

CON IL PATROCINIO DI



Programma di otto settimane di MBCT-Ca **Mindfulness Based Cognitive Therapy for Cancer**

programma serale in 8 sessioni e una giornata intensiva

9 aprile - 28 maggio 2024

il martedì dalle 20.00 alle 22.30 in via Appiani, 1 a Monza



Cos'è l'MBCT Ca e a chi è rivolto

Il programma “Mindfulness Based Cognitive Therapy for Cancer (MBCT-Ca)” è un percorso basato sulla Mindfulness disegnato specificatamente per i soggetti affetti da patologie tumorali. Esso si affianca alle terapie della medicina convenzionale, proponendosi come un sussidio nel processo di cura. In questo percorso non vi è né il fine né la pretesa di modificare lo stato d'essere, ma piuttosto ricercare un modo diverso di vivere la malattia e quello essa comporta.

John Teasdale, uno dei fondatori del programma Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT), nella prefazione al testo di Trish Bartley sul protocollo MBCT-Ca specifica che: “Come in tutti gli approcci terapeutici basati sulla consapevolezza che mirano a ridurre il disagio, anche nel percorso MBCT-Ca viene particolarmente considerata la sofferenza determinata dal modo in cui ci relazioniamo ai difficili eventi di vita. Secondo questa prospettiva è possibile rapportarsi con le esperienze spiacevoli e indesiderate in modo nuovo, anche se si può fare poco per cambiare l’esperienza in sé... Uno degli aspetti più belli e potenti di questo approccio è la compassione, l’apertura e la premura verso la sofferenza altrui, così come la propria, il connettersi con la condizione umana di tutte le persone che sono colpite dal cancro per superare l’isolamento provocato dal dolore e dall’angoscia.”.

L’origine dell’MBCT Ca

Il programma MBCT per il cancro (MBCT-Ca) è stato adattato dal percorso MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) e dall’ MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy). E’ pensato in modo specifico per i bisogni delle persone che vivono l’esperienza del cancro, in tutti gli stadi della malattia. Il programma è in corso da oltre 15 anni in un’unità regionale di oncologia del Galles del Nord. La ricerca scientifica in atto mostra che i partecipanti al programma riferiscono un miglioramento della loro qualità di vita grazie all’integrazione della consapevolezza nelle loro vite.

L’autrice Trish Bartley (www.trishbartley.co.uk) è uno degli istruttori di mindfulness più esperti tra quelli che operano al CMRP – Centre for Mindfulness Research and Practice dell’Università di Bangor in Galles, U.K. (www.bangor.ac.uk/centre-for-mindfulness), il primo centro per la mindfulness fondato in Europa nel 2001. Trish Bartley ha dedicato una lunga e intensa parte della sua attività presso il CMRP a sviluppare e testare un protocollo di mindfulness specificamente dedicato a chi soffre di una patologia oncologica. Il protocollo nasce dalla lunga consuetudine di Trish Bartley con le pratiche di consapevolezza e dalla sua protratta esperienza professionale in ambito oncologico, che è diventata anche personale in quanto Trish è passata a sua volta attraverso l’esperienza del cancro. Christina Shennan da molti anni condivide con Trish lo sviluppo e le applicazioni di questo protocollo e la formazione di istruttori capaci di proporlo con integrità.

Lo sviluppo del percorso e la pratica quotidiana

Il corso MBCT-Ca ha una durata complessiva di 8 settimane, con cadenza settimanale; ogni sessione ha la durata di due ore e mezza; dopo la sesta sessione è prevista inoltre una

giornata intensiva in cui i partecipanti hanno l'occasione di sperimentare più in profondità le pratiche di consapevolezza apprese. Si prevede inoltre un lavoro personale di pratica quotidiana di circa 30 minuti (supportato da tracce audio) da svolgere a casa tra una sessione e l'altra e una varietà di brevi pratiche informali da intrecciare con la vita quotidiana. Il lavoro personale è di fondamentale importanza. Si è constatato infatti che i partecipanti che eseguono la pratica giornaliera hanno risultati migliori e tendono a terminare il corso con un maggiore apprezzamento per la loro vita, più fiduciosi nella propria capacità di gestire l'incertezza e con più risorse, grazie all'applicazione degli strumenti appresi quando le difficoltà si presentano.

Il corso MBCT-Ca, come tutti i protocolli "Mindfulness Based Programs", è proposto in gruppo con la partecipazione di 10- 15 persone. Ogni corso è di per sé unico, grazie alla relazione che ciascun membro ha con gli altri partecipanti, con l'insegnante e con il gruppo stesso. I partecipanti diventano i primi attori e allo stesso tempo relatori dell'esperienza condivisa delle pratiche sperimentate sia durante le sessioni in gruppo, che nel lavoro da svolgere a casa.

La condivisione dell'esperienza psicofisica "nel qui ed ora" sulle pratiche di mindfulness è un potente antidoto contro le ruminazioni mentali e i pregiudizi, che sono spesso i precursori di stati d'ansia e di depressione reattivi alla condizione di malattia. Allo stesso tempo il processo esperienziale del gruppo rappresenta il filo conduttore di tutto il percorso e stimola nei partecipanti le potenzialità di adattamento alle condizioni di malattia e al processo di cura.

Il calendario e il luogo

Il calendario proposto è il seguente:

Martedì 9 - 16 - 23 - 30 aprile

Martedì 7 - 14 - 21 - 28 maggio

Domenica 19 maggio (dalle 9.00 alle 16.00)

Il programma si svolgerà presso l'Istituto Dehon sito in via Appiani, 1, Monza.

