



# Terapia integrata per la prevenzione e la cura dello stress e del trauma

**EDIZIONE 2022**

**Congresso ibrido**

**LA COMUNICAZIONE ENTRA NEL CORPO**

**Varese, 15 ottobre 2022**

Sala Giuseppe Montanari - Via Luigi Sacco, 9, 21100 Varese VA

Toro Maria Beatrice

## Conosciamo davvero tutti i benefici della Mindfulness?

Nel recente passato la mindfulness ha conosciuto una notevole espansione: a partire soprattutto dal 2020 un crescente numero di persone vi si accostano con modalità diverse, dai corsi “storici”, ai videocorsi, alle app per meditare. Questo rispecchia, probabilmente, la presenza di un diffuso bisogno di andare oltre un modo di vivere “stressato” e logorante, caratterizzato da pensieri, emozioni e schemi di comportamento automatici, per accedere in modo più pieno alla ricchezza della vita e del momento presente.

I benefici dei percorsi più studiati (MBSR e MBCT) sono ben noti:

- ❖ Fisici: rafforzamento delle difese immunitarie, miglioramento della qualità di guarigione dei disturbi con componente psicosomatica, della qualità del sonno
- ❖ Psicologici: miglioramento della capacità di riconoscere e regolare le emozioni, aumento delle emozioni positive e riduzione delle emozioni negative, miglioramento della gestione di ansia e vissuti depressivi
- ❖ Relazionali: aumento della disponibilità e della fiducia verso gli altri, miglioramento della capacità di ascolto, di comunicazione, di comprensione dell'altro e dei suoi stati emotivi, miglioramento della qualità delle relazioni interpersonali
- ❖ Professionali: aumento della concentrazione sul lavoro, miglioramento della gestione dello stress e dei conflitti

Alcuni benefici sono magari meno noti ma non meno importanti: la mindfulness conduce progressivamente a migliorare attenzione e concentrazione, memoria e, per i soggetti anziani, aiuta a rallentare i processi di calo cognitivo.

In questo periodo storico, così caratterizzato da incertezza e pressioni, potere mantenere in modo efficace uno stato di calma concentrata, focalizzazione e lucidità ci rende in grado di compiere le scelte di vita più sagge e giuste per noi stessi.

