

meditative di derivazione orientale, ritenute un valido antidoto - e sollievo - allo stress da bombardamento di informazioni. Chi non ha sentito parlare di Mindfulness? Ovunque proliferano corsi, manuali, conferenze e perfino applicazioni on line.

[Ecco perché forse non è stata Elisa Isoardi a lasciare Matteo Salvini](#)

LEGGI ANCHE: [Tutti gli appuntamenti, gli eventi e le mostre a Torino](#)

Contenuti Sponsorizzati da Taboola

«Ormai va di moda, il che per certi aspetti è preoccupante». Fabio Giommi, psicologo clinico e psicoterapeuta, nel 2005 ha fondato l'Associazione italiana per la Mindfulness (Aim). Che cosa la preoccupa? «Come per tutte le mode, il rischio è che prenda una deriva annacquata, banalizzata. Proprio mentre in campo accademico la tradizione meditativa sta aprendo nuove prospettive allo studio dei meccanismi della mente umana». Giommi è a Torino per la conferenza internazionale Trends in Mindfulness (9-11 novembre alla Cavallerizza), organizzata dall'associazione torinese «In To Brain» che porta in città i più noti ricercatori, scienziati e filosofi della mente in Europa per discutere le tendenze di una pratica meditativa diffusasi in Occidente a partire dagli Anni 70 accanto alla psicoterapia nel trattamento degli stati depressivi. «Inizia a diffondersi una nuova tipologia di "scienziato meditante", capace di fondere il più rigoroso sapere accademico con una lunga esperienza in campo meditativo. In gioco c'è l'opportunità di allargare la nostra visione di quale sia la profonda natura della mente».

Il significato

Riavvolgiamo il nastro, che cosa significa esattamente Mindfulness?

«Semplicemente consapevolezza. Quella coscienza di sé che sorge quando si presta attenzione alla propria esperienza in modo non giudicante». In Gran Bretagna un'inchiesta parlamentare ha prodotto il «Mindful National Uk report», secondo cui la Mindfulness, pur non essendo una panacea, offre benefici significativi soprattutto nelle carceri e negli ambienti di lavoro più stressanti. I ricercatori dell'Università di Oxford, inoltre, confermano che la «Mindfulness Based Cognitive Therapy» (Mbct), la terapia cognitiva accompagnata alla meditazione, è un'arma efficace per combattere le ricadute dopo una depressione.

Nonostante i numerosi campi di applicazione e i risultati scientificamente provati, le pratiche meditative incontrano ancora resistenze. «In generale prevale la tendenza a una divisione semplicistica tra la sfera del rigore accademico e quella legata alla spiritualità e alle credenze religiose. In realtà - spiega Giommi - i confini sono molto più labili. Nella meditazione c'è una profonda dimensione spirituale, intesa come paziente pratica trasformativa di sé, che affonda le radici nella filosofia orientale ma che ritroviamo anche nella tradizione classica, da Platone a Socrate agli scettici, scuole di vita che guidavano lentamente alla comprensione di sé e del mondo». Distanti anni luce, nel tempo e nel pensiero, dal mito (o dall'ossessione) del multitasking.

 BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

Sponsorizzato

[Ecco i lavori più pagati da casa da fare anche solo con il Computer](#)

newsdiqualita.it | Sponsorizzato

LA STAMPA Consigliati per te

Il leopardo delle nevi sta per cacciare. Riuscite a vedere dove si nasconde?

La Stampa

Arriva da Alba un segretario aggiunto per i C9

La Stampa

Sponsorizzato

Se vivi a Torino hai diritto a queste offerte sui voli

Jetcost.it | Sponsorizzato

Aglione, hai mai provato a metterlo sotto al cuscino? Basta uno specchio

momentobenessere.it | Sponsorizzato

Sponsorizzato

Il modo in cui ti siedi rivela molto della tua personalità!

Tip Chasers | Sponsorizzato

LA STAMPA Consigliati per te

Scarcerato il dipendente del tempio crematorio: "Ha chiarito tutto al gip". Resta in cella Ravetti

La Stampa

Calenda scatenato: "Vi spiego com'è andata la famosa cena di questo Pd di fighetti"

La Stampa

Sponsorizzato

Le piste sono pronte: manca solo il giusto intimo termico!

Decathlon | Sponsorizzato

Assicurazioni Auto Economiche, Ecco i Prezzi Migliori!

Assicurazioni Online | Sponsorizzato

Sponsorizzato

Sapevi fossero lesbiche? Tutti i coming out!

Alfemminile | Sponsorizzato

LA STAMPA Consigliati per te

Ecco i furbetti del pedaggio già 1.500 multe sull'Autofiori

La Stampa

La commovente reazione del gatto quando trova il collare dell'amico cane deceduto

La Stampa

HOME



50 morti nel peggior incendio di sempre in California, la devastazione dall'alto mostra l'entità della tragedia



LAPRESSE

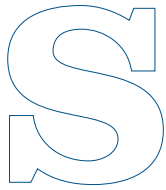
Lo spread sfonda quota 310 dopo la lettera all'Europa
[Analisi](#) [Il testo di Tria all'Ue](#)
[Lo scontro ci costerà 60 miliardi](#)



ANSA

Morra (M5S) eletto a capo dell'Antimafia:
 "Estirperò questa pianta schifosa"

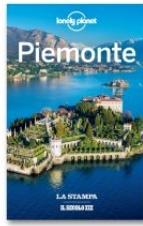
I PIÙ LETTI DEL GIORNO



①

Scuola fantasma in provincia di Enna, sfornava decine di diplomati all'anno

LA STAMPA SHOP



Piemonte



Piccolo Inferno Torinese



Cimitero Monumentale Di Torino

SHOP