

GALASSIAMENTE

09/05/2014

Le applicazioni cliniche della Mindfulness

ROSALBA MICELI

Con il termine *Mindfulness*, traduzione inglese della parola "sati" della lingua pali, (consapevolezza, attenzione e ricordo del presente), in ambito psicologico si intende essenzialmente la

"consapevolezza" dei propri pensieri, azioni e motivazioni. *Mindfulness* è quindi una modalità di prestare attenzione, momento per momento, nel *qui e ora*, intenzionalmente e in modo

non giudicante, al fine di risolvere (o prevenire) la sofferenza interiore e raggiungere un'acceptazione di sé mediante una maggiore consapevolezza della propria esperienza che comprende sensazioni, percezioni, impulsi, emozioni, pensieri, parole, azioni e relazioni.



La Mindfulness non è una tecnica ma uno stato attentivo della mente, uno stato di coscienza in cui i pensieri, le emozioni e le azioni vengono liberate dagli abituali e talora automatici schemi di elaborazione che possono attivare e mantenere alcune condizioni disfunzionali, o decisamente patologiche, attuando un progressivo processo di consapevolezza e di decentramento. «Soprattutto negli interventi di *Mindfulness* in età evolutiva si possono usare efficacemente delle metafore che aiutano a sviluppare il decentramento, come pensieri che galleggiano sull'acqua o un secchio con dell'acqua agitata (come i pensieri agitati) che gradualmente si calma», spiega il dottor Fabrizio Didonna, psicologo e psicoterapeuta, Presidente dell'Istituto Italiano Mindfulness, curatore e autore del libro "Clinical Handbook of Mindfulness" (2009) - Springer, New York (traduzione italiana *Manuale Clinico di Mindfulness*, 2012, [Franco Angeli](#)).

Il concetto di *Mindfulness* deriva dagli insegnamenti del Buddismo (Meditazione Vipassana), dello Zen e dalle pratiche di meditazione Yoga, ma solo nel corso degli ultimi due decenni questo modello è stato utilizzato come paradigma autonomo in alcune discipline psicoterapeutiche occidentali, in particolare in quella cognitivo-comportamentale.

La meditazione e delle prospettive basate sulla *Mindfulness*, in setting individuali o di gruppo, ambulatoriali o in pazienti ospedalizzati, trovano applicazioni cliniche nella prevenzione e la cura di problemi legati allo stress e alle malattie psicosomatiche, nei disturbi d'ansia, nel disturbo ossessivo-compulsivo, la depressione cronica, l'abuso di sostanze, i disturbi alimentari, le tendenze suicidarie e il disturbo borderline, i deliri psicotici, come pure nel caso di disturbi di tipo medico (oncologia, psoriasi, dolore cronico) permettendo lo sviluppo di protocolli e modelli terapeutici validati di provata efficacia tra i quali la Mindfulness-Based Stress Reduction, la Mindfulness-Based Cognitive Therapy, la Dialectical Behaviour Therapy, l'Acceptance and Commitment Therapy e la Compassion Focused Therapy.

«Quando esco da quello stato, sono cambiata - dice Missy (testimonianza riportata nel saggio *L'animale sociale* di David Brooks, 2013, edizione speciale per il mensile *Le Scienze*) - Vedo il mondo in maniera diversa. Daniel Siegel dice che è come se tu stessi camminando attraverso una foresta di notte, portando una torcia per illuminare il sentiero (Daniel J. Siegel, *Mindfulness e cervello*, Raffaello Cortina, Milano

Ultimi Articoli

+ Tutti gli articoli



+ Le applicazioni cliniche della Mindfulness
Con il termine Mindfulness, traduzione inglese della parola &ldquo ...



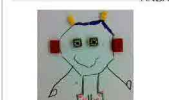
+ Nuove tecnologie per l'allenamento linguistico dei bambini
I dati epidemiologici sulla popolazione generale indicano che cir ...



+ La psicoterapia nell'età del narcisismo
Per il filosofo e pedagogista Martin Buber soggetto e intersogget ...



+ Oltre la miseria materiale, morale e spirituale
Povertà materiale e miseria non sempre sono sinonimi anche ...



+ Robotica educativa per l'autismo e disturbi specifici dell'apprendimento
Scuola di Robotica di Genova, riconosciuta come Ente formatore na ...



+ Tecnologie digitali e robotica educativa per le disabilità cognitive
Le tecnologie digitali e la robotica possono, se impiegate in mod ...

Condividi gli articoli con i tuoi amici

Con l'app Facebook LaStampa.it puoi condividere immediatamente le notizie e gli approfondimenti che hai letto. Attiva l'app sul tuo profilo e segnala a tutti i tuoi amici le tue news preferite! Scopri di più su [facebook.lastampa.it!](#)

Accedi a Facebook

2009, ndr).

All'improvviso spegni la torcia. Non hai più il fascio di luce puntato sul percorso, ma gradualmente i tuoi occhi si abituano all'oscurità e riesci a vedere tutta la scena. Avevo sempre scontato che le mie emozioni fossero me stessa. Ora invece è come se le stessi osservando mentre nascono e scorrono dentro di me. Ti rendi conto che certe cose che pensavi fossero la tua identità in effetti sono solo esperienze. Sono sensazioni che fluiscono attraverso di te. Inizi a capire che i normali modi di percepire sono solo dei possibili punti di vista fra molti altri. Ci sono altri modi di vedere. Sviluppi quello che i buddisti chiamano *l'occhio del principiante*, vedi il mondo come lo vede un bambino, consapevole di tutte le cose insieme, senza una selezione e un'interpretazione cosciente».

La «disidentificazione», può funzionare come processo finale per liberarsi da un disturbo alimentare come l'alimentazione compulsiva. Una ricerca diretta da Julien Lacaille, psicologa dell'università canadese McGill in Quebec, ha mostrato come la meditazione *Mindfulness* possa aiutare a ridurre il desiderio irresistibile di alcuni cibi come, ad esempio, la cioccolata (che può divenire una vera e propria dipendenza). Dopo una prima fase di presa di coscienza del proprio desiderio, segue l'accettazione non giudicante che ridimensiona gli eventuali sensi di colpa ed infine il distacco dal proprio desiderio di cioccolata, vedendolo come altro da sé.

Annunci PPN



Mazda CX-5
Il SUV Diesel 150CV già
Euro6 da 21,7 km/l.
Prova SKYACTIV
TECHNOLOGY



**ADSL+Voce a prezzo
super!**
Tiscali ADSL+ telefonate 0
cent/min: 19,95€/mese per 2
anni
abbonati.tiscali.it



Corso di inglese online
Migliora il tuo inglese su
internet divertendoti. Prova
ora!
www.babbel.com