

# 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**

**A**lcune 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 maladattivi 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.



## Cosa prevede il protocollo Mindfulness e Schema Therapy

Il protocollo **Mindfulness** e **Schema Therapy** si svolge attraverso otto incontri di gruppo a cadenza settimanale della durata di 90 minuti, più una sessione di follow-up. Il training alterna momenti di psicoeducazione a momenti di apprendimento esperienziale attraverso lo svolgimento di specifiche pratiche meditative. Durante il percorso sono previste sessioni individuali su richiesta da parte di ciascun partecipante.

## A chi è rivolto

A tutti coloro che desiderino ri-centrarsi sul proprio autentico sé, liberandosi da schemi di pensiero rigido, da emozioni distruttive e da comportamenti dannosi per se stessi e per gli altri.

## Come fare per partecipare ad un protocollo Mindfulness e Schema Therapy

Sono previsti due colloqui preliminari individuali di tipo informativo e valutativo. Attraverso test specifici saranno esaminati gli schemi predominanti su cui focalizzare il training di mindfulness.

Per info e iscrizioni

Segreteria Centro Clinico De Sanctis - Tel. 06 97614021/5103

D.ssa Stefania Borghi (Medico Psicoterapeuta, Istruttore Protocolli Mindfulness based) - Cell. 340 6873115

D.ssa Marina Russo (Psicologa Psicoterapeuta, Istruttore Protocolli Mindfulness based) - Cell. 339 3314377