

FrancoAngeli

Collana diretta da Paolo Moderato

PRATICHE COMPORTAMENTALI E COGNITIVE

Susan L. Woods,
Patricia Rockman

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Il protocollo, le attività
e le competenze
per insegnare il programma

*Edizione italiana a cura di
Antonella Montano e Valentina Iadeluca*



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

PRATICHE COMPORTAMENTALI E COGNITIVE

Direzione: Paolo Moderato

Comitato Scientifico:

Roberto Anchisi (*Università degli Studi di Parma*),
Maurizio Cardaci (*Università degli Studi di Palermo*),
Roberto Cavagnola (*ANFFAS di Brescia*),
Rosalba Larcán (*Università degli Studi di Messina*),
Fabio Celi (*Università degli Studi di Parma*),
Giovambattista Presti (*Libera Università di Lingue e Comunicazione – IULM*),
Vincenzo Russo (*Libera Università di Lingue e Comunicazione – IULM*),
Gabriella Pravettoni (*Università degli Studi di Milano*),
Francesco Rovetto (*Università degli Studi di Pavia*).

La necessità e la richiesta sempre maggiore di psicoterapie brevi basate su evidenze (EBI) ha contribuito alla crescente diffusione delle terapie cognitive comportamentali (CBT). Tali terapie sono presenti nel mondo scientifico e professionale da 50 anni e hanno conosciuto importanti evoluzioni, pur mantenendo il forte radicamento nella visione scientifica della terapia.

La Collana si propone di presentare un panorama di queste buone “pratiche”, prima di tutto in ambito clinico; ma non solo in quello, data la versatilità dimostrata dal modello cognitivo comportamentale anche in ambito evolutivo, organizzativo e nella prevenzione.

Stanti con date, i volumi della Collana si rivolgono principalmente ai professionisti del settore, ma si ritengono utili anche a studenti in formazione e specializzandi.

Tutti i volumi della Collana vengono sottoposti a referaggio tra pari.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella homepage al servizio “Informatemi” per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Susan L. Woods,
Patricia Rockman

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Il protocollo, le attività
e le competenze
per insegnare il programma

Edizione italiana a cura di
Antonella Montano e Valentina Iadeluca

FrancoAngeli

PRATICHE COMPORTAMENTALI
E COGNITIVE

Per accedere all'allegato online è indispensabile
seguire le procedure indicate nell'area Biblioteca multimediale
del sito www.francoangeli.it
registrarsi e inserire il codice EAN 9788835135654 e l'indirizzo e-mail
utilizzato in fase di registrazione

Mindfulness-Based Stress Reduction. Protocol, Practice, and Teaching Skills
by Susan L. Woods and Patricia Rockman
Copyright © 2021 by Susan L. Woods and Patricia Rockman
New Harbinger Publications, Inc.
All Rights Reserved

This edition is published by arrangement with
New Harbinger Publications Inc. and Donzelli Fietta Agency srls

Traduzione italiana a cura di Valentina Iadeluca

In copertina: *Acero in autunno con luna piena*
© Jakkapan Jabjainai by Dreamstime.com

Copyright © 2022 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento
in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste
e comunicate sul sito www.francoangeli.it.*

Indice

| | | |
|---|------|----|
| Presentazione dell'edizione italiana, <i>di Antonella Montano e Valentina Iadeluca</i> | pag. | 7 |
| Prefazione, <i>di Diane Reibel</i> | » | 11 |
| Introduzione | » | 15 |

PARTE PRIMA – INSEGNARE L'MBSR: UNA RICOGNIZIONE GENERALE

| | | |
|---|---|----|
| 1. Dal buddismo alla mindfulness dei nostri giorni | » | 23 |
| 2. Diventare un istruttore MBSR: di cosa c'è veramente bisogno? | » | 35 |
| 3. Riferimenti per insegnare: due cornici possibili | » | 50 |

