

Tornando-se num instrutor MBSR

Programa de Formação de Professores em MBSR realizado por esMindfulness
Por Andrés Martín-Asuero, Doutor em Psicologia, instrutor certificado MBSR pelo CfM (Center For Mindfulness da Universidade de Massachusetts).

Introdução

MBSR, sigla do programa em Inglês (Mindfulness-Based Stress Reduction) é uma intervenção desenvolvida, no final da década de 70 do século passado, no Centro de Mindfulness (CfM) do Centro Médico da Universidade de Massachusetts (EUA), pelo Dr. Jon Kabat-Zinn, que traduzimos como Redução de *Stress* Baseado em Mindfulness e tem três características distintas:

- 1) É uma intervenção cientificamente comprovada e reconhecida por instituições académicas e de saúde em muitos países;
- 2) A formação dos instrutores está definida num modelo similar em várias universidades e centros de formação como a nossa e;
- 3) Os instrutores de MBSR têm um compromisso pessoal com a prática da Mindfulness.

Este documento explica o Programa de Formação de Formadores de MBSR esMindfulness, em Português, para se tornar instrutor MBSR em Portugal. Este programa baseia-se no do Center for Mindfulness (CfM) nos EUA (<http://www.umassmed.edu/cfm/oasis/ataglance/index.aspx>) e no do Reino Unido (<http://mindfulnesssteachersuk.org.uk/>).

Os cursos de formação CfM são ministrados em Inglês (apesar de existirem algumas versões em alguns países com tradução para o seu idioma), e envolvem o esforço de viajar para os EUA e/ou outros países para três cursos intensivos (Practicum 9 dias, TDI - Teacher Development Intensive - de 8 dias e 7 dias de Medicina Mente-Corpo). Envolvem grupos muito grandes, o que exige uma fase de controlo final, também em Inglês, antes da certificação. Embora haja pessoas que concluíram o Practicum em Espanha e outros cursos nos EUA, esta opção não é garantida, pois o CfM tem os seus próprios critérios de seleção.

Facilitar o programa de Mindfulness MBSR exige não apenas conhecer o programa MBSR em profundidade, mas também desenvolver a capacidade de gerir o próprio sofrimento e o dos outros com atenção, compaixão e sabedoria. Cultivar estas atitudes exige dedicação, coragem, perspicácia e tempo. É um processo cumulativo, mas não linear. Portanto, a nossa proposta é um programa modular, que combina instrução com a prática docente e de meditação, tanto numa base diária, como em retiros, permitindo ir integrando os conhecimentos na experiência pessoal do docente, desenvolvendo gradualmente a sua competência como instrutor. O percurso consiste em 4 níveis que são explicados abaixo. É um processo gradual que exige compromisso pessoal para cumprir certas etapas dentro de um marco temporal determinado, que estimamos da seguinte forma:

Nível 0	Iniciação (MBSR 8 semanas)	3-18 meses para passar ao nível seguinte
Nível A	Treino (Practicum)	6-18 meses para passar ao nível seguinte
Nível AA	Capacitação	6-12 meses para passar ao nível seguinte
Nível AAA	Supervisão	3 meses para passar ao nível seguinte
Nível AAA+	Certificação	2 meses a partir da entrega do dossier

Implica uma formação exigente que precisaria de uma dedicação de 2-5 anos.

Itinerário formativo para se tornar num instrutor MBSR.

NÍVEL 0 - INICIAÇÃO, a cargo de instrutor experiente em MBSR,

Atividades:

1- Realizar um programa MBSR de 8 semanas

O objetivo é duplo. Primeiro experimentar, na primeira pessoa, o programa, criando uma relação com o mesmo, a partir da qual poderá ensinar a outros, com conhecimento e experiência pessoal. Segundo, estabelecer uma prática pessoal que aprofunde o programa de ensino de forma contínua.

A iniciação deve preferencialmente ser feita com instrutores de referência com experiência reconhecida.

2- Realizar 1 Retiro em silêncio de 5-10 dias com um instrutor qualificado, nas tradições de Vipassana ou Zen, ou tê-lo realizado nos últimos 2 anos.

O objetivo é aprofundar a prática da mindfulness, no contexto do silêncio e introspeção que permitam níveis de conexão consigo mesmo que não são acessíveis em sessões curtas. Permite também conhecer a prática no seu formato histórico e entender a filosofia que lhe subjaz.

Recomendados fazer os retiros com professores que são reconhecidos por instituições de meditação (que tenham recebido a "transmissão de aprendizagem" por outro professor reconhecido ou pertençam a uma instituição).

NÍVEL 1 - TREINO E ESTUDO dos FUNDAMENTOS (Nível Practicum)

Atividades:

1.1- Participar num programa de PRACTICUM. Conduzido por instrutor certificado em MBSR.

