



DR. HUMBERTO R. ZANETTI

PER-CORSO PER LA RIDUZIONE DELLA  
SOFFERENZA PSICO-FISICA (STRESS) BASATO  
SULLE PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA (MBSR)

## **MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION PROGRAM (MBSR)**

Il protocollo del programma MBSR nasce dall'esperienza della Scuola di Kabat-Zinn, ed è un protocollo ormai codificato che è stato testato in decine di paesi e da rigorosi e sofisticati studi a livello mondiale.

Alla fine degli anni '70 KabatZinn fonda la Stress Reduction Clinic all'interno del Dipartimento di Medicina della Università del Massachusetts. L'idea era quella di inserire le tecniche di meditazione orientale all'interno della medicina tradizionale. La stress reduction clinic ebbe un grande successo con decine di migliaia di persone che trassero vantaggio da questo innovativo approccio terapeutico. Attualmente sono oltre 200 gli ospedali che in USA offrono questo particolare approccio, in parte pagati dal Medicare e dalle assicurazioni private.

A chi può essere utile. Le persone si iscrivono ad un corso di MBSR per diverse ragioni: stress (lavorativo, familiare, etc), dolore o malattie croniche, ansia, depressione, disturbi del sonno, ipertensione, cefalea cronica, etc.

Secondo gli innumerevoli studi internazionali, il protocollo MBSR determina delle modificazioni delle strutture cerebrali che spiegano in maniera convincente gli effetti positivi della Mindfulness. Oltre 20 anni di studi scientifici hanno dimostrato che la maggioranza delle persone che terminano il corso presentano: riduzione dei sintomi fisici e psicologici, aumentata capacità di rilassarsi, aumento dell'autostima, aumento della capacità di affrontare più efficacemente situazioni stressanti di breve e lungo periodo.

Ma in cosa consiste la Mindfulness che rappresenta il punto focale del protocollo? Potremmo tradurre questo termine con consapevolezza. In particolare, quella consapevolezza che emerge dal prestare attenzione allo svolgersi dell'esperienza, qui e ora, in modo non giudicante e, potremmo aggiungere, con apertura

mentale e curiosità. Se prestiamo attenzione, è facile notare, infatti, come la nostra mente viaggi incessantemente dal passato al futuro, dai ricordi ed esperienze passate ai progetti e aspettative future, con rischio concreto di non vivere il presente che è l'unico momento reale. La nostra vita di tutti i giorni è piena di esempi di mancata consapevolezza.

Il portare la nostra attenzione con consapevolezza, momento per momento, allo svolgersi dell'esperienza ci può aprire una finestra sulla nostra vita, sui meccanismi, a volte patologici, che mettiamo in atto e che sono il portato di scelte fatte anche molti anni prima.

Il protocollo prevede 8 incontri più un mini-ritiro da tenersi il sabato dalle 9:30 alle 17:00. Oltre a questi incontri verrà chiesto di svolgere una pratica quotidiana di 30 - 45 min per 6 giorni alla settimana per tutta la durata del corso.

Prendere coscienza del funzionamento della nostra mente con i suoi meccanismi ci può dare gli strumenti per operare quei cambiamenti che ci possono permettere di navigare nel mare della vita senza esserne travolti. E il mare, metaforico, della vita come quello reale è fatto di bonacce ma anche di bufere e tempeste con onde a volte paurose.

### **Dunque se non puoi fermare le onde impara il surf.**

Il Dr. H. Zanetti laureato in medicina, ha 3 specializzazioni ed è iscritto all'albo degli psicoterapeuti dell'Ordine dei Medici di Roma. E' Primario Ospedaliero e istruttore di protocolli mindfulness e MBSR dell' APC

Dal 1 dicembre 2014 sono aperte  
le iscrizioni del **percorso mbsr che inizierà il 14/01/15**

**Harmonia Mundi  
V. SS Quattro 27/a**

Per informazioni ed iscrizioni inviare una mail a:

[segreteria@mindfulnessit.com](mailto:segreteria@mindfulnessit.com)  
[info@harmonia-mundi.it](mailto:info@harmonia-mundi.it)