PARTE SECONDA – IL PROTOCOLLO O CURRICULUM MBSR

| | | |
|--|---|-----|
| Sessione di orientamento | » | 73 |
| Sessione 1 – Introduzione alla mindfulness e alla “modalità dell'essere” | » | 83 |
| Sessione 2 – Il ruolo della percezione. Imparare a “stare con” tutte le esperienze | » | 99 |
| Sessione 3 – “Essere e fare” | » | 114 |

| | | |
|--|---|-----|
| Sessione 4 – Stress e reattività allo stress | » | 129 |
| Sessione 5 – Rispondere allo stress | » | 143 |
| Sezione 6 – Comunicazioni difficili o stressanti | » | 155 |
| La giornata del silenzio | » | 166 |
| Sessione 7 – Interagire con il mondo, saper scegliere e prendersi cura di sé | » | 179 |
| Sessione 8 – Mantenere viva la pratica | » | 189 |

**PARTE TERZA – AL DI LÀ DEL CURRICULUM/PROTOCOLLO
IL CUORE DELL’INSEGNAMENTO DELL’MBSR**

| | | |
|--|---|-----|
| 4. Incarnare la consapevolezza: Presenza dell’insegnante, Forma e Processo | » | 201 |
| 5. Presenza dell’insegnante, Forma e Processo nell’Inquiry | » | 215 |

PARTE QUARTA – ADATTAMENTI DEL CURRICULUM/PROTOCOLLO

| | | |
|--|---|-----|
| 6. L’applicazione dell’MBSR alle popolazioni cliniche | » | 227 |
| 7. La mindfulness nel mondo della scuola e della professione | » | 238 |
| 8. Identità culturale e diversità: come raggiungere le comunità svantaggiate | » | 250 |
| 9. Ricerca, limiti e rischi | » | 262 |

**PARTE QUINTA – LA PROFESSIONALIZZAZIONE DELLA MINDFULNESS:
IL MANTENIMENTO DELLA COMPETENZA**

| | | |
|---|---|-----|
| 10. Formazione e sviluppo professionale | » | 277 |
| Appendice | » | 289 |
| Le autrici | » | 325 |
| Bibliografia | » | 327 |

Presentazione dell'edizione italiana

Non è senza una punta di emozione che consegniamo al pubblico italiano questa opera, che rappresenta una vera e propria pietra miliare nel campo dell'MBSR. Se si tralascia il *curriculum* ufficiale pubblicato nel 2017 da Santorelli e colleghi sul sito del CFM (Santorelli, Meleo-Meyer & Koerbel, 2017), il lavoro di Woods e Rockman è, infatti, il primo e dettagliatissimo tentativo di condensare in un volume unico tutto ciò che occorre *sapere*, *saper fare* e, soprattutto, *saper essere* per diventare un istruttore MBSR efficace. Si tratta, in questo senso, di un libro destinato a lasciare il segno e a costituire un preziosissimo punto di riferimento sia per gli insegnanti in formazione, sia per gli istruttori più esperti, i quali potranno guardare a questo volume come a una risorsa ulteriore con cui confrontare e – perché no – vivificare le proprie prassi operative.

Chiunque sia esperto di mindfulness sa bene che la conoscenza della meditazione di consapevolezza avviene attraverso la sua esperienza diretta. Allo stesso modo chi insegna il programma è cosciente del fatto che sono necessari pratica, tempo e riflessione costanti per cogliere in profondità tutte le potenzialità insite nella sua bilanciata organizzazione. È sufficiente sfogliare l'indice di questo libro per rendersi conto del fatto che Woods e Rockman sintetizzano in questo lavoro la loro pluriennale esperienza come istruttrici, formatrici e supervisorie MBSR. Le autrici non solo conoscono perfettamente il programma, ma hanno precisa cognizione di che cosa significhi insegnare a condurlo. E con estrema generosità prendono il lettore per mano e lo dotano di tutti gli strumenti che considerano indispensabili in tal senso.

La prima parte del volume è dedicata a fornire quel bagaglio di conoscenza che ogni istruttore MBSR dovrebbe possedere, dalla storia della mindfulness, ai principi della psicologia buddista che confluiscono in essa, a elementi che sono alla base dell'apprendimento degli adulti, sino alla analisi delle fasi di sviluppo della vita di un gruppo MBSR. Nella seconda parte del

