

Vuoi un motivo per usare la tua biblioteca? E noi, a Pistoia, te ne diamo più di duemila!



Campagna realizzata con il contributo della Regione Toscana **evento #1449**


SAN GIORGIO

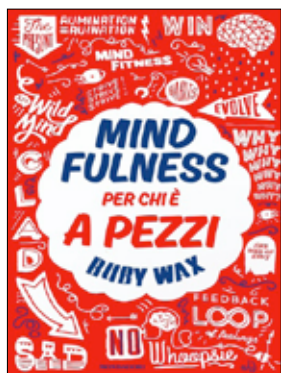
Zen in the city La pratica della mindfulness in un mondo che corre

Stressati e stanchi. Abituati a correre e affrontare mille impegni quotidiani. L'unica medicina è fare una pausa. La soluzione potrebbe essere la meditazione mindfulness. Negli Stati Uniti può già contare su oltre 20 milioni di appassionati, ma anche da noi un numero crescente di persone sperimenta questa tecnica che insegna a liberarci dalle abitudini che ci condizionano. Aiuta a stare meglio, riduce l'ansia ed è consigliata per prevenire alcune malattie. La mindfulness, o meditazione di piena consapevolezza, è un modello elaborato negli anni Settanta dal biologo molecolare Jon Kabat-Zinn per portare in ambito clinico, laico, occidentale, l'esperienza della meditazione. L'intuizione viene fatta risalire a 2.500 anni fa, quando Buddha, seduto a gambe incrociate sotto un albero, avrebbe preso coscienza della realtà per quello che è, cioè del qui e adesso, dell'*hic et nunc* e avrebbe smesso di soffrire per i mali del mondo. Accanto all'interpretazione buddhista, questo antico episodio ha una lettura psicofisiologica: sotto quell'albero il monaco si sarebbe liberato di ciò che gli psicologi chiamano «deriva attenzionale», l'innata tendenza della mente a preoccuparsi di ciò che ancora non è accaduto o addirittura non c'è. La mindfulness si caratterizza, quindi per essere una modalità di prestare attenzione in modo intenzionale e 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. La pratica della mindfulness non è un qualcosa di esoterico, ma è una forma di meditazione che è stata valutata in una serie di ricerche scientifiche, censite dal sito PubMed (l'archivio universale degli studi in campo biomedico), a partire dal 1982: come spiega lo psicoterapeuta Fabio Giommi, ricercatore all'Università di Nijmegen (Olanda) e presidente dell'Associazione italiana per la Mindfulness (Aim), «il termine mindfulness, da solo, rischia di perdere senso, e di confondersi con mode new age. Piuttosto si dovrebbe parlare di protocolli Mindfulness-based (Mb), trattamenti standardizzati basati sulla meditazione mindfulness, utilizzabili in ambito sia sperimentale che terapeutico". Il nostro percorso di lettura – attraverso la scelta di numerosi libri di taglio sia specialistico che divulgativo - vuole testimoniare il crescente interesse e studio di questa pratica in ambito italiano.



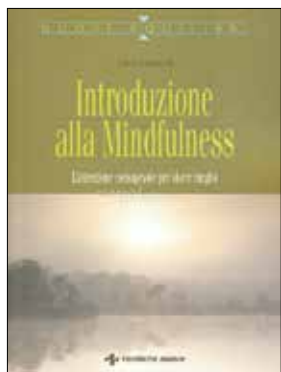
 PISTOIA
TOSCANA
Capitale Italiana
della Cultura 2017

ottobre 2017/ a. 10 - n. 16
SanGiorgioRassegne



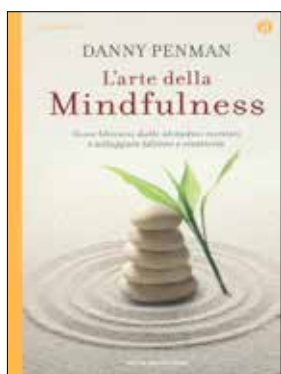
Mindfulness per chi è a pezzi di Ruby Wax, Mondadori, 2017

In questa guida spiritosa, intelligente e accessibile, l'autore dimostra a tutti noi lettori come e perché, grazie alla pratica della mindfulness, è possibile cambiare per sempre e lasciarci alle spalle gran parte delle sofferenze inutili che molto spesso sappiamo autogenerare. La mindfulness interrompe i processi che stanno alla base della reazione psicofisiologica da stress e in tal modo riducono l'attivazione del sistema nervoso simpatico, la frequenza cardiaca e aumentano l'ampiezza della respirazione. Gli studi fatti con la risonanza magnetica hanno dimostrato come la mindfulness aumenta le aree della consapevolezza e riduce l'attivazione delle aree sotto-corticali. In pratica diveniamo meno "schiavi" delle emozioni e dei pensieri automatici. Questo è un grande risultato che ha azioni positive anche su comportamenti fortemente connessi alle emozioni. Oltre a consigli per migliorare le proprie relazioni sociali e suggerimenti per ogni età, il libro include un corso di sei settimane elaborato con l'aiuto dello psichiatra Mark Williams, autore di *Metodo Mindfulness*.



