiche di meditazione e mindfulness: è a partire dalla pratica meditativa e dalla mindfulness interpersonale che si costruisce l'intervento del Mindfulness Counseling prima ancora che attraverso metodologie che derivano da modelli della psicologia.

La Scuola Mindfulness Project evidenzia come queste caratteristiche possano offrire chiarezza rispetto ai confini del counseling, rispetto agli obiettivi che si prefigge e rispetto alle metodologie che utilizza.

### **5.3 Comunicazione, scelte e cambiamento**

Apprendere il mindfulness counseling è un processo formativo che richiede lo sviluppo di competenze a più livelli per sviluppare un'attitudine articolata e complessa che si manifesta nella relazione interiore ed esteriore.

A livello interiore il mindfulness counseling riguarda la capacità di riconoscere e accogliere le proprie esperienze soggettive, maturando un'attitudine di accoglienza, presenza e cura nei confronti degli elementi basilari dell'esperienza stessa: le sensazioni corporee, le emozioni, i pensieri.

A livello relazionale questa stessa attitudine si arricchisce delle qualità e competenze dell'ascolto e dell'aiuto offerto dalle metodologie del counseling.

Nell'ambito didattico questa attitudine ha i suoi fondamenti in un modello di cambiamento ed evoluzione che integra la psicologia buddista con approcci che sono stati elaborati in diversi ambiti: la mindfulness, il modello di Gilbert della Terapia Focalizzata sulla Compassione, quello dell'Act (Acceptance and Commitment Therapy) e i modelli del counseling umanistico.

Tutti questi modelli condividono una visione del cambiamento e del processo di crescita che ha le radici in quella che è stata definita "teoria paradossale del cambiamento", elaborata da Arnold Beisser negli anni settanta e adottata dalla Gestalt: la possibilità di un individuo di realizzarsi comporta la qualità stessa dell'accettazione di ciò che si è. Il cambiamento avviene quando una persona diventa quello che è. Corollario di questo assunto è che ciò a cui si oppone resistenza tenderà a permanere mentre ciò che si accetta potrà evolvere e cambiare.

Il modello del paradosso del cambiamento viene ulteriormente rinforzato dai modelli elaborati dalle pratiche contemplative buddiste della consapevolezza profonda che vede le caratteristiche dei fenomeni nella loro natura transitoria, insoddisfacente e impersonale.

L'allievo counselor apprende attraverso l'esperienza formativa a considerare il percorso di crescita come continuo accogliere e riconoscere con imparzialità, presenza e apertura ciò che si manifesta, senza ricercare in maniera egoica il cambiamento, la soluzione dei problemi o il miglioramento di sé : questa attitudine determina il modo di interagire e comunicare con l'utente, garantendone la responsabilizzazione, l'autonomia e rafforzandone le capacità di investigazione, autodeterminazione e resilienza a partire proprio dalla maturazione della mindfulness e della presenza compassionevole.

Al tempo stesso questa attitudine implica la maturazione di capacità di equilibrato distacco e disidentificazione e quindi un rinnovata comprensione del senso di sé e del proprio essere nel mondo.

L'allievo apprende direttamente le metodologie che sostengono questo modello, sviluppando una modalità relazionale e comunicativa che non forza, non intende cambiare o curare nulla, che non intende risolvere ma che si pone come vero e proprio processo di apprendimento di un modo d'essere in armonia ed equilibrio in rapporto a sé e agli altri per determinare il proprio cammino e la propria evoluzione.

## **5.4 Psicologie**

Per quanto riguarda l'insegnamento relativo alle psicologie in primo luogo abbiamo elementi di psicologia generale che vengono trattati in integrazione con la psicologia buddista secondo le seguenti tematiche: la percezione; il processo della consapevolezza, dell'attenzione e della concentrazione; le rappresentazioni mentali; la strutturazione dell'ego, la formazione dell'autostima e dell'immaginazione del sé; le emozioni e gli stati mentali.