libro le autrici descrivono nel dettaglio il programma incontro dopo incontro, attività dopo attività. La lettura di questa sezione darà l'impressione di prendere parte a un training ben facilitato, in cui si ha modo di assorbire ogni singolo aspetto del protocollo: le finestre teoriche, le varie pratiche e, soprattutto, *come* proporle. Le descrizioni sono estremamente meticolose, al punto che il libro potrebbe addirittura sembrare ridondante in alcuni passaggi. Tuttavia le autrici, che sono delle formatrici esperte, sanno che la ripetizione dei concetti (sempre proposta con un piccolo elemento di variazione!) è un aspetto estremamente utile nell'approfondimento di ciò che si impara. Sanno, inoltre, che menti diverse imparano in modo diverso e – con l'obiettivo di non lasciare indietro nessun potenziale allievo – forniscono una serie di schemi che permettono di concettualizzare gli incontri in base a prospettive diversificate. Il lettore potrà scegliere il livello di dettaglio desiderato, come pure il tipo di *mappa* che meglio si addice al proprio stile cognitivo e ai propri bisogni.

Un'intera sezione è poi dedicata alla conduzione dell'*inquiry*, quello scambio contemplativo tra insegnante e partecipanti che Woods e Rockman considerano il cuore pulsante del programma e che tanto spaventa gli istruttori alle prime armi. I numerosi esempi di dialogo riportati e minuziosamente commentati, oltre a rappresentare dei modelli concreti da cui prendere spunto e a cui ispirarsi, rimarcano con grazia e profondità l'importanza per l'insegnante MBSR di essere radicato nella *mindfulness* e di fornire nell'interazione con i partecipanti un esempio incarnato di consapevolezza. Essi daranno, quindi, l'impulso a ritornare – se necessario – sul proprio cuscino da meditazione, ricordando a tutti i *maestri del prestare attenzione* che la pratica è il laboratorio in cui avviene il primo e più significativo apprendistato dell'insegnante di meditazione di consapevolezza.

La quarta parte del libro offre una ricognizione generale e completa del campo dell'MBSR, considerato dalle autrici un vero e proprio settore professionale, che in questo momento è oggetto su scala mondiale di un articolato processo di definizione e affermazione. Woods e Rockman analizzano lo stato dell'arte dei programmi *mindfulness-based* nel mondo della scuola e dell'università, nei contesti della cura, nelle aziende e sui luoghi di lavoro, suffragando ogni loro affermazione con una ricca e aggiornata selezione di articoli scientifici. Nello specifico, dedicano al tema della ricerca sull'MBSR un intero capitolo, ne esaminano punti di forza e debolezza e indicano le linee di sviluppo necessarie a migliorare la qualità degli studi e, quindi, la validazione empirica del *curriculum* MBSR.

Una menzione particolare merita il Capitolo 8, che offre una attualissima riflessione sui temi delle diverse identità, siano esse etniche, culturali, sociali o di genere. È con tutta la gentilezza amorevole caratteristica dei meditatori

di lungo corso che Woods e Rockman reclamano l'urgenza di rendere l'MBSR sia uno strumento più inclusivo e sensibile alle differenze, sia un percorso di promozione del benessere in grado di raggiungere gli individui e le comunità ai margini del mondo. Traspare il desiderio di non accomodarsi su modalità consolidate, ma di cercare nuove strategie che permettano di raccogliere le sfide delle società di oggi e di onorare i principi del rispetto e dell'equità. Su una nota più personale, ci commuove vedere come questi valori risuonino con l'intensa attività di ricerca clinica condotta da anni dall'Istituto Beck su queste medesime tematiche e con le numerose battaglie che hanno impegnato in questo senso Antonella Montano in prima linea come psicoterapeuta, didatta e – non da ultimo – membro attivo della società civile. Si pensi in particolare al suo adattamento del protocollo per gay e lesbiche messo a punto già nel 2009 e presentato alla Conferenza Scientifica Annuale “Investigating and Integrating Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society”, Worcester, Massachusetts, USA¹.

Con lo spirito di completezza che le contraddistingue, le autrici concludono il volume con una sezione dedicata a una accurata disamina della situazione relativa alla formazione degli insegnanti MBSR su scala internazionale e alle sue possibili e auspicabili traiettorie di sviluppo. Instancabili comunicatrici, Woods e Rockman continuano a offrire risorse nell'appendice del libro, che contiene una serie di piccole gemme di utilità pratica: dalla modulistica necessaria alla partenza di un corso, a come rapportarsi allo yoga o alla poesia, ai testi di alcune meditazioni, sino ad arrivare a una serie di preziosi suggerimenti su come realizzare il programma online.

