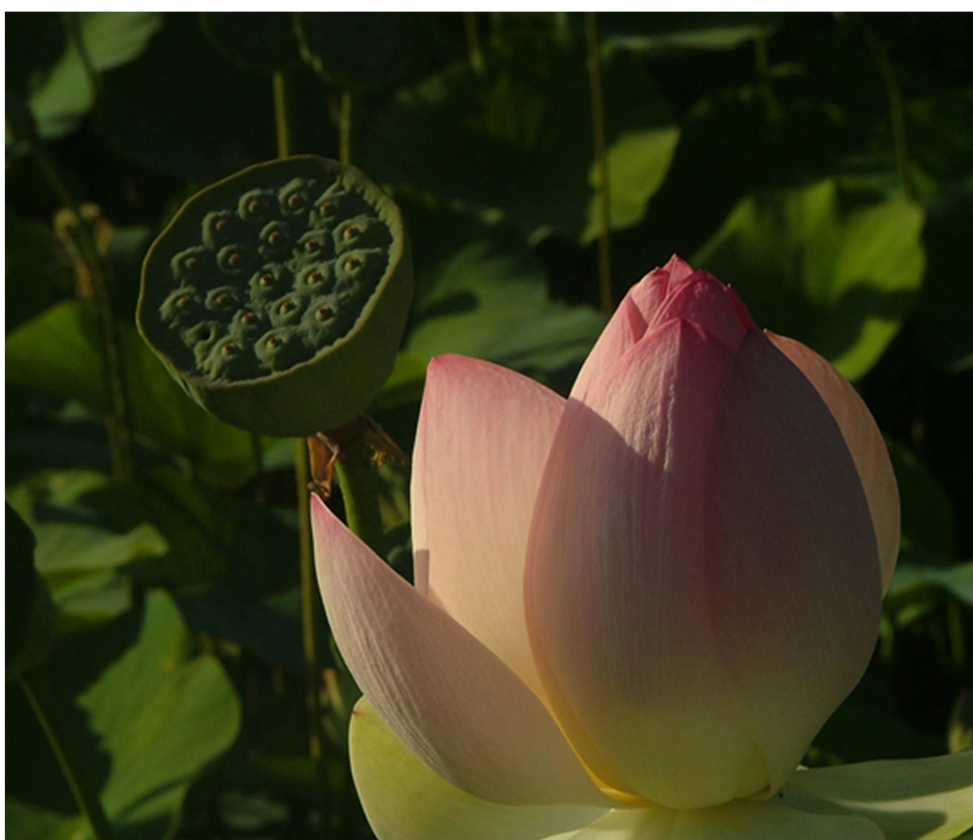




# Training in Mindfulness della Relazione



**condotto da**

**Dott.ssa Bertino Gabriella**

**Dott. Castaldo Massimo**

Questo corso è ***rivolto a psicologi, psicoterapeuti e professionisti della salute mentale***, che desiderano approfondire nel loro lavoro la dimensione della ***Mindfulness applicata*** e sviluppare ***strumenti utili per sostenere lo sviluppo della consapevolezza e della presenza mentale nel campo relazionale***.

I principali riferimenti teorici di questo corso sono ***l'approccio psicoterapeutico della "CORE PROCESS Psychotherapy"***, la psicologia e la pratica Buddista. La "core process Psychotherapy" o psicoterapia del Processo Essenziale si è sviluppata a partire dal 1982 ed è stata fondata da Maura Sills e Frankliyn Sills presso il Karuna Institute (Devon, UK).

Attraverso il corso sarà possibile approfondire il modello del "Core Process" e ***acquisire strumenti per lavorare nella relazione con l'altro*** sostenendo il ***processo di guarigione intrinseco all'essere umano***.

Tale modello offre l'opportunità di esplorare diverse modalità per ***portare la pratica della consapevolezza all'interno della propria esperienza terapeutica e relazionale***, così che la sofferenza e gli inquinanti mentali possano essere più facilmente riconosciuti; attraverso la pratica della consapevolezza è possibile imparare a riconnettersi con ***il proprio innato senso di benessere***, spesso oscurato da tali inquinanti e dalla disconnessione con l'esperienza del momento presente.

