



Ordine Psicologi  
della Campania

*Intervento del consigliere Tesoriere  
Rega sull'aumento del ricorso alla  
mindfulness durante la pandemia*

*Napoli, 23 marzo 2022*

*Rassegna stampa*

# INDICE

## QUOTIDIANI

### 1. REPUBBLICA

# REPUBBLICA

(Quotidiani – 23/3/2022)

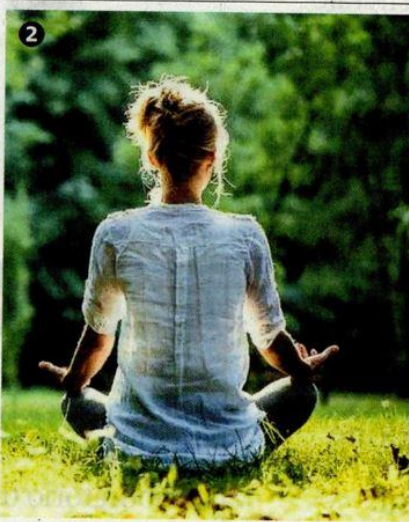
la Repubblica **NAPOLI**

la Repubblica 23 MARZO 2022

## Mindfulness la meditazione per vivere meglio

**I**l boom mindfulness arriva con la pandemia. Più lentamente rispetto a quanto accade in altre città d'Italia, la pratica articolata sulla meditazione per gestire ansia e stress si diffonde e si afferma anche a Napoli e in Campania. A due anni dall'inizio dell'emergenza sanitaria, oggi a chiedere di frequentare i corsi mindfulness sono molti giovani. «Ci sono tanti studenti universitari che a causa della pandemia hanno ora difficoltà a concentrarsi nello studio e per questo decidono di praticare la mindfulness trattandosi anche di una terapia low cost, di approccio laico in cui si sentono rassicurati e garantiti per il suo utilizzo anche a livello clinico» racconta Maria Felicia Amato, psicologa e responsabile del Centro Ananda di Napoli, dove insegna mindfulness. Qui i costi del corso variano da 40 euro per una seduta individuale di circa due ore a 50 euro mensili per sedute in gruppo una volta a settimana. In questo centro come in altri il target è medio alto, esercizi e tecniche di mindfulness non hanno ancora raggiunto il grande pubblico. Accessibile, nessuna restrizione rispetto allo joga che negli anni è stato poi regolamentato, né una formazione richiesta per insegnare. «Date le attuali condizioni purtroppo - sottolinea Amato - chiunque può insegnarlo. Per questo è importante rivolgersi a persone che sono prima formate come terapeuti ed inoltre nella mindfulness. Persone che hanno un curriculum vitae, competenze e gli strumenti necessari per distinguere e riconoscere un malessere quotidiano di stress e ansia da un malessere che ha un'origine più specifica, patologica e pertanto richiede un approccio ed un percorso differente». Attenzione quindi ai centri, ai corsi e alle associazioni. «Il fenomeno esplosivo con la pandemia - racconta Amato -, proprio perché non esiste un titolo riconosciuto o un albo, purtroppo ha generato anche conseguenze negative. Ovvero soggetti che hanno giocato sulla tanta sofferenza e depressione al Sud, approfittando anche dell'ignoranza sul tema». Attenzione quindi ai centri, alle associazioni e anche sul web. La mindfulness durante la pandemia si è sviluppato, infatti, soprattutto on line attraverso le applicazioni da scaricare direttamente sullo smartphone per praticare tecniche ed esercizi a casa. Per districarsi bisogna «scegliere app validate da un esperto clinico o case editrici affidabili, meglio ancora acquistare dei testi» come suggerisce Angelo Rega psicoterapeuta ed insegnante di Psicologia dello Sviluppo presso l'Univer-

Il boom di questi nuovi corsi contro ansia e stress, efficaci anche in ambito psicologico, c'è stato durante la pandemia: a frequentarli soprattutto giovani e universitari



**1**  
**I corsi**  
A Napoli e in Campania si è sviluppata più lentamente. In città c'è il centro di mindfulness Ananda

**2**  
**Lo yoga**  
Il mindfulness è accessibile a tutti rispetto allo yoga che negli anni è stato poi regolamentato

sità Federico II di Napoli. «C'è molta confusione purtroppo sulla mindfulness - spiega - che prima di tutto va chiarito non è un modo per sfuggire ai problemi della realtà interna ed esterna, ma per comprenderla ed analizzarla verso il raggiungimento della consapevolezza. Né tantomeno è un'esperienza religiosa o una sorta di trans, anzi si svolge nella massima lucidità». Per richiamare le parole del medico statunitense e considerato il padre della mindfulness, John Kabat-Zinn: "Sapere cosa si sta facendo mentre lo si sta facendo è l'essenza della mindfulness. Un'attenzione intenzionale e non giudicante al momento presente, momento dopo momento". Tanti i benefici contro ansia e stress. Ma non solo. L'efficacia è riscontrata in ambito psicologico e per questo la mindfulness è inserita nei percorsi terapeutici. «Studi di carattere neuro scientifico mostrano che funziona, l'impegno in quest'attività porta a una rimodulazione del lobo prefrontale sinistro e quindi nell'area del cervello che processa le emozioni positive». Diverso e distinto è l'utilizzo clinico della mindfulness per cui è necessario rivolgersi a professionisti. «Bisogna fare molta attenzione a questo» precisa Rega che segue e cura pazienti anche con la mindfulness. «Se si sta bene, si vuole vivere meglio facendo un passo in più verso una maggiore consapevolezza della realtà la mindfulness può essere praticata anche da soli». Diversamente «se si soffre di attacchi di panico, problemi legati all'alimentazione ed altri disturbi - sottolinea - la strada della mindfulness non può essere un rimedio fai da te. Occorre in questo caso affidarsi a medici che lo integrano nel percorso terapeutico seguendo determinati protocolli scientifici e clinici».