Si comprenderà da questo nostro breve riassunto che il volume, animato da un autentico desiderio di condividere conoscenza e competenza, si muove su più livelli contemporaneamente: storico, filosofico, sociologico, scientifico e pragmatico. Non nascondiamo l'impegno che ci ha richiesto trovare un registro che permettesse di restituire contemporaneamente sia la profondità, sia lo spirito divulgativo che contraddistingue l'opera. Abbiamo tentato di rimanere fedeli al testo originale e nello stesso tempo di offrire uno scritto godibile per il lettore italiano, che potrà farne uso secondo il livello di approfondimento consono alle sue esigenze. Ci auguriamo di essere riuscite nel compito e vi affidiamo con gioia alla sua lettura.

Antonella Montano e Valentina Iadeluca

¹ Montano A., Flebus G.B. (2009), *MBSR in gay and lesbian population*, presentato presso la 7th Annual Scientific Conference “Investigating and Integrating Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society”, 18-22 Marzo 2009, Worcester, Massachusetts, USA.

Prefazione

Let the beauty we love be what we do.

*Lasciamo che la bellezza che amiamo
sia quello che facciamo.*

Rumi

Che gioia immergermi nella lettura di *Insegnare l'MBSR: il protocollo, le attività, le competenze*. Avrei voluto che questo libro – una guida coinvolgente, completa e aggiornata – fosse a mia disposizione quando ho iniziato a insegnare l'MBSR venticinque anni fa.

Susan Woods e Patricia Rockman hanno formato per anni insegnanti esperti nel protocollo MBSR e MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy). La loro collaborazione, il cui frutto si raccoglie in questo volume, ha contribuito a infondere saggezza e comprensione, nonché a fornire indicazioni pratiche al campo della formazione degli istruttori di mindfulness. Con squisita chiarezza, le autrici enfatizzano come la capacità di insegnare dipenda dalla pratica personale, dall'uso di specifiche abilità didattiche e dalla fedeltà al *curriculum*. Apprezzo in particolare il loro riferimento all'MBSR come a un *documento vivo*. Non vi è dubbio, infatti, che l'istruttore debba sia conoscere profondamente il programma, sia possedere quel grado di apertura che gli permetta di rispondere con flessibilità a ciò che accade in aula in ogni momento. Ma perché ciò sia possibile è necessario che la presenza dell'insegnante sia un modello incarnato di consapevolezza. Il libro getta luce sulle caratteristiche distintive di quella qualità essenziale nella conduzione dell'MBSR che è l'*embodiment* della mindfulness.

Sono persuasa che i lettori apprezzeranno l'attenzione dedicata all'*inquiry*, considerato dagli istruttori di nuovo o lungo corso come l'aspetto più impegnativo dell'insegnamento, di cui le autrici esaminano *forma e processo* attraverso l'illustrazione e la discussione di numerosi esempi concreti lungo tutto il corso del libro.

Il volume è, inoltre, un contributo essenziale – di cui tutti gli insegnanti potranno giovare – alla discussione sulle tensioni che attraversano il campo, oggetto in questo momento di tanto rapide quanto profonde trasformazioni. La criticità principale consiste nel mantenere l'integrità dei programmi basati

sulla mindfulness, via via che vengono messi a punto adattamenti per specifici segmenti di popolazione e per contesti diversi, soprattutto in ragione della crescente domanda del mercato, che reclama soluzioni del tipo *tutto e subito*.

Un'altra questione spinosa è la mancanza di consenso riguardo ai programmi di formazione degli istruttori MBSR e a quali possano essere considerate delle *best practice* in tal senso¹. Alcuni di noi potrebbero voler ignorare questi temi per dedicarsi semplicemente a ciò che amiamo fare, ovvero insegnare. È tuttavia estremamente importante affrontare questi problemi in un dialogo aperto – sia a livello individuale che collettivo – con l'intera comunità degli insegnanti di mindfulness. Fa ben sperare che un confronto su questi aspetti controversi sia già iniziato tra chi fra noi si occupa di formazione a livello internazionale.

La pubblicazione di questo libro arriva in un momento critico. Mentre scrivo questa prefazione – luglio del 2020 – siamo nel bel mezzo di una pandemia globale. Di conseguenza, i programmi in tutto il mondo hanno dovuto passare rapidamente al formato virtuale. Sono grata per la serie di suggerimenti pratici che le autrici forniscono su come condurre l'MBSR online, a partire da come adattarne i contenuti, come utilizzare la tecnologia, sino ad arrivare alle indicazioni date per elaborare nuove regole di comportamento da condividere con i gruppi realizzati via internet.