Lo sviluppo della qualità "dell'incarnare" è al centro del percorso formativo: ***imparando ad accedere al proprio senso sentito (o "felt sense" secondo il modello del Core Process), sarà possibile restare in contatto con l'esperienza relazionale, momento per momento***.

Grazie a questa qualità è possibile imparare a reagire meno istintivamente alle situazioni, imparare a risuonare con l'altro in modo più chiaro e a rispondere in modo autentico e competente all'interno della relazione.

***L'attenzione alla qualità dell'esserci nella relazione*** sarà importante tema d'indagine nel processo relazionale tra il terapeuta e il cliente, aprendo la consapevolezza alla percezione dei differenti livelli energetici presenti nel campo.

L'obiettivo è quello di ***creare spazio fra l'esperienza e la reazione all'esperienza***, imparando ad aprirsi alle diverse possibili reazioni, liberi dalla forma rigida della

propria struttura di personalità, ingrediente fondamentale per essere terapeuti che incarnano la qualità dell'essere.

Alla base del "Core Process" è presente la convinzione che **è possibile accedere al centro del proprio essere liberi da condizionamenti, liberi dai legami con la propria struttura di personalità**, liberi dalle prigioni dell'ego o da immagini precostituite di se stessi.

**Il processo terapeutico è quindi inteso come l'incontro profondo di "essere a essere"**, come la possibilità di svincolare l'individuo dalle influenze della propria storia traumatica e dai propri condizionamenti. Passaggio che diventa fondamentale sia per il terapeuta che per il cliente, perché **solo nell'autenticità dell'esserci è possibile un incontro e quindi una trasformazione di guarigione**: è noto come parte della guarigione abbia a che fare con il sentirsi visti, sentiti e accolti nella relazione.

Secondo il modello del "Core Process" il centro del nostro essere è la fonte del nostro senso di vitalità, di benessere, di connessione profonda con la realtà delle cose e dell'esperienze e **il processo di guarigione è connesso alla capacità di riconoscere la profondità della nostra libertà inerente per riconnettersi ad essa**.

Nel processo terapeutico sia il paziente che il terapeuta sono quindi impegnati in un **processo congiunto di guarigione** in cui la consapevolezza del corpo, dei sentimenti e dei toni emotivi, dei contenuti e degli stati mentali che sorgono, sono utilizzati per **esplorare la natura del Sé e della sofferenza**.

Ruolo del terapeuta diviene quindi quello di riflettere e facilitare la consapevolezza, permettere il movimento verso il dischiudersi di tale salute intrinseca; attraverso la fiducia di base nell'intrinseca sanità dell'essere e la sintonia all'interno del campo relazionale **le esperienze del cliente e del terapeuta co-emergono e sono interconnesse**.

### Contenuto del corso

La formazione, rivolta a chi ha già acquisito conoscenze di Mindfulness e desidera una formazione avanzata, approfondisce il modello del "Core Process".

Presupposto di base nel lavoro del "Core Process" è il **considerare la capacità di esperire la propria salute intrinseca come una qualità fondamentale per sviluppare abilità nello stare con la sofferenza personale e dell'altro**: attraverso un percorso esperienziale e di pratica sarà possibile coltivare tali abilità.

I partecipanti avranno modo di mettere in pratica il modello del "Core Process" attraverso esperienze dirette.

Verranno presentate **pratiche di consapevolezza, pratiche meditative e psicoterapeutiche tratte dalla psicologia Buddista** finalizzate a sviluppare nei partecipanti la capacità di investigare in profondità l'esperienza presente.

Attraverso la **relazione con l'altro** sarà possibile svolgere **un'indagine approfondita dell'esperienza del presente**, della propria connessione sentita con il benessere e dei propri meccanismi di oscuramento.

Centrale nel percorso formativo è l'opportunità di praticare **la Mindfulness nella relazione**, sviluppando maggiori **abilità di consapevolezza interattiva**, sviluppando inoltre la capacità di stabilire **campi di contenimento spirituale e relazionale che permettono di creare un senso di sicurezza e stabilità**, necessario per sostenere un'indagine approfondita.

