

Motus Mundi

Associazione Culturale

www.motusmundi.it e-mail: motusmundi@taracittamani.it
tel 340 4859093 - via Lussemburgo 4, Padova

In collaborazione con

AIM-Associazione Italiana per la Mindfulness

www.mindfulnessitalia.it

e con

Mente e Consapevolezza

Centro per l'integrazione della consapevolezza nella psicoterapia,
nella sanità, nell'educazione e nella società
Via S. Tecla 5, 20122 Milano

Mindfulness Professional Training

Corso fondativo di formazione
per istruttori di protocolli mindfulness-based (200 ore)
III edizione 2011

L'integrazione della mindfulness in psicoterapia,
in medicina e nei diversi contesti clinici, riabilitativi ed educativi

Gennaio-Dicembre 2011

L'intenzione profonda del training

L'intenzione di fondo di questo percorso è di offrire ai partecipanti un approccio corrispondente – sia nelle modalità di applicazione della mindfulness, sia nelle modalità di training - allo spirito originario di Jon Kabat-Zinn e del gruppo di istruttori (Saki Santorelli, Melissa Blacker, Florence Meleo-Meyer, Elana Rosenbaum, ecc.) che da oltre 30 anni hanno fondato e sviluppato l'esperienza degli interventi mindfulness-based presso il CFM- Center for Mindfulness alla Medical School dell'University of Massachusetts.

Il corso ripropone le modalità di formazione secondo il programma e lo stile del CFM presso il quale si sono formati e continuano ad evolversi e a collaborare i principali docenti del training.

In tal senso il corso ha una finalità trasformativa: quella di portare ciascun partecipante alla comprensione diretta, profonda, in prima persona di come quella consapevolezza non-concettuale che chiamiamo mindfulness, l'intuizione, l'immaginazione, l'esperienza interiore siano una sorgente e una forma di conoscenza altrettanto cruciale e valida che la conoscenza oggettiva, scientifica, basata su evidenze empiriche.

Il training si propone di essere un contesto stimolante e rigoroso per sviluppare e integrare queste due forme di conoscenza: quella fondata sulla ricerca scientifica e la pratica clinica con quella che sorge dall'esperienza personale. Tanto più efficaci quanto più interdipendenti e complementari.

Allo scopo di perseguire questa finalità trasformativa in ciascun partecipante, in accordo con le modalità formative del CFM, l'approccio del training enfatizza l'importanza di tre aspetti.

- La continuità di relazione durante l'intero percorso con i docenti-guida - che saranno sempre presenti – per favorire un apprendimento progressivo e sistematico e dar luogo a uno scambio profondo tra docente e allievo, anche grazie alla comunicazione diretta nella lingua madre comune.
- La scelta di formare un gruppo limitato a un massimo di 25 partecipanti selezionati. I docenti possono così dedicarsi con attenzione alle esigenze individuali. Si lavorerà sempre in questo setting, senza accorpamenti con altri gruppi per non eccedere la dimensione che permette di sperimentare personalmente quelle dinamiche gruppali (*group process*) che risultano così cruciali ed essenziali per l'efficacia dei protocolli durante lo svolgimento e per l'efficacia dei protocolli mindfulness-based (i quali prevedono classi di queste dimensioni).
- Tutto il percorso si svolgerà in un formato di ritiro residenziale, per rendere possibile il compenetrarsi della formazione professionale con la pratica di consapevolezza e una crescita della conoscenza non didascalica o accademica ma sempre a partire dalla dimensione esperienziale.

Diventare istruttore di protocolli mindfulness-based

Condurre come istruttore il programma MBSR o MBCT o un altro protocollo fondato sulla mindfulness richiede prima di tutto la capacità di entrare in contatto con la nostra stessa sofferenza e quella altrui con attenzione sollecita, apertura e compassione.

Per la gran parte di noi lo sviluppo di queste qualità è un processo sia cumulativo e progressivo, sia non-lineare e non meccanico, che richiede tempo, pazienza, impegno e soprattutto continuità.

Per questo proponiamo questo training di livello fondativo che si sviluppa nell'arco di un anno e che ha una durata complessiva di 200 ore.

