

MINDFULNESS PSICOSOMATICA un viaggio verso il benessere integrato



Dr.ssa Vilma Caterina Mazzocco

Psicologa clinica – Psicoterapeuta - Professore di Mindfulness
Psicosomatica e tecniche di meditazione e rilassamento
Università Telematica eCampus

INDICE

Introduzione **pag 2**

- Mindfulness Psicosomatica: un viaggio verso il benessere integrato
- Biografia e contatti dell'autrice

Capitolo 1: La Connessione tra Mente e Corpo **pag 3**

- 1.1 Definizione di Psicosomatica
- 1.2 Il Ruolo del Sistema Nervoso nella Regolazione dello Stress
- 1.3 La Mindfulness Psicosomatica: una via di consapevolezza incarnata
 - Consapevolezza del corpo
 - Integrazione mente-corpo
 - Regolazione emotiva
 - Radicamento nel presente

Capitolo 2: Mindfulness e Salute Psicosomatica **pag 6**

- 2.1 Effetti della Mindfulness sul corpo e sulla psiche
- 2.2 Disturbi Psicosomatici e la loro gestione attraverso la Mindfulness
 - Riconoscere e accogliere le sensazioni corporee
 - Interrompere il ciclo pensiero-emozione-sintomo
 - Riportare equilibrio al sistema nervoso autonomo
 - Risvegliare l'intelligenza del corpo
- 2.3 La Mindfulness nella regolazione del dolore

Capitolo 3: Esercizi di Mindfulness Psicosomatica da praticare da soli **pag 9**

- 3.1 Esercizi di consapevolezza
- 3.2 Esercizi per la vita quotidiana
 - Il respiro a tre fasi
 - La camminata consapevole
 - La tecnica STOP
 - Il respiro come radicamento
 - Il viaggio consapevole
- 3.3 Pratiche immaginative di trasformazione psicosomatica
 - Il giardino interiore
 - L'onda del benessere
 - Il viaggio tra le stelle

Considerazioni finali **pag 13**

- Il linguaggio dell'anima
- Immaginazione come via di guarigione
- Il corpo come guida
- Invito a proseguire il cammino

La Mindfulness Psicosomatica rappresenta un approccio integrato alla consapevolezza, capace di connettere mente e corpo per migliorare il benessere complessivo.

Questo e-book ti guiderà attraverso le basi teoriche e pratiche di questa disciplina, fornendoti alcuni strumenti utili per la gestione delle emozioni e dello stress.

Desidero sinceramente ringraziarti per esserti fidato di me e complimenti per aver deciso di prenderti cura di te e leggere questo breve testo.

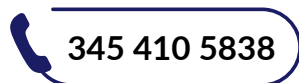


Vilma Mazzocco

Dr.ssa Vilma Caterina Mazzocco - Psicologa clinica e Psicoterapeuta – iscritta all'Ordine degli Psicologi dal 1993, specializzata in Psicosomatica, e Psicologia dello sviluppo. Esperta in Tecniche di distensione immaginativa per gestire ansia, stress, attacchi di panico e Tecniche di Life e Soft Skill per lo sviluppo dell'autostima e dei talenti.

Professore di Teorie e tecniche di Psicosomatica, Mindfulness Psicosomatica e tecniche di meditazione e rilassamento, Psicologia dello sviluppo tipico e atipico, presso l'Università Telematica eCampus.

Per informazioni:



@ vilmamazzocco@psicologiasalute.net

[http://](http://www.psicologiasalute.net)  www.psicologiasalute.net

1.1 Definizione di Psicosomatica

La Psicosomatica è un approccio interdisciplinare che studia le interazioni tra mente e corpo, analizzando il ruolo dei fattori psicologici ed emotivi nell'insorgenza, nello sviluppo e nella manifestazione dei disturbi fisici. Questo approccio si fonda sulla visione olistica dell'essere umano come un'unità inscindibile tra psiche e soma, dove le esperienze interiori, le emozioni e i conflitti psicologici possono esprimersi attraverso sintomi corporei.

