

I FiL Good: la Filosofia che ti fa Star Bene!

PROGRAMMA IFil Good PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS E LA GESTIRE DELLE EMOZIONI DIFFICILI

“Quanta fretta, ma dove corri? Dove vai?”.

Così recita la famosa canzone di Bennato *Il gatto e la volpe*.

Molto spesso lo stress è dovuto ai ritmi frenetici che ci impone la vita quotidiana: lavoro, famiglia, traffico, burocrazia... persino gli hobbies e le vacanze sono diventati fonte di tensione!

In altri casi tale tensione ha le sue radici in situazioni che non riusciamo a gestire, in eventi con cui dobbiamo convivere ma che faticiamo ad accettare, nelle emozioni che non vorremmo provare ma che si ripresentano ciclicamente nella nostra vita.

E più cerchiamo di scappare, più queste ci rincorrono.

Il programma I FiL Good mira non soltanto a **ristabilire benessere nell'immediato**, ma anche a ridurre del livello di stress **nel lungo periodo**, ad insegnare **pratiche che potranno essere ripetute autonomamente e che sono facilmente integrabili nella routine quotidiana** e ad offrire un **metodo per trasformare il disagio in un'occasione per ritrovare il contatto con il proprio Centro**.

“Attenzione implica esclusivamente una cosa. La consapevolezza è molto diversa, non è esclusiva.

Non è fare attenzione: è essere attenti, è semplicemente essere coscienti. Sei cosciente quando sei inclusivamente cosciente”.

(Osho

APPLICAZIONI E BENEFICI

Lo scopo del Programma è condurre il partecipante ad una comprensione trasformativa dell'esperienza che permetta non solo di **ridurre il livello di stress** percepito dal corpo e dalla mente, ma anche di **avvicinarsi ai disagi ed alle emozioni difficili da una prospettiva alternativa rispetto a quella terapeutica: la prospettiva estetica**.

L'approccio estetico al disagio è l'approccio Nonterapeutico che si rifà alla psicologia immaginale di Jung e Hillman e alle tradizioni sciamaniche e yogiche. Esso permette di vivere le emozioni come forze, energie, divinità che a turno si manifestano nelle nostre esistenze.

L'approccio Nonterapeutico consente di **trasformare il proprio disagio in una risorsa, sino a stringere alleanza con i propri demoni**.

Il programma MBSR, a cui il programma si ispira, è stato **applicato con successo** sia in ambito ospedaliero che aziendale, in scuole, carceri e con gruppi eterogenei.

Esso si rivela particolarmente utile per coloro che vivono situazioni di stress relativamente ad esempio:

- a condizioni lavorative o scolastiche
- all'ambito familiare o alla relazione di coppia
- a disturbi alimentari
- a problemi di insonnia.

Inoltre sono ormai numerosi gli studi scientifici che dimostrano i **benefici** della pratica della Mindfulness, in particolare:

- risveglia la capacità di stare nel “qui ed ora”
- riduce il chiacchiericcio della mente
- conduce alla dis-identificazione e al decentramento
- migliora la capacità di concentrazione
- sviluppa la capacità di trovare soluzioni creative ai problemi
- sviluppa qualità di gentilezza ed accettazione incondizionata verso se stessi e verso gli altri.



I FIL Good: la Filosofia che ti fa Star Bene!

RIFERIMENTI

Le pratiche proposte gli incontri nell'ambito del programma I FIL Good sono ispirate all'approccio Nonterapeutico e al programma di riduzione dello stress **MBSR** (Mindfulness-Based Stress Reduction) sviluppato dal professor Kabat-Zinn e proposto attualmente da oltre 400 ospedali in Europa e negli Stati Uniti.

LA MINDFULNESS

La parola Mindfulness indica lo stato di pienezza raggiunto grazie alla meditazione. Meditare consente di imparare ad osservare, ascoltare, essere consapevoli delle sensazioni, delle emozioni e dei pensieri che scorrono in noi con atteggiamento non-giudicante, portandoci progressivamente, ma inesorabilmente, a smettere di identificarci con tutto ciò.

Attraverso la pratica regolare si acquisisce la capacità di entrare in contatto con una dimensione della consapevolezza che è in grado di abbracciare tutto ciò che arriva, senza sentire il desiderio di fuggire né di cambiare alcunché.

LE PRATICHE SIMBOLO-IMMAGINALI

Si tratta di pratiche di yoga e meditazione che lavorano simultaneamente sulla respirazione e sulla visualizzazione. Progressivamente esse portano a fare esperienza della natura immaginale del reale, ovvero, conducono alla realizzazione che la realtà che ci circonda altro non è che lo specchio esatto di ciò che siamo, desideriamo, crediamo, temiamo a livello profondo.

Grazie all'attivazione delle energie si sperimenta immediatamente un senso di benessere psicofisico e si attiva il processo del cambiamento.

IL METODO

Accanto ad esperienze di **pratica formale** – meditazione e pratiche di yoga – molta attenzione è riservata alla **condivisione delle esperienze** all'interno del gruppo.

Durante gli incontri si insegna anche a mantenere lo stato di piena attenzione in **attività quotidiane e di routine**: la pratica formale è una sorta di allenamento che consente di porsi anche nella quotidianità con un atteggiamento nuovo e più consapevole.

La Mindfulness, infatti, è un modo di essere e di porsi nei confronti delle cose, non una semplice tecnica.

COME AGISCE

Il focus del percorso è lo sviluppo di un **atteggiamento di piena consapevolezza, mindfulness, appunto, e di accettazione incondizionata di sé e dei propri disagi**. Questa, infatti, è la premessa indispensabile per poter attivare e dirigere il cambiamento.

Meditare significa essere sempre presenti a noi stessi, in ogni momento della giornata. Attraverso i momenti di pratica formale iniziamo a *identificare le modalità attraverso cui la mente umana agisce*.

Progressivamente ci rendiamo conto che per la maggior parte del tempo la nostra mente "viaggia", costruisce storie, interpreta, cambia costantemente il suo oggetto di attenzione. E iniziamo a comprendere che **tra ciò che sentiamo e ciò che "ci raccontiamo" spesso c'è una profonda discrepanza: la nostra mente interpreta, la consapevolezza osserva ed ascolta!**

In questo modo possiamo riconoscere quali automatismi entrano in gioco in determinate circostanze, quali sono le emozioni o i pensieri con cui ci siamo identificati: riconoscere di non essere i propri pensieri dà una sensazione di sollievo e liberazione: **ciò che pensiamo di essere è ciò che ci siamo sempre raccontati (o ciò che gli altri raccontano di noi), ma riscopriamo di poter essere anche altro, di poter lasciare andare quelle etichette che non ci rappresentano più!**

