



La Dott.ssa Jennifer Carafa ci insegna come ridurre lo stress, il 4 ottobre presentazione gratuita, aperta a tutti

Quante volte usiamo la parola stress durante il giorno? Quante volte ci troviamo a dire «È colpa dello stress, faccio una vita troppo stressante!». Nella mia pratica professionale ma anche nell'ambito amicale e familiare spesso mi trovo ad ascoltare tutte le sofferenze causate dallo stress.

Ma cos'è lo stress? Selye negli anni '50 definisce lo stress come la risposta non specifica dell'organismo a qualsiasi richiesta. Quindi il nostro corpo, nella sua componente somatica ed emotiva reagisce in continuazione a tutti gli stimoli che la vita gli offre, sia positivi (quello che viene chiamato eustress) sia negativi (distress).

Spesso ci troviamo in un flusso in cui facciamo fatica a ritrovarci, sentiamo la pressione dovuta alla sensazione di non poterci fermare, per gli svariati impegni familiari e professionali. A volte anche trovare degli spazi di relax è stressante perché ci sentiamo incastrati nelle nostre routine quotidiane.

Quella che chiamiamo «vita stressante» è anche dovuta alla sensazione di non essere padroni del nostro tempo, immersi in tanti «devo fare!».

Ma c'è un modo di cambiare questo flusso? C'è un'alternativa allo svegliarsi la mattina e avere già il carico pesantissimo di tutto quello che dovremo affrontare dal momento in cui apriamo gli occhi al momento in cui stramazzeremo stanchissimi sul letto la sera? Come afferma Jon Kabat-Zinn, ideatore del Programma per la riduzione dello stress, un cambiamento

possibile tramite un auto addestramento intensivo all'arte di vivere consapevolmente.

A cosa ci alleniamo quindi? Ci alleniamo a stare nel qui ed ora, a quietare la nostra mente discorsiva. Quietare la mente non vuol dire "smettere di pensare", bensì diventare consapevoli dei nostri pensieri, delle nostre emozioni e sensazioni corporee, senza che queste guidino automaticamente il nostro agire e sentire quotidiano. Ci alleniamo a rimanere presenti e ad accorgerci del nostro pilota automatico che spesso ci porta a sentirci spettatori e non attori protagonisti della nostra vita.

Con la Mindfulness ci addestriamo ad aprire uno spazio di osservazione di noi stessi, in modo da imparare a conoscere i pensieri, i sentimenti e le emozioni che ci abitano, piuttosto che essere trascinati da loro in reazioni automatiche in cui non percepiamo una alternativa. Ci sembreremo di non fare niente e invece nel "non fare niente" impariamo ad ascoltare e diventare consapevoli di ciò che realmente necessario nella nostra vita.

Per parlare di come ridurre lo stress ci vediamo per la presentazione gratuita il 4 e 11 ottobre dalle 20.30 alle 21.30, nello studio di psicologia e mindfulness, via Coni Zugna 152 Fiumicino. Aspetto la tua prenotazione! Contatti: cell. 327.9850280

Dott.ssa Jennifer Carafa

Psicologa-psicoterapeuta – Istruttrice di mindfulness