



Centro Studi per la Terapia  
dei Disturbi Affettivi Sessuali

# Mindfulness

Generalmente si può considerare la Mindfulness come un approccio clinico che consente di adottare un metodo di risposta allo stress ed alla sofferenza emotiva in maniera alternativa.

Con il termine Mindfulness si intende quindi una modalità di approccio al materiale mentale fondata sullo sviluppo dell'attenzione sull'esperienza immediata con un atteggiamento di apertura ed accettazione favorendo in questo modo un equanime riconoscimento delle dinamiche mentali momento dopo momento.

Il termine Mindfulness rappresenta la traduzione inglese dalla lingua Pali, ovvero dalle antiche scritture buddhiste, del termine "Sati" che può essere riassunto in "attenzione consapevole" o "meditazione di consapevolezza" e si avvale della pratica meditativa "Vipassana" che rappresenta la più antica delle pratiche buddhiste in uso da più di 2500 anni.

Il termine Vipassana o "chiara visione" si riferisce quindi ad una pratica meditativa che ha lo scopo di favorire l'osservazione della realtà di noi stessi che si raggiunge scegliendo il respiro e le sensazioni fisiche come oggetto di attenzione.

*In sintesi, si può considerare la Mindfulness come una pratica capace di sviluppare una forma di consapevolezza del tutto nuova rispetto alle cognizioni derivanti dal continuo proliferare della nostra mente che spesso conduce ad una forma di sofferenza piuttosto ingravescente dettata dal "rimuginio".*

Una consapevolezza, quindi, che permette di sviluppare la qualità di una mente che non dimora nei pensieri, credenze, ricordi ed immagini frutto dell'esperienza passata, ma che ci permetta di essere unicamente in contatto con ciò che avviene vivendo nell'adesso, in ogni momento, in altre parole nel presente "così com'è".

Nella pratica meditativa pensieri ed emozioni sono visti come semplici eventi mentali di natura transitoria che nascono, vengono osservati con consapevolezza e passano senza quindi che fissazioni e/o barriere create dalla mente ostacolino il flusso della vita e, per poter fluire, attraverso la pratica si impara ad essere aperti, limpidi, non giudicanti e con maggiore pienezza dell'essere.

Tutto ciò non significa che la meditazione insegni ad evitare o a cambiare le situazioni della vita che producono disagio e sofferenza ma permette di sviluppare una capacità di "stare con" la sofferenza attraverso l'osservazione dell'esperienza momento dopo momento esattamente per quello che è in maniera cioè non giudicante, senza identificarsi con essa o esserne avversivi.

*Meditare*, in questo senso, ci permette di essere testimoni e dare ospitalità a tutto quanto si paventa momento dopo momento nella nostra mente osservandone il continuo sorgere e tramontare permettendo di sviluppare una consapevolezza di quello che siamo e di come agiamo e di cosa diventiamo osservando cioè l'influenza che hanno su di noi i pensieri, emozioni, credenze, desideri, avversioni e attaccamenti.

La consapevolezza che prende vita nel momento presente permette una sintonizzazione profonda con noi stessi attivando specifici circuiti cerebrali che hanno come conseguenza molti effetti benefici annoverabili in un miglioramento del tono umorale fino al miglioramento del funzionamento cardiaco.

## CAMPI DI APPLICAZIONE

---

Gli approcci terapeutici basati sulla Mindfulness permettono di adottare una metodologia alternativa di risposta allo stress ed ai disagi emotivi. E' lecito considerare quindi questa impostazione come una forma di addestramento mentale orientato alla riduzione della sofferenza derivante dalle abituali modalità reattive della mente. In questo senso il paziente diviene più consapevole dei propri pensieri ed emozioni attraverso un processo di accettazione non giudicante basata sull'attenzione focalizzata sul presente e quindi sulla natura mutevole di tutte le cose così da ridurre il coinvolgimento emotivo fonte di stress e di rinforzo di disturbi psicopatologici persistenti.

Proprio in virtù di quanto sopra espresso, la Mindfulness può a tutti gli effetti essere considerato un approccio clinico adatto al disagio mentale nelle sue varie componenti e manifestazioni spaziando quindi dai disturbi dell'umore (la

depressione), ai disturbi d'ansia quali ad esempio gli attacchi di panico ed il disturbo ossessivo compulsivo fino alle problematiche relative al comportamento alimentare.

## MODALITA' D'INTERVENTO

---

Gli interventi basati sull'addestramento a sviluppare capacità di Mindfulness si basa su due piani.

- Il primo consiste in corsi di otto settimane svolti a piccoli gruppi della durata di due ore circa e prevedono l'applicazione dei modelli elaborati da Jon Kabat Zinn ovvero del protocollo MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) e del protocollo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). In questi corsi verranno analizzate ed affrontate le dinamiche che conducono alla sofferenza mentale ed il conseguente rapporto con la medesima.

Inoltre, il programma si prefigge di offrire ai partecipanti un'opportunità per scoprire una metodologia di percezione di se basata su una modalità differente dell'essere presenti nella vita e con la possibilità di sperimentare un'esplorazione del proprio territorio interiore volto ad una comprensione di Se ampia, libera ed aperta.

- Un secondo piano d'intervento si basa sull'apprendimento e sull'applicazione dei concetti Mindfulness nell'ambito della terapia individuale in associazione all'approccio Cognitivo-Comportamentale.