

Autore: Elena Vlacos

Relatore: Elena Vlacos

Istituto: CSTG Centro Studi di Terapia della Gestalt (MI)

Titolo: La Terapia della Gestalt orientata dalla Mindfulness

Curriculum:

La dott.ssa Elena Vlacos, psicologa clinica e psicoterapeuta Gestalt formata al CSTG di Milano, attraverso l'insegnamento diretto della Mindfulness da parte del prof. G. Amadei, ha potuto integrare le proprie conoscenze di meditazione alla teoria e alla prassi della psicoterapia della Gestalt nella pratica clinica. Le sue ricerche sulla meditazione sono condotte da diversi anni presso l'I.R.C.C.S. Mondino di Pavia (partner al progetto regionale lombardo per l'ADHD), e nella clinica privata. Il risultato è un innovativo approccio terapeutico gestaltico orientato dalla Mindfulness, il Mindfulness Based Gestalt Therapy (MBGT), che ha alla base le teorie della psicoterapia della Gestalt e l'insegnamento degli esercizi di meditazione di Mindfulness. Attualmente è ricercatrice, psicoterapeuta, conduttrice di workshop sulla mindfulness, relatrice presso conferenze, e si dedica alla scrittura di articoli di carattere scientifico e divulgativo; è co-founder e vice-presidente di AMPRA no profit.

Tipologia: lecture

Abstract:

Tante sono le forme di meditazione e di pratica di auto-osservazione, che sono state adottate oggi da psicologi, psichiatri, figure religiose e studiosi. Claudio Naranjo ha integrato alla Gestalt esercizi di meditazione per portare la consapevolezza al corpo, e stare nel qui ed ora (noto è il Continuum di Consapevolezza). Successivamente, il medico statunitense J. Kabat Zinn ha articolato negli anni Settanta un primo protocollo clinico validato, basato sull'insegnamento della meditazione di Mindfulness, il Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Attraverso l'integrazione tra la terapia della Gestalt e l'insegnamento della Mindfulness, nasce una nuova modalità terapeutica gestaltica orientata dalla Mindfulness, che rivolge l'attenzione al corpo e ai processi della mente, per sviluppare la responsabilità individuale, la capacità di auto-sostegno, il riconoscimento dei propri bisogni ed il miglioramento delle competenze relazionali.

Bibliografia:

- Amadei G., Mindfulness. Essere Consapevoli, Il Mulino, Milano, 1990.
- Braboszcz C., Delorme A (2011), "Lost in thoughts: neural markers of low alertness during mind wandering", *Neuroimage*, 14;54(4):3040-7.
- Cahn B.R., Polich J. (2006), "Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies", *Psychol. Bull.*, 132(2):180-211.
- Daisaku Ikeda, La saggezza del Sutra del Loto, Mondadori, Milano, 2009.
- Naranjo C., La Via del Silenzio e la Via delle Parole, Astrolabio, Roma, 1999
- Hofmann S.G., Sawyer A.T., Witt A.A., et al. (2010). "The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: a meta-analytic review", *J. Consult. Clin. Psychol.*, 78(2):169-183.
- Jung, Y. H., D. H. Kang, et al. (2010), "The effects of mind-body training on stress reduction, positive affect, and plasma catecholamines", *Neurosci Lett.*, 479(2): 138-42.
- Kabat Zinn J., Vivere momento dopo momento, Tea Edizioni, Milano, 2004.
- Kabat Zinn M., Kabat Zinn J. Everyday blessing. The inner work of mindfulness parenting, Hachette Books, New York, 1998
- Kabat-Zinn (1982) "An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results" *J. Gen. Hosp. Psychiatry*, 4(1):33-47.
- Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness, New York: Delacorte Press, 1990.
- Kabat-Zinn J., Lipworth L., Burney R., (1985), "The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain", *J. Behav. Med.*, 8(2):163-90.
- Kabat-Zinn J., Massion A.O., Kristeller J., Peterson L.G., Fletcher K.E., Pbert L., Lenderking W.R.,

Santorelli S.F., (1992), "Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders", Am. J. Psychiatry, 149(7):936-43.

Krishnananda, A tu per tu con la paura, Feltrinelli, Milano, 2013

Newberg A. B., Iverson J., (2003), "The neural basis of the complex mental task of meditation: neurotransmitter and neurochemical considerations", Med. Hypotheses, 61(2):282-91.

Perls F., Hefferline R., Goodman P., Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality,