

## **CORSI E CONVEGNI**

**Corsi di formazione accreditati ECM:  
Istruttori di protocolli mindfulness (IV ediz.)  
Tutor dell'apprenimento BES e DSA (II ediz.)\***

### **DIVENTARE ISTRUTTORI DI MINDFULNESS NEL CONTESTO DI UNA SCUOLA COGNITIVISTA: LE RAGIONI DI UNA PROPOSTA**

Maria Beatrice Toro e Andrea Ligozzi

Il corso annuale per istruttori di mindfulness è giunto alla quarta edizione, in una versione ampliata, che comprende un ulteriore modulo rispetto a quelli previsti nelle edizioni passate. Tale modulo si va a collocare nella parte del corso riservata ai terapeuti cognitivo comportamentali diplomati e agli allievi della nostra scuola quadriennale. Se, infatti, il cammino per diventare istruttori è aperto a tutti, l'approfondimento sui protocolli di terapia cognitiva per la depressione richiede una solida base formativa nella terapia cognitiva. L'utilizzo della mindfulness rientra ormai a pieno titolo tra gli strumenti dei quali il terapeuta cognitivista si può avvalere; non c'è convegno sulle frontiere della TCC in cui non siano in qualche modo presentati temi e ricerche nate dall'incorporazione della meditazione nelle prassi terapeutiche, tanto da dare vita alla definizione delle terapie basate sulla mindfulness come "terza onda della terapia cognitiva". Il nostro approccio alla SCInt, in particolare, si situa nel contesto costruttivista postrazionalista, laddove la mente umana è considerata "come un organismo complesso", un sistema omeostatico, ten-

\* [www.cognitivo-interpersonale.it](http://www.cognitivo-interpersonale.it)

denzialmente stabile nelle sue modalità di costruzione di coerenza delle narrazioni, ma in grado, altresì, di riorganizzarsi al sorgere di esperienze che riescano a perturbarne le logiche. In qualche modo questo ci appare come un presupposto simile a quello della mindfulness: ogni cambiamento nella consapevolezza non si limita all'aggiunta di contenuti di pensiero, ma deve necessariamente coinvolgere il sistema mente-corpo-emozioni-relazioni nel suo insieme, in un momento in cui il giudizio viene sospeso e si lavora al fine di ampliare la disponibilità a essere presenti a ciò che accade. La mindfulness enfatizza questa dimensione di sospensione temporanea dell'attività discorsiva come momento in cui l'aumento di consapevolezza si realizza attraverso un'esperienza vissuta. L'attività logica e di pensiero entrano in gioco dopo, e non prima, del vissuto che sperimentiamo e che, se scegliamo di ascoltare in profondità, ha sempre in se stesso qualcosa di unico e intrinsecamente perturbante. Essa propone ai praticanti una forma di conoscenza personale in cui l'accento viene posto non tanto sui contenuti di pensiero, ma su ciò che viviamo momento dopo momento e ciò ci appare in armonia con il taglio dato da Guidano al modo di concepire ogni processo di cambiamento. Scrive Guidano: *«L'unica possibilità di indagine che rimane di fronte a qualcosa che è già oggettivamente dato è quella di limitarsi ad osservarne i vari aspetti, e la metodologia più consequenziale che ne risulta è quella in cui la descrizione viene a combaciare con la spiegazione»*. Che vuol dire questa frase? Che nessun cambiamento è possibile se non si attinge alla dimensione pre-verbale, in cui le cose non hanno ancora ricevuto un nome. Allo stesso modo la mindfulness propone percorsi di conoscenza che non mirano a suscitare spiegazioni sul "perché" siano presenti determinati stati d'animo ed eventi interiori, ma piuttosto vertono sul contatto diretto con l'esperienza, così come avviene, nel qui e ora. È un'esperienza che "corre sul filo del tempo", facendo scaturire da ciò che sentiamo e come lo sentiamo il significato delle nostre esperienze, attraverso il contatto con "ciò che c'è", nei sensi, nel corpo, nel cuore, prima che tutto ciò si trasformi in parole. Ci piace pensare che esista un virtuale continuum tra costruttivismo e mindfulness, e che vada trovato nella sospensione "fenomenologica", che porta i terapeuti a ricostruire insieme alla persona il senso del suo esperire, evitando di ricorrere a modalità didascaliche, persuasive. Non si tratta di insegnare cosa è

