

## CHE COSA È LA *MINDFULNESS*?

MARCO TOSI

### *Abstract*

WHAT IS *MINDFULNESS*? “Mindfulness” is a way of paying attention, in the present moment, to yourselves, to others and the world around you. Derived from the Buddhist meditative traditions it is now finding its way increasingly into secular contexts. It is a skill that anyone can train, giving you more insight into your emotions and increasing your level of attention and concentration. Scientific studies have proven the reduction of stress, anxiety, depression and addictive behaviors and has also a positive effect on chronic pain, hypertension, heart disease and other physical problems. Mindfulness training has also been shown to raise one’s level of emotional intelligence and improve relationships. The purpose of this article is to describe what is Mindfulness, what are its origins, its applications, the detected benefits and its operating modes.

### *Keywords*

*MINDFULNESS, MEDITATION, MBSR, AWAKENED PRESENCE*

### *Riassunto*

“Mindfulness” trae le sue origini dalla tradizione meditativa buddhista, ma in modo laico e accessibile a tutti. La presenza mentale è un’abilità già presente in noi, ma il cui allenamento ci può portare una maggiore consapevolezza delle emozioni e un aumento del livello di attenzione e di concentrazione. Studi scientifici hanno dimostrato la riduzione di stress, ansia, depressione e comportamenti di dipendenza. Essa ha un effetto positivo anche sui dolori cronici, sull’ipertensione, sui problemi cardiaci e su altri disturbi fisici. Dal punto di vista mentale si è rilevato un miglioramento dell’intelligenza emotiva e, di conseguenza, dei rapporti interpersonali. Il presente articolo si propone di descrivere la *Mindfulness*, quali siano le sue origini, le sue applicazioni, i benefici rilevati e le sue modalità di funzionamento.

### *Parole chiave*

*MINDFULNESS, MEDITAZIONE, MBSR, PRESENZA MENTALE*

«Ricorda di essere presente»  
(M. Chaskalson)

«Remember to be present»  
(M. Chaskalson)

«Un essere umano è parte di un tutto, che chiamiamo “Universo”, una parte limitata nel tempo e nello spazio. Egli sperimenta se stesso, i pensieri e le emozioni come qualcosa di separato dal resto, in una sorta di illusione ottica della sua coscienza. Questa illusione è come una prigione, che limita i nostri desideri ed affetti alle poche persone che ci sono vicine. Il nostro compito deve essere di liberare noi stessi da questa prigione allargando il nostro cerchio di compassione affinché comprenda tutte le creature viventi e l’intera natura nella sua bellezza».

(Albert Einstein)

## I. Introduzione

Questa citazione, che potrebbe tranquillamente essere attribuita al Dalai Lama, è invece di Albert Einstein (Sullivan, 1972). Nel suo lavoro di scienziato ha sempre avuto un unico obiettivo: la comprensione dell’unità che sta in natura alla base della diversità. In questa sua ricerca aveva utilizzato

un approccio molto vicino a quelli della tradizione e della psicologia orientale, che da sempre ha ragionato in termini unitari: mente-corpo, uomo-universo, energia presente in ogni essere, animato o inanimato.

Negli ultimi decenni vi è stato un crescente interesse verso le possibilità di trattamento dei disturbi psicologici con l'utilizzo di metodi e saperi della tradizione dell'Oriente, in particolare, attraverso la meditazione. Basti dire che, ad oggi, quando si digita la parola "meditazione" nel motore di ricerca medico statunitense PubMed, appaiono quasi 3.700 articoli.

L'essenza della psicologia buddhista è proprio la *Mindfulness*, trasposizione occidentale del termine in lingua Pali "Sati" che indica "consapevolezza", "attenzione" e "ricordo", dovuta al genio di Jon Kabat-Zinn (1982, 1990, 1994, 2003), che non possiamo definire l'inventore di una pratica che esisteva già da 2.500 anni, quanto la persona che è riuscita a renderla fruibile in modo universale, in modo estremamente semplice e laico.