Secondo la Psicosomatica la malattia non è solo un evento organico, ma rappresenta anche una comunicazione simbolica del disagio interiore. Il sintomo è visto come il linguaggio attraverso cui il corpo esprime le difficoltà profonde dell'individuo. Questo modello d'intervento si basa sull'idea che ogni disturbo fisico abbia un significato psichico, ossia che il corpo "sceglie" inconsciamente l'organo per esprimere un disagio interiore non elaborato a livello conscio.

Ad esempio:

- L'asma potrebbe essere collegata a difficoltà nel "prendere aria".

L'asma è un disturbo respiratorio caratterizzato da difficoltà nel respiro, con episodi di broncospasmo che ostacolano l'afflusso d'aria ai polmoni. Dal punto di vista psicosomatico, questo disturbo è spesso legato a:

- Paura di accogliere la vita: il respiro è simbolicamente il primo atto di autonomia della vita extrauterina; difficoltà respiratorie possono indicare una resistenza inconscia all'atto di "prendere il proprio spazio" nel mondo.
- Paura del cambiamento: gli episodi asmatici possono essere innescati da situazioni nuove, che la persona vive con ansia e senso di pericolo, anche se inconsapevolmente.
- Tendenza alla repressione emotiva: persone asmatiche spesso trattengono emozioni intense, soprattutto rabbia e dolore, e le manifestano attraverso un blocco fisico del respiro.

L'ipertensione può riflettere un'emotività repressa, un accumulo di tensioni non espresse. L'ipertensione arteriosa è caratterizzata da un aumento costante della pressione sanguigna, che può essere correlato a:

- Accumulo di tensione e stress cronico: il corpo è in uno stato di allerta costante, come se fosse sempre pronto a una battaglia invisibile.
- Difficoltà nel lasciar andare il controllo: spesso le persone ipertese hanno un atteggiamento rigido verso la vita, sentono il bisogno di avere tutto sotto controllo e reprimono il desiderio di lasciarsi andare.

- Emozioni represses, in particolare la rabbia: l'ipertensione può essere vista come il risultato di emozioni intense non espresse, come la frustrazione o il risentimento, che "spingono" all'interno senza trovare una via di sfogo.
- Tendenza al senso del dovere e alla responsabilità eccessiva: chi soffre di ipertensione spesso si carica di molte responsabilità, sentendosi obbligato a sostenere tutto e tutti senza mai concedersi una pausa.

La concezione attuale della Psicosomatica si basa su evidenze scientifiche che dimostrano le complesse interazioni tra il cervello, sede della vita psichica ed emozionale, e i principali sistemi biologici dell'organismo. Le più recenti ricerche nel campo della psico-neuro-endocrino-immunologia (PNEI) confermano che gli stati psicologici ed emotivi influenzano direttamente i sistemi biologici del corpo, tra cui il sistema nervoso autonomo, il sistema endocrino e il sistema immunitario. Lo stress cronico, l'ansia e la depressione possono alterare il funzionamento di questi sistemi, aumentando il rischio di malattie psicosomatiche.

Oggi l'integrazione tra scienza e pratica clinica consente di affrontare la malattia non solo sul piano biologico, ma anche nella sua dimensione più profonda e simbolica, permettendo una guarigione più completa e duratura.

Questa prospettiva ha portato alla diffusione di approcci terapeutici integrati, che affiancano alle cure mediche tradizionali l'uso della psicoterapia psicosomatica e di tecniche come la mindfulness, la meditazione e le pratiche corporee per la regolazione dello stress.

1.2 Il Ruolo del Sistema Nervoso nella Regolazione dello Stress

Secondo la neurobiologia del trauma, lo stress cronico altera il funzionamento del sistema nervoso autonomo, squilibrando il rapporto tra il sistema simpatico (attivazione e risposta di attacco-fuga) e il sistema parasimpatico (rilassamento e recupero).

Quando una persona vive situazioni di stress prolungato o traumi, il cervello attiva risposte di sopravvivenza che coinvolgono:

- L'amigdala, che amplifica la percezione della minaccia.
- L'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA), che rilascia cortisolo e altre sostanze pro-infiammatorie.
- Il sistema vagale, che regola il tono del sistema parasimpatico e la capacità di rilassarsi dopo lo stress.