logico e funzionale e cosa, invece, non lo è. Nell'apertura accettante al presente, il fulcro conoscitivo che porta al cambiamento nei propri schemi di pensiero, non arriva da una realtà esterna standardizzata, ma da un'esperienza soggettiva e dalla narrazione che l'individuo compie di quella stessa esperienza, con l'aiuto e il supporto di un terapeuta. La pratica di mindfulness, pur non proponendo degli obiettivi specifici, se non l'apertura verso il nuovo e la sospensione della valutazione abituale, al pari del modello post-razionalista ci propone l'osservazione accettante di una realtà multiversa, che l'osservatore intreccia e codifica in parole e metafore di Sè via via che l'esperienza si compie. Sia la mindfulness che la terapia guidaniana fortificano la capacità della mente di "stare", osservare, non reagire, così che il sistema possa elaborare soluzioni non tanto attraverso le abituali spiegazioni, ma per mezzo del sentire, facilitato dal contesto del gruppo o della relazione con il terapeuta. Per questo proponiamo un ampliamento del corso di mindfulness, fiduciosi di fornire qualcosa di importante che aiuta il terapeuta a stimolare nel paziente un equilibrio più dinamico, flessibile, integrato e aperto. La mente non viene riempita di nuove informazioni, ma aiutata a riattivare le sue intrinseche capacità di evoluzione di fronte al nuovo, all'esperienza, all'altro. Nuovi e più liberi stati mentali vengono alla luce, scevri di parole, ma ricchi di senso. Inizialmente, hanno la forma di qualcosa che si sgancia dalle polarità concettuali. Dedichiamo a questi stati un tempo per esse vissuti, piuttosto che agiti o giudicati, laddove, forse, il giudizio è la forma più pervasiva di agito che la mente ha a disposizione.

#### **CORSO DI FORMAZIONE:**

#### **CORSO PROFESSIONALIZZANTE DI TUTOR ESPERTO DI DISTURBI SPECIFICI DELL'APPRENDIMENTO E BISOGNI EDUCATIVI SPECIALI**

Daniela Azzarelli

La presenza sempre più evidente ed eterogenea di Bisogni Educativi Speciali nel mondo scolastico di oggi ci pone di fronte a un problema reale che viene affrontato, con non poche difficoltà, a partire dalla presenza di Circolari e Direttive ministeriali in merito. Da un punto di vista pedagogico ed educativo, gli insegnanti sono il più delle volte i primi

segnalatori di quadri disarmonici che fanno sospettare l'esistenza di limitazioni funzionali a causa di probabili disturbi che interferiscono sul percorso di apprendimento scolastico degli alunni. Ciò richiede loro una costante formazione sui temi inerenti le varie difficoltà per gli alunni con Bisogni Educativi Speciali, tale da fornire, costruire e valorizzare competenze atte alla promozione di una cultura dell'inclusione per garantire il diritto allo studio di tutti gli alunni. Le difficoltà segnalate o conclamate di bambini e ragazzi allo studio, sono fonte di preoccupazioni, ansie, vissuti di inadeguatezza, aspettative disilluse che mettono a dura prova la relazione tra genitori e figli specie nella gestione del tempo pomeridiano dei compiti a casa, che tante volte diventa un campo di battaglia e di frustrazioni reciproche. Da parte delle famiglie, l'effetto che si osserva negli ultimi anni è la crescente richiesta di rivolgersi e affidarsi a specialisti dell'età evolutiva, pubblici o privati, che sappiano indirizzarli su come riconoscere e gestire le speciali difficoltà educative, comportamentali, didattiche dei propri figli.