## II. Cosa è la *Mindfulness*?

Il termine "Mindfulness" si riferisce ad un'attenzione *consapevole, intenzionale e non giudicante verso la propria esperienza, nel momento in cui essa viene vissuta*. Accettare l'esperienza che avviene proprio in un determinato momento, avere un atteggiamento compassionevole verso la sofferenza, propria e altrui, avere una capacità di auto osservazione non giudicante sono caratteristiche *Mindfulness*. La pratica della *Mindfulness* si propone di aiutare a sostituire nella vita quotidiana i comportamenti reattivi, automatici e distruttivi con scelte consapevoli e funzionali. La *Mindfulness* consente di apprendere a riconoscere le nostre emozioni e i nostri pensieri, accogliendoli così come sono, sospendendo ogni giudizio con un atteggiamento di accettazione.

Questa definizione è di semplice comprensione, ma come tra descrivere una pizza e assaggiarla c'è una bella differenza, allo stesso modo, solo la pratica esperienziale permette una comprensione reale e profonda di un'esperienza pre-concettuale come la *Mindfulness*.

Un altro modo per descriverla è fare riferimento al suo opposto: la *mindlessness*, ovvero la mancanza di consapevolezza. Non ricordiamo dove abbiamo parcheggiato la macchina? Sentiamo il nome di una persona nuova e dopo tre secondi ce lo siamo dimenticato? Imbocchiamo la solita strada, ma quel giorno avremmo dovuto andare da un'altra parte? Ecco una serie di piccoli (ma frequenti) esempi di assenza di consapevolezza. Poco male, la maggior parte delle volte, ma qualche volta l'assenza di consapevolezza è molto pericolosa, magari se capita mentre stiamo guidando l'automobile.

Il tema centrale della *Mindfulness* ruota attorno della diminuzione dello *stress* e della conseguente sofferenza, attraverso una graduale accettazione di *quello che c'è*. Lo *stress*, inteso come sofferenza fisica e mentale – in accordo con la visione della pratica di consapevolezza – è solitamente accompagnato da confusione mentale, rimuginio e preoccupazione. Ne consegue l'incapacità di mantenere l'attenzione sul presente e su quanto ci si sta occupando: l'espressione "non ci sono con la testa" è emblematica da questo punto di vista. La testa in realtà c'è ma è, purtroppo, persa in luoghi lontani aggrovigliata tra fantasie e preoccupazioni inconsapevoli e automatiche.

La *Mindfulness* aiuta ad accorgersi di ciò e permette di *risvegliarsi* e di scegliere consapevol-

mente dove riportare l'attenzione, favorendo la consapevolezza degli stati mentali propri e altrui e sviluppando una maggiore capacità di accoglienza, apertura e rispetto verso se stessi e il prossimo. Le ricerche dimostrano che le persone più abili a raggiungere uno stato di consapevolezza dei contenuti e degli stati mentali hanno prestazioni migliori e si rapportano meglio con se stessi, con i colleghi ed i clienti. Da un punto di vista interpersonale la *Mindfulness* aiuta a sviluppare maggiore comprensione ed empatia. Lo sviluppo di un atteggiamento di curiosità, di accettazione e di accoglienza dei propri eventi interni favorisce la possibilità di estendere questa disposizione anche verso gli altri. Gli individui che intraprendono un percorso di *Mindfulness* riscontrano solitamente diversi vantaggi, come riportato nei suoi studi da R. A Baer (2005):

- miglioramento della capacità di attenzione e di concentrazione nel lavoro, accompagnata dall'incremento dell'attitudine a individuare e seguire con lucidità le priorità;
- incremento della regolazione emozionale e rafforzamento delle emozioni positive (Davidson & Begley, 2012);
- maggiore consapevolezza di sé e degli altri, che favorisce una visione più chiara e realistica di quanto sia possibile chiedere a se stessi e agli altri;
- maggiore capacità di ascolto attento, di comunicazione chiara e di sintonia con gli altri;
- maggior capacità di rilassamento, che comporta una diminuzione del dolore e un ampliamento della capacità di resistere al dolore, una più rilevante energia e un più cospicuo entusiasmo, un rafforzamento della resilienza di fronte a situazioni stressanti sia a breve che a lungo termine;
- sviluppo della capacità di ascolto consapevole dei segnali del nostro corpo e della nostra mente, che favoriscono l'attitudine a coltivare le risorse interne di guarigione e di accettazione di sé e del proprio stato di malessere sia fisico che mentale.
- aumento della capacità di *self-compassion*.