Oltre alla crisi sanitaria planetaria, gli Stati Uniti sono il palcoscenico di proteste di massa epocali contro l'ingiustizia razziale sistemica. C'è un'onda di partecipazione attiva, il cui obiettivo è il raggiungimento dell'equità etnica e sociale, che coinvolge diversi livelli della società. Pertanto, il capitolo del volume che pone al centro i temi della diversità e dell'identità culturale è particolarmente attuale. La sua lettura è stata per me di grande ispirazione, sia a livello professionale che personale. Si potrebbe immaginare che i principi alla base della mindfulness siano universali e che essi generino automaticamente valorizzazione della diversità e inclusione. Ma in realtà, tanto tra gli istruttori MBSR, quanto tra i partecipanti al programma colpisce la mancanza di eterogeneità in questo senso. Si tratta di un fenomeno accentuato dal fatto che i programmi di mindfulness non raggiungono le comunità svantaggiate e che la ricerca sulla loro efficacia fra popolazioni diverse è ancora molto scarsa.

È incoraggiante vedere il dibattito su questioni rilevanti come la giustizia e il rispetto dell'identità accendersi ogni giorno di più tra gli esperti del

¹ NdT. Abbiamo scelto di lasciare in alcuni casi l'espressione *best practice* in inglese, con la quale si fa riferimento a delle esperienze di formazione/conduzione dell'MBSR di indubbia validità.

campo. Allo stesso tempo, molti centri di meditazione si stanno attrezzando per portare la mindfulness tra le popolazioni meno abbienti e per formare insegnanti background razziali, etnici e socio-culturali sempre più vari. Tuttavia, le barriere da superare per perseguire questa strada sono ancora numerose. Abbiamo tutti molto da imparare su come adattare i programmi *mindfulness-based* per renderli più inclusivi, sensibili alle differenze culturali e accessibili a un pubblico che sia il più ampio possibile.

Il mio augurio è che tutti noi possiamo raccogliere i numerosi inviti che la società ci lancia ad approfondire ed espandere il nostro lavoro e a offrire il nostro servizio alla comunità al meglio delle nostre possibilità.

A Susan Woods e Patricia Rockman va la mia più sincera gratitudine per averci donato questo prezioso libro.

*Diane Reibel, PhD**

* Direttore del Centro Myrna Brind per la Mindfulness. Professore del Dipartimento di Medicina Integrativa Sidney Kimmel Medical College, Università Thomas Jefferson.

Introduzione

Questo libro è un tentativo di fornire una guida all'insegnamento dell'MBSR, basata su tre presupposti principali: la struttura data dal *curriculum* o protocollo, la capacità dell'istruttore di incarnare la *mindfulness* e le sue abilità didattiche. L'obiettivo è quello di descrivere dei punti di partenza chiari, sui cui fondare un insegnamento flessibile e in grado di rispondere ai bisogni del gruppo cui ci si rivolge. Si dice che “dove c'è struttura, c'è libertà”: noi crediamo che questa massima si addica perfettamente alla situazione di chi si sta formando come istruttore MBSR. La comprensione approfondita del programma, sia in termini di contenuti che di modularità, dà agli insegnanti un sistema di riferimento cui attingere in qualsiasi momento. Entrambi questi aspetti – contenuti e modularità – vengono, pertanto, trattati nel libro in modo tale da rispondere alle esigenze degli istruttori di breve e lungo corso.

C'è consenso nel ritenere che incarnare la pratica della consapevolezza sia un aspetto essenziale nella conduzione di qualsiasi programma *mindfulness-based* (MBP). Sappiamo che questo traguardo si raggiunge con il tempo, attraverso l'immersione diretta e protratta dell'insegnante nella meditazione. È dunque un processo di sviluppo, di maturazione che consente infine di insegnare attingendo alla propria personale esperienza. Ciò è vero sia quando si conducano le meditazioni o si guidino gli esercizi, sia durante quei momenti di esplorazione dei vissuti dei partecipanti, che sono noti con il nome di *inquiry*.