La **cornice teorica** del corso comprende gli insegnamenti Buddisti sulle 4 Nobili Verità, l'approccio del "Core Process" sviluppato da Maura e Franklyn Sills presso il Karuna Institute, i fondamenti teorici della Mindfulness e quelli della Psicoterapia Buddista. Questi approcci condividono l'attribuzione al **nostro essere di un nucleo aperto, compassionevole e consapevole che ha in sé il potenziale della trasformazione e della cura**.

### **Temi trattati**

- Il modello del "Core Process" (M.Sills, F.Sills)
- Radicamento, Presenza e Presenza in Relazione.
- Stabilire un campo relazionale "essere a essere"
- La qualità dell'incarnare e il ruolo del senso sentito o "Felt Sense"
- Applicazione in campo psicoterapeutico delle 4 nobili verità della filosofia Buddista.
- Stabilire un campo di contenimento spirituale: i 4 Brahma Vihara e la co-costruzione di uno spazio relazionale protetto e sicuro
- Sorgente – Essere – Sé nella psicoterapia Buddista.
- La Salute Intrinseca come ancora per la trasformazione.

### **Struttura del corso**

Questa formazione è strutturata in 4 moduli di 3 giorni in forma residenziale (dal venerdì alla domenica).

Ciascun modulo includerà pratiche meditative, momenti di condivisione, approfondimenti teorici, momenti di discussione e lavoro sull'esperienza incarnata nella relazione.

Ai partecipanti è richiesto di incontrarsi almeno una volta tra un modulo e l'altro per sessioni di lavoro in piccoli gruppi di 3/5 persone.

## Date

**1° modulo: 15 / 16 / 17 novembre 2024**

**2° modulo: 31 gennaio / 1 / 2 febbraio 2025**

**3° modulo: 28 /29/ 30 marzo 2025**

**4° modulo: 9/ 10/ 11 maggio 2025**

## Trainers

**Dott.ssa Bertino Gabriella:** Psicologa e psicoterapeuta, specialista in terapia familiare Sistemico Relazionale e in psicotraumatologia, Supervisore EMDR, docente presso l'università di Torino nei master di psiconcologia, e Mindfulness clinica. Conduce da anni corsi di formazioni in Mindfulness e gruppi di Mindfulness con persone affette da differenti patologie. Ha partecipato al "Foundation Course con il Karuna institute e successivamente ha proseguito la formazione In Mindfulness in relazione ispirata al "core process" con Anne Overzee e Deirdre Gordon, docenti del Karuna Institute, ed ha frequentato la formazione in supervisione contemplativa.

Ha svolto il ruolo di assistente al *foundation course* condotto da Anne Overzee e Deirdre Gordon da cui è stata autorizzata a condurre questa formazione.

**Dott. Castaldo Massimo:** Psicoterapeuta, psicodrammatista e practitioner EMDR, formazione in tecniche di Mindfulness integrate alla psicoterapia, formazione nell'approccio del "core process" con Anne Overzee e Deirdre Gordon (Karuna Institute). Formazione in supervisione contemplativa.

Conduce gruppi di Mindfulness clinica e si occupa di formazione e di gestione dello stress attraverso la Mindfulness in diversi ambiti.

**Requisiti:** Partecipazione a formazioni in Mindfulness e/o pratiche di meditazione. Saranno valutati i titoli formativi.

**Sede della formazione:** VILLA LASCARIS – Via Lascaris, 4 – Pianezza (To)

**ECM :** La formazione è accreditata ECM (numero crediti in via di definizione)

**Costi:** 1300 euro - rateizzabile in 3 rate - più tessera associativa dell'Associazione Rubens (15 euro).

**Iscrizione:** Per iscrizioni e informazioni contattateci tramite mail o cellulare:

**Dott.ssa Bertino Gabriella** Cell: 3470526873

Email: [bertino.gabri@gmail.com](mailto:bertino.gabri@gmail.com)

**Dott. Castaldo Massimo** Cell: 3890570778

Email: [castaldo.massimo@gmail.com](mailto:castaldo.massimo@gmail.com)

Per formalizzare l'iscrizione è richiesto il pagamento della tessera associativa di euro 30 e un anticipo di 300 euro tramite BONIFICO BANCARIO intestato a:

**Associazione RUBENS IBAN: IT 66W030480100000000095347**