Vengono trattati inoltre elementi della psicologia dello sviluppo con l'intento di facilitare la consapevolezza nell'allievo, futuro counselor, delle dinamiche dello sviluppo e della formazione della personalità. Particolare riguardo viene posto all'elaborazione della storia personale nell'ambito del counseling centrato sulla mindfulness in relazione, per accedere ad una visione transpersonale dei processi relazionali relativi all'attaccamento e alla crescita. La conoscenza e l'investigazione a livello teorico sono considerati centrali per il lavoro di crescita interiore della consapevolezza, della self-compassion, del perdono e della elaborazione disidentificata del proprio passato (processi di autocura e sostegno attraverso le pratiche meditative): la visione contemplativa unita alla conoscenza delle dinamiche delle relazioni di attaccamento e sviluppo permette di osservare i contenuti degli eventi e coglierne gli aspetti universali che vanno oltre alla personale esperienza soggettiva e che tracciano modelli del funzionamento della psiche nella sua evoluzione ( livello metacognitivo e transpersonale).

Infine elementi della psicologia dei gruppi fornisco modelli e pratiche per la conoscenza delle interazioni e delle forme di comunicazione tra i gruppi e all'interno dei gruppi, l'organizzazione dei ruoli, le funzioni della leadership, le dinamiche relazionali e di strutturazione delle interazioni e i principali processi evolutivi nella vita del gruppo.

## **5.5 Altre scienze umane**

Gli elementi filosofici, psicologici e sociologici che ispirano il Mindfulness Counseling derivano principalmente dalla visione buddista e vengono integrati con elementi utili tratti dalle diverse tradizioni contemplative, dalla filosofia, dalla pedagogia e dalla sociologia. Per comprendere più profondamente le dinamiche della meditazione interpersonale e le implicazioni per l'evoluzione psicologica e transpersonale dell'essere umano secondo la visione buddista, nella formazione al mindfulness counseling utilizziamo come riferimento principale la psicologia elaborata dal Buddha e dai maestri che nei secoli hanno portato avanti una ricerca introspettiva e tramandato gli insegnamenti originari.



Il territorio è vasto e complesso, così come è vasto e complesso il mistero dell'esperienza soggettiva. Domande come "chi sono io?", cosa vuol dire essere vivi?", "che cos'è la mente?" e così via hanno interessato i filosofi, gli psicologi e ricercatori occidentali, dando vita a teorie, modelli diversi della psiche, ricerche scientifiche che hanno dimostrato la funzionalità del cervello e del sistema nervoso e le complesse interrelazioni tra la mente ed il corpo.

Il Buddismo come psicologia e come filosofia nelle sue varie forme ha fornito risposte a queste domande creando una sofisticata rete di insegnamenti e teorizzazioni che comprendono elementi come il funzionamento della mente umana, la fenomenologia della meditazione, la via per realizzare la liberazione dalla sofferenza e la pace mentale.

La psicologia buddista è fondamentalmente radicata nel metodo introspettivo di ricerca, e si dirige principalmente alla definizione della mente e delle diverse caratteristiche dell'attività mentale, dalla percezione, all'emozione, alla cognizione, con il principale intento di fornire strumenti per la guarigione e l'evoluzione spirituale che porta alla guarigione dalla sofferenza.

La finalità della liberazione è il riferimento centrale dello studio della mente nel buddismo: l'insegnamento sulle Quattro Nobili Verità, che descrive l'origine della sofferenza e la via per realizzare la liberazione viene considerato il fondamento di tutti gli insegnamenti buddisti.