Introduzione alla mindfulness. L'attenzione consapevole per vivere meglio di Ed Halliwell, Tecniche nuove, 2016

Vivere è la cosa più rara al mondo. La maggior parte della gente esiste e nulla più, scriveva Oscar Wilde. La pratica della mindfulness – secondo l'autore (scrittore e insegnante) consente di vivere la realtà da protagonisti e non da semplici spettatori: erroneamente pensiamo che conducendo una vita frenetica riusciamo a essere più attivi e operativi. In realtà il *multitasking*, usato dai più come strumento di sopravvivenza, non produce nessun effetto benefico: l'attenzione si sposta da una cosa all'altra, senza che riusciamo a pensare con lucidità e a compiere scelte consapevoli. Per questo la mindfulness consente – attraverso l'apprendimento di una serie di competenze utili a risvegliare i nostri sensi – di vivere la propria vita in modo autentico.



L'arte della mindfulness. Come liberarsi dalle abitudini mentali e sviluppare talento e creatività di Danny Penman, Oscar Mondadori, 2016

L'autore, insegnante di meditazione, oltre che scrittore e giornalista, spiega in questo suo volume come sia difficile arrestare il flusso dei pensieri negativi e di conseguenza la cascata di emozioni distruttive. Perché - secondo quanto dimostrato in queste pagine - quando si comincia a sentirsi un po' tristi, ansiosi o irritati, a fare danno non è l'umore in sé ma il modo in cui si reagisce. Con la meditazione e la pratica del metodo mindfulness, si impara a riconoscere i ricordi e i pensieri dannosi nel momento in cui insorgono, ci si abitua a osservarli quando emergono, a lasciarli lì per un po' e poi semplicemente guardarli mentre evaporano davanti ai nostri occhi. Una mente libera da pensieri negativi e dalle abitudini (che molto spesso condizionano le coordinate spazio-tempo delle nostre vite) diviene più plastica e creativa.





Percorsi tematici di lettura, ascolto e visione

Piccoli momenti di mindfulness. 10 minuti al giorno per trovare la pace in mezzo allo stress di *Patrizia Collard*, Mondadori, 2016

Dieci minuti al giorno per trovare la pace in mezzo allo stress – recita il sottotitolo di questo volume. Ed è proprio questa l'idea dell'autrice Patrizia Collard, psicoterapeuta e docente di mindfulness alla University of East London, che invita nel libro già bestseller in Inghilterra, a trovare un piccolo ritaglio di tempo da dedicare alla mindfulness, ovvero a coltivare la consapevolezza. I benefici che questa pratica evidenzia riguardano: l'aumentata sensazione di calma e rilassatezza, elevati livelli di energia ed entusiasmo per la vita, più fiducia in se stessi e accettazione di sé, minore rischio di stress, più compassione per se stessi e per gli altri.



Guarisci te stesso. Lezioni di mindfulness di *Saki Santorelli*, Cortina, 2015

Saki Santorelli, maestro di mindfulness, racconta in questo saggio le sue numerose e tormentate esperienze in campo terapeutico. Partendo dal mito e dalla figura di Chirone, il centauro "guaritore ferito", ci introduce alla mindfulness, mostrandoci come la guarigione del nostro lo ferito si possa raggiungere prestando attenzione al momento presente e soffermandoci ad ascoltare noi stessi e gli altri. Il rapporto tra il guaritore e il ferito diviene speculare (nel rispetto delle diverse competenze): è proprio nell'incontro tipicamente umano tra chi offre e chi riceve cura, e nella possibilità del reciproco riconoscimento della comune appartenenza alle due "categorie" che, dice Santorelli, possono nascere gli incontri più autentici e più squisitamente curativi. La meditazione diventa dunque uno dei perni fondamentali dell'accettazione del nostro vissuto e del nostro presente rifuggendo dagli schemi negativi e controproducenti della fissazione mentale sugli errori del passato, riconoscendo che tutti dentro di noi portiamo una ferita, sia pazienti che terapeuti, ma che ugualmente abbiamo la capacità di guarire, attraverso una relazione dinamica con la vita, che ci conduca a prestare attenzione al momento, all'*hic et nunc*.



Il dono del silenzio di *Thich Nhat Hanh*, Garzanti, 2015

In questo piccolo libro prezioso, il monaco buddhista Thich Nhat Hanh ci mostra il percorso da intraprendere per superare il rumore che ci circonda privandoci della nostra libertà, e ci indica un sentiero di pace che è il cammino verso la pratica del silenzio. Il dono del silenzio ci permette infatti di ristabilire, dentro di noi, quell'ordine e quella serenità in grado di farci guardare in profondo ciò che ci circonda, per comprendere chi siamo realmente e cosa davvero vogliamo dalla nostra vita. Per questo è auspicabile che quando facciamo attività (diverse dal parlare), come ad esempio camminare oppure mangiare, siano svolte nell'assoluto silenzio, come recita questo famoso proverbio: *Quando bevi, bevi e basta, quando cammini, cammina e basta*. Solo così possiamo dire di vivere con piena consapevolezza il nostro presente. Il silenzio – spesso descritto solamente come l'assenza di rumore – ha in realtà un suono molto potente che ci permette di stare bene con il nostro io.

