

## **Mindfulness, Musicoterapia e intelligenza emotiva : 3 strumenti per navigare nel mare della vita**

“Le emozioni ispirano le nostre azioni e ci spingono a dare il meglio e il peggio di noi: alcune volte ci salvano la vita, quando ad esempio è necessario trovare soluzioni in situazioni di emergenza, altre volte, quando ci facciamo trasportare da esse (specie se sono intense), trasformano le nostre vite e quelle delle persone intorno a noi in un vero e proprio inferno” (P.Ekman)

Le domande che possiamo porci sono diverse: esistono emozioni facili o parlare di emozioni è sempre qualcosa di difficile?

Come si raggiunge un perfetto equilibrio tra ragione e sentimento, tra cuore e cervello? Quale è la strada che ci conduce verso un miglior benessere psicofisico?

Far andare d'accordo cuore e cervello, ragione e sentimento non è semplice: per ritrovare equilibrio e serenità è necessario che si realizzi un dialogo tra aspetti cognitivi ed emotivi, un ascolto attento, consapevole e non giudicante dei nostri pensieri, delle nostre emozioni, e delle nostre sensazioni e che queste parti siano tra loro integrate e in equilibrio.

Per fare in modo che ciò avvenga gli strumenti che si possono utilizzare sono tre:

- Il primo strumento è l'intelligenza emotiva: ovvero un aspetto dell'intelligenza legato alla capacità di riconoscere, utilizzare, comprendere e accogliere in modo consapevole le proprie e le altrui emozioni, imparando a gestire anche quelle più distruttive e perturbatrici. Si tratta proprio di una capacità di distinguere tra sentimenti e sensazioni e, di utilizzare queste informazioni, per guidare i propri sentimenti, le proprie azioni e i propri comportamenti. Infatti, come lo stesso Daniel Goleman sosteneva: ***“Se riesci a tradurre in parole ciò che senti, questo ti appartiene”***; da questa affermazione, possiamo dedurre che tutto ciò che sentiamo e a cui non riusciamo a dare un nome, finisce per diventare un vissuto estraneo alla nostra vita, alla nostra realtà;
- Il secondo strumento è la Mindfulness, che può essere definita come l'arte della consapevolezza: un atteggiamento mentale che comporta il *“Prestare attenzione al momento presente deliberatamente con un atteggiamento non giudicante”* (Jon Kabat Zinn). Si tratta di una splendida definizione, in quanto sintetizza in una sola frase, tutti gli elementi fondanti della mindfulness: l'attenzione, l'intenzione e la modalità. La mindfulness è quindi attenzione rivolta al presente, con l'intenzione di osservare ciò che si manifesta, con un atteggiamento aperto e non giudicante. Si allena quindi la capacità di essere totalmente consapevoli e centrati, mentre sperimentiamo e accogliamo tutto quello che accade *dentro di noi* – nel corpo, nella mente, nel cuore e nello spirito – e, contemporaneamente, tutto quello che accade *attorno a noi*. Essa rappresenta il sostegno ideale non solo per chi ha uno stile di vita stressante, ma anche per chiunque voglia mantenere o ritrovare un equilibrio tra richieste del mondo esterno, e il prendersi cura di sé, sia da un punto di vista psichico che fisico. *La pratica della Mindfulness non ci aiuta a diventare perfetti, ma ad essere perfettamente ciò che siamo.*
- Il terzo strumento è la musicoterapia: una tecnica di intervento finalizzata a promuovere il benessere psicofisico attraverso la musica. Ne esistono due tipi: recettiva (basata sull'ascolto di brani musicali) e attiva (che utilizza invece strumenti musicali suonati in maniera spontanea). Nessuna delle due richiede una preparazione tecnico musicale specifica: attraverso l'ascolto musicale e la produzione di suoni, è possibile infatti aumentare la conoscenza di se stessi, scaricare tensioni e stress accumulati, e liberarsi da blocchi emotivi e psicologici che limitano la nostra esistenza.

Durante il workshop del 26 maggio, faremo un viaggio intorno al mondo delle emozioni per migliorare le competenze emotive e relazionali: la consapevolezza delle proprie e altrui emozioni diventa così strumento privilegiato per creare armonia e benessere tra le persone; attraverso la mindfulness impareremo ad ascoltare in modo aperto e non giudicante ciò che emerge (a partire proprio dall'ascolto del nostro respiro, delle nostre sensazioni, dei nostri pensieri); e, attraverso la musicoterapia attiva, sarà possibile aumentare la conoscenza di se stessi, scaricando tensioni e stress accumulati.

Quello che sicuramente vogliamo sottolineare, è che l'integrazione tra le tecniche di Intelligenza Emotiva, Musicoterapia e Mindfulness, porta a concreti benefici nella riduzione dello stress, e attraverso la maggiore consapevolezza delle proprie forze e risorse interne, si raggiunge un miglior benessere psicofisico.

**Articolo a cura di dott. ssa Marina Annunziata, psicologa  
e dott. Michele Verrastro, psicologo psicoterapeuta**