

LA RELAZIONE D'AIUTO CONSAPEVOLE

Ecologia Umana e Mindfulness

*Docente Mario Baldoni
Assistente Paolo B. Casartelli*

Percorso di 10 incontri per operatori nelle professioni di aiuto che desiderano compiere un lavoro su di sé di crescita personale e approfondire le proprie capacità di ascolto ed empatia attraverso la mindfulness.

Posti disponibili: 12
I mercoledì dalle 19:30 alle 21:30
Durata degli incontri: 2 ore
Inizio dal: 28 Gennaio 2015
Costo: €240+IVA
Luogo: Centro Studi Psyche, Bologna

Dell'Ecologia Umana, come noi l'abbiamo sviluppata, ha sempre fatto parte anche il lavoro sui molteplici stati di coscienza a cui gli uomini possono attingere nella loro esperienza di vita ed anche quello della *sorgente dell'attenzione focalizzata*, l'esperienza della mindfulness. Vi presentiamo un ciclo di dieci incontri che si svolgeranno il mercoledì presso il Centro Studi Psyche in Via P.Neruda 6/A a partire dal 28 gennaio 2015. L'intenzione è di aiutare l'operatore a sviluppare quell'ascolto interiore che permette al tempo stesso centratura, ascolto empatico e sintonico e presa di distanza dai propri vissuti, attraverso la *mindsight*.

Questo percorso nasce dall'idea di **allenare gli operatori** di varie discipline, dai clinici della salute mentale, ai counselor, agli operatori olistici all'ascolto di cosa succede in sé stessi durante la relazione con il cliente. È inteso come un percorso di conoscenza personale per poter riconoscere cosa di me stesso si attiva nella relazione interpersonale d'aiuto. Questo permette di accedere ad una dimensione di relazione più autentica, presente e potenzialmente trasformante. In un senso originario si può riassumere questo modo d'essere con il termine "empatia".

Questo orientamento, già presente nella psicologia umanistica, oggi viene confermato alla luce dei recenti studi di neurofisiologia e della neurobiologia delle relazioni. Discusso e studiato da Allan Schore esso si basa sull'idea che la capacità di auto-regolazione del cliente possa essere migliorata all'interno di una relazione terapeutica in cui il terapeuta monitora consapevolmente la propria auto-regolazione e la co-regolazione all'interno della diade. Gli studi svolti da Daniel Siegel ci indicano la metodologia e le tecniche, come la ruota della consapevolezza, per la formazione di un operatore mindful allenato alla *mindsight* e all'integrazione neuronale.

L'attività dell'ecologia-umana si orienta intorno ad un pensiero matrice: il pensiero dell'integrazione. Essa parte dal riconoscimento del bisogno di integrare nell'esperienza il

corpo, il vissuto emotivo, il rapporto con gli altri, la relazione con la natura e l'ambiente, con il senso di sacralità del tutto.

L'approccio scientifico più raffinato ed evoluto che supporta il pensiero teorico-filosofico dell'ecologia-umana ci viene oggi offerto dal processo delle nove integrazioni di Daniel Siegel. Nella didattica di questo percorso di crescita e terapia personale la prima fase consisterà nell'integrazione della coscienza attraverso la mindfulness, esplorando tecniche come la ruota della consapevolezza ed approfondendo i 4 Bhramavihara (compassione, gentilezza amorevole, equanimità ed empatia).

Questa ruota della consapevolezza è costituita da 4 settori: i 5 sensi fisici, il senso interno propriocettivo, le attività mentali (pensieri, emozioni, fantasie, ricordi, sentimenti), le interconnessioni con gli altri e l'integrazione con la totalità dell'universo. Riconoscere questi aspetti in maniera differenziata è un passaggio fondamentale per poter compiere un'integrazione profonda. La mindfulness in questo contesto diventa una cornice per poter fare esperienza dello sguardo che si trova alla sorgente di ogni esperienza ciò che Siegel descrive come il mozzo della ruota, che permette la disidentificazione dai propri vissuti, aprendoci ad una dimensione originaria di possibilità.

In questo percorso esperienziale di Ecologia Umana e Mindfulness dedicheremo una serie di 10 incontri ad approfondire la nostra conoscenza di ognuno di questi 4 settori della consapevolezza immergendoci nella pratica su noi stessi.