In futuro sarà proposto un secondo livello avanzato di training – che approfondirà i nuovi sviluppi e i campi di applicazione specifica - ma incoraggiamo i partecipanti a procedere nei vari passi del percorso formativo lentamente, partendo dalla base e dandosi il tempo di metabolizzare e assorbire quanto compreso attraverso la pratica della consapevolezza nella propria vita e nell'esperienza di istruttore.

La partecipazione al training non abilita all'esercizio della psicoterapia.

I requisiti dell'istruttore

Oltre alla partecipazione al training, per chi vuole diventare istruttore è assolutamente cruciale dedicarsi a esplorare e coltivare con assiduità e nel lungo termine percorsi paralleli e connessi di studio e di sviluppo personale.

La meditazione di consapevolezza: sia la pratica quotidiana che i ritiri meditativi. L'indagine in profondità nella natura di sé e della realtà – e la meraviglia che ne nasce - è un prerequisito essenziale per gli istruttori di mindfulness. Per questo l'impegno a una pratica quotidiana di meditazione di consapevolezza e la partecipazione regolare a ritiri di meditazione silenziosi e guidati da insegnanti qualificati è di importanza critica.

Yoga o altre forme di training mente-corpo. Riconoscere pienamente il corpo come veicolo per la mindfulness è molto importante e si raccomanda quindi l'approfondimento e lo studio dell'*hatha* yoga o di altre pratiche centrate sulla consapevolezza del corpo.

Maturazione psicologica personale. Lo sforzo continuo di comprendere quanto più ci è possibile della nostra personalità e dei *patterns* che mettiamo in atto, soprattutto quando ci relazioniamo, è necessario se vogliamo insegnare MBSR o MBCT. Questa conoscenza richiede un lavoro interiore e un'esplorazione ininterrotti.

PROGRAMMA DIDATTICO DEL CORSO

Obiettivi

L'obiettivo del professional training è quello di formare istruttori di protocolli mindfulness-based qualificati, competenti e rigorosi. Ma anche capaci di comprendere e trasmettere il significato profondo del termine "basato sulla consapevolezza".

La progressione didattica del training prevede di apprendere, passo dopo passo, sia le componenti di base, sia la struttura complessiva dei protocolli basati sulla mindfulness. Prima attraverso l'esperienza personale e poi sperimentando la conduzione e la condivisione degli esercizi attraverso role-playing, simulazioni e feedback.

A questo si accompagna un approfondimento teorico dei temi attraverso lo studio della letteratura scientifica, della ricerca clinica, del materiale didattico dello sfondo filosofico ed epistemologico e del materiale didattico.

Le principali qualità che sorgono attraverso la coltivazione della consapevolezza consistono nell'accettazione nei confronti dell'esperienza, nell'atteggiamento compassionevole verso la propria e altrui sofferenza, nella capacità di auto-osservazione non giudicante, nell'idea che la mente può osservare se stessa e comprendere la propria natura, nell'attenzione particolare rivolta alla sfera emotiva e al rapporto di influenza reciproca tra mente e corpo.

Tappe e contenuti del percorso

Il percorso formativo si articola in una progressione di ritiri intensivi residenziali presso uno splendido monastero del '500. Ad un primo ritiro di una settimana seguono quattro ritiri di tre giorni (dalle ore 18.00 del giovedì alle ore 13.00 della domenica) a intervalli di circa un mese e mezzo/due, cui si aggiungono due giornate non residenziali a Padova.

La sede dei ritiri residenziali sarà sempre la medesima (vedi dettagli) e questo permetterà, tra l'altro, di vivere insieme lo scorrere delle stagioni.

A chi si rivolge

Psicoterapeuti, medici, psicologi, infermieri, educatori, professionisti che operano in contesti psico-sociali ed educativi.

ECM: sono stati richiesti crediti ECM.

Numero chiuso

Il corso è a numero chiuso e potranno partecipare un massimo di 25 persone.

Ai candidati verrà richiesta una descrizione del proprio profilo professionale e personale.

1) Ritiro/training residenziale di 7 giorni (2-9 gennaio)

Elementi base di pratica di mindfulness nei protocolli

TemI principali. Apprendere come praticare la meditazione di consapevolezza nel modo specifico in cui è proposta nei protocolli mindfulness-based attraverso una modalità esperienziale intensiva e partecipativa, che enfatizza la necessità di incarnare la pratica della consapevolezza nella nostra stessa vita prima di provare a insegnarla ad altri. Conoscere le principali pratiche e gli esercizi meditativi che sono alla base dei programmi MBSR e MBCT, prima in formato di ritiro silenzioso, poi in formato di training con l'introduzione all'esperienza della conduzione con restituzione e feedback.

