

## **Mindfulness: la pratica dell'attenzione. A maggio il corso condotto da Giovanni Franceschi a Lecce**

Se parlate con il dott. Giovanni Franceschi dei vostri disagi, ansie e preoccupazioni, vi seguirà secondo un doppio percorso psicologico: accettazione empatica incondizionata e Mindfulness. Comprenderete che ancora oggi ci sono fraintendimenti sia sulla figura del consulente, sia della mindfulness che viene spesso proposta e mal interpretata. Ma è la persona che fa la cultura e non viceversa. Il dott. Franceschi inizia il 6 maggio fino al 24 giugno un corso di Mindfulness presso Associazione Viva.lo – Psicologia, Arte, Benessere in via Eboli 30, Lecce, orario 20.30-22.30 con la frequenza di una volta alla settimana. Tutte le **info** su

<https://centromentesoma.it/>, pagina facebook  
<https://www.facebook.com/reel/432291652627850>, cell. 329 483 3230.  
Cerchiamo di capire cos'è la Mindfulness e perché ha numerosi effetti benefici sulla mente e sul corpo, riducendo ansia, depressione, stress, tanto da poterla definire come "la pratica della felicità".

### **Dott. Franceschi, esattamente, cos'è la Mindfulness?**

La Mindfulness è descritta dal suo fondatore dott. Kabat-Zinn come lo stato mentale che si raggiunge portando intenzionalmente l'attenzione al momento presente e in maniera non giudicante. Portare consapevolezza nel momento presente permette di affrancarsi dalla minaccia della reattività e dagli automatismi della mente discorsiva.

### **Si tratta di rilassamento come in genere si pensa o come viene proposta?**

La pratica della Mindfulness necessita di una guida adeguata al fine di evitare fraintendimenti e assicurarsi che la pratica sia inclusiva. Troppo spesso essa viene promossa come una pratica di rilassamento, mentre consiste proprio nel contrario, ovvero nel prestare intenzionalmente attenzione a specifici distretti mantenendo uno alto stato di vigilanza mentale.

### **Quali sono i benefici evidenti della Mindfulness?**

Oltre ai benefici immediati nella riduzione dello stress, gli interventi basati sulla Mindfulness si sono rivelati preziosi nel promuovere resilienza a lungo termine. Attraverso la pratica regolare si raggiungono miglioramenti notevoli nella gestione delle emozioni e nelle relazioni interpersonali. La capacità di rimanere ancorati al presente si traduce in una diminuzione dell'ansia legata al futuro e dei rimpianti per il passato, facilitando un'esistenza più equilibrata e soddisfacente.

### **Con la Mindfulness cambia la reazione allo stress, alla rabbia. È la pratica della felicità?**

Imparando a stabilizzare lo stato corporeo, oltre che mentale, di attenzione al momento presente, acquisiamo la capacità di attivare potenti risorse, diventando in grado di affrontare quelle situazioni sulla quali non avremmo alcun controllo, interrompendo il circolo vizioso delle reattività generatrici di stress e stati disfunzionali, e imparando a rispondere più consapevolmente alle situazioni contingenti, modificando la relazione che abbiamo con esse.

### **Quali sono le origini di questa pratica?**

La Mindfulness ha origine negli anni '70 per opera del dott. Kabat-Zinn. I risultati dei primi esperimenti furono talmente positivi che su questa pratica egli fondò la Stress Reduction Clinic e il Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society presso la University of Massachusetts Medical School. Successivamente i dott.ri Segal, Williams e Teasdale hanno perfezionato il protocollo degli interventi di Mindfulness applicandolo con successo nell'evitamento delle ricadute nella depressione maggiore, intervento considerato fondamentale per questo tipo di patologia.

### **Ci sono studi ed evidenze scientifiche?**

Al momento si contano 16.500 articoli scientifici sull'efficacia della Mindfulness, avvalorati dai riscontri delle neuroscienze, che ne certificano l'efficacia in un vasto campo di applicazioni, soprattutto stress, ansia, depressione, sviluppo di concentrazione, resilienza e benessere psicofisico.

**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).*