



# Le basi della psicologia Buddhista

## Corso di formazione in tecniche meditative

Progetto formativo organizzato dall'associazione "New Yuthok Institute for Tibetan Medicine"

Professioni cui il progetto è rivolto: Psicologi, psicoterapeuti, counsellor, medici.

### Premessa

"Meditare non è stare fermi senza pensare a nulla, meditare è risvegliare la mente".

Ven. Lama Giangciub

### Dagli insegnamenti della psicologia Buddhista

Alcune considerazioni sul significato della Mindfulness, sul valore della pratica meditativa per lo sviluppo di uno stato di benessere psico-fisico, e sul suo ruolo nella pratica clinica.

**Essere in uno stato di Mindfulness** vuol dire portare un'attenzione focalizzata, intenzionale e non giudicante, all'esperienza del momento presente, che permetta di fotografare e cogliere la propria esperienza ai vari livelli: sensazioni, emozioni, pensieri.

Lo sviluppo della capacità di sintonizzarsi con il tempo presente permette di costruire un senso di stabilità e sicurezza, come una finestra da cui guardare al mondo delle cose, delle relazioni, senza esserne travolti.

Alla base delle pratiche meditative troviamo l'attenzione costante al respiro e al processo del respirare. Il respiro è ciò che ci collega alla vita: lo possiamo immaginare come un filo che unisce tutti gli eventi della vita dalla nascita alla morte. Il respiro può essere percepito come un'onda che, attraverso il suo scorrere nel corpo, accarezza, dà vitalità ed energia; può essere utile, a volte, sentire che è possibile affidarsi all'onda del respiro e lasciarsi cullare.

È possibile ottenere tutto ciò attraverso l'osservazione del proprio respiro, liberi dal bisogno di controllo o modificazione, accompagnando l'esperienza con uno sguardo attento e curioso.

Il respiro è strettamente collegato al proprio umore, può essere più veloce quando si è agitati, eccitati, arrabbiati, oppure più lento, soffice e leggero quando si è più rilassati o assonnati o estasiati, oppure quasi inesistente quando la paura paralizza il corpo e la mente.

Il respiro può diventare la propria ancora per stabilizzare la mente e il corpo e imparare a creare quel ponte con il proprio sé.

La pratica della consapevolezza del respiro è la base per ogni lavoro con sé stessi.

**Addestrare la mente** allo sviluppo della capacità di concentrazione è il primo passo per prendere in mano le redini della propria vita e delle proprie scelte, per togliere potere al pilota automatico, risultato di automatismi comportamentali costruiti attraverso le esperienze del passato.

Permette inoltre di apprendere l'abilità di auto-osservazione dell'esperienza, facilitando la comprensione della sottile relazione tra il corpo, la mente e il cuore.

Lo sviluppo di uno stato di Mindfulness è di aiuto nel costruire un processo di cambiamento e di guarigione, perché insegna a modificare il proprio modo di affrontare e di reagire alle situazioni

difficili della vita, spesso fonti di ansia e di depressione.

Negli ultimi anni numerose ricerche hanno evidenziato l'efficacia clinica delle tecniche meditative di Mindfulness, sia nei confronti di patologie psichiche che di disturbi fisici, non necessariamente psicosomatici.

È stato rilevato che la terapia centrata sulla Mindfulness attiva nelle persone risposte adattive a possibili situazioni di difficoltà, disagio o paura presenti nei differenti disturbi di tipo ansioso, depressivo, offrendo una condizione di stabilità e di sicurezza, elementi fondamentali per imparare a superare l'abitudine all'evitamento, o a condizioni di fissazione o dipendenza.

**La pratica della consapevolezza** offre uno strumento per interrompere il circolo vizioso che annulla il potere personale e imprigiona l'esperienza in un mondo preconstituito di ansia, paure, fobie, ossessioni, dipendenze.

**La volontà e la determinazione** a voler riappropriarsi della propria capacità di esperire il mondo e la pratica costante dei passi fondamentali per sviluppare lo stato di mindfulness sono gli ingredienti fondamentali per iniziare a produrre un cambiamento e riconoscere la propria struttura.

In una fase iniziale sarà molto più facile diventare consapevoli di come la mente è manipolata e direzionata da strutture precostituite; solo in un secondo tempo si potrà divenire consapevoli del momento in cui si sceglie di essere presenti all'esperienza o di delegare al pilota automatico.

La pratica costante può stimolare e sostenere la mente a sviluppare la capacità di conoscere, investigare, comprendere la realtà delle cose.

