

PÁNTA RHÊI 16

PRATICHE DI MINDFULNESS E SELF-COMPASSION
PER FAMILIARI DI PERSONE CHE SI SONO SUICIDATE

PÁNTA RHÊI è un seminario residenziale, un fine settimana da dedicare alla riflessione, nel tentativo di ripercorrere quanto sinora fatto da un gruppo di persone sopravvissute al suicidio di un loro caro. Persone che conoscono la strada del lutto da suicidio, per averla percorsa, tra deviazioni, scorciatoie o lunghe pause di attesa. Nonostante la perdita sia una costante della nostra esistenza, l'impatto con la morte volontaria, inattesa e imprevedibile, attiva processi di identificazione con chi scompare e con chi resta.

Pánta rhêi è un'opportunità per riflettere sulle nostre emozioni, su come e quanto siamo in grado di accoglierle e contenerle. Il percorso del cambiamento è faticoso e richiede tempo, talvolta si cerca di rinviarlo, rifugiandosi nel passato. Nell'affrontare questa perdita significativa il nostro mondo interno deve essere riconsiderato secondo forme nuove, partendo dalla consapevolezza dell'accaduto e vivendo le emozioni ad esso correlate.

Cos'è la **Mindfulness**.

Il termine Mindfulness è traducibile dall'inglese come "consapevolezza o presenza mentale", indica "una modalità di prestare attenzione, momento per momento, intenzionalmente e in un modo non giudicante" (Jon Kabat Zinn 2003) e consiste in un metodo finalizzato alla riduzione del dolore e delle sofferenze.



23 | 24
novembre

2024
Abano Terme
Padova

Vivere nel presente è l'essenza delle pratiche di consapevolezza che ci orientano ad accogliere con gentilezza e senza giudizio qualsiasi situazione interna o esterna che stiamo sperimentando.

E' proprio la vita stessa con il suo bagaglio di incomprensioni, di sofferenze, e di perplessità ad essere il laboratorio per scoprire e rinnovare questa capacità di vivere pienamente la pluralità delle nostre esperienze.

La self-compassion

Provare compassione significa essere toccati dalla sofferenza degli altri, in modo da lasciar emergere comprensione, gentilezza e desiderio di cura. Essere compassionevoli significa anche offrire un atteggiamento di comprensione non-giudicante nei confronti degli errori e delle mancanze. Di converso provare compassione nei confronti di se stessi significa essere aperti nei confronti della propria sofferenza, senza evitarla, con il desiderio di alleviarla e di curarsi con gentilezza. La compassione verso se stessi comprende anche il guardare con un atteggiamento di non giudizio le proprie inadeguatezze e i propri errori comprendendo tale fallibilità nel più largo contesto dell'esperienza umana. Essere capaci di provare compassione nei confronti di se stessi migliora la capacità di provarla nei confronti degli altri, perché porta a riconoscere l'interconnessione con e le similitudini negli altri. L'autocompassione non è passività, ma il riconoscimento della propria fallibilità e dei propri errori: non siamo

quindi autoindulgenti, ma piuttosto ci perdoniamo e comprendiamo profondamente il dolore che il nostro comportamento può aver o averci causato.

La self-compassion comprende quindi:

- 1) la gentilezza verso se stessi e l'atteggiamento non giudicante;
- 2) la comprensione dell'interconnessione tra tutte le persone che rende la propria esperienza di dolore simile a quella di altri e il proprio dolore l'altra faccia del dolore degli altri;
- 3) la consapevolezza - mindfulness - dei propri pensieri e delle proprie emozioni.



Questo seminario prevede l'alternarsi di pratiche, per coltivare la consapevolezza e la self-compassion, così com'è praticata nei percorsi mindfulness-based e di mindful-self compassion, che contemplano sia la consapevolezza corporea che mentale, oltre a momenti di silenzio. Le pratiche prevedono momenti di tipo dialogico oltre a condivisioni e interazioni di gruppo che offrono uno spazio intimo e un attento ascolto alla relazione e all'esperienza dei partecipanti. L'intenzione sottesa del workshop è di promuovere un'attenzione consapevole e gentile alla nostra presenza, alla nostra mente ma anche al nostro cuore, per un vivere radicato nel presente in armonia con noi stessi, con gli altri e con il mondo.

Soproxi ha organizzato questa iniziativa, ormai alla sua quattordicesima edizione, per un gruppo di persone sopravvissute al suicidio di una persona cara, scomparsa non meno di sei mesi prima. L'invito è esteso infatti a coloro che abbiano attraversato la fase più drammatica e tumultuosa delle prime settimane dal suicidio del proprio caro. Riteniamo opportuno, anche se non vincolante, che le persone che desiderano partecipare, abbiano già vissuto un'esperienza di Auto Mutuo Aiuto (anche in Chat) o un percorso di counseling o psicoterapia.

Condurranno il seminario

Paolo Scocco, Psichiatra, Psicoterapeuta e insegnante di Mindful Self-Compassion

Manuela Guadagnini Psicologa e musicoterapeuta

(SOPROXI Onlus)

ORARIO DELLE ATTIVITÀ

Sabato 23 novembre

- 9.00 - 10.00 (ricevimento)
- 10.00 - 13.30 pratiche del mattino
- 13.30 - 15.00 (pausa brunch)
- 15.00 - 19.00 pratiche del pomeriggio
- 20.00 - 21.00 (cena)
- 21.00 - 22.00 pratiche della sera

Domenica 24 novembre

- 7.30 - 8.30 pratiche dell'alba
- 8.30 - 9.30 (colazione)
- 9.30 - 13.00 pratiche del mattino

La sede del seminario è la Casa di Ospitalità San Marco, un ex monastero del '400, nel paesino di Monteortone (Abano Terme, via Santuario 130) nei Colli Euganei di Padova.

Il costo della pensione completa (pranzo e cena del sabato e colazione della domenica):

- 66,00 € in camera singola
- 61,00 € in camera doppia a persona
- 58,00 € in camera tripla a persona

La tassa di soggiorno giornaliera è di 1,50 €.



ISCRIZIONI

La richiesta di partecipazione al seminario può essere fatta via mail a info@soproxi.it

L'iscrizione deve essere confermata **entro il 15/11/2024**.

All'atto dell'iscrizione è gradito un contributo di 80€ a favore di SOPROXI Onlus per le spese di organizzazione dell'evento.

bonifico bancario IBAN: IT41M0306967684510749153794
Banca-Intesa SanPaolo,
causale: donazione SOPROXI Onlus - Padova