2) Ritiro/training residenziale di 3 giorni (3-6 marzo)

Fondamenti di meditazione e psicologia contemplativa

Temi principali. Approfondire la comprensione delle tecniche meditative sperimentate, la loro origine e il loro significato. Introduzione ad alcuni aspetti della visione della mente propria delle tradizioni contemplative, in particolare quella buddhista, che sono fondamento implicito dei protocolli basati sulla mindfulness. Mindfulness e poesia: l'utilizzo della letteratura nei protocolli. Ripresa e approfondimento delle pratiche principali.

3) Ritiro/training residenziale di 3 giorni (19-22 maggio)

MBSR- Mindfulness Based Stress Reduction program

Temi principali. Apprendere la struttura del programma MBSR nelle sue diverse componenti: esercizi meditativi, psico-educazione e processo di gruppo. Neurofisiologia della reazione da stress e ricadute psicologiche. Mindfulness e processi comunicativi interpersonali. Introduzione all'*inquiry*, la conduzione del gruppo secondo la specifica modalità di condivisione e indagine dell'esperienza degli approcci mindfulness based. Ripresa e approfondimento delle pratiche principali.

4) Ritiro/training residenziale di 3 giorni (30 giugno-3 luglio)

MBCT- Mindfulness Based Cognitive Therapy

Temi principali. Apprendere la struttura del programma MBCT per la prevenzione delle ricadute depressive nelle sue diverse componenti: esercizi meditativi, psico-educazione e processo di gruppo. Il modello cognitivista dei disturbi depressivi: processi cognitivi-emozionali psicopatologici che sostengono la depressione e le ricadute depressive. Pensieri automatici negativi e ruminazioni. Metacognizione e mindfulness.

Ripresa e approfondimento delle pratiche principali.

5) Ritiro/training residenziale di 3 giorni (17-20 novembre)

Sviluppi in corso e nuove direzioni

Temi principali. Conoscere gli sviluppi e le estensioni dell'MBSR agli ambiti educativi e sociali. Conoscere gli sviluppi e le estensioni dell'MBCT ad altre psicopatologie e alle strategie di prevenzione e riabilitazione. Nuove direzioni. Interpersonal Mindfulness (IM).

6) Sabato e domenica non residenziali (8-9 ottobre)

La ricerca e la letteratura scientifica sulla mindfulness

Due giornate non residenziali, a Padova, saranno dedicate al tema dello stato della ricerca e della letteratura scientifica circa lo spettro di applicazioni della mindfulness. Negli ultimi vent'anni un rigoroso e ormai vasto corpo di ricerche ha evidenziato l'efficacia clinica delle prospettive basate sulla mindfulness, sia nei confronti di disturbi psicopatologici (depressione, disturbi d'ansia, disturbi alimentari, abuso di sostanze, disturbo borderline, etc.), sia come intervento complementare in disturbi medici (per es. oncologia, psoriasi, dolore cronico,...). I protocolli e i modelli terapeutici validati di provata efficacia nel panorama attuale sono l'MBSR, l'MBCT e (con applicazioni specifiche), la DBT- Dialectical Behaviour Therapy. Evidenze empiriche alla base degli interventi e delle loro varie estensioni, indicazioni e limiti di applicazione. Le principali scale e gli strumenti per valutare la mindfulness e il loro utilizzo.

I confini della ricerca: gli studi di *neuroscience* sui correlati neurali della meditazione, della mindfulness e della coscienza.

7) Temi “trasversali” a tutte le tappe del percorso

Intenzione, attenzione, compassione.

Consapevolezza di sé, delle proprie aree di sofferenza e dei *pattern* di reazione.

Processi di gruppo: comprensione e gestione.

Mindfulness, psicopatologie e psicoterapia.

Mindfulness e relazione curante-paziente.

Mindfulness, regolazione dell'attenzione e regolazione delle emozioni.

Creazione di network di intervensione e condivisione di esperienza.

Tra un training/ritiro e l'altro saranno assegnate letture, ricerche di approfondimento e altro homework.

Un impegno costante di pratica di meditazione è parte integrante del corso.

