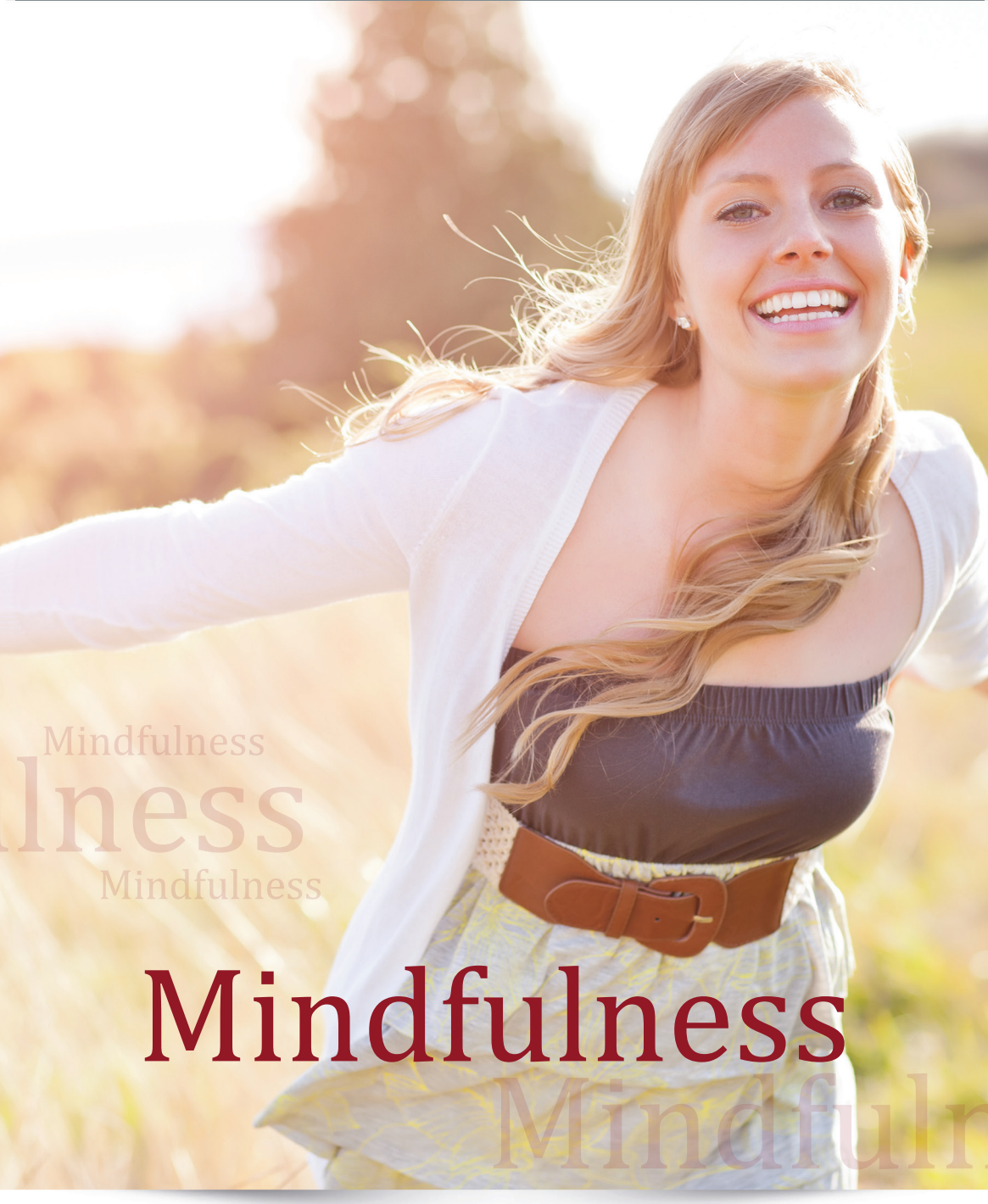
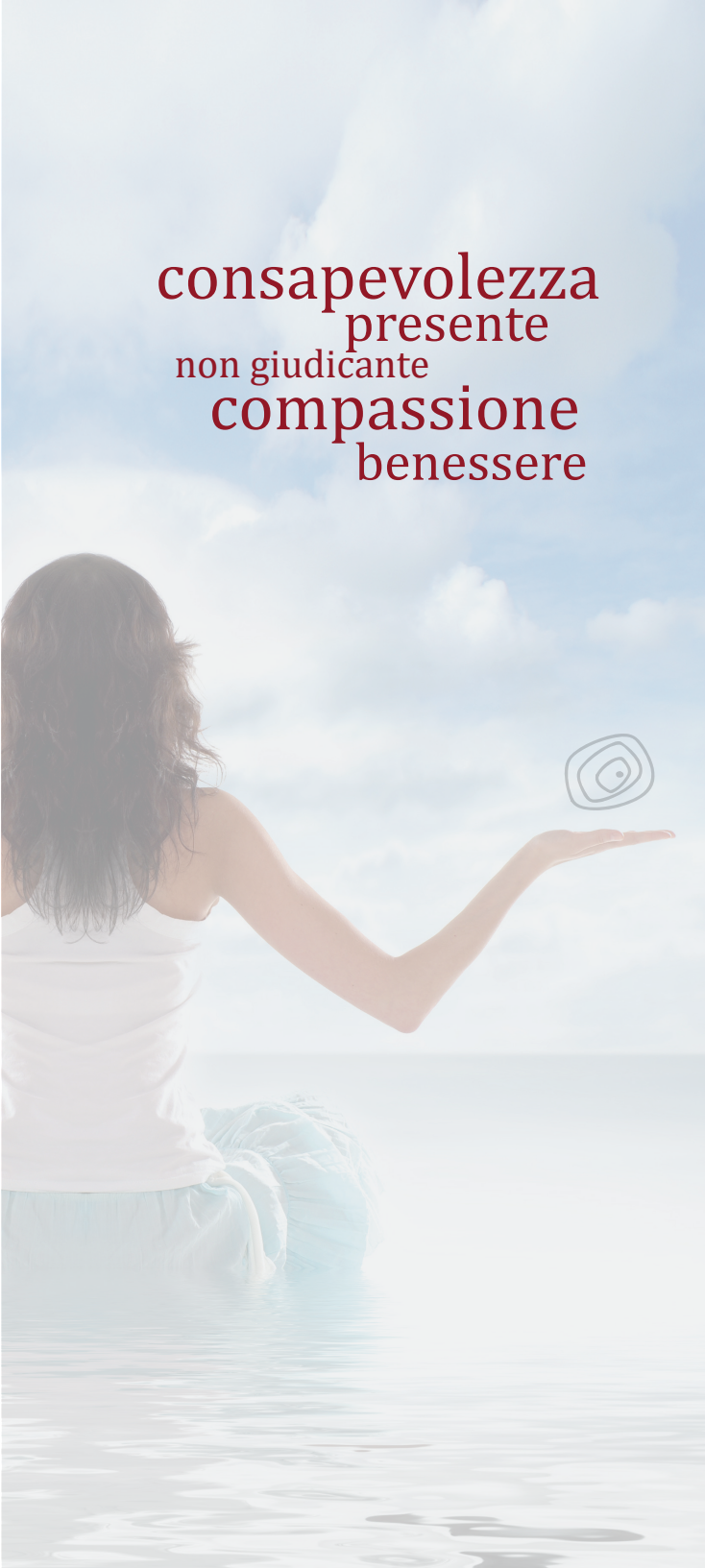


Mindfulness

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



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 **"Mindfulness 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'a**ttivazione 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 Stress Reduction (MBSR) 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 MBSR 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 **Persona**
CSPP

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

info@cspp.it
www.cspp.it