Alcuni temi propri della sociologia e della psicologia sociale vengono esplorati a partire dal modello buddista, per arricchire la comprensione delle dinamiche sociali, culturali e gruppali. così come della strutturazione delle rappresentazioni sociali, degli schemi culturali e delle diverse dinamiche organizzative nei contesti sociali e professionali, nei gruppi e nelle comunità. Particolare interesse è rivolto alla pratica spirituale in quanto azione sociale. Altri elementi tratti dalla pedagogia riguardano i processi di apprendimento, la maturazione e strutturazione delle risorse ed il modello del counseling come pedagogia e formazione dell'individuo durante il suo intero ciclo di vita.

## **5.6 Le professioni della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia**

La scuola di formazione al mindfulness counseling dell'Associazione Mindfulness Project ha strutturato un modello formativo e un modello della relazione d'aiuto caratterizzato da elementi che la distinguono da altri approcci al counseling e che ne delimitano con chiarezza gli ambiti di intervento.

L'approccio di Mindfulness Project è un vero e proprio training allo sviluppo di qualità e potenzialità della mente attraverso strumenti di mindfulness nella relazione, il cui riferimento non si trova nelle metodiche di altre discipline (in primo luogo la psicologia e la psicoterapia) ma nelle pratiche contemplative tradizionali e in particolari buddiste. Le abilità del mindfulness counseling non si fondano principalmente su metodiche derivate dai modelli della psicologia o del counseling ma su pratiche meditative elaborate a partire dagli insegnamenti spirituali e buddisti.

Questa chiarezza del modello e delle metodologie permette al mindfulness counselor di avere strumenti per differenziare il proprio intervento da quello dello psicologo o dello psicoterapeuta o di altri professionisti della relazione d'aiuto e al tempo stesso per interagire e cooperare con questi.

La didattica a questo livello fornisce indicazioni sulle tematiche della collaborazione con altre figure professionali, dell'invio di utenti valutati non idonei al counseling, il lavoro nell'ambito dell'equipe interdisciplinare. Per garantire competenze adeguate sono previste anche conoscenze di base relative alla psicopatologia e alla valutazione dell'eventuale disfunzionalità della struttura di personalità dell'utente nonché della presenza di sintomi e disturbi per i quali sia richiesto l'intervento di figure professionali in ambito medico, psichiatrico o psicoterapico.

## 5.7 Etica e deontologia

Un aspetto centrale degli insegnamenti buddisti è il fondamento dell'etica: il sentiero buddista viene delineato attraverso le tre componenti dell'etica, della concentrazione e della saggezza. Questi elementi del sentiero verso la liberazione dalla sofferenza si intrecciano e traggono nutrimento reciprocamente: la calma concentrata e la consapevolezza/saggezza limitano e neutralizzano le affezioni, le attività reattive e non salutari. A sua volta il rispetto dei principi etici favorisce una mente quieta e stabile, cosa che permette di approfondire la conoscenza e la visione e quindi lo sviluppo della consapevolezza e della saggezza.

Un aspetto fondamentale della consapevolezza o mindfulness è quello di protezione: più la mente è in grado di dimorare nel presente con un'attitudine di non giudizio e di osservazione imparziale più è da considerarsi purificata in quanto le interferenze, le affezioni o emozioni negative, le impurità mentali sono assenti. Con la forza della mindfulness le impurità mentali non hanno alcuna possibilità di entrare nel flusso della coscienza.

Nell'ambito del buddismo antico e del buddismo tibetano l'etica è considerata all'interno delle "perfezioni", attitudini salutari da coltivare costantemente e da far maturare per essere da antidoto alle azioni non salutari e per portare a quelle capacità di saggezza e compassione che garantiscono il comportamento etico e l'equilibrio della mente relazionale.

Nella classificazione del buddismo tibetano esse sono: generosità, autodisciplina etica, pazienza, perseveranza, concentrazione e saggezza/consapevolezza.

Sulla base di questo modello buddista nell'ambito della formazione al mindfulness counseling sviluppiamo gli insegnamenti sulla deontologia professionale, con riferimento ai confini dell'intervento, agli aspetti relativi al contratto professionale, al setting, alla relazione rispettosa e responsabile con il cliente.

