



Centro di Studio
e di **Psicoterapia**
della **Persona**
— CSPP —

consapevolezza
presente
non giudicante
compassione
benessere



Mindfulness



Mindfulness è un termine che deriva dalla parola “**sati**” che in lingua indiana pali significa “**ricordarsi di essere consapevoli**”.

Questa parola fa riferimento ad un concetto espresso per la prima volta da Buddha oltre duemilacinquecento anni fa. In inglese vuol dire consapevolezza e si riferisce ad un’esperienza diretta e vissuta, a uno stato mentale, ad uno stato di coscienza. Il professore emerito di medicina Jon Kabat-Zinn, uno dei pionieri di questo approccio scrive che “**Min-fulness significa prestare attenzione, al momento presente, in modo non giudicante**”. Lo psicoterapeuta sudafricano Rob Nairn la definisce come “**Sapere ciò che accade, mentre accade, senza preferenze**”.

COME NASCE



L’approccio Mindfulness deriva principalmente dalla meditazione buddista ma dagli anni ottanta, grazie al lavoro di Kabat Zinn, diviene un paradigma autonomo applicabile in diverse discipline mediche e psicoterapeutiche.

Da allora il sempre maggiore utilizzo della pratica Mindfulness consente di scoprirne i **benefici effetti sulla condizione neurofisiologica e psicologica generale dell’individuo** e porta allo sviluppo di molteplici protocolli che ne estendono l’applicazione ad ambiti molto differenti quale quello educativo o organizzativo.

COS' È



La pratica Mindfulness vuole **aumentare il benessere e la qualità della vita** attraverso il cambiamento della relazione con i propri contenuti mentali, in un processo di non identificazione che differenzia il sé dai pensieri e consente la comprensione e l'osservazione dei propri schemi mentali abituali e automatici e l'esplorazione e la conoscenza della relazione corpo-mente attraverso il contatto con le proprie esperienze interiori. **La compassione** (nel senso etimologico del termine cum pathos con-patire) **è una qualità fondamentale del percorso di Mindfulness**. La compassione, cioè la sintonizzazione e la capacità di "stare" con i propri vissuti dolorosi, rappresenta un elemento fondamentale per una vera sinergia con sé stessi; è attraverso la compassione che riusciamo a stabilire legami, a ricreare connessioni, a prenderci cura di noi e degli altri. Questo processo permette **l'attivazione delle risorse utili a gestire al meglio le proprie sofferenze** ed affrontare le esperienze quotidiane con maggiore apertura, equilibrio e armonia.

IN CHE CONTESTI PUO' ESSERE APPLICATO L'APPROCCIO DELLA MINDFULNESS?

La pratica Mindfulness consente una **diversa relazione col disagio e con il dolore**.

Evidenze scientifiche degli effetti positivi della pratica Mindfulness sono rilevate in diversi ambiti clinici: nei disturbi psicosomatici, nell'ipertensione, nella psoriasi, nei disturbi dermatologici, nel trattamento del dolore cronico, nell'insonnia, nelle terapie oncologiche, nella riabilitazione cardiologica, nell'ansia, nella depressione, nella prevenzione delle ricadute depressive e nei problemi di regolazione emotiva.

Esistono protocolli specifici basati sulla Mindfulness per **problematiche come stress, ansia, attacchi di panico, depressione e disturbi dell'alimentazione**.

Più recentemente, le applicazioni si sono estese all'ambito educativo e organizzativo, come proposta per un nuovo vero e proprio stile di vita. La Mindfulness è risultata essere di **grande beneficio anche per i bambini e gli adolescenti, non solo per gli adulti**. Numerosi studi scientifici hanno infatti evidenziato come le pratiche di Mindfulness siano in grado, anche nei bambini e negli adolescenti, di ridurre lo stress, l'ansia, la

reattività, di aumentare l'autostima e di migliorare la qualità del sonno e la capacità di gestire le emozioni.

■ A CHI SI RIVOLGE LA MINDFULNESS?

La Mindfulness si rivolge a **chiunque desideri raggiungere un più alto livello di consapevolezza e di benessere psicofisico**, sia che si trovi in uno stato di salute sia che soffra di patologie anche croniche.

Più in generale si può dire che la Mindfulness è adatta a chiunque voglia impegnarsi in un **percorso di introspezione e di crescita personale**, a chi desidera conoscere i propri schemi abituali di pensiero e affrontare la vita in modo presente, aperto e compassionevole.

■ SERVE QUALCHE REQUISITO PARTICOLARE PER PRATICARE LA MINDFULNESS?

No. **Non ci sono limiti di età e non servono particolari abilità fisiche o mentali.** Non serve nemmeno avere particolari inclinazioni filosofiche, mistiche, spirituali o religiose: benché l'origine della pratica mindfulness derivi dal pensiero buddista, essa è una forma di meditazione non concettuale e universalmente accessibile che non dipende da alcun sistema di credenze, né da alcuna ideologia.

