

# C'è un metodo per essere felici e mettere lo stress in ginocchio

“Mindfulness: origini e applicazioni” è il convegno di OndaTonda e Ausl che si terrà sabato con medici e psicologi

**Patrizia Soffientini**  
patrizia.soffientini@liberta.it

## PIACENZA

● Riguarda proprio tutti il convegno che si terrà sabato mattina in Fondazione perché promette di restituire il sorriso ad ogni respiro. Riguarda naturalmente il sofferente: da chi è divorato dallo stress a chi ha dolori cronici, dal bambino anche piccolissimo bisogno di strutturare positivamente le proprie relazioni al depresso grave adulto, a chi soffre di attacchi

di panico, al malato oncologico. Non c'è però individuo che non possa trarre giovamento dalla “Mindfulness”, il che significa non affidarsi al pilota automatico che spesso ci governa, significa arginare gli arabeschi della nostra mente e prestare invece attenzione consapevole al “qui e ora” al momento presente, in modo “intenzionale” e “in assenza di giudizio”, il tutto per raggiungere un equilibrio psico-fisico.

### Origini buddiste

E' evidente l'origine buddista, antichissima, della pratica, con aspetti legati alla meditazione ma con una rilettura contemporanea agganciata all'ambito medico che arriva dall'esperienza negli Anni '70 di Jon Kabat Zinn, biologo e fondatore della Stress Reduction Clinic e del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society presso la University of Massachusetts Medical School. Di questa metodica, che non è una terapia ma riesce a curare, si parlerà al seminario di sabato prossimo (9-13) all'auditorium della Fondazione “Mindfulness: origini e applicazioni” organizzato dall'associazione OndaTonda con il patrocinio, fra gli altri, di Comune, Provincia, Ausl, Ordine dei Medici. Nell'articolo sotto, i profili dei relatori. L'evento è stato presentato a Pa-



Da sinistra: Mosti, Sgorbati, Fiocchi e Garnerone FOTO LUNINI

lazzo Mercanti, presente l'assessore Federica Sgorbati (Servizi sociali). Ne hanno discusso Laura Garnerone, nutrizionista, Elena Fiocchi, naturopata e il dottor Antonio Mosti, psicoterapeuta.

### E ci prova Google

«Non c'è nulla di magico, di astratto, non siamo neppure in presenza dell'elisir di lunga vita» sottolinea proprio Mosti. Questo «allenamento» della mente va piuttosto praticato più che illustrato e la prova dell'efficacia è dimostrata, per esempio, dall'introduzione del metodo fra i propri dipendenti da parte di giganti come Google per la riduzione dello stress, pare poi ottima l'applicazione in campo educativo, come pure per il controllo del dolore «il che non significa eliminare gli antidolorifici, ma ridurli». Peraltro, a quanto pare sono state osservate anche delle modifiche positive della materia cerebrale collegate alla riduzione della tensione e della rabbia.

Alla mindfulness si è fatto cenno anche durante il recente convegno sui 40 anni della Legge Basaglia a proposito delle nuove metodiche che fioriscono nel campo del sostegno psicologico. Nell'incontro con la stampa, Fiocchi ha definito la pratica una «meravigliosa tecnica meditativa». Mosti ha parlato della forza che deriva dalla capacità «di ristrutturare i propri punti di vista, di approccio alla realtà», avvertendo con più chiarezza ciò che si sente, tanto basta ad alzare la qualità della vita. La nutrizionista Garnerone ha ricondotto la mindfulness a quell'insieme di tecniche favorite dallo sviluppo di un nuovo paradigma medico a cui si ispira OndaTonda, e in particolare alla Pnei, la psico neuro endocrino immunologia, la branca della medicina che studia il complesso rapporto fra cervello, psiche e sistema immunitario. E rafforza persino il sentimento di compassione e interconnessione tra esseri umani.



**Dà la capacità di ristrutturare i propri punti di vista e l'approccio alla realtà»**



**Niente di magico o di astratto, non è l'elisir di lunga vita, né una terapia, eppure cura»**