Possiamo pensare alla mente come ad un cannocchiale, che siamo stati molto abili a puntare e mettere a fuoco nella direzione giusta, con cui siamo riusciti a trovare il giusto equilibrio nella messa fuoco; ora dobbiamo fermarci e dare tempo all'immagine di emergere e all'occhio di abituarsi, per questo ci fermiamo ad aspettare che la realtà si manifesti alla nostra coscienza.

Situazioni difficili, momenti di conflitto, di paura o di ansia, fanno parte della vita, ciò che diventa possibile è imparare a scegliere la risposta migliore, invece di subire o essere controllati da pensieri, sensazioni, emozioni.

La mente si distrae e si disperde soprattutto quando cerca di restare attaccata a certi pensieri o situazioni, o di evitare o fuggire da altre; la Mindfulness, nell'offrire una diversa qualità di presenza, permette la costruzione di una differente visione, prospettiva

delle esperienze della vita ed aiuta ad assumere una visione più ampia, una relazione diversa con l'esperienza. È fondamentale ricordare che il primo passo da compiere è diventare maggiormente consapevoli della propria esperienza, per poter generare una risposta consapevole.

#### **La Mindfulness un sostegno nella pratica terapeutica.**

È fondamentale nella pratica terapeutica acquisire l'abilità di essere in uno stato di Mindfulness e generare l'energia della consapevolezza, per offrire uno spazio stabile e calmo che possa accogliere la sofferenza, che possa nutrire, che possa sostenere il processo di guarigione della persona che sta chiedendo un aiuto e un sostegno.

È importante guidare le persone sul sentiero della consapevolezza perché è il primo passo per lasciar andare i comportamenti automatici, le vecchie abitudini, per creare un confine tra il sé profondo e l'ego, per costruire una base sicura e stabile da cui guardare le difficoltà e il dolore, per attivare le risorse interne che permettono la ristrutturazione delle esperienze negative fonte di sofferenza



Responsabile scientifico culturale: Dott.ssa Bertino Gabriella

#### **Obiettivi del corso di formazione**

Partendo dallo studio della psicologia buddhista si svilupperanno le abilità fondamentali che generano la condizione di Mindfulness.

- Per creare uno spazio di consapevolezza dei propri processi interni: mente, corpo e cuore.
- Per agire nel processo terapeutico attraverso la propria abilità di essere in uno stato di Mindfulness.
- Per offrire all'altro una base sicura e solida.
- Per creare un campo stabile e sicuro che possa accogliere e contenere la sofferenza.
- Per creare un campo di ascolto profondo.
- Per creare un campo di nutrimento e di cura del sé ferito.
- Per proteggersi dalla sofferenza dell'altro.
- Per offrire strumenti concreti per sostenere e rafforzare il processo di guarigione.

#### **Docenti del corso di formazione**

##### **Dott. Bertino Gabriella**

Psicologa e psicoterapeuta con Specializzazione in Terapia Familiare Sistemico Relazionale.

Master in Psicotraumatologia; Supervisore e Practitioner EMDR.

Master in Psicologia e Medicina Tibetana, Formazione in psicoterapia buddista presso il Karuna Institute di Devon (G B), e presso grandi maestri di meditazione.

Socio ordinario: SIPE: Società Italiana di Psicoeducazione, AIM: Società Italiana di Mindfulness, ESTSS: European Society for Traumatic Stress Studies, EMDR: società

Libera professionista e docente di corsi sulla gestione degli stati di ansia e attacchi di panico, stati depressivi e gestione dello stress.

Autrice di un testo sulle pratiche meditative in corso di stampa.

##### **Prof. Pasang Yonten Arya**

Ex-Professore di Medicina Tibetana presso l'Istituto Astro-Medico di Dharamsala S.S. il Dalai Lama a Dharamsala, membro del British Complementary Medical Association,

Direttore e fondatore dell'associazione "New Yuthok Institute for Tibetan Medicine".

Attualmente insegna Psicologia e Medicina Tibetana in Italia, Germania e Svizzera.

Autore di un testo di Medicina Tibetana - in corso di stampa.

##### **Bhante Bodhidharma**

Monaco Buddhista trad. Theravada

E' stato originariamente discepolo del Ven. Sayadaw U Janaka (Birmania) e si è ordinato monaco nella tradizione di Mahasi nel 1986.

Successivamente ha seguito anche gli insegnamenti del Ven. Sayadaw Rewata Dhamma, del Ven. Sayadaw U Pandita e un lungo periodo di training al Kandubada Centre della tradizione Mahasi nello Sri Lanka.