In una parola, la *Mindfulness* ci consente di vedere più chiaramente, di accettare e di dare una risposta non reattiva alle situazioni difficili della vita attraverso un atteggiamento diverso da quello abituale. Non ci troviamo di fronte a una tecnica di *problem solving*, ma, come si legge nell'introduzione alla seconda edizione italiana del manuale MBCT (Segal, Willams & Teasdale, 2002): «La core skill – la capacità essenziale da apprendere – è come fare un passo di lato, uscire e rimanere fuori dai cicli autoalimentantisi e autopertpetuantisi di reazioni automatizzate: emozioni e pensieri negativi, reazioni corporee, comportamenti agiti. Lo scopo è una maggiore libertà, non un maggior benessere o un maggior rilassamento. Questa core skill è sviluppabile solo attraverso l'esperienza diretta e ripetuta; la conoscenza concettuale può essere utile ma di per sé è totalmente inadeguata» (p. 37).

Un altro modo per definire la *Mindfulness* consiste nel dire cosa essa *non è*, anche per sciogliere possibili fraintendimenti, preconcetti e pregiudizi. Non è una terapia, sebbene sia in grado di curare. Non è una tecnica di rilassamento, nonostante provoca il rilassamento. La *Mindfulness*, al contrario, ci tiene ben svegli e attenti a “quello che c'è”. Non implica una condizione mistica, perché non vuole suscitare nulla né giungere ad un obiettivo, ma semplicemente rappresenta un invito *a essere presenti nel presente*. Non fa parte di una religione, anche se molte religioni utilizzano tecniche di meditazione.

### III. Da dove origina la *Mindfulness*

---

La *Mindfulness* nasce negli ultimi anni '70 grazie a Jon Kabat-Zinn, ricercatore biologo dell'Università del Massachusetts-Scuola di medicina, che già da diversi anni praticava con profitto personale la meditazione Vipassana. Quando il suo lavoro lo mise a contatto con malati gravi, cronici e terminali, iniziò a chiedersi se quello che lui utilizzava da anni con beneficio non avrebbe potuto aiutare persone così sofferenti. Subito si pose il problema di come introdurre una tecnica meditativa in modo laico e accessibile agli occidentali. I primi risultati furono incoraggianti e significativi, oltre che verificati pienamente nei termini di ricerca clinica.

Da queste sperimentazioni derivò il primo protocollo, ovvero la *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)*, intervento per la riduzione dello *stress*, inteso come sofferenza fisica e mentale, in modo ampio e trasversale. Dolori cronici, ansia, depressione, malattie terminali, queste erano le sofferenze dei pazienti di Kabat-Zinn, curate con attenzione e amore all'interno della prima Clinica per la riduzione dello *stress*. Una precisazione importante: le tecniche su base *Mindfulness* “non” sono una terapia, ma “curano”.

A partire dagli anni novanta, anche grazie all'inserimento di principi della psicologia cognitiva, la *Mindfulness* è stata introdotta nel trattamento di un'ampia gamma di disturbi psicologici e psichiatrici, grazie allo sviluppo di protocolli e modelli di cui si è dimostrata l'efficacia, tra i quali la *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (Segal, Williams & Teasdale, 2002) per le depressioni gravi, la *Dialectical Behaviour Therapy* soprattutto per disturbi di tipo borderline, la *Acceptance and Commitment Therapy* (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999), la *Compassion Focused Therapy* ed altre ancora.

La *Mindfulness* viene utilizzata non solo in ambito clinico, ma anche nelle aziende e nella scuola, con adulti e con bambini, in carcere e nelle comunità, in considerazione dei vantaggi legati all'acquisizione di una maggiore capacità di attenzione, di concentrazione, di ascolto, di comunicazione e ad una più considerevole consapevolezza ed empatia verso sé e gli altri.

Solo negli Stati Uniti oltre 20.000 persone hanno completato il programma “certificato” di otto settimane *MBSR*. La *Mindfulness* negli ultimi anni si è sviluppata ampiamente anche in ambito europeo, per alcuni versi diventando anche una moda. Ad oggi quasi ogni centro benessere o palestra italiana prevede al suo interno un percorso di *Mindfulness*: i motori di ricerca hanno un'alta indicizzazione su questa parola.