In ragione di ciò, lungo tutto il volume affrontiamo ripetutamente il tema dell'*embodiment*, ovvero della presenza incarnata dell'insegnante, e dell'*inquiry*, con l'obiettivo di aiutare il lettore a comprendere il nesso profondo che unisce la meditazione all'insegnamento dell'MBSR.

Un altro intento di questo libro è quello di porre l'accento sull'importanza di possedere delle buone competenze didattiche e di fornire degli strumenti

per migliorarle. Nonostante questo aspetto sia spesso tralasciato, noi riteniamo che per essere un buon istruttore MBSR sia fondamentale sapersi avvalere delle migliori e più aggiornate metodologie di insegnamento.

La meditazione di consapevolezza sta diventando uno strumento di intervento sul disagio sempre più diffuso. Ma la complessità del campo in cui ci si muove ha generato parecchia confusione sulle implicazioni di questo fenomeno e su come la mindfulness possa essere insegnata meglio. Ciò è tanto più vero se si tiene conto dell'interesse crescente che la disciplina suscita in segmenti sempre più variegati della società. Esistono numerosi centri di formazione e altrettanti percorsi per l'insegnamento dell'MBSR. Eppure non vi è chiarezza su che cosa renda un istruttore davvero competente o quanto debba durare la sua formazione. Inoltre, a oggi, manchiamo di conoscenza empiricamente validata, come pure di criteri condivisi, che ci consentano di individuare gli elementi necessari al raggiungimento di risultati positivi per i partecipanti al programma, o anche alla prevenzione di eventuali danni.

A ciò si aggiunge che l'ambito degli interventi *mindfulness-based* è in via di professionalizzazione. Questo significa che – con l'obiettivo di poter esercitare un controllo, di regolamentare e accrescere la propria credibilità – il settore sta dando vita sempre più di frequente sia a delle associazioni, sia a percorsi di formazione. I training per diventare istruttori vengono oggi offerti alle più svariate figure professionali, dai medici ad altro tipo di operatori sanitari, agli assistenti sociali, ai manager, agli insegnanti, talvolta sponsorizzando l'efficacia della mindfulness ben al di là di ciò che l'evidenza scientifica in nostro possesso permetterebbe di fare.

La produzione bibliografica su questo tema è in costante aumento, come evidenzia una banale ricerca su internet, dalla quale emerge la pubblicità di oltre cinquanta volumi in inglese. Questi numeri crescono ogni giorno a causa dell'applicazione della mindfulness a una varietà di ambiti diversi, tra cui stress, depressione, ansia, insonnia, alimentazione, razzismo, relazioni, genitorialità, nascita, cancro, dolore, dipendenze, bambini, resilienza, lavoro e istruzione, solo per citarne alcuni. Un esame della letteratura scientifica documenta però – piuttosto inaspettatamente – l'esistenza di un esiguo numero di pubblicazioni su come insegnare la mindfulness e – in maniera ancor più specifica – l'MBSR. Questo lavoro, che si focalizza su questo tema, intende essere il nostro contributo alla disciplina.

Insegnare l'MBSR: origini e contesto attuale

Sono trascorsi ormai quaranta anni da quando Jon Kabat-Zinn aprì la sua clinica per la riduzione dello stress presso l'Università del Massachusetts Memorial Medical Center e più di trenta da quando pubblicò *Full Catastrophe Living*. Il libro, indirizzato a chiunque avesse intrapreso quel singolare viaggio di scoperta che è la mindfulness, è diventato con il tempo un punto di riferimento – una sorta di manuale – per i molti che avrebbero trasmesso l'MBSR al pubblico. Tuttavia, insegnare il programma è cosa ben diversa dal formare altri a farlo. Inoltre, molto è accaduto da quando Kabat-Zinn ideò l'MBSR. Viviamo oggi nella cultura del cambiamento repentino, nella società del *tutto e subito*, dove la nostra capacità di prestare attenzione è così ridotta da ricordare quella di un pesce rosso! La pratica della consapevolezza, d'altra parte, ci incoraggia a essere presenti e a rallentare, ma questo invito contrasta con lo stile di vita della maggior parte di noi. In questo momento la meditazione è di moda: se da una parte essa sta penetrando e radicandosi nella nostra cultura al punto da modificarla, dall'altra ne subisce a sua volta l'impatto. Il rischio in cui si incorre quando si insegna mindfulness oggi è di diluirla sino a smarrirne l'identità. Ciò accade quando si tenta di venire incontro alle richieste di chi vuole impararla il più rapidamente possibile, così da riproporla con modalità personali, in ambiti di intervento molto distanti dalle sue origini (ad esempio, quello aziendale) e in base ad una logica di stampo individualistico propria del nostro mondo occidentale. Come dire: stiamo dando licenza di insegnare ciò che si vuole, chiamandolo *mindfulness*. Il discorso si complica ulteriormente se si considera il fatto che in tutto il mondo gli aspiranti istruttori sono moltissimi. C'è dunque una tensione di cui tenere conto: da una parte la necessità di rimanere fedeli alla pratica e a ciò che essa può darci, dall'altra il bisogno di considerare le esigenze e il contesto culturale di provenienza dei nostri allievi. Chiedere troppo significherebbe tenere i potenziali partecipanti lontani da ciò che la mindfulness può offrire loro di buono, ma chiedere troppo poco, d'altro canto, implicherebbe inficiarne i benefici.