Dal 2001 al 2005 è stato insegnante residente al centro di ritiri Gaia House in Inghilterra.

Dal 2006 è direttore spirituale del Centro di Meditazione Satipanya Buddhist Trust, nel Galles (Regno Unito).

##### **Lama Geshe Giangciub Ghialtsen**

Monaco Buddhista specializzato nella cura dei disturbi di origine psicologica. Si è formato nella cura dei traumi psichici presso il monastero di Gandhen in India.





## Programma specifico e date previste

## Le basi della Psicologia Buddhista: sviluppi integrativi e pratica individuale

### 10 incontri di 8 ore

1 maggio 2010	Le basi del processo meditativo: meditazione concentrativa e sviluppo di un ascolto consapevole. Le basi neurofisiologiche della meditazione.
2 maggio 2010	Pratica meditativa: tecniche base, analisi delle difficoltà e antidoti.
25 settembre 2010	La vera natura del sé e lo sviluppo della coscienza; confronto tra la Psicologia Occidentale, le neuroscienze, la Psicologia Buddhista.
26 settembre 2010	Essere in uno stato di Mindfulness: punto di partenza per la creazione di uno spazio terapeutico e la costruzione di un campo di trasformazione e guarigione. Momenti di pratica sul campo relazionale.
23 ottobre 2010	Creare un campo che nutre e guarisce attraverso lo sviluppo delle quattro energie del cuore: equanimità, amorevole gentilezza, compassione, gioia compartecipe.
24 ottobre 2010	Concetto di malattia e guarigione, concetto di equilibrio e disequilibrio, concetto di sofferenza.
20 novembre 2010	Passi di consapevolezza e pratica di visione profonda: relazione corpo, mente e cuore.
21 novembre 2010	La meditazione esplorativa per aprire la mente e il cuore all'esperienza, e per acquisire consapevolezza dei propri processi di lettura della realtà.
18 dicembre 2010	Il corpo e la mente nella Psicologia Buddhista e nella Psicologia Occidentale. Equilibrio e disequilibrio nella relazione tra i 5 elementi e il corpo fisico.
19 dicembre 2010	Psicologia Occidentale e Psicologia Buddhista; quali possibili punti di contatto e integrazione.

Totale ore dell'iniziativa formativa: 80

Il corso si terrà a Torino (luogo da definire) avrà la durata di 10 incontri di 8 ore: dalle 9.00 alle 13.00 - dalle 14.00 alle 18.00

Verrà fornito ai partecipanti: materiale di supporto (CD) per la pratica individuale, e verrà offerta la possibilità di essere supportati individualmente nel percorso formativo dalla Dott.ssa Bertino Gabriella.



### Iscrizioni e costi

Per ulteriori informazioni e iscrizioni è possibile contattare la Dott.ssa Bertino Gabriella al 3470526873 – 0118123635/ e-mail bertinog@fastwebnet.it o la Dott.ssa Victorine Cumerò al 3332319162- e-mail/ vict.cumerò@tin.it

Per l'iscrizione si richiede la tessera associativa annuale dell'associazione "New Yuthok" (52 euro)

Il costo del corso è previsto di 1.000 euro più iva, da versare in tre caparre: 200 euro più 40 euro di iva all'atto dell'iscrizione / 400 euro più 80 euro di iva all'inizio del corso mese di aprile / 400 euro più 80 euro di iva il mese di settembre.

L'iscrizione sarà completa al momento del pagamento della prima caparra.

### Pagamento

Tramite bonifico bancario intestato a :

New Yuthok Institute for Tibetan Medicine, Viale Spagna, 77-Sesto San Giovanni (MI)  
Banca Popolare di Milano-Agenzia 9, Loreto-Milano, Corso Buenos Aires, 79-20124 -Milano-Italia  
Coordinate bancarie: IBAN IT11W05584 01609000000035576 BIC BPMI ITM1009

*Nella causale non dimenticate di indicare il titolo del corso.*



Verranno organizzate in supporto alla attività formativa due ritiri aperti ai partecipanti del corso e agli iscritti del corso di Medicina Tibetana, e verranno fornite informazioni più dettagliate per partecipare al ritiro di meditazione con il Maestro Bhante Bodhidharma. (Non comprese nel costo del corso.)

- Ritiro di 4 giorni di purificazione: integrazione di pratiche di consapevolezza e cure mediche secondo la medicina tibetana.

- Cerimonia del Lhà e cerimonia di lunga vita con il Lama Giangciub. La via tibetana alla cura del trauma: integrazione Psicoterapia Buddhista e Psicoterapia Occidentale. Ritiro di due giorni.