



# UNIMORE

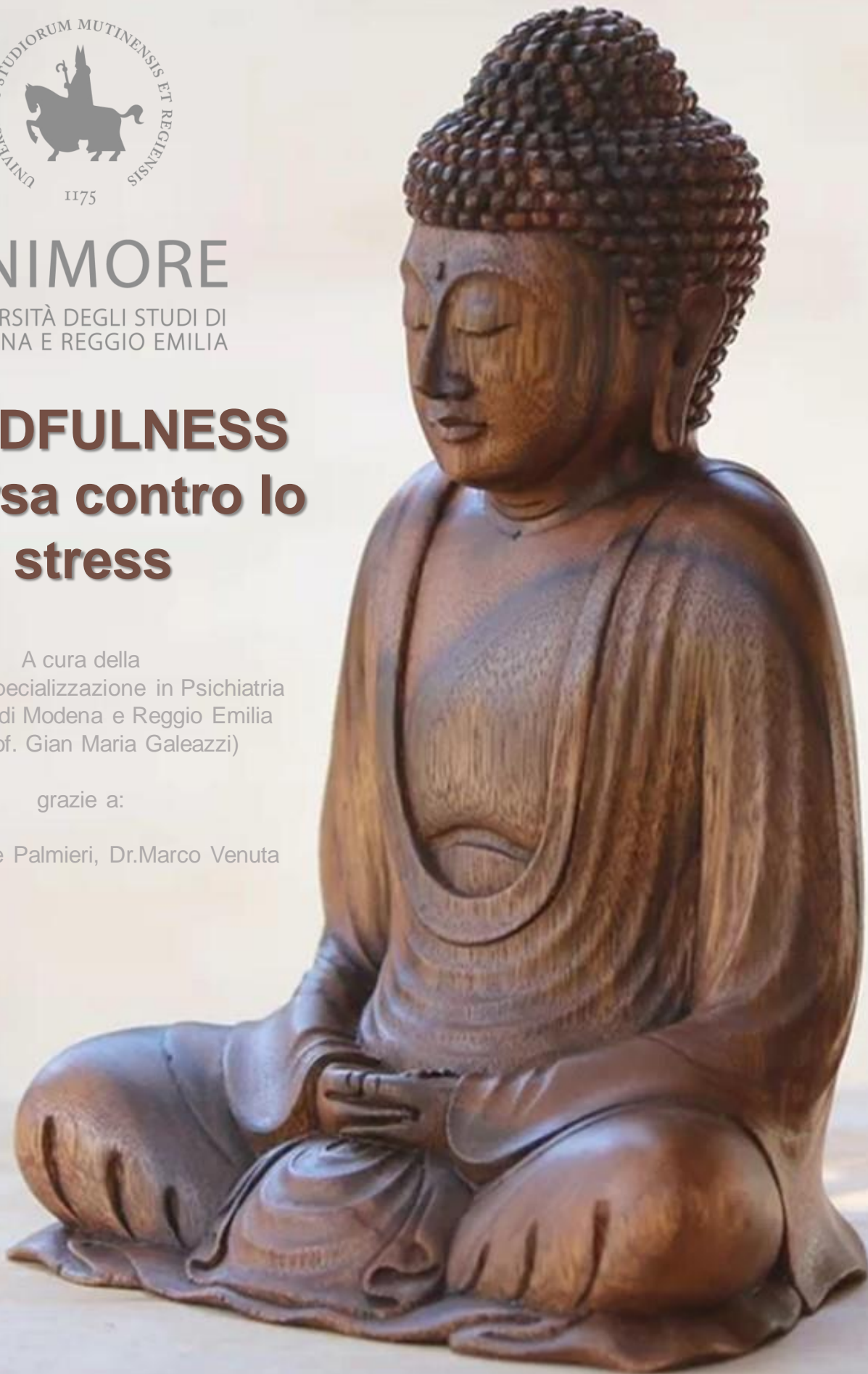
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI  
MODENA E REGGIO EMILIA

## **MINDFULNESS** **risorsa contro lo** **stress**

A cura della  
Scuola di Specializzazione in Psichiatria  
Università di Modena e Reggio Emilia  
(Dir. Prof. Gian Maria Galeazzi)

grazie a:

Dr. Gaspare Palmieri, Dr. Marco Venuta



**La mindfulness** (consapevolezza) può essere definita come una forma specifica di attenzione che è

- focalizzata sul momento presente
- intenzionale
- non giudicante

Ha origine nella tradizione buddista orientale (da oltre 2500 anni), è attualmente utilizzata in terapie ben consolidate in ambito psicoterapico, anche in modalità auto-somministrata, per una molteplicità di disagi.