## 5.8 Promozione della professione

Il mindfulness counselor potrà orientarsi attraverso attività di individuali e di gruppo basati sull'ascolto e sulla condivisione, sulla mindfulness in relazione, sulla meditazione.

Gli insegnamenti relativi allo sviluppo della professione secondo l'approccio di Mindfulness Project prevedono in primo luogo un attento lavoro formativo che si svolge almeno su tre livelli:

lo sviluppo della motivazione altruistica, con riferimento alla maturazione delle qualità della compassione e della saggezza secondo il modello buddista e quindi la chiarificazione di un intento di aiuto autentico e al tempo stesso responsabile e consapevole;

la maturazione di un proprio stile personale e di un proprio "modo di essere counselor" con la capacità di integrare in maniera flessibile i modelli di intervento e adattarli al proprio contesto personale e professionale

l'attenzione al ruolo professionale del mindfulness counselor all'interno delle normative relative al counseling e alla sua deontologia.

La promozione della attività professionale per il mindfulness counselor si baserà quindi principalmente su questi aspetti, per delinearsi come una promozione che non forzerà gli aspetti commerciali, esprimendosi come informazione e condivisione delle potenzialità del counseling e dell'approccio della mindfulness nella relazione.

All'interno di questo modello, vengono fornite adeguate informazioni sull'avviamento e sullo sviluppo della professione, sulla creazione di reti con altri counselor, con altre figure professionali e con i diversi servizi territoriali e sull'utilizzo dei mezzi di comunicazione (web, social networks, media, ecc.)

Parte del lavoro formativo verte inoltre sulla costruzione e implementazione di progetti di intervento potenzialmente attuabili nei diversi contesti associativi, formativi, educativi e sociali e sulla diffusione di una cultura del counseling attraverso articoli, conferenze, incontri aperti al pubblico.

## ***INSEGNAMENTI COMPLEMENTARI***

### **5.9 Metodologie e tecniche del mindfulness counseling**

Il Mindfulness counseling integra i modelli del counseling umanistico-esistenziale con gli insegnamenti buddisti e con le attuali pratiche della mindfulness.

Si caratterizza come un processo centrato sull'ascolto empatico in una dimensione contemplativa e sul completo rispetto della soggettività dell'esperienza al fine di promuovere lo sviluppo di una matura ed autentica capacità di relazionarsi con se stessi e con l'altro da sé.

In particolare la metodologia del Mindfulness Counseling si fonda sullo sviluppo di determinate qualità relazionali a partire da una dimensione interpersonale contemplativa, in cui predominante è l'attitudine meditativa intesa come fondamento del modo di essere in relazione con l'altro e come strumento per facilitare l'apprendimento e lo sviluppo delle risorse del cliente.

E' a partire dalla pratica meditativa in relazione che si struttura l'intervento del mindfulness counseling, nella sua integrazione con le tecniche dell'ascolto attivo rogersiano o con le tecniche del counseling.

Il ruolo del counselor è quello di agevolare l'utente nello sviluppo di una più profonda consapevolezza, mettendo a disposizione del singolo e del gruppo un clima relazionale di accoglienza alla persona nella sua totalità, nel pieno rispetto delle sue dimensioni cognitive, affettive, psicocorporee e transpersonali.

L'attitudine centrale del Mindfulness Counselor è fondata sull'accoglienza, l'empatia, il rispetto (non giudizio), l'apertura mentale, l'attenzione alle risorse ed alle specificità della Persona. Le qualità che sostengono questa attitudine sono fortemente nutrite e implementate dalle metodologie contemplative derivate dal buddismo, centrate sullo sviluppo della consapevolezza, della calma concentrata, della compassione, della benevolenza, della gioia, dell'imparzialità e della motivazione altruistica.