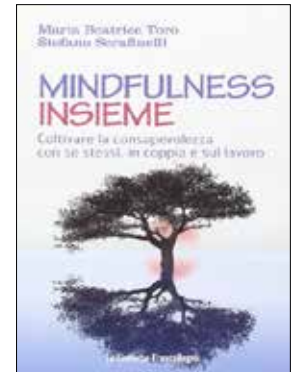




Percorsi tematici di lettura, ascolto e visione

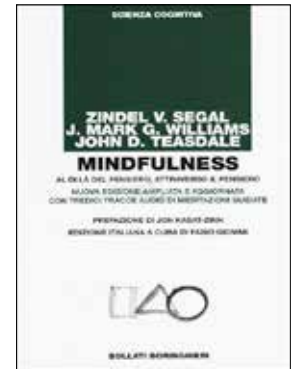
Mindfulness insieme. Coltivare la consapevolezza con se stessi, in coppia e sul lavoro di *Maria Beatrice Toro, Stefano Serafinelli, Angeli, 2015*

Mindfulness insieme è un libro che nasce per approfondire un argomento ancora poco sviluppato nel contesto italiano: l'uso della mindfulness per sostenere le relazioni umane. La mindfulness è un metodo per la conoscenza di sé, un percorso di evoluzione personale che ci permette di stare bene con noi stessi, ma anche con gli altri. Attraverso la consapevolezza si acquisiscono strumenti per crescere come persone, per curare sofferenze e disagi, ma anche per migliorare il benessere in famiglia, sul lavoro, nelle relazioni d'amicizia e d'amore. Questo volume, accessibile a tutti si pone come guida per esercitare la consapevolezza nelle situazioni quotidiane, e soprattutto nei momenti difficili, dove il saper bastare a se stessi diviene l'elemento chiave in grado di "fare la differenza". Il libro fornisce inoltre questionari, schede e suggerimenti utili al praticante, in modo da offrire non soltanto un compendio teorico, ma anche una vera guida per il *self-help*.



Mindfulness. Al di là del pensiero, attraverso il pensiero di *Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale, Bollati Boringhieri, 2014*

Nei dodici anni trascorsi dalla prima edizione americana di questo libro, l'approfondimento dei fondamenti teorici e il lavoro di migliaia di terapeuti nei *setting* clinici hanno consentito di validare e perfezionare protocolli *mindfulness-based*, passati dallo stato pionieristico alla piena maturità di interventi strutturati. Questa nuova edizione di un testo che è appunto ormai un classico della materia è arricchita di numerose schede e di tredici tracce audio scaricabili di meditazioni guidate. In questo volume si dimostra come la terapia cognitiva basata sulla mindfulness (siglata MBCT) sia un metodo specifico per prevenire le ricadute depressive. L'automatismo di emozioni e pensieri negativi è superabile grazie alla mindfulness che, in questo specifico caso, esercita l'autosservazione, escludendo ogni impulso a valutare e giudicare intenzionalmente le singole esperienze di vita.



Mindfulness per principianti di *Jon Kabat-Zinn, Mimesis, 2014*

Jon Kabat-Zinn è il creatore del Protocollo MBSR, il programma di riduzione dello stress basato sulla mindfulness e inventato alla fine degli anni '70 presso l'Università di Worcester (Boston) in Massachusetts. Il programma è stato provato su più di 13.000 individui producendo effetti positivi sia sul piano fisico che mentale. I partecipanti del programma MBSR, invece di alimentare lo stress rimanendo preda del vortice dei pensieri e delle emozioni, apprendono a restarvi vicino senza esserne travolti, trovando un posto di osservazione calmo da cui esplorare. Il programma MBSR fornisce, quindi, un'ottima padronanza per la gestione dello stress. Ma non solo: è stato infatti utilizzato per una varietà di patologie, quali disturbi da somatizzazione, cancro, malattie cardiovascolari, malattie della pelle, disturbi digestivi e altro. Questo lavoro richiede la pratica regolare dell'attenzione momento per momento e un'appropriazione di ogni istante della nostra esperienza, bella o brutta che sia, presente a noi stessi. In questo volume Kabat-Zinn introduce la mindfulness con chiarezza e semplicità, descrive le sue origini nelle filosofie orientali, sottolinea le evidenze scientifiche che ne supportano l'efficacia e i suoi benefici a livello fisico, psichico e relazionale. Come si legge nell'introduzione del libro, l'invito che viene fatto al lettore è questo: *Prova a pensare a questo libro come alla facciata di un magnifico edificio, ad esempio il Louvre; soltanto che l'edificio sei tu stesso, la tua vita e il tuo potenziale di essere umano.* L'invito è a entrare ed esplorare, nel tuo modo e con il tuo passo, la ricchezza e la profondità di ciò che è a tua disposizione – nel caso specifico la consapevolezza, in tutte le sue concrete e peculiari manifestazioni.