O objetivo é conhecer os conceitos básicos de Mindfulness e aplicá-los numa intervenção psico-educativa como MBSR: como se estrutura um treino progressivo de Mindfulness, quais são os objetivos de cada sessão, as dinâmicas e como se guiam as práticas. Também se explora a intenção pessoal e as formas de cristalizar essa intenção na prática profissional. Para informações sobre preços, condições e próximo evento consultar o prospecto Practicum disponível em www.spm-be.pt e www.andresmartin.org.

O Programa Practicum pode ser suficiente para quem deseja integrar a Mindfulness na sua prática clínica, fazendo alguns exercícios simples com os pacientes, coachees, clientes ou utentes. Também pode ser suficiente para conferir um módulo de Mindfulness num workshop ou seminário de formação ou noutras intervenções psico-educacionais. Contudo, para aqueles profissionais que querem ensinar programas MBSR este nível de formação não é definitivo e devem continuar com o itinerário proposto em seguida, pelo menos até ao nível 2.

1.2 - Realizar um 2º MBSR de 8 semanas como observador participante, De acordo com o Diretor do Practicum - Se o aluno fez um programa intensivo deverá agora fazer um programa de 8 semanas como participante-observador com um grupo. Se já fez um MBSR de 8 semanas com um grupo pode fazer outro igual ou um MBSR intensivo. Para este programa pode-se solicitar um desconto de instrutor em práticas (50%) e coordenar-se com o instrutor do curso MBSR para não interferir no mesmo.

1.3 - Realizar um 2º Retiro em silêncio de 5-10 dias, com um instrutor qualificado (com "transmissão de ensinamentos" ou de uma tradição reconhecida), de preferência nas tradições Vipassana ou Zen. Se o retiro anterior foi de 5 dias é recomendado fazer um retiro de 10 dias.

1.4 – Ensinar Mindfulness, "O Instrutor em Prática", após a realização das atividades 1.1 e 1.2, deve orientar um curso de 8 semanas de MBSR, ou pelo menos um mínimo de 20 horas presenciais de apresentações em workshops e seminários de Mindfulness antes de passar para o próximo nível. Desta forma, pode experimentar a sua capacidade de transmitir o treino em Mindfulness em ambiente profissional ou social.

Depois de concluir essas atividades, o instrutor pode passar para o próximo nível.

NÍVEL 2 – CAPACITAÇÃO em MBSR.

Atividades:

2.1 - Participar no programa de Capacitação. Conduzido por um instrutor certificado em MBSR. Um programa residencial intensivo de 8 dias e 90 horas com o objetivo de aperfeiçoar as competências de ensino através de um conhecimento profundo da essência do programa MBSR. Com este curso o novo instrutor irá receber uma certificação atestando que recebeu a formação como instrutor de MBSR, emitido por **esMindfulness**, com o qual pode começar a ensinar, de forma profissional, programas de 8 semanas.

2.2 - Investigação e Reflexão - O aluno deve demonstrar um mínimo de 20 horas de atividades relacionadas com MBSR em áreas de investigação e/ou de ensino. Esta atividade pode ser, por exemplo:

- Participação em um congresso de MBSR ou Mindfulness
- A participação de uma reunião de instrutores MBSR
- Participação noutro programa ou aprofundamento avançado de Mindfulness e de MBSR
- Realizar um trabalho de investigação, de preferência publicado, de MBSR.

2.3 Realizar um terceiro retiro em silêncio de 5-10 dias (10 dias se ainda não o tiver feito)

2.4-Revisão, Realizar uma revisão das atividades (1-3) já feitas e da experiência incorporada, com a qual pode solicitar a passagem para a fase de supervisão.

NÍVEL 3 – SUPERVISÃO, da responsabilidade de um instrutor certificado em MBSR (na figura de supervisor).

Se o estudante formado(a) de acordo com o plano anterior deseja ter uma certificação da sua capacidade docente e da eficácia dos seus programas deve realizar um processo de supervisão prévio.

Atividades:

3.1- Ensinar um curso de MBSR de 8 semanas em supervisão, avaliando o desconforto antes e depois e fazer uma avaliação completa aos participantes. Com uma hora de supervisão depois de cada sessão. Contando com a sessão de orientação, 9 sessões e uma sessão de preparação.

3.2- Para a supervisão, desenvolver CDs/mp3 próprios e os materiais de apoio ao programa.

3.3- Acreditar pelo menos 50 horas de participação em aulas de Yoga ou outra disciplina de movimento consciente desde a conclusão do primeiro MBSR.

NÍVEL 4 – CERTIFICAÇÃO – da responsabilidade de um comité de instrutores certificados de MBSR

Atividades:

4.1 – Documentar ter ensinado pelo menos 8 cursos MBSR de 8 semanas.

4.2 – Ter completado 4 retiros em silêncio de 5-10 dias, pelo menos 2 de 10 dias.

