



# A che mi serve un corso di Mindfulness?

Un articolo per rispondere alle tante mail di persone che ci chiedono informazioni sui nostri corsi di Mindfulness.

## Cos'è la Mindfulness

Si può tradurre con consapevolezza o presenza mentale e significa "**prestare attenzione in modo intenzionale e non giudicante al momento presente**".

La Mindfulness è una qualità della mente, quella di vivere consapevolmente il momento presente, senza essere trascinato via dai pensieri sul passato o il futuro.

Tutti possediamo questa capacità, è innata, ma l'abbiamo trascurata per lungo tempo e si tratta di tornare ad allenarla. Possiamo rinforzarla proprio come faremmo con un muscolo attraverso le pratiche di Mindfulness.

## Il percorso di Mindfulness non è una terapia di gruppo.

Quello che noi facciamo è invitarvi a prendervi cura dei vostri processi mentali, consegnandovi degli strumenti per poterlo fare.

Un viaggio esperienziale e di condivisione in gruppo di quello che osserviamo su come la mente funziona e come il corpo e le emozioni rispondono di conseguenza.

## Come si svolge?

Sono **8 incontri settimanali di due ore ciascuno**, nei quali sperimentiamo le varie pratiche di Mindfulness, introdotte da una breve parte teorica.

Dopo ogni pratica ci prendiamo del tempo per ascoltarci nel gruppo generale rispetto a come è andata, cosa abbiamo osservato, quali difficoltà abbiamo incontrato, quali scoperte abbiamo fatto, se ci sono domande.

Parlare non è obbligatorio.

Nella nostra esperienza però le condivisioni sono un momento prezioso sia per chi la offre, che per chi la riceve. L'esperienza degli altri può diventare un prezioso strumento per orientarsi nella propria e può dare letture nuove per quello che abbiamo vissuto.

Spesso poi capita di sentirsi gli unici a provare quella difficoltà o avere un dubbio; scoprire che non è così, ci fa sentire un po' sollevati e risveglia quel senso di umanità condivisa che ci fa sentire meno soli e più vicini gli uni agli altri. Questo è uno dei regali della pratica di Mindfulness.

## E a casa poi?

Dopo ogni incontro, inviamo una mail ai partecipanti con le indicazioni per la settimana e il link per scaricare le nostre **audio guide** di tutte le pratiche sperimentate nel corso.

Queste guide sono molto utili all'inizio del percorso quando non si ha ancora padronanza con le meditazioni. Dopo è consigliabile abbandonarle, per dare un ritmo più personale alla propria pratica.



## PSICHDINTORNI

Alla mail alleghiamo anche il **manuale teorico**, che approfondisce il razionale che sta dietro ad ogni pratica. Non chiediamo però alle persone di leggerlo, non è indispensabile, però sappiamo che molti apprezzano un sostegno più intellettuale.

### **Che impegno è richiesto?**

E' molto importante dire che l'impegno investito in questo training è assolutamente volontario, ma indispensabile. La Mindfulness è prima di tutto pratica, perché è proprio lo sperimentare "ancora e ancora" il tornare qui dal mondo dei pensieri, che rafforza la presenza mentale.

Noi invitiamo a dedicare del tempo a questo allenamento, un tempo di **10-15 minuti al giorno** almeno.

### **Dove nasce il metodo che utilizzate?**

Il metodo che noi proponiamo è quello ideato da Rob Nairn, un maestro di meditazione sudafricano, che ha sviluppato questo protocollo, Mindfulness Based Living Course.

Questo metodo lavora su due aree, complementari e indispensabili, che sono la tecnica e l'atteggiamento.

Con la **tecnica** insegniamo alla mente a calmarsi, lasciando liberi i pensieri di venire e andare, senza farsi coinvolgere dalle loro storie.

Con l'**atteggiamento** impariamo a fare spazio dentro di noi ad una maggior apertura, gentilezza e non giudizio. Questo è fondamentale quando lavoriamo a così stretto contatto con i nostri processi interiori, perché abbiamo bisogno di accogliere in modo autentico e non reattivo, tutto quello che si manifesta in noi per effetto dell'abitudine e dei condizionamenti passati.

### **Quali sono i benefici?**

Questa domanda, legittima e comprensibile, è molto delicata.

Infatti con la Mindfulness iniziamo a lavorare su un livello nuovo per la mente, che non è più quello del *fare*, ma quello dell'*essere*.

Col *fare* ci poniamo obiettivi, misuriamo i risultati raggiunti e li confrontiamo con quelli attesi, operiamo aggiustamenti, ecc. Tutto ottimo, ma incompatibile con il terreno dell'interiorità, delle emozioni, dell'anima.

La modalità dell'*essere* ci avvicina ad una qualità nuova, a cui siamo poco abituati, che è quella del permettere a ciò che è di essere esattamente così com'è. Provo un'emozione di tristezza e lascio che ci sia, mi permetto di sentirla e di accoglierla, consapevole che non starà con me per sempre.

Se non ci attacchiamo alle aspettative nel praticare, i benefici della Mindfulness sono innumerevoli.

La ricerca scientifica da 30 anni studia gli effetti di una pratica costante sul corpo e sulla mente.

La Mindfulness produce benefici a livello fisico in quando:

- rafforza il sistema immunitario
- migliora la pressione arteriosa
- riduce la percezione del dolore
- favorisce il rilassamento neuromuscolare
- migliora le funzioni cognitive (concentrazione, memoria)



## PSICHDINTORNI

e a livello psicologico in quanto contribuisce a:

- migliorare la resilienza ossia la capacità di rispondere allo stress
- riduce l'ansia sia fisiologica che patologica
- incide positivamente e in modo significativo sulla probabilità che un episodio depressivo si ripresenti
- migliora la qualità della vita e il senso di appagamento e felicità
- rafforza il sentimento di compassione e interconnessione con gli altri esseri, umani e non

E finito il corso, è possibile partecipare agli incontri di meditazione che organizziamo una volta al mese con coloro che hanno già seguito il percorso in 8 settimane.

Questo perché sappiamo che condividere questa esperienza con un gruppo è importantissimo.

Elisa Vezzi

Psicologa e Psicoterapeuta