Perché questo libro

Insegniamo insieme da diversi anni, sia a livello nazionale che internazionale. Abbiamo avuto modo di assistere nel tempo alla realizzazione di così detti programmi MBSR, tanto distanti nei temi e nelle modalità di trasmissione dal modello originale, da non essere più riconoscibili. Questa è la ragione fondamentale – sebbene non l'unica – che ci ha spinte a scrivere

questo libro. L'MBSR è attualmente oggetto di una fervida attività di ricerca e cresce su scala mondiale l'esigenza di apprendere e diffondere il programma. Il nostro obiettivo è quello di contribuire, con questa pubblicazione, a tutelare l'integrità del modello originale, attraverso la chiara strutturazione di contenuti e attività, nonché l'illustrazione delle premesse e dei principi che sono il fondamento dell'MBSR. Siamo persuase, infatti, che una scarsa attenzione al protocollo possa dare adito alla conduzione di programmi caotici, non replicabili e verosimilmente inefficaci.

Coloro che intendono insegnare mindfulness devono comprenderla sia a livello esperienziale che concettuale. Ciò significa che devono formarsi adeguatamente. Come abbiamo già avuto modo di vedere, infatti, avere un contatto costante con la pratica è una componente essenziale. Tuttavia, essere un "buon" mediatore di per sé non basta. Tanto la mindfulness quanto l'insegnamento richiedono delle competenze molto specifiche, che necessitano di apposito training e tempo per essere acquisite. Educatori (ad esempio insegnanti di yoga) o psicoterapeuti possiedono già un bagaglio di conoscenze e metodi cui attingere, tali da rendere il loro processo di formazione solitamente più rapido.

Oggi il programma ha fatto propri input derivanti dalla ricerca scientifica e subito diversi adattamenti in conseguenza del suo ingresso nel mondo dell'assistenza sanitaria, delle aziende e degli istituti di formazione. A fronte di queste inevitabili trasformazioni, dobbiamo chiederci quali siano gli elementi da preservare affinché l'MBSR possa essere efficace e, nello stesso tempo, accessibile anche a segmenti di popolazione tanto differenziati fra loro.

Il libro affronta il tema dell'insegnamento dell'MBSR in modo assolutamente innovativo: fornisce all'istruttore delle linee guida chiare che gli consentono di attenersi fedelmente al protocollo e, contemporaneamente, di attingere alla propria esperienza personale, sia in ambito didattico che nel rapporto con la pratica.

Struttura del libro

Il libro si compone di cinque sezioni. Nella prima parte offriamo una descrizione generale del contesto in cui nasce l'MBSR e della sua evoluzione sino a oggi: le sue origini e la sua storia, il percorso di sviluppo della mindfulness dal buddismo ai nostri giorni, la formazione dell'istruttore MBSR e l'organizzazione modulare del programma. La seconda parte del volume prende in esame il *curriculum*/protocollo sessione per sessione, inclusa quella di orientamento e la giornata del silenzio, analizzandole nel dettaglio. La de-