Per iscrizioni contattare:

Paolo B. Casartelli: 338-6022832
paolo_casartelli@yahoo.com

Centro Studi Psyche

Via P. Neruda 6/A
Bologna
380-7810687
corsi@ecologia-umana.it

Mario Baldoni, laureato in Filosofia, psicologo e psicoterapeuta, professione che svolge da quasi 30 anni, è stato docente di filosofia e storia nei licei, è stato docente dell'associazione di floriterapia Centaurea, occupandosi della vita e del pensiero di Edward Bach. È docente presso la scuola di specializzazione in psicoterapia corporea Biosistemica di Bologna. Da 15 anni ha ideato e conduce insieme alla moglie Marina, gruppi di psicoterapia, crescita personale e ricerca in Ecologia Umana. Nel suo percorso si è occupato di filosofia e yoga; studio degli stati di coscienza e della comunicazione, ipnosi e meditazione; tradizione sciamanica dell'Amazzonia; di vari approcci psicocorporei, in particolare quello biosistemico; fiori di Bach e, ultimamente, di neurobiologia interpersonale e mindfulness.

Paolo B. Casartelli, laureato in Biologia Molecolare, formatore in Biodinamica Craniosacrale basata sulla Mindfulness. È direttore didattico del Centro di Biodinamica Craniosacrale e utilizza in maniera integrata strumenti di lavoro quali: il trattamento craniosacrale insieme ad un ventaglio di altre capacità che includono la meditazione, la mindfulness, il lavoro somato-emozionale, lo shiatsu, il tuina, la manipolazione miofasciale, il riequilibrio posturale, lo yoga e il dialogo d'aiuto.

ECOLOGIA UMANA

del Dott. Mario Baldoni

L'ecologia umana non nasce da una riflessione teorica, ma dall'esperienza dell'osservazione del mondo intorno a noi. La prima osservazione è che l'uomo sia nato sul globo terracqueo, che è meraviglioso, per vivere il più felicemente possibile con gli altri uomini suoi fratelli. In una incredibile varietà di lingue, culture, stirpi e in una armonia di scambio con tutti gli altri esseri che popolano questo pianeta, animali piante e minerali.

La seconda osservazione è che tutto tenda all'unità, secondo un progetto a noi ignoto che cancella differenze e che richiede a noi una capacità di speranza infinita. La terza osservazione è che gli esseri umani nella nostra società siano sempre più scollegati, non solo dalla natura, dall'ambiente circostante in cui vivono, ma anche dagli altri esseri umani e finanche da se stessi, in un processo di alienazione e disumanizzazione crescente che tende a rompere non solo i più semplici legami di coppia e di relazione, ma conduce alla scissione intrapsichica, alla produzione di automi telecomandati, alla perdita di identità, in una parola all'apparente possibile perdita di umanità.

A fronte di tutto questo ci restano i frammenti delle "tradizioni", per tanti versi simili, elaborate dagli "uomini arcaici" attraverso le loro antiche bio-religioni, dall'altra viviamo nella grande epoca del cristianesimo secolarizzato, gli strumenti per la conoscenza dell'uomo da un punto di vista bio-medico o psicologico sembrano essere raffinatissimi, ma spesso non scalfiscono l'ineluttabilità del processo appena descritto.

Tra questo passato di antica saggezza, ma che integralmente non può certo essere rivissuto ed un presente che non offre strumenti sufficientemente adeguati per quanto evoluti, l'ecologia-umana vuole essere una proposta minimalista, in qualche modo, cioè una riflessione ed un'esperienza sugli elementi comuni della nostra umanità: il riso ed il pianto della nostre emozioni, la danza, il silenzio e il suono, il rilassamento e l'introspezione, il movimento e la pausa, il comunicare con le energie dell'universo, della terra e delle piante, degli animali e del fuoco, dell'acqua e della luce, il cibo e la sua ritualità. Il sapere ascoltare e trattenere e contenere per poter poi parlare, il saper leggere e vivere e sentire, la voce dei classici o di riflessioni eterne, di ogni tempo e di ogni paese, il gusto....la creatività.

Centro Studi Psyche

Via P. Neruda 6/A

Bologna

380-7810687

corsi@ecologia-umana.it