

## Formazione nell'ambito della Mindfulness

Il mio incontro con la mindfulness avvenne nel 2006 grazie alla conoscenza di Nanni Deambrogio, studioso di buddhismo, esperto di Psicologia Buddhista e praticante di lungo corso secondo numerose tradizioni e lignaggi; grazie a lui intrapresi i primi passi sulle pratiche di consapevolezza e di meditazione Vipassana e la prima conoscenza della Psicologia Buddhista. In quel periodo lavoravo come psicoterapeuta presso il Servizio di Psicologia Clinica e Psicoterapia dell'Ospedale San Raffaele di Milano. Fu il mio Primario del tempo - Prof. Cesare Maffei che mi invitò ad interessarmi di questo tema, visto che all'interno del Servizio ero quella che da sempre si era interessata di "corpo" e di inserire il tema della Mindfulness all'interno del programma di Psicologia della Salute della stessa cattedra d'insegnamento di cui ai tempi ero professore a contratto presso la Facoltà di Psicologia dell'Università Vita -Salute San Raffaele.

L'interesse per gli approcci psicoterapeutici con integrazione corporea mi ha sempre caratterizzato fin da prima di laurearmi e il rapporto corpo-mente è stato il fulcro intorno al quale si sono sviluppate sia la mia formazione professionale che la pratica clinica, oltreché la base di partenza dei miei percorsi di analisi personale avvenuti tramite l'Analisi Bioenergetica..

Cominciai così a frequentare persone e ambienti in cui si praticava la Mindfulness che, nonostante avesse a che fare con il corpo, la sentivo distante e familiare allo stesso tempo: distante se cercavo di capirla con la testa, familiare se mi permettevo di viverla fisicamente. Certamente smuoveva in me una gran curiosità; l'approccio alla Mindfulness attraverso lo studio mi portò a prendere contatto con un mondo culturale a me totalmente sconosciuto e ad un genere di letteratura che mi provocava una sorta di vertigine sia per la vastità che per la difficoltà di comprenderla.

La curiosità ebbe la meglio e presto imparai che non avrei potuto apprendere nulla di quello che c'era scritto su quei libri, se non dopo aver provato personalmente quello che in essi veniva descritto. Scoprii, o forse meglio dire riscoprii, cosa significasse "apprendere dall'esperienza" ovvero apprendere dal corpo che esperisce movimenti, sensazioni, emozioni e contemporaneamente produce pensieri e concetti a riguardo.

Se all'inizio l'interesse per la Mindfulness ebbe finalità professionali, la sua pratica diventò invece un'esigenza personale dal momento che gravi vicissitudini di vita e di salute mi misero di fronte all'impossibilità di poter pacare con la forza dell'intelletto vivide emozioni viscerali come la rabbia, l'angoscia e la paura e i pensieri primitivi che ad esse si correlavano.

Da quel momento i libri sul tema, che prima mi sembravano così distanti, divennero immediatamente comprensibili e mi offrivano chiavi di lettura che la letteratura a cui ero solita rivolgermi non mi davano. La pratica della Mindfulness invece riusciva a pacare la mia sofferenza mentale che si riverberava anche nel corpo.

Quel momento particolare della mia vita fu occasione per ampliare la panoramica dei miei paradigmi di riferimento in auge fino a quel momento rispetto al concetto di cura: cosa significasse curare, curarsi e la differenza fra ciò che rappresenta una terapia e ciò che può essere terapeutico.

Successivamente non casualmente approdai allo studio della psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI).

### Percorso formativo

- Ho partecipato a seminari e moduli formativi di supervisione sulla **Pratica di Mindfulness in Relazione** secondo l'approccio della "Core Process Psychotherapy" condotti da Anne Overzee e Deirdre Gordon del Karuna Institute, Uk;
- ho partecipato al corso per conduttori di "**Mindfulness Compassion Experience**" di Mindfulness Project condotto da Nanni Deambrogio e Paolo Testa.
- sono istruttore di **MBSR** (Mindfulness Based Stress Reduction) e di **MBCT** (Mindfulness Based Cognitive Therapy) secondo la procedura di J. Kabat Zinn., completando l'iter formativo sotto la guida di Antonella Commelato e di Fabio Giommi presso l'Associazione Italiana Mindfulness di Milano;
- ho completato l' **Advanced Teacher Training per Istruttori di MBSR/MBCT/MBIs** condotto da Rebecca Crane e Karunavira del Centre for Mindfulness Research and Practice della Bangor University UK, in collaborazione con Antonella Commelato e Fabio Giommi di AIM Milano.
- sono istruttrice **MBCT-Ca** (Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Cancer) grazie al training con Mayfly, UK e AIM di Milano;
- ho intrapreso il training "**Teaching Presence in Relationship: an Interpersonal Mindfulness Training for MBSR Teachers**" per l'insegnamento nell'ambito di protocolli di Mindfulness Interpersonale con Metta Programs, USA e AIM, Milano.

Sono in formazione continua sulle metodiche Mindfulness applicate alle Neuroscienze ed alla Psicoterapia. Mi applico con continuità a pratiche di meditazione sia individuale che interpersonale attraverso ritiri condotti da maestri di caratura internazionale.