

RIDUZIONE DELLO STRESS ATTRAVERSO LA PRATICA DELLA CONSAPEVOLEZZA

MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION



Dr.ssa Alessandra Benedetti

Specialista in Psichiatria
Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale
Istruttore di Mindfulness APC-SPC
347 360 73 75

E' previsto un colloquio individuale prima dell'inizio degli incontri

Vivere inconsapevolmente

"Stamani ho preso la macchina per andare al lavoro, a una ventina di chilometri da casa; mi sono ritrovato là senza sapere come ci ero arrivato."

Chissà quante volte ci è successo. Tante volte da essere ormai abituati a viaggiare, passeggiare, fare la spesa, portare i figli a scuola, insomma, vivere, "col pilota automatico inserito".

Trascuriamo gran parte del tempo immersi nel passato, rimuginando su ciò che non abbiamo avuto o che abbiamo perduto, oppure nel futuro, convinti che un nuovo lavoro, un nuovo amore, una nuova casa, una vacanza, ci renderanno finalmente felici.

Un groviglio di pensieri, fantasie, pregiudizi, desideri e repulsioni ci impedisce di essere consapevoli del momento attuale, di apprezzare pienamente le esperienze quotidiane della vita, siano esse positive che negative, e spesso limitano la nostra libertà di scegliere consapevolmente.



Cosa è la Mindfulness?

La mindfulness è derivata da un'antica pratica di meditazione buddhista, chiamata Vipassana (cioè "meditazione di intuizione profonda, o di chiara visione"), che si propone di raggiungere una chiara ed esatta consapevolezza della realtà, e lo fa in modo intenzionale, senza presunzione, nel momento in cui accade.

È il processo volto a sviluppare ed approfondire l'attenzione e la consapevolezza nella nostra vita. Coltivando la consapevolezza del nostro stato psicofisico, delle sensazioni che incessantemente arrivano al nostro corpo, delle percezioni sensoriali, delle emozioni e dei pensieri, aumentiamo la conoscenza di noi stessi, e le capacità di autoguarigione che il nostro "io psicofisico" possiede. In una parola, scopriamo e alleniamo la saggezza.

Cosa NON è la Mindfulness?

Non è solo una tecnica di rilassamento. Quest'ultimo può verificarsi durante la pratica di meditazione, ma non necessariamente.

Non è neppure un modo di fuggire dalla realtà, o di tirarsi su di morale. Anzi, la pratica ci connette pienamente con la realtà, con la sua sofferenza e con la sua gioia, mettendoci di fronte a noi stessi così come siamo, momento dopo momento. Questo può avere come conseguenza il miglioramento dell'umore e la riduzione dell'ansia che ci accompagnano quotidianamente.

La mindfulness non è destinata a persone straordinarie o ai santi, ma tutti la possono praticare nel proprio quotidiano.

Non è una pratica religiosa come comunemente intendiamo e non richiede l'adesione a un credo; la pratica di consapevolezza mira semplicemente a rivelare la realtà così com'è.



Cosa è lo stress?

La risposta allo stress è una funzione essenziale dell'individuo, necessaria alla sopravvivenza in condizioni di pericolo. Quando è presente una minaccia, sia interna che esterna, il cervello viene informato e stimolato a produrre una serie di risposte volte a proteggere l'integrità dell'organismo. Attraverso l'aumento della frequenza cardiaca, della pressione sanguigna, e della frequenza del respiro, si ottiene una migliore ossigenazione dei muscoli e del cervello, così da dare maggiore capacità di movimento e lucidità mentale.

Lo stress può diventare un problema quando queste modificazioni fisiologiche insorgono anche in assenza di reali minacce alla nostra integrità, oppure se gli stimoli stressogeni avvengono di frequente e non c'è il tempo di riposarsi e ristabilire le condizioni di base.

Il perdurare dei fattori stressanti e/o una esagerata risposta ad essi può contribuire all'insorgenza di disturbi come tensioni muscolari, cefalea, ipertensione, ansia cronica, ed anche di malattie più serie come cardiopatie o tumori.

Cosa è l'MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)?

La riduzione dello stress mediante la pratica della mindfulness è un percorso ideato da Jon Kabat-Zinn, professore di medicina e direttore della clinica per la riduzione dello stress dell'Università del Massachusetts. Questo percorso è stato messo a punto per pazienti, per operatori della salute, per chiunque si senta sopraffatto da ciò che noi chiamiamo "stress", o per chi semplicemente intende intraprendere un cammino verso un maggiore equilibrio e benessere.

Il protocollo è costituito da 8 incontri settimanali di 2 ore e mezza, e da un ritiro di una giornata. Durante gli incontri vengono presentate e praticate alcune tecniche di consapevolezza focalizzate sul corpo, respiro, pensieri ed emozioni. A casa, i partecipanti sono invitati a proseguire le pratiche di meditazione per circa 30 minuti al giorno per 6 giorni alla settimana.

L'interesse verso questa pratica è in crescita continua in tutto il mondo occidentale. I numerosi studi pubblicati su riviste scientifiche internazionali hanno dimostrato che la mindfulness è efficace per la riduzione dello stress in persone senza disturbi psichici, e per il miglioramento di disturbi come depressione, disturbi d'ansia e dipendenza da sostanze. La mindfulness migliora i sintomi e la qualità della vita nei pazienti con malattie cardiache e oncologiche, e si è dimostrata efficace anche in alcune malattie caratterizzate da dolore cronico, come la fibromialgia, l'artrite reumatoide e le sindromi dolorose muscolo-scheletriche.