

PARLIAMO DI MINDFULNESS

Graziella Raiteri, medico specialista in Endocrinologia e Malattie del Ricambio, Istruttrice Mindfulness

Mindfulness Based Stress Reduction Formata da AIM (Associazione Italiana Mindfulness)

I-EAT Program Formata da Motus Mundi(Centro per la Mindfulness, affiliato precedentemente al Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society Medical School- University of Massachusetts e attualmente ufficialmente associato alla BGMC Brown Global Mindfulness Collaborative del Mindfulness Center dipartimento della School of Public Health, Brown University, Rhode Island USA).

Mindfulness è la traduzione in inglese del termine *sati* (in lingua pali) che vuol dire consapevolezza che si attiva portando attenzione al processo dell'esperienza così come si svolge ora, momento per momento. Non è facile descrivere a parole qualcosa che si riferisce prima di tutto a un'esperienza diretta. Tra le possibili descrizioni è diventata "classica" quella di Jon Kabat-Zinn, uno dei pionieri della mindfulness in ambito clinico. "Mindfulness significa prestare attenzione in un modo particolare, con intenzione, al momento presente, in modo non giudicante".

E' uno stato mentale che ha a che fare con l'attenzione e la consapevolezza che possono essere coltivate e sviluppate attraverso la meditazione.

Negli ultimi vent'anni è progressivamente aumentato l'interesse in ambito scientifico, clinico e psicologico riguardante la pratica buddista della meditazione di consapevolezza. Infatti la prospettiva della mindfulness, attraverso l'orientamento intenzionale dell'attenzione e la conseguente meticolosa osservazione del momento così com'è, propone una nuova modalità per entrare in contatto intimo e profondo con la proprie esperienze, permette di riconoscere il proprio modo di percepire, scoprendo e mettendo in luce il consueto modo di reagire, spesso automatico e inconsapevole, aprendo così la strada a una possibile scelta e quindi a un possibile cambiamento.

Nella nostra vita quotidiana siamo soliti a cercare di capire il mondo mediante categorie e semplificazioni. Ci basiamo spesso sulle nostre percezioni superficiali, che purtroppo non sono mai precise, perché in realtà sono immagini filtrate di una realtà percepita: ciò che vediamo è la *nostra bolla di percezioni*, filtrata attraverso i costrutti mentali di tempo e causalità, oppure attraverso associazioni e desideri. Non vediamo le cose come sono, *ma come siamo noi*, cosicché spesso proviamo disagio fisico ed emozionale, proprio perché le cose non sono così come vorremmo.

In questo senso la pratica di meditazione può avere un profondo effetto terapeutico in quanto ci insegna che il disagio e la sofferenza, a cui

tendiamo sottrarci, non sono eccezionali, ma parte integrante della vita e ci dà la possibilità di porci in una relazione diversa con la sofferenza. Dalla prima formulazione alla fine degli anni '70 ad opera di J.K-Zinn del programma MBSR (mindfulness-based stress reduction), training sistematico alla meditazione Mindfulness o Mindful awareness (“attenzione consapevole”), intervento transdiagnostico finalizzato ad acquisire maggiore efficacia nella gestione dello stress e delle proprie emozioni, ad oggi sono andati aumentando i protocolli basati sulla mindfulness(MBIs- Mindfulness-Based Interventions) declinati per specifiche popolazioni cliniche, quali l'MBCT per la depressione, i protocolli di mindful-eating e l'MBCT-CA per i malati oncologici.

La pratica di meditazione, se svolta con costanza e intenzione, offre una possibilità per intravedere come usare la saggezza del corpo e della mente per **affrontare lo stress, il dolore, l'ansia e la malattia**, oppure **l'alimentazione incontrollata**, mobilitando quelle risorse già disponibili in ciascuno di noi, ma spesso misconosciute.

Infine sviluppare una mente mindful può rivelarsi utile per migliorare i nostri rapporti con gli altri e **favorire una comunicazione efficace**: infatti la mindfulness , insegnandoci giorno dopo giorno ad educare la nostra mente, a riportarla al presente, a ciò che effettivamente accade dentro e fuori di noi e permettendo una profonda conoscenza di noi stessi e delle nostre reazioni, ci aiuta non solo ad essere consapevoli delle emozioni personali, a saperle gestire e direzionare nel tempo, perseguendo obiettivi coerenti con i nostri valori e con i nostri desideri, ma ci aiuta anche a riconoscere nell'altra persona, con cui ci relazioniamo, emozioni, desideri, paure che possiamo riconoscere come esperienza condivisa. Ed è per questo che attraverso la meditazione possiamo sviluppare attitudini quali gentilezza, empatia e interconnessione con gli altri, utili nell'ambito professionale, in particolare nelle relazioni d'aiuto.