Quest'ultimo aspetto, legato alla diffusione della pratica della *Mindfulness*, non è privo di rischi. Se, infatti, da una parte, vediamo la copertina del *Time* di febbraio 2014 (Pickert, 2014) dedicata alla “Mindfulness devolution”, dall'altro tale diffusione scopre il fianco a una confusione e talvolta ad un enorme allontanamento dall'intenzione profonda dei percorsi di consapevolezza orientata a coltivare la presenza mentale e a sviluppare modalità differenti di relazionarsi con la propria sofferenza. Questo aspetto non si fonda su un presupposto ideologico, ma su aspetti centrali e fondanti la pratica di consapevolezza. Oltre vent'anni di ricerca, infatti, mostrano come le qualità e l'esperienza di pratica degli istruttori rappresentino uno degli aspetti maggiormente dirimenti gli effetti dei percorsi di *Mindfulness*. Basta leggere la storia dello sviluppo del protocollo *MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy* – quello per la depressione), ad opera di Segal, Williams e Teasdale (2002) per com-

prendere come il confondere la *Mindfulness* con percorsi in cui si impara semplicemente una tecnica diminuisce drasticamente, talvolta annulla, i benefici della pratica stessa.

Come ormai è noto, infatti, i primi tentativi di applicazione degli interventi *Mindfulness* svolti da Segal e colleghi sono stati fallimentari. Il percorso *MBCT*, prima di assumere tale nome, era stato denominato dai colleghi inglesi “attentional control training”, il cui *focus* era appunto posto sull’insegnamento ai pazienti di un’abilità, di una tecnica di “distrazione”. Questo percorso però, a detta degli stessi autori, non ha portato ai risultati sperati.

Scrivono Jon Kabat-Zinn nel 2003: «Poiché è probabile che in futuro l’interesse per la *Mindfulness* e la sua applicazione a specifici disturbi affettivi continui a crescere, soprattutto all’interno della comunità dei terapeuti cognitivisti [...] diventa di importanza cruciale che le persone che si avvicinano a questo campo con interesse professionale ed entusiasmo riconoscano l’aspetto peculiare e le caratteristiche distintive della *Mindfulness* in quanto pratica meditativa, con tutto ciò che implica; ossia che la *Mindfulness* non va concepita come una nuova promettente tecnica o esercizio cognitivo-comportamentale, decontestualizzato, innestato in un paradigma cognitivista, il cui scopo sia di indurre un cambiamento desiderabile oppure di “riparare ciò che si è rotto” [...]. La *Mindfulness* non è solo una buona idea che, dopo averne sentito parlare, si possa immediatamente decidere di vivere nel presente, con la promessa di una riduzione dell’ansia e della depressione o di un aumento delle prestazioni e della qualità di vita, e che si possa poi rimettere in pratica all’istante in modo attendibile. È più somigliante, invece, a una forma d’arte che si sviluppa col tempo, ed è grandemente incrementata attraverso la disciplina di una pratica regolare, quotidiana, sia formale sia informale» (pp. 145-148).

#### **IV. Applicazioni cliniche della *Mindfulness***

La *Mindfulness* rappresenta oggi la componente centrale di una serie di nuovi trattamenti che hanno dimostrato effetti significativi nella cura del disagio fisico e mentale. Un punto fondamentale, e mai troppo spesso richiamato, è il seguente: tutti gli interventi di *Mindfulness* sono stati rigorosamente studiati in modo scientifico, quindi i risultati ottenuti sono altamente attendibili, anche se non sempre significativi.

La *Mindfulness* si offre come complemento e non come sostituto a un trattamento tradizionale sia medico che psicologico.

Negli ultimi trent’anni numerose ricerche (Baer, 2005; Kabat-Zinn, 1982, 1990, 1994, 2003; Santorelli & Kabat-Zinn, 2013; Segal, Williams & Teasdale, 2002; Teasdale, Segal & Williams, 1995) hanno evidenziato miglioramenti clinici, spesso significativi, sia nei confronti di patologie psichiatriche (come il disturbo ossessivo-compulsivo, la depressione, il disturbo d’ansia generalizzata, il disturbo post-traumatico da stress, le ricadute in pazienti affetti da disturbo da uso di sostanze, i disturbi dell’alimentazione, il disturbo borderline di personalità ed altro ancora) che di disturbi di tipo più prettamente medico (in campo oncologico, nel trattamento della psoriasi e del dolore cronico, in patologie cardiocircolatorie legate allo stress ed altro). La *Tabella 1* riassume le situazioni cliniche per cui esistono in letteratura studi di efficacia (Santorelli & Kabat-Zinn, 2013).

