

Mindfulness: la pratica silenziosa che trasforma la vita. A settembre il corso condotto da Giovanni Franceschi a Lecce e Pistoia

“Il corso ha trasformato positivamente la mia vita. Sono molto soddisfatta di questo risultato, che è andato ben oltre le mie aspettative”. Con queste parole una praticante descrive la sua esperienza di mindfulness dopo il corso base tenuto dal dott. Giovanni Franceschi questa primavera a Lecce. L'ultimo giorno del corso l'istruttore ha chiesto “cosa porti con te?” e una praticante ha risposto: “Porto con me lo stare insieme, l'attenzione alla bellezza che ci circonda, vivere il proprio corpo, l'accettazione e una splendida lentezza”. Numerose sono state le testimonianze lasciate sul Centro Mente Soma di Franceschi e della pedagoga Simona Mele (<https://centromentesoma.it>): parlano di esperienza di gruppo positiva, di strumento per migliorarsi in interazione con gli Altri, di riduzione consapevole dello stress, dell'ansia, dei ritmi frenetici per iniziare un percorso interiore di serenità ed equilibrio. Tutto ciò non avviene dall'oggi al domani, né si può spiegare, si può solo esperire con il corpo e con la mente. Il dott. Franceschi, considerati i risultati e le richieste, inizia a settembre il corso base di Mindfulness clinica a Lecce e a Pistoia. Questo il calendario: per la Puglia si svolgerà a Lecce, 23 settembre-11 novembre, presso Associazione Viva.Io – Psicologia, Arte, Benessere in via Eboli 30, orario 20.30-22.30. Per la Toscana, si svolgerà a Pistoia, 19 settembre-7 novembre, presso Villa Rospigliosi, via di Santomoro 77, orario 20.30-22.30. Tutte le info sul sito del centro, pagina facebook <https://www.facebook.com/reel/432291652627850>, cell. 329 483 3230. Abbiamo chiesto al dott. Franceschi di spiegarci meglio in un'intervista questa pratica fonte di benessere e di vitalità, ricordando le ultime esperienze con il corso base.

«La mindfulness è un fine o un mezzo?»

La mindfulness non è una meta da raggiungere, ma un viaggio senza fine, un'esplorazione dell'essere. È un dialogo intimo con il proprio Io, una danza silenziosa tra il corpo e l'anima, tra il visibile e l'invisibile. Quando abbracciamo la mindfulness, ci allontaniamo dal rumore incessante che spesso inquina la mente. Ci liberiamo dal passato che ci trattiene e dal futuro che ci sfugge, per ancorarci nel presente, dove il tempo sembra dilatarsi, diventando infinito.

«Quali sono i pilastri della mindfulness clinica?»

La mindfulness è definita come la pratica di prestare attenzione, in modo intenzionale e non giudicante, al momento presente. In altre parole, si tratta di sviluppare una maggiore consapevolezza di ciò che sta accadendo dentro e intorno a noi, senza lasciarsi travolgere dai pensieri e dalle emozioni.

«Ci sono evidenze scientifiche sui benefici della mindfulness?»

Numerosi studi scientifici, a partire dal fondatore dott. Kabat-Zinn, avvalorati dall'evidenza delle neuroscienze, hanno dimostrato che la mindfulness ha effetti positivi su una vasta gamma di condizioni, sia fisiche che psicologiche. Tra i benefici più evidenti, vi è la capacità di ridurre lo stress, un problema che affligge un numero crescente di persone. Praticare la mindfulness regolarmente aiuta a ridurre gli automatismi e la conseguente attivazione del sistema nervoso simpatico, responsabile delle reazioni di "lotta o fuga", dello stress e dei suoi correlati.

«Quali sono gli effetti su patologie psichiche e psico-somatiche?»

La mindfulness è anche associata a una riduzione dei sintomi dell'ansia e della depressione, migliorando allo stesso tempo la qualità del sonno e la capacità di concentrazione. A livello fisico, la pratica può contribuire a una migliore gestione del dolore cronico come dimostrato da numerosi studi clinici.

«Cosa accade in questo spazio di consapevolezza corpo-mente?»

In questo spazio di consapevolezza, la mente si acquieta, si svuota dai pensieri frenetici. È lì, in quel silenzio, che scopriamo la vera essenza della vita, nascosta tra le pause, tra i battiti, tra i respiri. La mindfulness è un ritorno a casa, un rientrare in sé stessi, nel luogo dove risiedono la pace e la serenità. È l'incontro con la nostra vera natura, con il mistero che siamo, e in questo incontro, scopriamo che il presente non è solo un istante, ma un eterno adesso, un infinito dove la vita si rivela nella sua pienezza, nel suo splendore, nella sua infinita bellezza.

«Qual è la sua esperienza con i precedenti corsi di mindfulness a Lecce e Pistoia e che cambiamenti ha osservato nei praticanti?»

Esperienza senza dubbio molto positiva: i gruppi hanno risposto molto bene sin dai primi incontri e la partecipazione è stata molto attiva. Molti hanno avuto cambiamenti profondi già dopo le prime sedute, soprattutto dove erano presenti problemi individuali, complicazioni di stress e ansia.

«Cosa hanno portato a casa i praticanti?»

La capacità di non cadere vittima dei comportamenti automatici che frequentemente sfociano in stati di attivazione disfunzionali, oltre all'abilità di vivere il momento presente accettando senza giudizio qualsiasi esperienza, positiva o negativa che sia. Questo si traduce in una consapevolezza che permette di affrontare e vivere bene qualunque situazione si presenti, affrancandosi dal rimuginare tipico degli stati ansiosi e depressivi.

Articolo e comunicazione giornalistica a cura di Michela Maffei, Psicologa

Giovanni Franceschi nasce a Firenze e svolge la professione di consulente in tutta Italia, soprattutto nel Salento dove si è laureato in Scienza e Tecniche psicologiche. Esercita come consulente e come Istruttore di interventi basati sulla Mindfulness MBSR MBCT, a seguito di master di perfezionamento erogati da SPC (scuola di psicoterapia cognitiva), APC (associazione psicologia cognitiva) e IGB (scuola di psicoterapia cognitiva).