4.3 – Ter realizado os CDs do curso e elaborado a documentação do mesmo.

4.4 – Documentar uma sessão do programa (entre a 4^a e a 6^a), que tenha diálogo, meditação e exercício consciente, em vídeo.

4.5 – Recolher testemunhos e avaliações de vários participantes

4.6 – Elaborar um resumo da Certificação.

Com estas atividades o instrutor receberá uma certificação definitiva como instrutor de MBSR emitida por esMindfulness.

RESUMO

Itinerário formativo em MBSR - 250 horas de instrução

Fase	Cursos Recebidos	Retiros/Yoga	Trabalho Pessoal
0 - Iniciação	Curso 8 SEM (28h)	1º Retiro	Prática Pessoal
1 – Treino	Practicum (50h)	2º Retiro	1 MBSR 30h observador e práticas em ensinar 20h.
2 – Capacitação	Capacitação (90h)	3º Retiro	Investigação 20h.
3 - Supervisão	MBSR 8 SEM (10h)	Yoga 50h	CDs e Materiais
4- Certificação	Avaliação (2h)	4º Retiro	Outros 5 MBSR e Resumo
Prática contemplativa → 4 retiros de 5-10 dias e 50h de Yoga → 250-450h de prática			
Formação total → 500-650h de dedicação, mais a prática pessoal			

Este documento é um documento vivo, que pode sofrer modificações a partir de novas diretrizes do CfM. As novas versões encontram-se nos sítios da internet www.esmindfulness.com e www.spm-be.pt e são distribuídas pelas pessoas no processo de formação.

Especificações de Qualidade dos Programas MBSR

Os abaixo-assinado subscrevem estas especificações para promover uma integridade e uma consistência do programa, limitando a designação MBSR àqueles que cumpram os seguintes pontos. Noutros casos designam-se cursos/programas de Mindfulness.

1. Intervenção psico-educativa, não significa terapia, transmitida em grupo (nunca individual) de 8 semanas. É necessário um mínimo de 28 horas presenciais distribuídas em 8 ou mais sessões semanais de 2,5 h e uma sessão de 6-8h em silêncio.
2. Os participantes dispõem de uma sessão de orientação prévia ao curso, aberta e gratuita, onde se explica os conteúdos e a metodologia, indicando a importância do compromisso com a prática. Nesta primeira sessão reconhece-se um "consentimento informado" na inscrição dos participantes.
3. Os participantes recebem um conjunto de CDs com as práticas-chave (exploração do corpo – body scan, alongamentos de Yoga no solo e em pé e Meditação Guiada) gravada por um instrutor, de preferência supervisionadas por um instrutor certificado. As práticas duram 40-45 min, mas não menos de 30 min.
4. As práticas em sala de aula são guiadas pelo instrutor em viva voz, realizando-as ele ou ela, nunca usando gravações, suas ou de terceiros.
5. As sessões equilibram três atividades em cada sessão: a apresentação do tema, momentos de diálogo e de exploração em grupo (usando investigação apreciativa) e uma prática de mindfulness.
6. O instrutor fornecerá uma ficha de trabalho de casa semanal, controlará a assiduidade e contactará com os ausentes para receberem os deveres da sessão, incentivando-os a participar na próxima sessão.
7. Serão entregues certificados de participação apenas a quem participar em pelo menos seis sessões, incluindo o dia do retiro ou o último dia. Os certificados devem indicar "A conclusão do programa MBSR não é uma qualificação para ensinar intervenções baseadas em Mindfulness".
8. O instrutor irá abster-se de oferecer cursos em lugares, termos ou condições de retribuição económica que signifiquem desvalorização da profissão, desprestígio do programa ou concorrência desleal. Isso não impede de dar subsídios ou auxiliar casos individuais ou ministrar cursos sem honorários a instituições de caridade ou outras, limitando o seu público.

Assinado, a 20 de Novembro de 2013, pelos seguintes instrutores de MBSR.

Andrés Martín , Barcelona.	Sylvia Comas, Barcelona.	Ana Arrabé, Madrid.	Beatriz Muñoz, Granada.
Alejandro Moreno, Sevilla.	Gaëtane Hermans, Cádiz.	Sergio Luna, Madrid.	Roberto Alcibar, Bilbao.
M ^a Carmen Verdejo, Granada.	Toni Prat, Barcelona.	Guillermo Myro, Madrid.	Federico Carreres, Alicante.
Luna Serna, Mallorca.	Pilar Ariza, Sevilla.	Karina Morales, Sevilla.	Francisco Saborido, Madrid.
Beatriz Miguel, Barcelona.	Lola Castro, Barcelona.	Marcial Arredondo, Barc.	Álex Díaz Fuentes, Barcelona.
Silvia Belmonte-Axtner, Valencia.	Alexandre Belnet, Palma	Gustavo G. Diex, Madrid	