Tabella 1

Ansia	Somatizzazioni gastro intestinali
Stress lavorativo, familiare e finanziario	Dolore emotivo ( <i>grief</i> )
Asma	Cefalee
Tumori – riduzione dolori	Cardiopatie
Malattie croniche e dolori cronici	Ipertensione
Depressione	Attacchi di Panico
Disturbi della nutrizione e dell'alimentazione	Disturbo da stress post traumatico (PTSD)
Sindrome da affaticamento cronico ( <i>CFS</i> )	Malattie della pelle
Fibromialgia	Disturbi del sonno

In particolare, nel dolore cronico la risposta evocata dall'attivazione periferica delle vie dolorifiche si riduce significativamente (del 40-50%) a livello del talamo e della corteccia prefrontale e si riesce a controllare la componente emotiva associata alla sensazione dolorosa.

Nei pazienti con tumore la *Mindfulness* è indicata per gli effetti sia sul piano psicologico (riduzione delle risposte ansiose e depressive) che fisico (modificazione del livello di cortisolo, aumento della risposta immunitaria, migliore risposta alle terapie chemioterapiche e radiologiche con una relativa diminuzione degli effetti collaterali).

Nelle malattie cardiovascolari la *Mindfulness* permette di ottenere una riduzione significativa della pressione arteriosa, della resistenza alla insulina in soggetti diabetici e del livello di colesterolo ematico. Allo stesso modo, essa aiuta, in modo significativo, a sostenere l'impatto di malattie croniche o degenerative (AIDS, distrofia muscolare, cardiopatie, ictus, disturbi respiratori, diabete, acufeni, etc.) attraverso la coltivazione dell'accettazione e tramite una migliore flessibilità cognitiva e una maggiore apertura emotivo/affettiva.

La *Mindfulness* coadiuva efficacemente le cure per le malattie della pelle (psoriasi, alopecia, dermatite allergica) e, in generale, delle malattie psicosomatiche e migliora la qualità del sonno (Santorelli & Kabat-Zinn, 2013).

## **V. Perché e come funziona la *Mindfulness***

Per provare a definire la *Mindfulness*, dobbiamo fare una premessa sul funzionamento della mente. Avere ed elaborare pensieri è la condizione umana: "Discorrere" letteralmente significa correre di qui e di là, il che raffigura ineccepibilmente il modo di fare della nostra mente, che produce, in continuazione, ricordi, anticipazioni, giudizi, immagini, mini *movies* di cui spesso non siamo consapevoli. La mente vaga per la maggior parte del tempo: un articolo di *Science* del 2010 (Killingsworth & Gilbert) riporta una ricerca effettuata su 2.250 volontari (tramite un'applicazione per *Iphone*), a cui si chiede, casualmente, se portassero attenzione a quanto stessero facendo in quel momento. Di media, la mente vagava per il 46,9% del tempo – mai meno del 30% – durante qualsiasi attività ad eccezione del fare all'amore, in questo caso il valore si abbassava al 10%.

Perché la mente vaga così tanto? Si è scoperta l'esistenza di un sistema di connessione tra aree cerebrali diverse che si attiva quando la mente è a riposo e si disattiva quando è impegnata in un

compito. Questo meccanismo è stato definito da Raichle (2015) “connessione funzionale intrinseca” (*Default mode network*). Codesto sistema che comprende strutture cerebrali poste al centro del cervello, sulla linea di mezzo, dalla fronte fino alla parte posteriore, svolge tre funzioni principali: 1) creare il senso del “sé”; 2) proiettare il sé nel passato e nel futuro; 3) andare alla ricerca di problemi. In sintesi, comprendiamo come l’essere umano sia stato costruito per “sopravvivere” e non per essere felice.

I pensieri, infatti, non ci fanno sempre bene, quando ci impediscono di prestare attenzione all’esperienza di “quel” momento. «Siamo davanti ad uno degli attaccamenti più forti e radicati, l’attaccamento al pensare per pensare, l’attaccamento alla concettualizzazione e alla verbalizzazione, la dipendenza (da questo) [...] e l’inevitabile diffidenza per tutto ciò che non è discorsivo e la cecità verso le capacità della mente diverse dal pensare» (Pensa, 2002, pp. 216-218).