Nel modello formativo di Mindfulness Project l'apprendimento esperienziale delle tecniche non può prescindere dalla pratica meditativa e dallo sviluppo delle qualità relazionali: le tecniche sono considerate essenzialmente come mezzi abili per mettere in pratica le attitudini relazionali e transpersonali.

In questo senso anche l'obiettivo del mindfulness counseling non si limita allo sviluppo dell'autostima e delle risorse per il ben-essere individuale, ma anche alla promozione del processo evolutivo della coscienza verso l'apprendimento e la realizzazione di quelle condizioni mentali non egoiche che sono il fondamento comune delle diverse tradizioni spirituali: equanimità e compassione, tolleranza e gioia, concentrazione e pace mentale, apertura e rispetto della vita, accettazione della morte, capacità di comprendere la natura transitoria dell'esperienza, generosità, assenza di dogmatismo e chiarezza etica.

Le principali competenze del Mindfulness Counselor sono relazionali ed interpersonali :

Competenze relative all'ascolto empatico con l'intento di facilitare la creazione di un clima in cui la persona possa esprimere le proprie esigenze e difficoltà in un contesto relazionale di non giudizio e di assenza di qualsiasi valutazione clinica . Il counselor è un puro e semplice ascoltatore che mette a disposizione uno spazio di

comunicazione, senza aggiungere altro , distinguendosi dallo psicologo che ha ulteriori competenze di valutazione diagnostica clinica e di intervento clinico

Competenze relative alle metodologie della meditazione e del rilassamento psicocorporeo

Competenze relative alla conduzione del gruppo: in questo ambito il counselor ha competenze di gestione del gruppo, di strutturazione dell'incontro, di facilitatore della comunicazione, con un ruolo non direttivo ma partecipativo

competenze etiche e deontologiche (attenzione continua al senso "dell'aiutare", all'essere in relazione con l'altro da sé, ai limiti e confini del proprio operare )

## **5.10 Elementi di psicologia buddhista**

L'intero corpus della visione buddista è costituito da spiegazioni di carattere psicologico. Buddha stesso disse che la causa principale di questa esistenza condizionata e della felicità suprema della liberazione si trova nella nostra mente. Il famoso pandit indiano Nagarjuna, una delle figure principali nel Buddhismo del Tibet, ha affermato che se una persona ha una attitudine mentale fondata sulla chiarezza, questa si rifletterà nelle sue parole e nelle sue azioni. Quando invece la nostra mente e il nostro atteggiamento sono confusi anche le nostre parole e le nostre azioni diventano confuse e disordinate.

Possiamo quindi affermare che l'intero sentiero della liberazione è il prodotto di una attitudine mentale fondata sulla chiarezza e sulla saggezza discriminativa.

Nell'ambito della formazione al mindfulness counseling ispirandoci alla visione buddista definiamo la mente come: chiara, priva di forma e materia cognitiva (conoscitiva); dotata della qualità e del potere di conoscere il suo oggetto (Madhyamika Prasangika). L'assunto centrale è: tutto quello che esiste è coscienza, è mente. Tutto quello che ci appare oggettivamente nel modo esteriore è in una certa misura un riflesso della nostra mente, è solo una nostra limitata proiezione.

Lo studio della psicologia buddista prevede di indagare e riconoscere la mente ordinaria in base alla suddivisione tra mente principale e mente derivante.

La mente principale è costituita dalle 5 coscienze sensoriali (visiva, uditiva, olfattiva, gustativa, tattile) e dalla coscienza mentale, con i loro rispettivi oggetti.

Per mente derivante si intende l'insieme dei fattori mentali, così come sono indicati nell'Abhidhamma o nel Lorig, i trattati sull'analisi della mente e dei fenomeni: essi includono i fattori mentali costruttivi e salutari, tra i quali la mindfulness, la benevolenza, la compassione la fiducia ed in genere le emozioni positive; i fattori mentali distruttivi o non salutari come la rabbia, l'orgoglio, l'invidia, la distrazione, e in genere le emozioni disturbanti; i fattori definiti comuni o neutri, come l'attenzione, la percezione, la concentrazione.