**L'efficacia contro lo stress** la rende uno strumento interessante in corso di pandemia, in cui numerosi fattori mettono a dura prova il nostro equilibrio emotivo:

- Il timore del contagio, proprio e delle persone amate
- Il distanziamento sociale, con la perdita di stimoli e gratificazioni delle nostre abituali frequentazioni
- La quarantena, nella costrizione in spazi e relazioni potenzialmente claustrofobici
- I possibili lutti, vissuti in modo molto difforme rispetto alle tradizioni nate proprio per fornire supporto agli individui
- La rottura della quotidianità e delle abitudini, che proprio per la loro ripetitività ci forniscono la rassicurazione, pur illusoria, di avere il controllo di quello che ci accade
- Condizioni particolari (anziani, persone con patologie croniche, bambini e adolescenti, operatori sanitari, persone alle prese con problemi di salute mentale)

***L'unico tempo che ci è dato di vivere è il tempo presente***, eppure spesso i nostri pensieri, in modo automatico, sono rivolti al passato, al futuro o semplicemente ad altro, rispetto a ciò che stiamo vivendo, sollecitati da tante preoccupazioni e incapaci di rallentare o fermarci.

***Anche la noia***, può indurre la mente a cercare continue distrazioni o modi per evitare di entrare in contatto con sensazioni spiacevoli, anche quando del tutto normali.

***Le pratiche di mindfulness*** hanno origine dalla visione profonda, una pratica insegnata dal Buddha, in cui si cerca di vedere le cose per come sono, senza volerle cambiare. La mindfulness è utile a riacquistare **consapevolezza di quello che accade nella nostra mente e nel nostro corpo**: si impara a sviluppare la capacità di accogliere nel campo della consapevolezza emozioni, sensazioni e pensieri, indipendentemente dal loro contenuto e senza farsi travolgere da essi.

Questo atteggiamento **mentale non elimina le pressioni della vita, ma può aiutarci a viverle diversamente**, ad aprirci alle difficoltà senza farci abbattere da pensieri ed emozioni negative.



## ***Come si pratica***

Le pratiche si dividono in **pratiche formali e pratiche informali**.

- Le prime comprendono momenti dedicati (da alcuni fino a molti minuti) da seduti o in movimento
- Le pratiche informali possono integrarsi facilmente nella vita quotidiana e consistono nel traslare l'atteggiamento nella mindfulness nei gesti che compiamo quotidianamente

**Per dedicarsi alle pratiche formali** è importante individuare un luogo della casa sufficientemente tranquillo e un momento della giornata di alcuni minuti in cui sia possibile non essere disturbati dalle persone (o dagli animali) che vivono con noi o da altre fonti di distrazione come il telefono cellulare.

Le pratiche «sedute» si possono svolgere seduti per terra su un cuscino da meditazione, nella classica posizione del loto con le gambe incrociate. Qualora ciò non sia possibile è meglio sedersi su una normale sedia.

Se si pratica seduti su una sedia è importante mantenere le piante dei piedi ben appoggiate al pavimento e i palmi delle mani appoggiati alle ginocchia. La schiena dovrebbe essere eretta e leggermente discostata dallo schienale ma non rigida. Le spalle possibilmente morbide e il capo in linea con la schiena (si può immaginare un filo che passa dal centro del capo e mantiene il capo e la schiena su una linea retta).

La posizione dovrebbe essere comoda. Gli occhi possono essere chiusi o socchiusi. Se durante la pratica si dovessero percepire sensazioni spiacevoli come vertigini o torpore è consigliabile riaprirli, finché la sensazione non passi.

Soprattutto all'inizio è molto importante praticare guidati da un insegnante esperto o anche tramite appositi video introduttivi alla pratica. In particolare, se si soffre di problematiche psichiatriche in fase acuta è meglio consultarsi con uno psichiatra o uno psicoterapeuta.