La Mindfulness Psicosomatica aiuta a riequilibrare queste dinamiche, riducendo la reattività dell'amigdala e promuovendo un migliore funzionamento della corteccia prefrontale, responsabile della regolazione emotiva. In questo modo, la pratica meditativa diventa uno strumento potente per ristabilire l'omeostasi psico-fisica.

1.3 La Mindfulness Psicosomatica: una via di consapevolezza incarnata

La Mindfulness Psicosomatica è un approccio integrato e profondo che unisce la presenza mentale alla percezione sensibile del corpo, riconoscendo l'unità inscindibile tra esperienza psicologica e manifestazione corporea. Non si tratta semplicemente di "ascoltare il corpo", ma di abitare il corpo come luogo di coscienza, come spazio in cui emozioni, pensieri e vissuti trovano espressione concreta.

Questo metodo accoglie come centrale l'importanza delle sensazioni fisiche — tensioni, vibrazioni, calore, vuoti, pressioni — considerate porte d'accesso a stati di consapevolezza più profondi. La pratica costante permette di osservare il fluire dei vissuti corporei con uno sguardo gentile e non giudicante, dando forma a un dialogo autentico tra interno ed esterno, tra percezione e significato.

La Mindfulness Psicosomatica invita a stare con ciò che c'è, senza fuggire né trattenere. Non si basa sulla ricerca di rilassamento o di performance meditativa, ma sulla disponibilità all'esperienza, qualunque essa sia, attraverso l'ascolto attento del corpo che sente, ricorda, comunica.

Caratteristiche distintive della Mindfulness Psicosomatica

Consapevolezza del corpo

L'attenzione è rivolta alle sensazioni sottili, alle tensioni muscolari, al respiro, ai segnali fisiologici che parlano delle emozioni prima ancora che queste diventino pensiero o parola. Il corpo è il primo luogo dove l'esperienza accade.

Integrazione mente-corpo

Viene favorita la comprensione di come gli stati emotivi e cognitivi possano esprimersi attraverso il corpo. Il vissuto corporeo diventa così specchio e messaggero dei processi psichici, offrendo chiavi preziose di lettura e trasformazione.

Regolazione emotiva

Attraverso pratiche di respiro consapevole, micro-movimenti, contatto e meditazione guidata, si impara a riconoscere e accompagnare le emozioni nel corpo, lasciandole fluire senza bloccarle né amplificarle.

Radicamento nel presente

L'ancoraggio sensoriale al momento presente permette di uscire dalla mente discorsiva e tornare al qui e ora dell'esperienza viva. Non per "dimenticare" il pensiero, ma per non esserne sopraffatti.

In questa prospettiva, la Mindfulness Psicosomatica si presenta come una pratica di presenza incarnata, in cui il corpo diventa il contenitore affidabile della coscienza, la base da cui partire per esplorare l'interiorità e restare in relazione autentica con la vita.

2.1 Effetti della mindfulness sul corpo e sulla psiche

Le ricerche condotte nell'ambito della neuro-plasticità mostrano che la meditazione mindfulness può modificare la struttura e la funzione cerebrale. Studi di neuroimaging evidenziano un aumento della densità della materia grigia nelle aree coinvolte nell'attenzione, nella regolazione emotiva e nella percezione corporea, come la corteccia insulare e il cingolo anteriore (Chopra, Super Brain).

A livello corporeo, la mindfulness ha numerosi effetti benefici:

- Regolazione del sistema nervoso autonomo, con una maggiore attivazione del tono vagale e una riduzione della risposta di attacco-fuga.
- Riduzione dell'infiammazione sistemica, grazie alla modulazione dell'asse HPA e alla riduzione del rilascio di citochine infiammatorie.
- Miglioramento della percezione corporea, favorendo una maggiore consapevolezza dei segnali somatici e una riduzione del dolore cronico.

A livello psicologico, la mindfulness migliora la resilienza, la capacità di gestire le emozioni difficili e la connessione con il proprio corpo, facilitando un processo di guarigione integrato.