Il modello è fondamentale per comprendere le diverse pratiche e metodologie come mezzi per facilitare lo sviluppo e la maturazione dei fattori o qualità costruttivi e per limitare o eliminare dal continuum mentale i fattori non salutari.

Lo studio della mente implica anche lo studio di ciò che viene definito *lo* e di ciò che viene definito *sè*, intendendo con il primo termine l'io sano e adulto che si relaziona in maniera armonica con il mondo e con il secondo termine i processi proiettivi che non ha sostanziale fondamento, rappresentando una distorsione o illusione che è causa della sofferenza stessa e del processo che genera le diverse affezioni che possono pervadere la mente.

Questo studio della mente evolve durante la formazione attraverso la pratica stessa ed in connessione con gli insegnamenti essenziali del Buddismo, in primo luogo con il modello delle Quattro Nobili Verità, che delinea la

consapevolezza della sofferenza, del disagio, del malessere; ne individua le cause nell'attaccamento, nell'avversione e nella non conoscenza; enuncia e descrive il potenziale dell'emancipazione dalla sofferenza, la possibilità di trovare vera armonia e pace; descrive il Nobile Ottuplice Sentiero come l'insieme di mezzi abili che permettono di percorrere la via verso la Liberazione.

Vengono poi analizzati e studiati altri modelli della psicologia buddista, in particolare in relazione alle pratiche di meditazione relative allo sviluppo dell'attenzione e calma concentrata e per lo sviluppo della consapevolezza. La psicologia buddista ha fornito dettagliate chiarificazioni sulla coscienza come atto cognitivo e sulle modificazioni dovute alla presenza o meno dei diversi fattori nel corso della maturazione della meditazione: chiarificazioni che sono un riferimento significativo sia per valutare l'evoluzione ed il cambiamento dell'allievo counselor nel corso della formazione sia come modello di cambiamento per il cliente stesso della relazione di counseling.

### **5.11 Teoria e tecnica della meditazione**

Nel modello del Mindfulness Counseling la pratica meditativa è il fondamento del modo di essere nella relazione d'aiuto e quindi dell'intera metodologia di intervento.

Nella formazione al Mindfulness Counseling si ritiene che le qualità relazionali maturino nel percorso formativo del counselor grazie all'integrazione della pratica meditativa e dello studio degli insegnamenti buddisti con l'apprendimento degli aspetti teorici e metodologici del counseling: l'assunto fondamentale è che la meditazione abbia un ruolo determinante nel far maturare e sviluppare quei fattori mentali salutarci che definiamo 'qualità dell'essere' e che sostengono l'attitudine del counselor/terapeuta nella relazione d'aiuto. È questa attitudine che fa da sfondo e contenitore per l'ascolto profondo, empatico e partecipe.

Ed è grazie a queste qualità relazionali che è possibile quell'intima capacità curativa che non appartiene né al terapeuta né al paziente ma appartiene a entrambi e alla relazione, che origina nel contesto dell'interazione stessa se in essa sono presenti la consapevolezza, la benevolenza, la compassione e gli altri aspetti costruttivi della Mente-Cuore.

Nel processo formativo vengono insegnate diverse pratiche contemplative che fanno parte degli insegnamenti buddisti e delle tradizioni spirituali e che sono ritenute essenziali nel processo della relazione d'aiuto, per le diverse funzioni che svolgono e come strumenti specifici per lo sviluppo di fattori mentali costruttivi (le qualità e risorse per la crescita).

In primo luogo le pratiche di mindfulness per lo sviluppo dell'attenzione e della presenza consapevole.

Ad esse si aggiungono le pratiche di meditazione finalizzate al rilassamento e pacificazione del sistema mente/corpo e allo sviluppo della concentrazione o attenzione focalizzata.

