

**D.ssa Loredana Giacosa**  
**psicologa, psicoterapeuta**  
via XX Settembre 34/7 - 16121 GENOVA tel 349 21 20 119  
[lore.g1@virgilio.it](mailto:lore.g1@virgilio.it)  
[www.facebook.com/semidifelicita.it](http://www.facebook.com/semidifelicita.it)

### ***Che cos'è il Protocollo Mindfulness Psicosomatica***

Mindfulness significa letteralmente "pienezza di coscienza": è uno stato di coscienza caratterizzato da un'attenzione consapevole, libera da valutazioni e focalizzata nel presente, verso l'esperienza interna ed esterna e priva di reazioni verso essa.

La Psicosomatica è una branca della medicina che pone in relazione la mente con il corpo occupandosi nello specifico di rilevare e capire l'influenza che l'emozione esercita sul corpo e le sue affezioni. Si parla di psicosomatica non solo come prospettiva con la quale guardare l'evento patologico, ma anche in relazione a sintomi somatici fortemente connessi alle emozioni e in relazione alle cosiddette vere e proprie malattie psicosomatiche: queste connessioni sono oggetto degli studi PNEI (Psiconeuroendocrinoimmunologia), una disciplina che si occupa delle relazioni tra psiche e i sistemi di regolazione fisiologica che costituiscono l'organismo umano.

Il Protocollo Mindfulness Psicosomatica persegue l'integrazione mente-corpo attraverso l'aumento della capacità di percepire il proprio corpo e di osservare il proprio funzionamento cognitivo, con l'obiettivo di aumentare il benessere psicofisico.

Il "Progetto Gaia", programma di educazione alla consapevolezza globale ed alla salute psicofisica, è stato messo a punto da un'equipe di docenti, professori universitari e psicologi afferenti al "Villaggio Globale" e all'Istituto di Psicosomatica PNEI di Bagni di Lucca, ricevendo il sostegno del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali per l'utilizzo di pratiche validate scientificamente a livello internazionale.

Il progetto si conforma alle direttive internazionali dell'OMS che definiscono la salute come "lo stato emotivo, mentale, fisico, sociale e spirituale di benessere, che consente alle persone di raggiungere e mantenere il proprio potenziale personale nella società".

Il Progetto Gaia, adatto ad adulti e bambini, è stato concepito per essere offerto ai bambini delle scuole di tutt'Italia, con l'obiettivo di favorire una consapevolezza globale che tenga conto delle esigenze di integrazione ambientale e sociale unitamente alla coscienza di sé, della propria unità mente e corpo: importante in particolare la funzione di riconoscimento delle emozioni finalizzata all'alfabetizzazione emotiva.

Mindfulness è un termine che letteralmente significa "pienezza di coscienza"; non si tratta di una tecnica, bensì di uno stato di coscienza, che si può ottenere con un movimento volontario della mente, un allenamento, per così dire.

Le tecniche per raggiungere questo particolare stato affondano le radici nella meditazione orientale, ma dagli anni Settanta hanno cominciato a dimostrare efficacia nel trattamento di svariate patologie (si veda in proposito il motore di ricerca Pub-Med che offre una panoramica di oltre 12.000 voci in merito), consolidandosi come tecnica "laica" e validata scientificamente.

Dalla definizione di Jon Kabat Zinn, fondatore del protocollo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), meditare significa porre attenzione intenzionalmente, momento per momento, in modo non giudicante, all'esperienza che si sta vivendo. Entrano in campo due componenti: l'abilità di dirigere l'attenzione all'intera esperienza del mondo presente, sia interna che esterna (autoregolazione dell'attenzione) e l'attitudine con cui lo si fa, caratterizzata da apertura, accettazione, curiosità.

La meditazione si propone di prendere coscienza, attraverso alcuni esercizi, di tutto ciò che costituisce l'esperienza dell'istante presente: coscienza dei suoni, del respiro, delle sensazioni corporee, degli odori, ma anche del flusso dei pensieri che si susseguono. Si tratta di imparare ad ampliare la focalizzazione attentiva allo scopo di ottenere una consapevolezza globale: piena, in senso lato.

"Questo è il cuore della pratica: accorgersi mille volte che la nostra mente si sta perdendo nei pensieri, e mille volte riportare la mente al respiro, accorgendoci in quali pensieri si è persa".

Il PMP (Protocollo Mindfulness Psicosomatica) utilizza una rielaborazione del MBSR, protocollo ideato ed utilizzato dagli anni settanta da Kabat-Zinn per il trattamento di varie patologie tra cui in maniera preponderante la depressione, lo stress e il dolore cronico; il protocollo originario viene integrato con una parte più consistente di lavoro sull' integrazione della consapevolezza corporea con quella emotiva e mentale.

Si tratta di un percorso di 12 incontri settimanali di circa un'ora/un'ora e mezza, in cui si impara ad entrare in contatto con i contenuti della propria mente e con le proprie esperienze corporee (sensazioni ed emozioni) in maniera sempre più profonda ed integrata, attraverso l'utilizzo di tecniche di meditazione ( atte a focalizzare l'attenzione in maniera consapevole) integrate con una parte di esercizi utili per sciogliere le tensioni corporee.

E' una sorta di "esplorazione dall'interno", senza l'ausilio di induzioni o visualizzazioni guidate: si osserva semplicemente quello che c'è, senza aspettative particolari, con un atteggiamento mentale di imparzialità, di non giudizio; si entra in contatto con la

funzione "osservante" della propria mente, che noi tendiamo a percepire solo come "pensante".

Si impara a percepire il proprio corpo (quanti di noi si accorgono di averne uno soltanto quando ci procura dolore?), a localizzare e rinominare sensazioni ed emozioni. Ci si può rendere conto di avere rigidità e blocchi fisici, talvolta riflesso di un'emozione repressa, che possiamo riconoscere e forse liberare.

Obiettivo finale è l'acquisizione della capacità di riconoscere le proprie modalità di reazione automatica agli stressors attraverso una maggiore conoscenza dell'unità mente/corpo.

Una maggiore autoconsapevolezza psicosomatica permette di ottenere un miglioramento del benessere psicofisico:

- Riduzione di stress, ansia e depressione
- Acquisizione di una maggiore capacità di vivere il presente riducendo le rimuginazioni
- Aumento del livello di equanimità e soddisfazione
- Gestione delle emozioni e contenimento della reattività (autoregolazione)
- Miglioramento del clima relazionale
- Potenziamento della vitalità cognitiva
- Riduzione della reattività e della dipendenza mediante lo sviluppo della capacità di gestire diversamente il rapporto con i propri contenuti mentali (accettazione, non giudizio, distacco, consapevolezza dei pensieri automatici)