Costi

Il costo per le 21 giornate (200 ore) di training è di € 2.700,00 (13,5 €/h)

A questo si aggiungono € 1.000,00 per i costi di pernottamento e vitto delle 19 giornate di corso residenziale.

Iscrizione e versamento quota di partecipazione

Chi desidera iscriversi può inviare la richiesta di partecipazione a motusmundi@taracittamani.it cui seguirà invio del modulo di preiscrizione. Non appena ricevuta la conferma di partecipazione si dovrà inviare la propria quota di partecipazione tramite bonifico bancario a:

Associazione culturale Motus Mundi - Banca di Credito Cooperativo di Sant'Elena - IBAN n° IT 10 L 08843 62340 000000444980.

La quota di partecipazione di € 3.700,00 (€ 2.700,00 quota corso più € 1.000,00 quota per vitto e alloggio) può essere versata interamente al momento della vostra iscrizione da effettuarsi entro il 15 gg dalla data di conferma di partecipazione oppure può essere suddivisa nella seguente modalità:

- un primo versamento di € 1.000,00 da effettuarsi entro al momento della conferma dell'iscrizione
- un secondo versamento di € 1.000,00 sarà possibile effettuarlo direttamente al seminario di gennaio
- un terzo versamento del corso di € 1.000,00 al seminario di marzo
- il saldo di € 700,00 al seminario di maggio.

La vostra iscrizione verrà registrata al ricevimento del bonifico della quota o della prima parte della stessa. Vi preghiamo per tanto di avvisarci dell'avvenuto versamento tramite e-mail allegando copia della ricevuta a mezzo fax al seguente numero: 049 8627876. Vi informiamo che se per qualche motivo il corso dovesse essere rimandato o annullato vi sarà restituito l'intero importo anticipato.

Sede del corso

L'intero corso (ad esclusione delle due giornate dedicate alla letteratura scientifica che si svolgeranno presso la sede dell'associazione Motus Mundi a Padova), si svolgerà presso una struttura residenziale che si trova nella provincia di Padova e che fu un monastero edificato nel 1500. La struttura è caratterizzata da un ampio chiostro con giardino interno ed un ampio giardino esterno e rappresenta un ambiente particolarmente ispirante per la pratica e lo studio dei contenuti del training. Ad ogni partecipante verrà riservata una sistemazione in camera singola con bagno. La prima colazione, il pranzo e la cena verranno serviti con cucina vegetariana.

Responsabile scientifico: Fabio Giommi

DOCENTI/TRAINER

Fabio Giommi

Psicologo clinico e psicoterapeuta, divide il suo tempo tra Italia e Olanda.

Ha completato i tre livelli del Professional Training per istruttori MBSR presso il CFM-Center for Mindfulness di Jon Kabat-Zinn presso la Medical School dell'University of Massachusetts USA. Ha partecipato al primo training formativo sull'MBCT tenuto nel 2002 da J.Teasdale, M Williams, Z.Segal e J.Kabat-Zinn. Ha completato il percorso di training ad oggi disponibile dell'Interpersonal Mindfulness (IM) Training for MBSR Teachers con Florence Meleo-Meyer e Gregory Kramer presso il CFM. Ha preso parte al primo training avanzato per istruttori formati, il Training Retreat for Teachers of Mindfulness-Based Interventions, condotto dai direttori del Center for Mindfulness, Melissa Blacker, Florence Meleo-Meyer, Saki Santorelli. Ha partecipato a diversi ritiri di Insight Dialogue (ID) condotti da Gregory Kramer, anche come co-docente, ed è stato da lui invitato a seguire il training per insegnanti di ID.

Dal 1997 lavora in Olanda insieme al prof. Henk Barendregt (vincitore del premio Spinoza, il più prestigioso riconoscimento scientifico olandese) come *senior researcher* presso la Radboud University di Nijmegen ad un progetto di ricerca continuativo e interdisciplinare che si rivolge alle diverse dimensioni della *mindfulness* (clinica, neuroscienze, filosofia). In quest'ambito ha partecipato alla fondazione e allo sviluppo del gruppo di ricerca MBM (Mind-Brain-Mindfulness team) che sta realizzando alcune delle più rilevanti ricerche e pubblicazioni internazionali sulla mindfulness, sia cliniche (MBCT) che neuropsicologiche.

