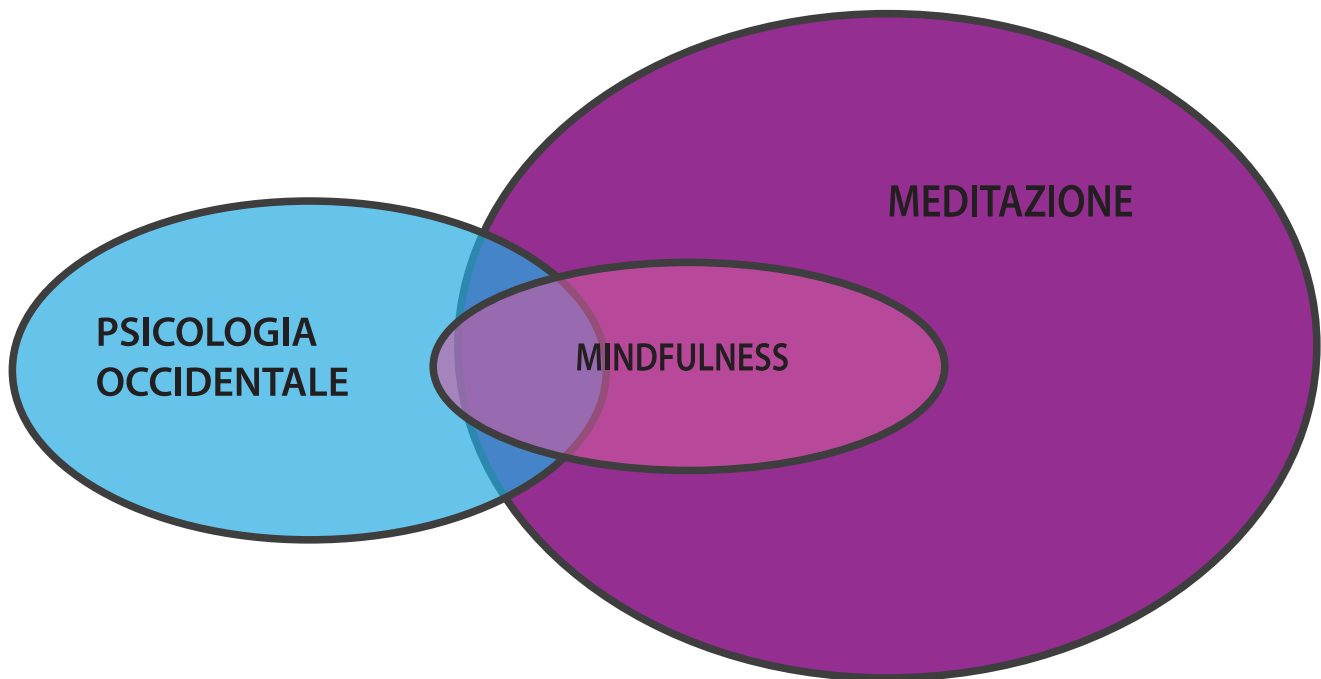


## MINDFULNESS



Nel 2011, dopo più di un anno di formazione e di pratica meditativa sotto la guida di alcuni dei più importanti esperti mondiali del settore, ho ottenuto il diploma di Istruttore di Mindfulness.

**MINDFULNESS** è la traduzione inglese della parola in lingua Pali "Sati": consapevolezza, attenzione, ricordo. E' uno stato della mente, è la capacità di entrare in contatto con il momento presente, qualunque cosa accada, in modo intenzionale, consapevole e non giudicante. La meditazione di mindfulness – uno degli insegnamenti fondamentali dell'antica psicologia buddista - permette di allenare l'attenzione e di potenziare questo stato mentale.



Negli ultimi 30 anni un numero crescente di ricerche scientifiche ne hanno dimostrato l'efficacia nel contesto della promozione del benessere e nel trattamento di molti disturbi emotivi (ansia, ossessioni, stress, prevenzione ricadute depressive, disturbi alimentari, abuso e dipendenza da sostanze...) e di molte patologie fisiche quali disturbi oncologici, psoriasi, dolore cronico. Migliorare le capacità di mindfulness significa dunque imparare ad entrare in contatto con tutto ciò che accade dentro e fuori di noi, in ogni momento della nostra vita, senza reagire in modo automatico e inconsapevole alle diverse situazioni.

Negli ultimi anni gli approcci basati sull'acquisizione di abilità di mindfulness hanno conosciuto una crescita esponenziale; tra questi, i più noti e diffusi sono l'MBSR e l'MBCT.

L'**MBSR** è un training di gruppo per la riduzione dello stress sviluppato dal Prof. J.Kabat-Zinn alla fine degli anni '70 presso l'Università di Boston. Ha a che fare con l'imparare la "presenza mentale" come metodo pratico e sistematico per gestire stress, disagi e malattie e per rispondere più efficacemente alle sfide e ai problemi della vita di ogni giorno.

L'**MBCT** è un programma di gruppo, caratterizzato da un'integrazione fra (molta) mindfulness e (un po' di) terapia cognitiva. Questo programma si è rivelato altamente efficace per la prevenzione delle ricadute nella depressione cronica ricorrente. Basti pensare che:

- è più efficace delle dosi di mantenimento di antidepressivi nel prevenire una ricaduta nella depressione;
- tre quarti di coloro che hanno frequentato un corso MBCT e hanno assunto antidepressivi sono stati in grado di sospendere i farmaci entro 15 mesi;
- alla valutazione testistica, sembra ridurre l'intensità dei sintomi in soggetti con depressione farmaco resistente.