È utile però un **impegno continuativo nella pratica, unito ad un sincero desiderio di esplorare il proprio mondo interiore.**

LO STRESS



Hans Selye (1936), uno dei più grandi studiosi dello stress, lo ha definito come **"condizione aspecifica in cui si trova l'organismo quando deve adattarsi alle esigenze imposte dall'ambiente"**, ossia una reazione che ognuno di noi ha di fronte a diverse richieste, difficoltà o prove. Entro certi limiti quindi e in determinate circostanze lo stress è una condizione fisiologica dell'organismo, ma se la reazione di stress raggiunge dei livelli troppo elevati e, soprattutto, prolungati nel tempo, questa attivazione diventerà disfunzionale e si parlerà di distress, ossia di **stress negativo**. Lo stress diventa negativo quando la normale reazione di adattamento diventa troppo intensa o prolungata, portandoci così alla

percezione di non avere più il controllo su ciò che ci sta succedendo. Questa attivazione disfunzionale, se protratta nel tempo, può portare a un **esaurimento progressivo delle risorse fisiche e psicologiche dell'individuo**. Gli eventi stressanti possono essere fisici (il dolore fisico, la malattia), sociali (difficoltà lavorative) o psicologici (sofferenze relazionali, conflitti interni, emozioni perturbanti). Il grado in cui un evento è considerato stressante varia da individuo a individuo a seconda di quanto ciascuno lo percepisca controllabile, prevedibile oppure una sfida alle proprie capacità e al concetto di sé. Indipendentemente dalla natura dell'agente stressante il nostro corpo, quando percepiamo una minaccia (reale o no, per l'appunto), reagisce sempre nello stesso modo, ossia attivando una reazione automatica e indipendente dalla nostra volontà, che ci ha permesso, nel corso della nostra storia evolutiva, di sopravvivere ai pericoli: la risposta di attacco e fuga. Posto di fronte a una minaccia, infatti, ancora prima che la nostra coscienza possa rendersi conto di quello che sta succedendo, **il nostro corpo si attiva per permetterci di difenderci**: scappando o attaccando o immobilizzandosi indipendentemente dal fatto che il pericolo percepito richieda veramente una di queste reazioni. Ogni volta che siamo stressati quindi, indipendentemente dalla nostra volontà, nel nostro corpo si attiva la **risposta di attacco-fuga, controllata dal sistema nervoso autonomo simpatico e dal sistema cortico-surrenale**, che generano nel nostro corpo molti cambiamenti. Tutte queste **reazioni** sono **amplificate anche a livello psicologico**. È stato dimostrato che lo stress cronico, oltre a portare a disagi psicologici come ansia e depressione, problemi del sonno e dell'appetito e sensazioni di stanchezza o irritabilità, può indurre anche disturbi fisici come ulcere, ipertensione arteriosa, malattie cardiache e danneggiare il sistema immunitario.

L'utilizzo del termine stress è centrale per comprendere l'**efficacia della Mindfulness sia sul versante fisico che psichico**. Lo stress prolungato, infatti può produrre sintomi fisici, psichici o entrambi, a seconda delle diverse vulnerabilità individuali. La Mindfulness vuole **incoraggiare le persone ad assumersi la responsabilità della propria salute e del proprio benessere**, a provare a fare qualcosa per sé stesse come complemento vitale a ciò che medici, specialisti e altri in genere possono fare per loro, aiutandole così a **"ottenere migliori livelli di salute e di benessere lungo l'arco della loro vita, partendo dallo stato in cui sono quando decidono che è venuto il momento di impegnarsi"** (J. Kabat-Zinn).

I PERCORSI DI GRUPPO

Corso di Mindfulness Based Living Course (MBLC) in otto settimane

Il programma consiste in 8 sessioni di gruppo settimanali della durata di 2 ore ciascuna, più un sabato 'intensivo' (dalle 10.00 alle 16.00) e una serie di esercizi guidati quotidiani da svolgere a casa tra una sessione e l'altra.

Durante il corso si apprenderà a **entrare in contatto con le proprie esperienze interiori; accogliere le situazioni stressanti e dolorose e attivare le risorse per rispondere in maniera efficace; sperimentare un atteggiamento non giudicante; osservare e comprendere i propri schemi mentali abituali e automatici; esplorare la relazione corpo-mente; coltivare gentilezza, compassione e apertura.**

Le attività del corso prevedono: presentazioni, pratiche guidate di esercizi di consapevolezza seduti, sdraiati, in piedi, movimenti corporei accessibili a tutti, condivisioni di gruppo. La formazione ha una forte enfasi sull'apprendimento esperienziale, per questa ragione viene assegnato un **programma di pratica** tra gli incontri che prevede una pratica regolare di Mindfulness, esercizi da applicare alle attività quotidiane e la compilazione di un diario.

I PERCORSI INDIVIDUALI DI MINDFULNESS

A chi sta attraversando un periodo di particolare stress e desidera avvicinarsi ai Protocolli Mindfulness Based per **gestire meglio il proprio disagio**, ma non può o non vuole partecipare ai protocolli di gruppo, viene data la possibilità di fare un **percorso per la coltivazione della consapevolezza** anche in un rapporto individuale con l'Istruttore.

Il percorso Mindfulness Based Individuale si svolge in **sedici incontri della durata di un'ora ciascuno**. Non si tratta di una psicoterapia, ma di un corso, nel quale, come nel MBLC di gruppo, si apprenderanno competenze pratiche specifiche per **imparare ad affrontare le situazioni difficili e stressanti**, tecniche per divenire più coscienti dell'interazione mente/corpo e modi per mantenere un equilibrio interiore attraverso la messa a fuoco di emozioni e di pensieri ricorrenti.



Centro di Studio
e di **Psicoterapia**
della **P e r s o n a**
————— **CSPP** —————

Viale Lombardia 16
21052 **Busto Arsizio (Va)**
Tel. 0331-628289

info@cspp.it
www.cspp.it