2.2 Disturbi Psicosomatici e la loro gestione attraverso la Mindfulness

I disturbi psicosomatici sono condizioni in cui i sintomi fisici non hanno una chiara origine organica, ma derivano da stress emotivo, ansia o traumi. Tra i principali disturbi psicosomatici troviamo:

- Disturbi gastrointestinali (Sindrome dell'intestino irritabile, gastrite nervosa)
- Dolori cronici (fibromialgia, emicrania, lombalgia)
- Patologie cardiovascolari (ipertensione, tachicardia da stress)
- Problemi dermatologici (eczema, psoriasi legata allo stress)

La mindfulness aiuta nella gestione di questi disturbi agendo su diversi livelli:

Regolazione dello stress: riducendo l'attivazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA), che è responsabile della produzione di cortisolo.

Aumento della consapevolezza corporea: permette di individuare tensioni e segnali precoci di disagio prima che si trasformino in sintomi fisici.

Miglioramento della risposta al dolore: attraverso tecniche di meditazione e respiro consapevole, il dolore cronico viene percepito con minore intensità, come dimostrato da studi scientifici sulla mindfulness applicata alla gestione del dolore.

Molti di questi disturbi hanno un legame con:

- **stress cronico**
- **traumi irrisolti**
- **paure represses**
- **emozioni non espresse**
- **perfezionismo, senso di colpa, insicurezza**

Il corpo diventa un canale di espressione inconscia. Quando non ascoltiamo la nostra rabbia, la nostra tristezza o il nostro bisogno di fermarci... il corpo “parla” al posto nostro. Talvolta urla.

La Mindfulness Psicosomatica aiuta nella gestione dei disturbi psicosomatici

1. Riconoscere e accogliere le sensazioni corporee

La mindfulness ci insegna a osservare le sensazioni fisiche con curiosità, senza reazione automatica. Invece di “combattere” il sintomo, impariamo a sentirlo davvero, a stare con esso.

☞ Esempio: “Sento una stretta al petto” → invece di evitare o irrigidirsi, si osserva la sensazione con respiro consapevole, lasciando che si esprima.

2. Interrompere il ciclo pensiero-emozione-sintomo

Lo stress mentale genera tensione nel corpo, che a sua volta intensifica l'ansia, in un ciclo che si autoalimenta. La mindfulness agisce come una pausa consapevole: osservando il pensiero e l'emozione, si crea uno spazio tra stimolo e risposta.

☞ Esempio: invece di reagire subito alla preoccupazione (“E se peggiora?”), si respira, si riconosce il pensiero, e si lascia andare.

3. Riportare equilibrio al sistema nervoso autonomo

La pratica costante di mindfulness stimola il sistema nervoso parasimpatico (riposo, rilassamento, digestione) e riduce l'attività del sistema simpatico (lotta-fuga). Questo abbassa naturalmente i livelli di cortisolo, adrenalina e infiammazione.

☞ Risultato: miglioramento dei sintomi fisici, sonno più profondo, maggiore capacità di autorigenerazione.

4. Risvegliare l'intelligenza del corpo

La mindfulness è anche un processo di reincarnazione simbolica: tornare a “stare nel corpo”, abitarlo, onorarlo. Il corpo non è un nemico da sottomettere, ma un alleato da ascoltare.

☞ Con la pratica, si sviluppa la capacità di cogliere segnali sottili: quando sto superando i miei limiti? Di cosa ho bisogno ora? Posso fermarmi?

2.3 La Mindfulness nella regolazione del dolore

Numerosi studi hanno dimostrato che la mindfulness è efficace nel trattamento del dolore cronico. Il protocollo Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) di Jon Kabat-Zinn ha mostrato significativi miglioramenti nella percezione del dolore in pazienti con condizioni come artrite, fibromialgia e dolori muscolari persistenti.

La mindfulness agisce modificando la relazione tra il dolore e l'interpretazione mentale che ne facciamo. Spesso, il dolore è amplificato dall'ansia anticipatoria e dal timore di peggioramenti futuri.

