



La parola

MINDFULNESS

Mindfulness, secondo la definizione del suo ideatore Jon Kabat-Zinn, indica la capacità di portare attenzione intenzionalmente e senza giudizio all'esperienza presente. Nella pratica è una forma di meditazione, una modalità della mente di entrare in contatto con l'esperienza, che ha lontane origini nelle pratiche meditative di consapevolezza buddista.



I CORSI

Al centro, una lezione; sopra, Susanna Baldi; dal 30 settembre al 16 dicembre all'Istituto Redaelli; info al 347.8001051, susanna-baldi.it e al 349.1409599, martavittoriaferrari.it.

LA PSICOTERAPEUTA

VICINI A SE STESSI (CON LA MINDFULNESS)

SUSANNA BALDI: "INSEGNA A STARE IN RELAZIONE CON LA PROPRIA PERSONA IMPARANDO AD ACCETTARSI E VIVERE IL PRESENTE. SENZA FARSI RAPIRE DA PASSATO E FUTURO"

di **MARINA GROSSI**

Mi sono avvicinata alla mindfulness parecchi anni fa, mi ha convinto la sua disciplina e il rigore formale con cui insegna a stare costantemente in relazione con se stessi e col mondo imparando ad accettarsi, a vivere la vita con un atteggiamento mentale che alleggerisce le tensioni e allontana lo stress. Allenando a vivere il presente senza farsi rapire da passato e futuro, aiuta a confrontarsi con il disagio e ad alleggerire i conflitti con un atteggiamento che non significa affatto rassegnazione

passiva...". La dottoressa Susanna Baldi, psicoterapeuta con un curriculum lungo così, vanta un'esperienza professionale iniziata in ambito socio-sanitario, dove è tuttora consulente: "In un'epoca dove tutti vogliono tutto subito, mi avevano incuriosito i risultati positivi di queste pratiche meditative. Dopo aver seguito il protocollo del dottor Kabat-Zinn, che fondò nel '79 in Massachusetts la prima clinica per la riduzione dello stress basata sulla mindfulness, ho conseguito il diploma di istruttore in MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), che consiglio a chi desidera stare nella vita in modo più pieno e

consapevole. Le strade che conducono alla mindfulness si apprendono con la pratica attraverso una progressione esperienziale, quella del corpo, delle sensazioni e delle emozioni, per radicarsi nel presente senza filtri né condizionamenti, allontanando il chiacchiericcio mentale che porta a sofferenza. Sono pratiche che servono a tutti, ne ho verificato l'utilità anche tra chi svolge lavori impegnativi dal punto di vista emotivo, ma funzionano se ognuno poi le continua da solo". Il prossimo protocollo, dal 30/9 al 16/12 si svolge in sessioni serali di gruppo presso l'Istituto Redaelli: "Incontro prima le persone individualmente per conoscere le motivazioni di ciascuno. Oltre al corso, che conduco con la dottoressa Marta Vittoria Ferreri, proponiamo una seduta mensile aperta a chi desidera proseguire la pratica in gruppo, e a chi vuole sperimentarla. ♦