

MINDFULNESS

Con il termine *mindfulness* si intende "attenzione consapevole", si tratta di una tecnica di meditazione atta a dirigere la propria attenzione a quello che accade nel proprio corpo e intorno a sé nel momento esatto in cui si sta mediando, essa deriva dal buddismo e richiede una notevole disciplina.

Con la meditazione *mindfulness* si presta attenzione a quattro elementi, il corpo, i sensi, la mente e gli oggetti della mente (rabbia verso qualcuno o qualcosa). Tutto questo avviene con una calma *non reattiva*, non giudicante, al fine di cogliere l'insorgere di pensieri negativi causa del proprio malessere.

I pensieri negativi alimentano i disagi emotivi, creando una spirale che può sfociare in uno stato depressivo.

L'allenamento alla consapevolezza permette di affinare l'attenzione verso quei meccanismi che deteriorano l'umore e debilitano le capacità di ripresa psicologica o la prevenzione delle recidive depressive. E' stato infatti dimostrato come i praticanti, con molti anni di meditazione, siano caratterizzati da una maggiore connettività all'interno delle reti attenzionali e tra queste e le regioni prefrontali mediali che porterebbero ad un maggiore sviluppo delle abilità cognitive, nel mantenere l'attenzione e nello svincolarsi dalle distrazioni, contribuendo così ad incrementare i meccanismi di difesa personali che aiutano ad allontanare gli stati di disagio psicologico.

A cura della Dott.ssa Mariolina Palumbo Psicologa Clinica.