



**La Mindfulness  
è un modo  
apparentemente  
semplice di  
rapportarsi a ogni  
esperienza, interna  
o esterna a noi**

# Mindfulness, il nuovo-antico rimedio allo stress

È un processo psicologico fondamentale che attraverso un opportuno addestramento può modificare il modo in cui rispondiamo alle inevitabili difficoltà della vita

**Dott. Fabrizio Didonna**

Psicologo e Psicoterapeuta  
Presidente dell'Istituto Italiano per la Mindfulness

Nel corso degli ultimi vent'anni nell'ambito delle psicoterapie occidentali, e in particolare in quella cognitivo-comportamentale, sono stati sviluppati modelli di trattamento validati basati sulla pratica meditativa Mindfulness, uno degli insegnamenti fondamentali dell'antica psicologia buddhista.

La Mindfulness è un modo apparentemente semplice di rapportarsi a ogni esperienza, interna o esterna a noi; è un atteggiamento mentale capace di ridurre la sofferenza, di salvaguardare e mantenere il benessere acquisito e preparare il terreno per una trasformazione personale positiva. Viene definita da Jon

**La Mindfulness è un atteggiamento mentale che, attraverso una pratica meditativa regolare e quotidiana, può diventare un vero e proprio stile di vita**

Kabat-Zinn, l'eminente pioniere dell'applicazione terapeutica della Mindfulness, come quello "stato di consapevolezza che emerge, prestando attenzione intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante al presentarsi dell'esperienza momento per momento". Si tratta di un processo psicologico fondamentale



che può modificare, attraverso un opportuno addestramento, il modo in cui rispondiamo alle inevitabili difficoltà della vita, non solo alle sfide esistenziali quotidiane o allo stress, ma che può produrre miglioramenti significativi anche in relazione a problemi psicologici gravi, come la Depressione croni-

ca e le tendenze suicidarie, i disturbi d'ansia, i disturbi da dipendenza, il disturbo ossessivo-compulsivo, i disturbi alimentari e l'ADHD (Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività).

La Mindfulness è quindi una modalità o atteggiamento mentale che, attraverso una pratica meditativa regolare e quotidiana, può diventare un vero e proprio stile di vita e modo di essere. I training in cui si insegna a sviluppare la Mindfulness, di solito della durata di 8-10 sedute, aiutano le persone a modificare il loro modo di rapportarsi con l'esperienza interna, con i pensieri, le emozioni e le sensazioni fisiche, e con l'esperienza esterna e gli eventi della vita.

### **Il presente è l'unica dimensione temporale nella quale possiamo realmente vivere, costruire, modificare o migliorare qualsiasi cosa**

Così come possiamo migliorare la nostra forma fisica, o modellare i nostri muscoli, attraverso esercizi fisici regolari, possiamo anche sviluppare lo stato di Mindfulness con pratiche mentali intenzionali. La Mindfulness consiste in un particolare stato mentale che viene coltivato e sviluppato attraverso una pratica meditativa chiamata "vipassana" (in Sanscrito, l'antica lingua indiana) o "insight meditation", i cui effetti sul benessere sono dimostrati da diversi decenni da numerose ricerche scientifiche.

#### **Che cosa significa Mindfulness**

Il termine Mindfulness è la traduzione inglese della parola in lingua Pali "sati". La lingua Pali era l'antico idioma usato nei testi della psicologia buddhista di 2.500

anni fa e la Mindfulness era l'insegnamento centrale di questa tradizione sviluppatasi come metodo finalizzato alla comprensione e alla cessazione della sofferenza umana. Il termine "sati" connota consapevolezza, attenzione e ricordo, concetti che definiscono uno stato di coscienza.

Man mano che nel corso dei decenni la Mindfulness è stata adottata dalla Psicoterapia occidentale e si è allontanata dalle sue antiche radici, il suo significato si è progressivamente espanso. Più precisamente, quando viene utilizzata e adattata allo scopo di alleviare specifiche condizioni cliniche, la Mindfulness inizia a includere anche altre qualità mentali, oltre a quelle rappresentate dalla parola "sati" (consapevolezza, attenzione e ricordo), qualità come "non giudizio", accettazione e compassione, componenti queste ultime fondamentali all'interno di qualsiasi processo psicoterapeutico.

La consapevolezza è uno stato intrinsecamente potente e l'attenzione, che è consapevolezza focalizzata, è ancora più potente. Il semplice divenire consapevoli di ciò che accade, dentro e intorno a noi, rappresenta l'inizio della liberazione dalle preoccupazioni mentali e dalle emozioni difficili da gestire.

La Mindfulness rappresenta uno stato mentale con il quale entriamo raramente in contatto durante la vita quotidiana; il tipico stato della nostra mente è infatti assolutamente privo di consapevolezza (gli anglosassoni definiscono questo stato abituale della mente "Mindlessness", cioè l'opposto della Mindfulness). Molto spesso inseriamo "il pilota automatico": la mente è da una parte e il corpo da un'altra. Alcuni ricercatori dell'Università di Liegi hanno evidenziato in uno

studio sulla popolazione normale che l'individuo medio passa circa il 26% del suo tempo pensando al passato, il 43% al futuro e solo il 15% stando nel presente (il 16% di collocazione incerta). Trascorriamo la maggior parte del tempo persi in ricordi del passato o in fantasie o piani riguardo al futuro e questo ha inevitabili ripercussioni sul nostro benessere, visto che il presente è l'unica dimensione temporale nella quale possiamo realmente vivere, costruire, modificare o migliorare qualsiasi cosa.