L'atteggiamento di chi si avvicina a un esercizio di mindfulness dovrebbe essere quello non di cercare di raggiungere alcuno stato particolare (rilassamento o benessere), ma semplicemente di porsi come osservatore, come semplice testimone dello scorrere dell'esperienza, momento dopo momento. È importante cercare al proprio meglio di coltivare un senso di apertura, di curiosità e di gentilezza nei confronti di ciò che diventa oggetto di attenzione durante la pratica.

Ogni pratica di mindfulness prevede di focalizzare l'attenzione utilizzando diverse "ancore", punti di riferimento sui cui tornare ripetutamente, come i punti di contatto del corpo con ciò che lo sostiene, il respiro, le sensazioni del corpo, i suoni che udiamo, i pensieri. È assolutamente normale che la mente tenda a distrarsi, attirata da pensieri, immagini o suoni dell'ambiente: ogni volta che ci accorgiamo di questa distrazione, che è già un momento di consapevolezza, riaccompagniamo la nostra attenzione sull'oggetto che stavamo esplorando (respiro, sensazioni fisiche, pensieri, etc.). Questo ritorno continuo al nostro focus di osservazione è alla base della pratica.

## Un esempio di pratica informale

Un esempio di pratica informale, tra l'altro utile in questo periodo, può essere ad esempio lavarsi le mani in modo consapevole.

In questo esercizio cerchiamo di dedicare più tempo del solito a questa semplice azione quotidiana, cercando al nostro meglio di porre attenzione ad ogni gesto che compiamo e alle sensazioni visive, tattili, olfattive, gustative e uditive di questa semplice azione.

Possiamo iniziare osservando per qualche istante le nostre mani ferme e le sensazioni (anche assenza di sensazioni) che provengono da esse e dalle braccia. Portiamo poi l'attenzione al gesto di aprire l'acqua, cercando di notare le sensazioni tattili di contatto con il rubinetto (come ad esempio le sensazioni termiche). Cerchiamo di notare in che punti delle mani sentiamo maggiormente le sensazioni di contatto. Cerchiamo poi di portare la massima consapevolezza possibile a tutte le sensazioni che notiamo nell'azione del lavaggio, includendo quelle visive, olfattive e uditive legate all'insaponarsi le mani, sciacquarsi e asciugarsi.

Se la mente tende a essere distratta da pensieri o immagini, notiamo cosa ci ha distratto e riaccompagniamo gentilmente l'attenzione sulle sensazioni legate al lavaggio.

Nella sezione successiva **Risorse online gratuite** puoi trovare invece **esempi di pratica formale guidata**



## Risorse online gratuite

offrono in questo periodo pratiche gratuite online

Associazione ACT Italia

<https://www.facebook.com/ItalianChapterACT/>

Associazione per la meditazione di consapevolezza Vipassana (Ameco)

<https://www.associazioneameco.it> <https://www.facebook.com/A.Me.Co.roma/>

Dharma shala ASD

<http://www.dharmashala.it/modena/>

Una introduzione con pratica formale guidata: <https://youtu.be/0FnhkH6jQ5s>

Istituto Lama Tzong Khapa (Istituto buddista a Pomaia)

<https://www.iltk.org> <https://www.facebook.com/iltkpomaia/>

Istituto Mente e Corpo di Bologna

<https://www.facebook.com/mindfulnessandco/>

Una introduzione con pratica formale guidata [https://youtu.be/jhfpaJ\\_Oyw](https://youtu.be/jhfpaJ_Oyw)

## Applicazioni per cellulare che offrono diverse meditazioni

- Insight Timer
- La Mindfulness App
- Headspace (in inglese)

## Letture consigliate

### Mindfulness

- Jon Kabat-Zinn, Vivere momento per momento, TEA
- Jon Kabat-Zinn, Dovunque tu vada, ci sei già, TEA
- Jon Kabat-Zinn, Vivere momento per momento, Corbaccio
- Segal Z, Williams M, Teasdale J, Mindfulness, Boringhieri

### Meditazione e buddismo

- Henepola Gunaratana, La pratica della consapevolezza in parole semplici, Ubaldini Ed.
- Robert Nairn, Che cos'è la meditazione, TEA
- Corrado Pensa, La Tranquilla passione, Ubaldini Editore

### Rassegna della letteratura

- Blanck P, Perleth S, Heidenreich T, Kröger P, Ditzen B, Bents H, Mander J.(2018): Effects of mindfulness exercises as stand-alone intervention on symptoms of anxiety and depression: Systematic review and meta-analysis. Behav Res Ther 2018 Mar;102:25-35

