

# LA MINDFULNESS: tra meditazione, terapia e modo di vivere

*Sempre più spesso negli ultimi anni si sente parlare di mindfulness: ne discutono in ambito scientifico, si trovano articoli inerenti sui giornali o sui social network, recentemente sono nate anche delle app per android o ios...ma che cosa è la mindfulness? Perché se ne parla tanto, anche in ambienti molto differenti?*

*Questo breve articolo nasce con l'intento di fornire delle informazioni chiare sul tema, al fine di avvicinare a questa tecnica tutti coloro che potrebbero beneficiarne.*

## DEFINIZIONI di MINDFULNESS

*Capacità della mente di osservare le cose così come sono, senza critiche o giudizi*

*Capacità di "prendere coscienza" e vivere in armonia con sè stessi e il mondo intero, apprezzando la pienezza di ciascun momento della nostra esistenza*



## COSA É?

***La Mindfulness è un atteggiamento, un modo di osservare ed osservarsi focalizzato e flessibile, momento per momento, che può essere appreso.***

Ha le sue origini nella religione buddista più di duemila anni fa ed è stata ripresa dalla psicologia occidentale moderna.

Il training di mindfulness viene utilizzato nella terapia cognitivo-comportamentale per **migliorare le abilità di regolazione emotionale.**

### A COSA SERVE

- Aiuta a conoscere meglio il nostro corpo, ascoltandolo attentamente e coltivando le nostre risorse interne.
- Incrementa la capacità di padroneggiare le situazioni difficili della vita, di gestire lo stress e i conflitti.
- favorisce l' accettazione delle emozioni, promuovendo l' adozione di una posizione non giudicante

Il training di mindfulness favorisce il raggiungimento di uno stato di apertura mentale ed invita a vivere a pieno le emozioni , **rimanendo in contatto con il momento presente** ed evitando reazioni eccessive

*L' uomo solitamente assume un atteggiamento che può essere definito "modalità del fare": si affanna per svolgere le sue attività, per raggiungere risultati, modificare l' ambiente o soddisfare i bisogni. Tale modalità di per sé non rappresenta un problema in quanto permette di aggiustare lo stato delle cose, di prendersi ciò che è desiderato e sbarazzarsi di ciò che non piace. Se si ha sete si cerca da bere, se si incontra un ostacolo si prova a aggirarlo. Talvolta però la discrepanza tra come stanno le cose e come si vorrebbe che stessero è più difficile*



*da gestire: l' azione necessaria è impraticabile o non immediatamente realizzabile. La modalità del fare spinge a sopprimere le emozioni ed i pensieri indesiderati, ma ciò contribuisce solo ad accentuarli. Quando si applica questa modalità alle emozioni si finisce solo per accrescere il disagio.*

*La mindfulness, invece, è una "modalità dell' essere". Quando la persona adotta tale atteggiamento non è concentrata sul perseguimento di obiettivi, ma osserva pensieri, emozioni ed immagini senza giudicarli ed entra in contatto con l' essenza del momento presente.*

### LA TERAPIA COGNITIVA BASATA SULLA MINDFULNESS

*-Si propone di rendere consapevoli le persone degli stati mentali che spesso caratterizzano i propri disturbi e di aiutarle a sviluppare un nuovo modo di relazionarsi con la propria esperienza interna (pensieri, emozioni e sensazioni).*

- Non punta a mettere in discussione, fissare o cambiare i pensieri, ma ad esserne consapevoli, sviluppando un atteggiamento *attento e accettante*.
- *I pensieri sono visti come eventi mentali, indipendentemente dal loro contenuto e dalla loro carica emotiva.*