Centrali sono poi le metodiche meditative per la maturazione di qualità relazionali come l'empatia, la compassione, il perdono, la benevolenza, l'equanimità o imparzialità e la gratitudine: strumenti efficaci per sviluppare le capacità di autosostegno, di accettazione di sé e di comprensione empatica degli altri.

Le pratiche meditative di tipo riflessivo sulle tematiche esistenziali (le fasi della vita, l'invecchiamento, la sofferenza, la morte, le potenzialità e risorse della mente) vengono utilizzate come metodi per aumentare la fiducia, la motivazione e la comprensione.

Le metodologie meditative non vengono intese come tecniche ma vengono insegnate all'interno del contesto degli insegnamenti buddisti secondo un approccio che Mindfulness Project definisce deep mindfulness, intendendo una modalità della mindfulness che enfatizza l'investigazione della realtà della mente e del corpo finalizzate allo

sviluppo della saggezza e della compassione, con l'intento di riconoscere ed eventualmente sradicare le fonti della sofferenza esistenziale ed in particolare l'identificazione erronea con l'Ego e le emozioni distruttive che pervadono la mente non liberata.

## **5.12 Metodologia e tecniche del counseling rogersiano**

Il counseling rogersiano è soprattutto un modo di essere con l'altro, che dipende nella sua realizzazione dagli atteggiamenti centrali dell'autenticità, dell'accettazione positiva incondizionata e dell'empatia. Si deve a Carl Rogers e all'approccio centrato sulla persona la sua principale elaborazione. E' un metodo fondamentale nella relazione d'aiuto, che non può essere ridotto, come invece accade spesso, ad un semplice insieme di tecniche.

Secondo il metodo, il ruolo principale del counselor è quello di ascoltare in modo empatico e partecipe facendo da specchio, rispecchiando l'esperienza del cliente, all'interno di una relazione umana "da persona a persona" in un clima facilitante che permetta lo sviluppo della fiducia e dell'alleanza relazionale e la maturazione delle risorse e qualità del cliente.

I due intenti principali dell'approccio sono il condividere e comprendere il mondo fenomenologico dell'altro e facilitare l'auto esplorazione e la consapevolezza: essenzialmente è un accompagnare l'altro ad avvicinarsi a se stesso, al proprio flusso esperienziale per riappropriarsi in modo più completo di quello che pensa, immagina, sente, percepisce, del modo in cui vive le situazioni o i problemi, del come sperimenta quello che sta raccontando o quello che sta accadendo nel qui ed ora della relazione di counseling.

Riappropriarsi della propria esperienza profonda vuol dire in termini rogersiani, ridurre la discrepanza tra l'esperienza di sé ed il concetto di sé, favorendo un senso di apertura ed auto-accettazione che è poi la base del percorso che va dalla comprensione al cambiamento e all'evoluzione della persona .

Nel modello della Scuola Mindfulness Project la pratica dell'ascolto profondo viene supportata dalla pratica meditativa nella relazione e dalle tecniche del mindfulness counseling, per lo sviluppo delle qualità relazionali e per lo sviluppo della capacità di rispecchiamento empatico da parte del counselor.

Nella formazione al mindfulness counseling viene enfatizzata la postura meditativa nella relazione come fondamento della capacità di essere in ascolto in modo attento, focalizzato e capace di empatia e accettazione.

L'intento formativo è quello di far maturare nell'allievo la capacità di essere con l'altro in modo naturale, autentico, empatico e accogliente; con adeguate competenze tecniche e soprattutto con competenze relazionali che possano essere parte di un vero e proprio modo di essere in relazione.

L'intervento formativo è focalizzato sull'apprendimento teorico ed esperienziale delle diverse abilità dell'ascolto, con momenti centrali dedicati all'esperienza diretta dell'ascolto in relazione nella relazione duale o grupppale, con dimostrazioni dal vivo, esercitazioni pratiche e momenti di counseling in gruppo.