#### **Le ricerche scientifiche**

Negli ultimi trent'anni il numero di ricerche scientifiche che hanno evidenziato gli effetti straordinari della meditazione di Mindfulness ha avuto una crescita esponenziale: un rilassamento profondo in piena coscienza, che non ottunde l'attenzione, bensì la potenzia; un maggior controllo dei circuiti neuroendocrini e in modo particolare di quello dello stress, una maggiore coerenza e una migliore comunicazione tra i due emisferi cerebrali, una maggiore capacità di adattamento ai cambiamenti della vita. Anche sul versante psicologico e psicoterapeutico la meditazione di Mindfulness ha degli effetti rilevanti: promuove un atteggiamento non giudicante verso sé stessi e gli altri; aiuta le persone ad adattarsi in situazioni incerte, instabili e stressanti e le stimola a prendere contatto con se stesse e con la propria coscienza; sviluppa la responsabilità personale, la compassione, l'empatia e il senso di accettazione nel paziente e nel terapeuta e previene i comportamenti impulsivi e compulsivi e il rimuginio patologico (fattore che può condurre chi è predisposto agli episodi depressivi); migliora inoltre la capacità di gestione delle emozioni negative,



compresa la percezione del dolore. Un'altra area di ricerca, che sta alimentando l'interesse verso la Mindfulness, è quella sulla neuroplasticità (cioè la capacità della mente di cambiare il cervello) che utilizza metodi di "Neuroimaging" (PET, Risonanza Magnetica Nucleare) i quali permettono di misurare i cambiamenti di attivazione delle diverse aree del cervello e il loro funzionamento in condizioni diverse. Sappiamo, infatti, che "i neuroni che si attivano insieme, si legano tra loro" e che l'attività mentale della meditazione attiva specifiche aree del cervello. Sara Lazar e altri Ricercatori di Harvard hanno dimostrato che, dopo anni di pratica meditativa, le aree del cervello associate all'introspezione e all'attenzione diventano più spesse. Questa è stata la prima prova scientifica di una modifica strutturale indotta dalla pratica meditativa costante. La Meditazione potrebbe perciò prevenire l'assottigliamento della corteccia frontale dovuto all'invecchiamento, anche se in questo caso fattori neuroprotettivi ereditari non possono essere controllati. Il gruppo di ricerca di Richard Davidson dell'Università del Wisconsin ha riscontrato che, dopo solo otto settimane di training di Mindfulness, si verifica un aumento dell'attività nella corteccia prefrontale sinistra. L'attivazione di quest'area è associata alle sensazioni di benessere come pure l'aumento dell'attività metabolica in questa parte del cervello è correlato alla forza della risposta immunitaria al vaccino contro l'influenza. Modificazioni ancora più significative si trovano nel cervello dei monaci tibetani, che hanno un'esperienza di pratica meditativa compresa tra le 10.000 e le 50.000 ore.

Le evidenze empiriche, derivate da

studi scientifici, stanno validando ciò che i meditatori avevano da tempo ipotizzato, e cioè che allenare la mente modifica il cervello e ora cominciamo a vedere dove e quanto questo cambiamento sia possibile.

### **Mindfulness e Psicoterapia**

A partire dagli anni '80 numerose ricerche hanno evidenziato l'efficacia clinica della meditazione e delle prospettive basate sulla Mindfulness, sia nei confronti di patologie psichiatriche (Depressione, Disturbi d'ansia, Disturbi alimentari, abuso di sostanze, Disturbo Borderline, etc.) che in alcuni disturbi di tipo fisico, permettendo lo sviluppo di protocolli e modelli terapeutici validati di provata efficacia, frutto dell'integrazione in particolare con la Psicoterapia cognitivo-comportamentale. Tra essi ricordiamo la "Mindfulness-Based Cognitive Therapy" (MBCT) per la Depressione, un protocollo derivato dal modello originario di Kabat-Zinn la "Mindfulness-Based Stress Reduction Program", rivolta ai problemi di stress e ai disturbi d'ansia. Il modello MBCT ha dimostrato di ridurre di più del 50% il rischio di ricaduta in coloro che soffrono di Depressione cronica. Altri modelli terapeutici oggi diffusissimi sono la "Dialectical Behaviour Therapy", efficace con il Disturbo borderline di personalità e

con gli impulsi suicidari, l'"Acceptance and Commitment Therapy" e la "Compassionate Mind Therapy". Tali modelli terapeutici si configurano per lo più in interventi con un formato strutturato e di gruppo, normalmente di 8-10 settimane.

La Mindfulness, e le pratiche meditative che permettono lo sviluppo di questo stato mentale, hanno rivelato un'utile e rilevante applicazione anche all'interno di setting psicoterapeutici individuali, non solo per gli effetti terapeutici di tali pratiche per il Paziente, ma anche per potenziare e rafforzare la relazione terapeutica.

Infatti, attraverso la pratica personale di Mindfulness da parte del Terapeuta da un lato e della con-

### **La Mindfulness e le pratiche meditative hanno rivelato un'utile applicazione anche all'interno di setting psicoterapeutici individuali**

divisione di essa con il Paziente in seduta è possibile sviluppare una serie di qualità psicologiche e stati mentali, quali l'empatia, la compassione e l'accettazione, che sono alcuni degli elementi fondanti della relazione terapeutica e perciò dell'efficacia di qualsiasi intervento psicoterapeutico.

Inoltre, come ha ben evidenziato Daniel Siegel, i cambiamenti, che avvengono nel cervello quando siamo emotivamente in sintonia con i nostri stati interni durante la meditazione, sembrano essere correlati con quelle aree del cervello che sono attive quando ci sentiamo in connessione con gli altri, il che suggerisce che i Terapeuti, praticando la meditazione basata sulla Mindfulness, possono allenare il cervello per sviluppare una maggiore efficacia terapeutica. ●