Il costo per la partecipazione all'intero percorso (complessivamente circa 28 ore) è di euro 350,00 (trecentocinquanta).

Chi fosse interessato a partecipare può scrivere a

ecampanini@yahoo.it elena@mindfulnessmonza.it

enrica.jalongo@gmail.com enrica@mindfulnessmonza.it

per richiedere le modalità di iscrizione.

Le istruttrici:

ELENA CAMPANINI

Psicologa-Psicoterapeuta, specialista in Psicoterapia Clinica; ha frequentato numerose scuole di formazione clinica ad orientamento psicodinamico con integrazione corporea e umanistico-esistenziale; ha una formazione in Psicologia dello Sport, in Psicologia della Salute e in Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI).

Si occupa di psicoterapia individuale e di gruppo e ha una pluriennale esperienza nel trattamento dei gravi Disturbi di Personalità e dei risvolti psicologici correlati a patologie organiche.

Dal 1992 al 2014 è stata consulente presso il Servizio di Psicologia Clinica e Psicoterapia dell'Università Vita-Salute San Raffaele.

Dal 2000 al 2010 è stata Professore a contratto di "Psicologia della Salute" presso il corso di laurea specialistica in Psicologia Clinica della Facoltà di Psicologia dell'Università Vita-Salute S. Raffaele di Milano.

Ha conseguito il diploma del Master Universitario di II livello in Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI) presso il Dipartimento di Medicina Clinica Sanità Pubblica e Scienze della Vita e dell' Ambiente dell'Università degli Studi dell'Aquila e il diploma del Master Universitario di I livello In "Medicine Complementari e Terapie Integrate" presso il Dipartimento di Medicina Molecolare e dello Sviluppo dell'Università degli Studi di Siena.

Ha completato l' "Advanced Teacher Training" per Istruttori di MBSR/MBCT/MBIs del Centre for Mindfulness Research and Practice della Bangor University UK, in collaborazione con Antonella Commelato e Fabio Giommi di AIM Milano

E' istruttore di MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) secondo la procedura di J. Kabat Zinn.

Ha conseguito il titolo di istruttore del protocollo MBCT-Ca (Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Cancer) tenuto da Mayfly, UK e AIM di Milano.

Ha partecipato al training formativo "Teaching Presence in Relationship: an Interpersonal Mindfulness Training for MBSR Teachers" per l'insegnamento dei protocolli di Mindfulness Interpersonale (IMP) con Metta Programs, USA e AIM, Milano.

E' in formazione continua sulle metodiche Mindfulness applicate alle Neuroscienze ed alla Psicoterapia.

E' autrice e coautrice di numerose pubblicazioni nazionali ed internazionali.

Ha scritto con A. Formosa "L'arte di risalire. Storie di campioni per le sfide di noi comuni mortali" (2013) ed. Trevisini Milano, in cui si parla dello sport come uno strumento peculiare per la costruzione e lo sviluppo della resilienza.

ENRICA JALONGO

Laureata in Filosofia, insegnante di Filosofia e Storia dal 1985 al 2023 presso il Liceo Classico L. Dehon di Monza.

E' Counsellor Professionale formato presso IFCoS, Bellinzona e riconosciuto da Assocounseling.

La sua formazione professionale è legata all'ambito educativo in quanto professionista della relazione, con particolare attenzione allo sviluppo della progettualità educativa, al dialogo insegnante-adolescente oltre gli apprendimenti, alla motivazione allo studio, all'educazione alla salute, alla promozione del benessere, alla prevenzione del rischio e al colloquio pedagogico-orientativo.

E' "Operatore della riabilitazione integrata secondo il Metodo Rességuier", con applicazione in ambito psico-socio-educativo.

Diviene istruttrice di MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) presso l'Associazione Italiana Mindfulness frequentando il Mindfulness Professional Training, corso fondativo per istruttori di protocolli Mindfulness Based guidato da Fabio Giommi e Antonella Commelato.

Approfondisce l'Insight Dialogue con Gregory Kramer, lo Zen con Melissa Blaker e David Rynick.

Dal 2015 è senior instructor di MBIs (Mindfulness Based Interventions) grazie alla formazione avanzata, "Advanced Teacher Training" con il Centre for Mindfulness Research and Practice della Bangor University (UK) e l'AIM di Milano.

E' istruttrice certificata da MISP (Mindfulness In Schools Project, UK) per l'insegnamento del Curriculum ".b" per adolescenti all'interno del contesto scolastico.

Dal 2019 è Istruttrice MBCT-Ca (Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Cancer) grazie al training con Mayfly, UK e AIM di Milano e ha completato il training "Teaching Presence in Relationship: an Interpersonal Mindfulness Training for MBSR Teachers" per l'insegnamento nell'ambito di protocolli di Mindfulness In-

terpersonale con Metta Programs, USA e AIM, Milano. Nel 2022 ha partecipato al training per la formazione avanzata "Teaching Mindfulness based groups", insegnare gruppi basati sulla consapevolezza, con Trish Bartley e Christina Shennan del Centre for Mindfulness Research and Practice della Bangor University UK, secondo il modello teorico "Inside Out Group Model"(Griffith, Bartley and Crane, 2019)

Dal 2012 conduce protocolli MBSR con gruppi di adulti, adolescenti, nell'ambito del progetto ON/OFF Resilienza di AIM presso l'Ospedale San Gerardo di Monza e dal 2020 presso la Casa circondariale di Monza per detenuti e operatori.

Pratica continuativamente yoga nella tradizione dello yoga integrale con la Maestra Giordana Valli dal 1996.