## **5.13 Elementi di mindfulness nella relazione di aiuto**

Nel modello formativo di Mindfulness Project la mindfulness viene considerata come pratica a più livelli. Un livello è quello della consapevolezza così come viene intesa nelle metodiche del counseling e della psicoterapia e in particolar modo nei modelli umanistico-esistenziali: la consapevolezza di sé, delle proprie dinamiche interiori, della propria storia, delle relazione con il senso di identità. Nella formazione al counseling la scuola ha elaborato ed utilizza un insieme di strumenti per mantenere il confine di questo tipo di introspezione ed investigazione all'ambito del counseling e della meditazione, adottando in maniera precisa un modello contemplativo in cui la mindfulness è

intesa come osservazione e accoglienza di ciò che emerge momento per momento nell'esperienza interpersonale, secondo una modalità che ha le radici nella pratica della meditazione Vipassana (meditazione di consapevolezza, insight meditation). In questo modello si ricorre alla pura e diretta osservazione ed esperienza di sé, dei processi cognitivi ed emotivi, senza utilizzare in alcun modo l'analisi o l'interpretazione concettuale dei fenomeni.

Si tratta quindi di una dimensione interpersonale della mindfulness, scevra da ogni forma di tecnica di carattere psicologico e caratterizzata dall'obbiettivo dello sviluppo e della maturazione di qualità della mente nelle due principali aree della saggezza e della compassione: l'elaborazione dei contenuti dell'esperienza attuale e passata dell'utente avviene all'interno della cornice di riferimento della mindfulness contemplativa.

Un secondo livello della mindfulness che viene portato nella relazione d'aiuto riguarda la dimensione del benessere e delle risorse per la gestione dello stress e della tensione, con riferimento ai programmi di riduzione dello stress basati sulla mindfulness che si sono diffusi in occidente negli e che hanno come riferimento principale il lavoro di Jon Kabat Zin e collaboratori.

Nella Scuola di formazione al Mindfulness Counseling, che è sorta storicamente in un tempo antecedente alla diffusione di questi approcci alla mindfulness, non adottiamo un sistema standardizzato e unico di intervento ma sosteniamo l'allievo a sviluppare la capacità di adattare flessibilmente e creativamente il proprio intervento di mindfulness in relazione all'utente, individuale o di gruppo, con cui sta collaborando. In altri termini la Scuola di Mindfulness Project forma l'allievo counselor all'apprendimento di modalità relazionali atte a trasmettere l'esperienza della mindfulness al cliente stesso attraverso la dimensione contemplativa e meditativa nella relazione d'aiuto.

L'allievo apprende a sostenere, attraverso la mindfulness meditativa nella relazione, lo sviluppo di risorse legate al rilassamento, alla calma concentrata, all'osservazione disidentificata dei pensieri e delle emozioni, all'accettazione compassionevole della propria esperienza.

Il livello ulteriore e peculiare a Mindfulness Project è la deep mindfulness, intesa come esplorazione non psicologica dei processi di funzionamento del sistema mente/corpo con l'intento transpersonale di trascendere le dinamiche dell'Ego in favore di una sana e matura capacità di relazione con sé e con il mondo: l'intervento del mindfulness counselor si orienta continuamente verso questo intento, attraverso pratiche di esplorazione che possiamo definire esistenziali, volte a riconoscere la natura universale e comune dei fenomeni psicofisici (natura che viene definita nel Buddismo come transitoria, insoddisfacente e non inerente a un sé separato). Queste modalità di pratica permettono di sviluppare risorse profonde e significative legate alla disidentificazione, alla pacificazione, all'equilibrio emotivo, alla resilienza e alla gestione della sofferenza attraverso le qualità della consapevolezza, dell'equanimità e della compassione.