

Il 20 Marzo 2010 si è tenuto a Vicenza presso la Casa di Cura Villa Margherita il seminario “Mindfulness-based Stress Reduction” condotto da Guido Bondolfi e Beatrice Weber*.

Sono stati trattati i temi riguardanti le applicazioni cliniche della Mindfulness, in particolare del programma MBSR originariamente fondato da Jon Kabat Zinn.

Attraverso la pratica meditativa si può raggiungere uno stato di mindfulness –consapevolezza- che ha come caratteristiche:

- Ridurre la reattività automatica e inconsapevole, favorendo piuttosto una risposta consapevole agli eventi della nostra vita quotidiana;
- Disidentificazione dai propri pensieri e contenuti mentali;
- Incremento di un atteggiamento di gentilezza amorevole e di non giudizio verso se stessi.

Durante il seminario sono stati condotti degli esercizi pratici di meditazione, come i 3 minuti dedicati al respiro, i movimenti consapevoli, la meditazione sul respiro.

*Guido Bondolfi, Medico Psichiatra e Psicoterapeuta, è docente presso la Facoltà di Medicina dell'Università di Ginevra. I suoi interessi clinici e di ricerca si situano nell'ambito della mindfulness, della psicoterapia cognitiva, dei disturbi dell'umore e del gioco patologico. È stato tra i primi a beneficiare dell'insegnamento dei fondatori della MBCT. Ha condotto e organizzato numerosi training-ritiri di MBCT con diversi colleghi, in particolare con Zindel Segal e Mark

Williams, e si è formato in MBSR al Center for Mindfulness di Jon Kabat-Zinn presso l'UMASS di Boston.

Béatrice Weber è Psicologa e Psicoterapeuta e lavora attualmente al Programma Bipolare del Dipartimento di Psichiatria di Ginevra. I suoi interessi clinici e di ricerca si situano nell'ambito della psicoterapia cognitiva, della mindfulness e dei disturbi dell'umore. È insegnante e supervisore della Formazione Continua Universitaria in Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale e ha pubblicato numerosi articoli su riviste internazionali. Ha condotto diversi gruppi basati sulla mindfulness (MBCT e MBSR) e si occupa particolarmente di terapia basata sulla mindfulness per pazienti con disturbo bipolare.

// //