Apprendere non significa unicamente acquisire nuove conoscenze ma è un processo ben più complesso al quale concorrono variabili di ordine psicologico, cognitivo, emotivo, culturale e relazionale. Conoscere la dinamica di tali variabili, l'impatto e gli effetti che essi possono avere sull'adattamento scolastico dei bambini e ragazzi a scuola è necessario a sostenere l'inclusione e favorire il benessere scolastico, prevenendo il disagio e la dispersione scolastica. È in tale direzione che la Scuola di specializzazione in Psicoterapia Cognitivo Interpersonale SCInt è giunta con entusiasmo alla sua **terza edizione**, iniziata nel mese di febbraio 2018 e conclusa nel mese di maggio, del **corso professionalizzante di "Tutor esperto di Disturbi Specifici dell'Apprendimento e Bisogni Educativi Speciali"**. Una formazione volta a sostenere e diffondere i principi dell'inclusione scolastica formando figure esperte dei processi di apprendimento, i tutor che, spogliandosi della vecchia immagine dell'aiuto compiti tradizionale, siano in grado di operare in tale contesto con competenze altamente specifiche didattiche, metodologiche e relazionali per accompagnare nel cammino scolastico bambini e ragazzi con DSA e BES; fornire un sostegno importante alle famiglie e raccordarsi con la scuola.

**CONVEGNO ECM:  
“LE RADICI DELLA CONSAPEVOLEZZA. DALLA MEDITAZIONE  
ALLA MINDFULNESS PER LA TERAPIA COGNITIVA”  
MAGGIO 2018**

Maria Beatrice Toro e Francesca De Luca

Continua il nostro viaggio alla scoperta delle radici della consapevolezza. Dopo aver dedicato ampio spazio a riflessioni su mindfulness e meditazione vipassana, questa volta abbiamo arricchito la nostra conoscenza attingendo alla ricca tradizione della meditazione Cristiana. Un viaggio che abbiamo fatto insieme a padre Jean Paul Hernandez S.J., Elisa Marconi, Bianca Crocamo.

Nel corso di una mattinata coinvolgente e molto dialogata, si è potuto aprire uno spiraglio sul rapporto della mindfulness con le tradizioni, tra cui di rado viene ricordata la mistica cristiana, che, pure, fu tra i metodi ispiratori di Kabat Zinn (praticante di meditazione e yoga, egli attinse a diverse tradizioni, mettendone da parte gli aspetti religiosi per giungere a un metodo laico e basato su una rigorosa sperimentazione di efficacia). Per noi è stato un grande piacere poter ascoltare il padre gesuita Jean Paul Hernandez, che ci ha introdotto alla storia della meditazione occidentale e ci ha raccontato il senso del silenzio, dell'ascolto, della separatezza dal caos quotidiano come dimensioni indispensabili per trovare pace e ispirazione. Un ritiro di meditazione ignaziana per trovare ristoro e ispirazione è di certo ben diverso da ciò che pratichiamo, laicamente, nei nostri corsi intensivi. È qualcosa di altro, nello scopo e anche nel metodo, ma ci suona familiare se guardiamo a quel silenzio dei pensieri che è tanto benefico e salutare per l'uomo postmoderno. Scrive padre Padilla:

*«Percepisco la mia vita per com'è ora, in questo istante. La prendo tra le mani, la guardo con misericordia. So come sono, non mi sorprende, non mi spavento, non mi abituo neanche, perché so che posso sempre essere migliore, amare di più, donare di più senza paura. Non mi guardo pensando a come dovrei essere, sognando un'armonia perfetta praticamente irraggiungibile. Non mi guardo pensando a com'ero prima, quando ero più giovane, quando forse avevo più impeto. No, mi guardo per come sono oggi, in questo momento in cui vedo la povertà e la bellezza della mia anima».*

Difficile non scorgere concetti familiari: accettazione, gentilezza amorevole, cura verso il presente.

È difficile, altresì, ascoltando i relatori e i partecipanti, non rimanere colpiti dall'onnipresenza del respiro: un'esperienza viva che è sempre con noi, come un compagno fedele, quando percorriamo il labirinto che conduce al cuore dell'esperienza vissuta. È proprio a questo soffio vitale che il mondo orientale, ma anche quello greco, ebraico e cristiano si rivolgono quando è il momento di uscire dagli affanni quotidiani per trovare pace, consapevolezza, contatto con la dimensione dello spirito. Una mattinata è stato un tempo troppo breve per approfondire un tema così importante: grati e gioiosi per l'affettuosa partecipazione del pubblico ci ripromettiamo di organizzare altri eventi sul tema.