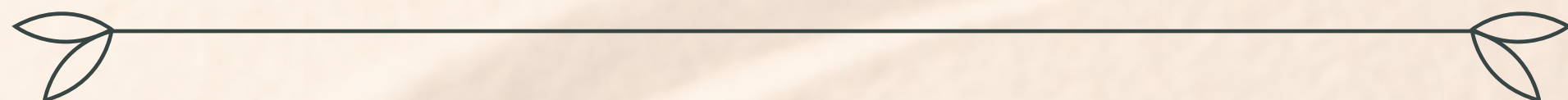


MINDFULNESS E SCHEMA THERAPY

PER LA PRIMA VOLTA IN ITALIA UN PROTOCOLLO CHE
INTEGRA LA SCIENZA
DELLA **MINDFULNESS** CON L'APPROCCIO TERAPEUTICO
DELLA **SCHEMA THERAPY**



Alcune persone vivono una condizione di malessere, più o meno cronica, che si snoda intorno ad alcuni temi centrali: ad esempio la sensazione di essere costantemente in difetto, l'idea di non potersi fidare di nessuno o che prima o poi verranno abbandonate, l'aspettativa generalizzata che le cose andranno per forza male, la credenza di dover raggiungere in ogni occasione elevati livelli di prestazione. La vitalità di queste persone può essere bloccata da modi pensare, di sentire, di agire e di relazionarsi con se stessi e con gli altri che si sono formati in momenti cruciali dello sviluppo e si sono rinforzati nel corso del tempo fino a diventare delle vere e proprie trappole!

SCHEMA THERAPY

Nel linguaggio della Schema therapy queste trappole vengono definite **Schemi Maladattivi Precoci**, ovvero pattern piuttosto stabili e generalizzati di pensieri, emozioni, ricordi e sensazioni fisiche che si riattivano in determinati contesti relazionali e che provocano reazioni automatiche spesso dannose e dolorose. La sensazione che possiamo avere è proprio quella di sentirci intrappolati in un ruolo o in un copione che si ripete all'infinito, rafforzando sempre di più alcune credenze negative su di noi e sugli altri (sono inadeguato, gli altri sono inaffidabili, non posso commettere errori, i bisogni degli altri sono più importanti dei miei).

MINDFULNESS

Molto spesso per realizzare un cambiamento duraturo nei propri schemi maladattativi non è sufficiente conoscerne l'origine e la funzione. Per sciogliere il ripetersi automatico di uno schema è necessario un lavoro di consapevolezza mindfulness sulle situazioni che lo attivano e un'esplorazione profonda e non giudicante delle sensazioni fisiche, emotive e dei pensieri che l'accompagnano.



MODALITÀ DI SVOLGIMENTO

Gli incontri, della durata di 90 minuti, avranno cadenza settimanale e si svolgeranno il giovedì dalle ore 20.00 alle ore 21.30 presso lo spazio MUI in via Sabotino 2.

Il costo del corso, comprensivo del materiale di supporto (dispense e meditazioni audio), è di 350 euro.

CONDUTTORE

Dr Marina Russo (Psicologa-Psicoterapeuta) esperta nella conduzione di protocolli Mindfulness e tecniche psico-corporee

INFO E ISCRIZIONI

Dr Marina Russo - Cell 339 3314377;
Mail: mrusso.mail@gmail.com

Segreteria Centro Clinico De Sanctis
06 9761042