La meditazione consente di:

- Accettare il dolore senza resistenza, riducendone l'intensità percepita.
- Modificare i circuiti neurali coinvolti nella percezione del dolore, spostando l'attenzione dalla sofferenza alla pura esperienza sensoriale.
- Promuovere una maggiore capacità di rilassamento, che riduce le tensioni muscolari associate al dolore.





Capitolo 3: Esercizi di Mindfulness Psicosomatica da praticare da soli

3.1 Esercizi di consapevolezza da praticare da soli

La pratica individuale è il terreno in cui la consapevolezza può mettere radici, crescere e trasformarsi in un modo di essere. In questo capitolo, troverai una raccolta di esercizi di Mindfulness Psicosomatica pensati per essere svolti in autonomia, nel rispetto dei tuoi tempi, spazi e bisogni interiori.

A differenza di una mindfulness puramente cognitiva, qui il corpo è protagonista e guida: ogni sensazione, respiro o movimento diventa occasione per entrare in dialogo con te stesso in modo autentico e profondo.

Questi esercizi non richiedono particolari abilità o tecniche avanzate: ciò che serve è disponibilità ad ascoltare, curiosità gentile e uno spazio protetto in cui poterti fermare. Può essere una stanza silenziosa, un angolo di natura o anche solo qualche minuto tra un impegno e l'altro. L'importante è esserci davvero, con il corpo presente e la mente aperta.

Ti invito a vivere ogni pratica non come un compito da svolgere, ma come un rituale di riconnessione, un tempo sacro in cui puoi incontrare le tue emozioni, i tuoi pensieri e i segnali del corpo con occhi nuovi, senza giudizio.

Non si tratta di “fare bene” l'esercizio, ma di stare con ciò che c'è: che sia calma o agitazione, piacere o disagio, ogni esperienza ha valore se accolta con presenza e rispetto.

Prima di iniziare, puoi scegliere uno spazio dove sentirti al sicuro, magari accompagnare la pratica con una musica delicata o una candela accesa — piccoli gesti che aiutano a creare un campo di attenzione. Poi, lascia che la pratica accada. Il corpo sa, e spesso è più saggio della mente.

3.2 Esercizi per integrare la mindfulness nella vita quotidiana

Esercizio 1: Il Respiro a tre fasi

- Fase 1: Chiudi gli occhi e porta l'attenzione al respiro per alcuni secondi.
- Fase 2: Nota le sensazioni corporee e i pensieri senza giudizio.
- Fase 3: Allarga la consapevolezza all'ambiente circostante, ai suoni e agli odori.

Questo esercizio è utile per ritrovare equilibrio in momenti di stress.

Esercizio 2: La Camminata consapevole

Cammina lentamente, facendo attenzione a ogni passo.

Sincronizza il respiro con i movimenti: inspira per tre passi, espira per tre passi.

Senti il contatto dei piedi con il terreno e la connessione con l'ambiente.

Questo esercizio aiuta a calmare la mente e a sviluppare la consapevolezza corporea.

Esercizio 3: La tecnica STOP (Stop, Take a Breath, Observe, Proceed)

Ogni volta che ti senti sopraffatto dallo stress:

- STOP (fermati)
- TAKE A BREATH (fai un respiro profondo)
- OBSERVE (osserva - ciò che sta accadendo dentro e fuori da te)
- PROCEED (procedi - attraverso una risposta controllata e non automatica)

L'ambiente lavorativo e le interazioni sociali possono generare tensioni e stress, questo è un esercizio utile esercizio per migliorare la capacità di gestire situazioni difficili senza esserne sopraffatti.

Esercizio 4: Il Respiro come radicamento

- Siediti comodamente, chiudi gli occhi e porta l'attenzione al tuo respiro.
- Immagina che con ogni inspirazione, tu possa radicarti come un albero con radici profonde nella terra.
- Se la mente si distrae, torna gentilmente alla sensazione del respiro e al senso di stabilità.

Questo esercizio aiuta a ritrovare il centro nei momenti di ansia o tensione.

Esercizio 5: Il Viaggio consapevole

Che tu stia camminando, guidando o prendendo i mezzi pubblici, porta l'attenzione ai dettagli del viaggio.