In Italia si dedica alla pratica clinica, alla divulgazione e alla formazione. È direttore di *Nous*-Scuola di Specializzazione quadriennale in Psicoterapia Cognitiva-Costruttivista (MIUR) di Milano. Nell'ambito degli interventi mindfulness-based conduce gruppi clinici in varie istituzioni sanitarie pubbliche e private, insegna e tiene seminari presso diverse Scuole di Specializzazione in psicoterapia e presso l'A.ME.CO (Associazione per la Meditazione di Consapevolezza). Socio fondatore e presidente di AIM-Associazione Italiana per la Mindfulness.

Ha approfondito la meditazione di consapevolezza, in particolare attraverso l'insegnamento di Corrado Pensa.

Fabio Giommi sarà presente a tutte le giornate e collaborerà di volta in volta con gli altri docenti.

Antonella Commellato

È istruttore di Mindfulness-Based Stress Reduction: ha completato l' Oasis Foundational Training Program per istruttori MBSR presso il CFM-Center for Mindfulness di Jon Kabat-Zinn presso la Medical School dell'University of Massachusetts, fino al terzo livello (TDI Teacher's Development Intensive). Ha completato il percorso di training ad oggi disponibile dell'Interpersonal Mindfulness (IM) Training for MBSR Teachers con Florence Meleo-Meyer e Gregory Kramer presso il CFM. Ha preso parte al primo training avanzato per istruttori formati, il Training Retreat for Teachers of Mindfulness-Based Interventions, condotto dai direttori del Center for Mindfulness, Melissa Blacker, Florence Meleo-Meyer, Saki Santorelli. Ha partecipato a diversi ritiri di Insight Dialogue (ID) condotti da Gregory Kramer, anche come traduttrice, ed è stata da lui invitata a seguire il training per insegnanti di ID. Ha preso parte all'intero percorso delle prime due edizioni (2009 e 2010) del Mindfulness Professional Training italiano in qualità di co-trainer, collaborando all'insegnamento. Ha approfondito la meditazione di consapevolezza, in particolare attraverso l'insegnamento di Corrado Pensa. Studia e pratica l'Advaita Vedanta da 12 anni.

Loredana Vistarini

Psicologa e psicoterapeuta ad orientamento cognitivista/costruttivista (specializzazione con Vittorio Guidano nel 1992). È didatta presso la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia IPRA (Istituto Post-Razionalista) dal 2001 e psicoterapeuta presso il Centro Medico Specialistico dell'Aeronautica Militare dal 1993. È istruttore MBSR: ha completato i tre livelli del Professional Training presso il CFM (Center for Mindfulness) dell'Università del Massachusetts, USA. È insegnante yoga: diploma conseguito presso ISFY (Federazione Italiana Yoga). Socio ordinario AIM e socio A.Me.Co. (Associazione Meditazione di Consapevolezza). Studia e pratica meditazione Vipassana seguendo gli insegnamenti di Corrado Pensa dal 1993.

Laura Fortunati

Psicologia clinica e psicoterapeuta di indirizzo Cognitivo-costruttivista, Istruttore MBCT. Ha approfondito la pratica di consapevolezza attraverso ritiri e seminari di Corrado Pensa, Nanni De Ambrogio e per le applicazioni cliniche, Mark Williams e il Karuna Institute (UK). Socio ordinario SITCC, socio fondatore e membro del direttivo AIM. È coordinatore didattico di *Nous*-Scuola di Specializzazione quadriennale in Psicoterapia Cognitiva-Costruttivista (MIUR) di Milano.

Alberto Voci

È professore associato di Psicologia Sociale presso l'Università di Padova, dove ha conseguito il dottorato di ricerca in Psicologia Sociale e della Personalità. Nella sua attività di ricerca si occupa principalmente di percezione e interpretazione della realtà sociale. Dal 2002 segue insegnamenti di maestri della tradizione buddhista tibetana. Ha ultimato il Basic Program, corso biennale organizzato dall'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia.

Antonino Raffone

Psicologo, professore associato presso la Facoltà di Psicologia 1 dell'Università La Sapienza di Roma nel quadro "Rientro dei Cervelli". Ha conseguito il PhD in Cognitive Psychology nel 2002. È stato per diversi anni *lecturer* presso l'University of Sunderland U.K. Attualmente è *visiting researcher* presso il Perceptual Dynamics Laboratory del RIKEN Brain Science Institute in Giappone. Conduce ricerche di rilievo internazionale sui modelli computazionali e i correlati neurali della coscienza, delle pratiche meditative e della mindfulness. Da tempo approfondisce una pratica Zen.

