

MINDFULNESS

Mindfulness, in ambito psicologico significa essenzialmente “consapevolezza” dei propri pensieri, azioni e motivazioni.

Il concetto di Mindfulness deriva dagli insegnamenti del Buddismo (Vipassana), dello Zen e dalle pratiche di meditazione Yoga, ma solo ultimamente questo modello è stato assimilato ed utilizzato come paradigma autonomo in alcune discipline psicoterapeutiche italiane, europee e d'oltre oceano.

Mindfulness è quindi una modalità di prestare attenzione, momento per momento, nel “qui ed ora”, intenzionalmente e in modo non giudicante, al fine di risolvere (o prevenire) la sofferenza interiore e raggiungere un'accettazione di sé attraverso una maggiore consapevolezza della propria esperienza che comprende: sensazioni, percezioni, impulsi, emozioni, pensieri, parole, azioni e relazioni.

Gli interventi terapeutici *mindfulness-based* riguardano principalmente la *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) e la *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), sviluppata da Jon Kabat-Zinn nel 1979 presso il *Medical Center* della *University of Massachusetts*.

Queste tecniche, derivate sostanzialmente dalla terapia cognitiva classica, sono utili nel trattamento di molteplici patologie, fra cui: depressione, disturbo borderline, ansia, attacchi di panico, disturbi con componenti psicosomatiche, disturbi ossessivo-compulsivi, alimentari e dell'umore.