Nota i colori, i suoni, la sensazione del movimento del corpo o del veicolo.

Ogni volta che la mente divaga in pensieri automatici, riporta l'attenzione alla realtà del viaggio.

Questo esercizio aiuta a trasformare momenti abituali in occasioni di consapevolezza.



3.3 Pratiche immaginative di trasformazione psicosomatica

Ecco 5 esercizi immaginativi che puoi fare a casa da solo. Durano circa 15 minuti, se vuoi puoi anche registrare il testo con la tua voce e poi eseguirli.

Esercizio 1: Il Giardino interiore

Obiettivo: Rilascio del passato e apertura al nuovo

Siediti o sdraiati in una posizione comoda. Chiudi gli occhi. Inspira lentamente dal naso... ed espira dalla bocca. Lascia che ogni respiro ti porti più in profondità nel tuo mondo interiore.

Immagina di trovarti su un sentiero dolce che attraversa un prato verde, illuminato dalla luce dorata del sole del mattino. Il cielo è azzurro, l'aria profuma di fiori freschi e terra umida. Cammini a piedi nudi e senti il contatto morbido dell'erba sotto di te.

Mentre procedi, il sentiero ti conduce a un **giardino segreto**, un luogo incantato che esiste solo per te. Al centro, c'è una **fontana di luce**. L'acqua scorre luminosa, e ogni goccia emette un suono cristallino, come una melodia.

Avvicinati alla fontana. Tieni in mano un piccolo **sasso**: rappresenta ciò che vuoi lasciare andare – una paura, un ricordo, un peso. Con amore, getta il sasso nella fontana. Guardalo affondare... dissolversi... trasformarsi in luce.

Ora, dal centro della fontana, emerge un fiore luminoso. Guardalo e senti la sua energia che entra in te, irradiando ogni cellula del tuo corpo con speranza, freschezza e forza nuova.

Chiusura:

Respira profondamente. Porta questa nuova energia con te. Ogni volta che avrai bisogno di rigenerarti, potrai tornare in questo giardino.

Esercizio 2: L'Onda del benessere

Obiettivo: Sciogliere tensioni fisiche ed emotive

Trova uno spazio tranquillo. Rilassa le spalle. Chiudi gli occhi e lascia che il respiro diventi calmo, lento, fluido come un'onda. L'aria entra ed esce...

Visualizza te stesso disteso sulla sabbia calda di una spiaggia silenziosa. Il sole accarezza la pelle, il mare è calmo. Le onde si muovono in armonia con il tuo respiro.

Con ogni onda che arriva, senti un'energia blu e dorata che entra nel tuo corpo, portando pace. Con ogni onda che si ritira, senti che porta via ogni tensione, ogni ansia, ogni pensiero inutile.

Ora, l'onda entra nei tuoi piedi... e li rilassa... sale lentamente verso le gambe, le ginocchia, le cosce... e li rilassa...Sale ancora, scioglie il bacino, rilassa l'addome, il cuore, le spalle... Le onde rilassano la tua mente, il collo, la fronte...Se ti accorgi che la mente vaga, riporta dolcemente l'attenzione sul respiro e riprendi a rilassare la parte del corpo da dove ti eri interrotto. Continua fino a quando non ti senti completamente rilassato.

Chiusura:

Le onde si placano. Il mare è calmo. Il tuo corpo è rilassato. Ti alzi lentamente e cammini sulla spiaggia, più leggero, più libero, in armonia con la vita. Torna al respiro. Inspira... espira... e quando sei pronto, riapri gli occhi.

Esercizio 3: Il Viaggio tra le stelle

Obiettivo: Espandere la coscienza e riconnettersi con il Sé

Respira dolcemente. Senti il corpo appoggiato alla Terra, sicuro e protetto. Chiudi gli occhi e porta la mente a uno stato di quiete.

Visualizza una porta luminosa davanti a te. Quando la attraversi, ti ritrovi nel cosmo. Sei leggero, senza peso, sospeso nello spazio infinito. Intorno a te, stelle che pulsano come cuori vivi. Galassie che danzano con grazia silenziosa.