scrizione puntuale di ogni incontro è preceduta da uno schema che ne sintetizza Tema, Razionale, Intenzione e Abilità Pratiche (TRIAP). La terza parte affronta specificatamente due aspetti che abbiamo definito il *cuore* dell'MBSR: la capacità dell'insegnante di incarnare i principi della mindfulness e l'*inquiry*. Entrambi questi fattori sono analizzati sia da un punto di vista teorico che pragmatico ed esperienziale. La parte quarta del libro descrive gli adattamenti che il programma MBSR ha subito in seguito al suo ingresso nelle scuole, nelle università e sui posti di lavoro, alla sua applicazione a specifiche tipologie di pazienti – popolazioni cliniche – e al sempre più acceso dibattito sul tema della diversità culturale e dell'identità. Un intero capitolo è dedicato a fare il punto sullo stato dell'arte della ricerca, i rischi ad essa associati e i suoi limiti. Nella quinta e ultima parte del volume affrontiamo il tema dei percorsi di formazione MBSR e – senza tralasciare aspetti quali la supervisione o lo sviluppo professionale nell'arco della vita – delineiamo le possibili prospettive future di questo specifico ambito, che riflette la complessità del settore, in parte dovuta al fatto che gli insegnanti non sempre appartengono a categorie professionali regolamentate. Tutto ciò pone problemi sulla definizione del perimetro d'azione dell'istruttore, sulle sue responsabilità mediche e legali, nonché sui requisiti necessari alla partecipazione a un training. L'appendice, infine, mette a disposizione del lettore alcune risorse utili: testi delle meditazioni, dispense di approfondimento, indicazioni per lo yoga e una guida alla didattica online.

Si visiti il sito www.francoangeli.it/Area_multimediale, per scaricare i programmi delle sessioni, la guida illustrata allo yoga, i testi delle meditazioni e alcuni esempi di moduli o questionari per partecipanti.

Chi siamo

Perché proprio noi? Questo libro nasce dalla collaborazione tra un assistente sociale e un medico. Operiamo entrambe nelle università, nelle scuole, sui posti di lavoro e nel settore della salute mentale. Siamo istruttrici di mindfulness e supervisorie di studenti in formazione sia per quel che riguarda l'MBSR, che l'MBCT. Siamo abituate a insegnare a persone con dei background molto diversi fra loro. Lavoriamo come consulenti per lo sviluppo e la conduzione di programmi *mindfulness-based* per una vasta gamma di organizzazioni attive nel campo della mindfulness, della riduzione dello stress e della salute mentale. Da più di quarant'anni ci occupiamo di formazione e aggiornamento professionale degli adulti, cui applichiamo una prospettiva multidisciplinare.

Possiamo, quindi, affermare di conoscere bene i temi che trattiamo in questo libro e le sfide con cui si confrontano, a vari livelli di esperienza, gli istruttori MBSR. Noi stesse ci siamo imbattute in queste difficoltà.

Il settore dei programmi *mindfulness-based* sta cambiando rapidamente. Da decenni siamo impegnate in prima linea a monitorarne la traiettoria di sviluppo per quel che riguarda le prospettive di professionalizzazione, l'insegnamento, la ricerca, la valutazione delle competenze e i valori che lo attraversano.

Mindfulness significa avere la capacità di valutare obiettivamente se stessi e diventare, quindi, padroni di sé. Significa essere aperti alla pluralità delle prospettive possibili, immergendosi profondamente nella propria vita ed esplorandola tutta fino in fondo: quello che vogliamo, quello che non vogliamo e ciò che ci sembra privo di significato.

Non è nostra intenzione, pertanto, rimanere rigidamente attaccate a delle idee precostituite su come è che si debba insegnare l'MBSR. Negli anni ci siamo, tuttavia, persuase che sia la pratica che il protocollo siano fondamentali. Ci siamo convinte che non si debba mai smettere di chiedersi cosa stiamo facendo e perché. Questo lavoro è, a nostro avviso, un modo di essere oltre che di agire. Ed è questo aspetto a renderlo così prezioso. Quando proponiamo una meditazione all'interno della cornice offertaci dal protocollo, siamo in grado di far vivere ai nostri partecipanti un'esperienza che – proprio grazie a quella struttura – permette ai principi della mindfulness di essere espressi pienamente. L'insegnamento dell'MBSR diventa così un processo consapevole, di crescita, profondamente interiorizzato e in grado di rispondere alle necessità del gruppo. Ci auguriamo che questo libro possa sostenerci nel vostro percorso per diventare istruttori MBSR o – se lo siete già – che possa aiutarvi ad approfondire il vostro impegno nell'insegnamento.