Andrea Serena

Laurea in filosofia con tesi sullo yoga classico di Patanjali. Master universitario in consulenza filosofica presso la Cà Foscari di Venezia. Riceve insegnamenti sul Dharma e sulla meditazione da qualificati lama tibetani, tra i quali Sua Santità il XIV Dalai Lama Tenzin Ghyatso. Partecipa a seminari e ritiri di meditazione della tradizione theravada. Nel 1998 consegue la certificazione di istruttore di yoga presso la scuola "Vivekananda Kendra" di Bangalore. Dal 1997 segue gli insegnamenti, pratica e collabora con Yogacharia dr. MV. Bhole di Lonavla. È membro del consiglio direttivo dello YANI (associazione italiana insegnanti yoga).

Andrea Capellari

Dal 1983 si dedica allo studio e alla pratica della antica tradizione della meditazione di consapevolezza. Ha inoltre potuto approfondire tale conoscenza vivendo per diversi anni in India seguendo le istruzioni di autorevoli Maestri meditatori e riservandosi successivamente un periodo di ritiro di due anni. È traduttore simultaneo della lingua tibetana e dal 1988, ha tradotto i più importanti maestri della tradizione tibetana tra cui S.S. il Dalai Lama. Ha completato il Master Program, corso di studi di sette anni, presso l'Istituto Lama Tzong Khapa. Conduce corsi e ritiri sulla meditazione di consapevolezza.

Coordinatore: Franco Cucchio

Socio fondatore dell'associazione Tara Cittamani, socio fondatore e presidente dell'associazione Motus Mundi. Da venticinque anni si dedica allo studio e alla pratica delle discipline per lo sviluppo di consapevolezza secondo la tradizione buddhista tibetana. Ha potuto ricevere insegnamenti sul Dharma e sulla meditazione da qualificati lama tibetani, tra i quali S. S. il Dalai Lama Tenzin Ghyatso, Dema Lochoe Rimpoce, Lama Zopa Rimpoce, Ghesce Ciampa Ghiatzo ed i più rappresentativi Maestri della tradizione.

Istruttore di Mindfulness-Based Stress Reduction.

Promotore e coordinatore del Mindfulness Professional Training.

Attestato

A coloro che avranno portato a termine il corso con impegno, frequenza e profitto sarà consegnato un attestato di partecipazione e un diploma.

“Va compreso tuttavia che la pratica di meditazione di consapevolezza nel contesto dell'MBSR - il protocollo di applicazione clinica - non si limita ad una mera operazionalizzazione di particolari tecniche. Queste sono semplici piattaforme, impalcature per introdurre alla coltivazione e alla stabilizzazione di particolari modalità di attenzione. Sono il menù, per così dire, non il pranzo, la mappa, non il territorio. La mindfulness non è semplicemente una buona idea che, dopo averne sentito parlare, uno possa decidere di realizzare immediatamente con la promessa di ridurre ansia e depressione o di migliorare le proprie performance o il benessere. Uno stato di coscienza a cui si possa accedere all'istante e a volontà. Assomiglia piuttosto a una delle molte forme di arte, si sviluppa col tempo ed è fortemente incrementata da una esperienza regolare, quotidiana. Da ciò dovrebbe essere chiaro che la mindfulness non può essere insegnata ad altri in modo autentico e con integrità senza che l'istruttore stesso la pratichi e la integri nella propria vita. Nella nostra esperienza, in mancanza di rapporto con la piena consapevolezza fondato su un'estesa pratica personale, la conduzione terapeutica che l'istruttore potrà portare in un contesto clinico risulterà inadeguata, poco autentica, mancante di energia o di scarso interesse e questo deficit di esperienza sarà presto avvertito dai partecipanti. La meditazione di consapevolezza non è un metodo con cui si possa venire in contatto per la durata di un seminario di formazione professionale per poi passare ad altri, utilizzando in seguito quando ci si sente stanchi o stressati. È un modo di essere che ci chiede un impegno continuo di sviluppo e raffinemento. Nelle parole di T.S. Eliot: «una condizione di completa semplicità, (che costa non meno di ogni cosa)» (Jon Kabat-Zinn, 2003)