Ti avvicini a una stella particolare, che emana una luce calda e profonda. È la tua Stella. Quando la tocchi, una cascata di ricordi, emozioni, verità interiori ti attraversa. Sei connesso al tuo Sé più autentico.

La stella ti parla, ma non con parole. Ti mostra immagini, intuizioni, frammenti di verità che avevi dimenticato. Chiedile: "Cosa devo ricordare? Cosa devo sapere ora?"

Ascolta in silenzio. Senti.

Porta con te una scintilla della luce della stella. Posala al centro del petto. Da lì, si espande, come una lanterna che illumina la via.

Chiusura:

Torna lentamente al tuo respiro. All'ambiente intorno a te. Ma sappi che quella luce è con te, sempre. Inspira. Espira. E quando sei pronto, riapri gli occhi con un sorriso silenzioso.

Considerazioni finali

Hai trovato utili questi esercizi?

Con il mio metodo di Mindfulness Psicosomatica non cerco di analizzare il perché dei disturbi o le loro origini. Piuttosto, ci concentriamo sull'immagine evocativa che essi suscitano. Le immagini sono il linguaggio dell'anima, e favorirle è il cuore del mio lavoro terapeutico.

I problemi emotivi non si risolvono con la razionalità: è una strada senza uscita. Con le pratiche immaginative capovolgiamo il meccanismo abituale con cui ci confrontiamo con i problemi. Spostiamo l'asse del mondo interno dal pensiero all'immagine. Le immagini contengono le soluzioni. Sono vive, si muovono, parlano.

Quando ti senti invaso da pensieri ricorrenti, disagi, timori, ossessioni, prova a spostarti sul piano simbolico. Trasforma ciò che temi in immagine. Visualizzalo. Guardalo. Accoglilo. E osservalo trasformarsi. Ogni problema può diventare un seme di ciò che sta nascendo in te.

Ti abitano capacità infinite. Lascia che emergano. Il corpo e l'anima sanno come fare.

Le pratiche presentate sono pensate come strumenti di auto-esplorazione e ascolto consapevole, da vivere con semplicità e rispetto dei propri bisogni interiori. Tuttavia, è importante ricordare che nei momenti di disagio profondo, o in presenza di sintomi psicosomatici intensi e persistenti, è sempre consigliabile intraprendere un percorso terapeutico guidato.

La Mindfulness Psicosomatica dà il meglio di sé quando è integrata in un protocollo personalizzato, condotto da uno psicoterapeuta specializzato, capace di accompagnare il processo in modo sicuro e trasformativo. Il corpo parla, ma a volte ha bisogno di qualcuno che lo sappia ascoltare insieme a noi.

Dedicato a Te

Ogni viaggio verso sé stessi è un dialogo con l'anima, un viaggio simbolico che non si esaurisce mai. Queste pagine non sono una mappa definitiva, ma un richiamo alle profondità, ai miti che vivono nel corpo, alle immagini che ci abitano, ai sintomi che ci parlano.

Come dice Jung, ciò a cui resisti persiste, ma ciò che accogli può trasformarti e Hillman ci ricorda che l'anima parla per immagini: e in quelle immagini, anche le più oscure, riposa una sapienza antica che aspetta solo di essere ascoltata.

Porta con te ciò che hai immaginato, ciò che hai sentito, ciò che hai reso consapevole. E quando ne sentirai il bisogno, torna qui, in questo spazio che ci unisce, a radicarti, a respirare, a immaginare ancora.

Perché l'autentico benessere non è assenza di dolore, ma capacità di dare significato alle proprie profondità.

E tu, anima in viaggio, ne sei già il custode.

Dr.ssa Vilma Caterina Mazzocco - Psicologa clinica e Psicoterapeuta – iscritta all'Ordine degli Psicologi dal 1993, specializzata in Psicosomatica, e Psicologia dello sviluppo.

Per informazioni:



345 410 5838



vilmamazzocco@psicologiasalute.net

http://



www.psicologiasalute.net

Riceve con appuntamento nello Studio
clinico **Via Umberto Giordano 82**
Senigallia (AN) – oppure **Online**