Sappiamo che non è possibile che “il pensiero brutto sia eliminato»: il “discorrere” ci permette di fare scoperte meravigliose, di evolvere, di arrivare ai nostri giorni. Non siamo abituati a lavorare sul pensiero. “Più penso, più riesco a risolvere problemi” – ci diciamo – e di solito le soluzioni ci vengono in mente proprio quando non siamo concentrati su questo obiettivo.

Creiamo continuamente significati e storie, senza rendercene conto. Secondo Teasdale, Segal e Williams (1995) esistono due modalità di pensiero:

- pensiero proposizionale, logico, orientato al *problem solving*, che ci è più familiare;
- pensiero implicazionale, orientato ai sentimenti, agli sviluppi emotivi come quando ascoltiamo una poesia.

Esistono, infatti, due aree cerebrali, una con tendenza narrativa e l’altra con esperienza diretta: “sentendo come mi sento in questo momento, stabilisco comunque una mia identità”. In occidente le aree cerebrali più sviluppate sono quelle narrative.

## **VI. La presenza consapevole**

---

La *Mindfulness* ci permette di scendere nel livello implicazionale, spostando la nostra attenzione verso le sensazioni che partono proprio dal proprio corpo.

Torniamo per un attimo alla definizione che J. Kabat-Zinn (1982, 1990, 1994, 2003) ci fornisce sulla *Mindfulness*: “prestare attenzione con intenzione nel momento presente e in modo non giudicante”. Questa capacità, insita in ognuno di noi, può essere sviluppata, trasformando l’unicità del sistema discorsivo e passando dalla modalità del fare a quella dell’essere nel senso di giungere a vedere e a “stare con” le proprie sensazioni, fisiche e mentali, i propri pensieri e le proprie emozioni.

La *Mindfulness* ci consente di uscire dal pilota automatico cambiando il *focus* dell’attenzione. Nella vita quotidiana il pilota automatico ci è sicuramente utile, ma spesso lo attiviamo inconsapevolmente, anche quando non dovremmo, soprattutto nei momenti in cui ci scontriamo con le emozioni difficili, quelle che spesso innescano impulsi o decisioni non (o poco) consapevoli, quelle di cui ci pentiamo successivamente e che ci fanno vivere male.

Quando si accendono pensieri avvitanti, possiamo scegliere di uscire dal coinvolgimento da essi innescato e *sentire* il corpo (il cuore batte forte? Mi spavento? No, sono interessato e curioso del mio cuore che batte). Questo esempio potrebbe non essere valido per una persona che soffre di attacchi

di panico *senza adeguato allenamento*, ma il risultato finale potrebbe essere proprio questo: “sento il cuore che batte più forte, ma mi rendo conto che non mi sta accadendo nulla di terribile”. In questo modo, spostiamo deliberatamente l’attenzione sul corpo, su un *focus* diverso dalla nostra naturale disposizione a costruire storie. Pensieri ed emozioni, quindi, assumono un aspetto diverso: diventano semplici oggetti che emergono nel campo della consapevolezza per poi scomparire e le emozioni non causano più un’immediata risposta nella mente e nel corpo, in quanto il soggetto percepisce un senso di freschezza, di liberazione accompagnato dallo svelarsi dell’esperienza sotto nuove forme che consentono, sull’onda dell’impulso automatico, di *rispondere* e non di *reagire*: è possibile essere consapevoli di un pensiero senza esserne coinvolti.

La mente, in questo modo, non va dove le pare: possiamo allontanarci dall’oggetto della divagazione e portare l’attenzione dove desideriamo in quanto siamo in grado di restringere o di espandere la nostra consapevolezza, imparando a trattenere l’attenzione dove ci fa piacere e rimanendo così meno invischiati in pensieri, fantasie, emozioni: i pensieri sono solo pensieri.

Sappiamo che stiamo pensando, in quanto abbiamo una consapevolezza metacognitiva dei processi di conoscenza e della facoltà di utilizzare processi di controllo che favoriscono la conoscenza scegliendo la possibilità di riportare l’attenzione al nostro obiettivo: “sono curioso del mio respiro”. In questo modo, con il tempo e con l’allenamento si possono sviluppare quattro abilità:

1. *saper dirigere la propria attenzione dove desidero*: l’osservare implica la capacità di mantenere l’attenzione focalizzata in maniera sostenuta e assolve alla funzione di ancoraggio;
2. *avere un atteggiamento curioso (e non giudicante) sulla propria esperienza* per acquisire la capacità di porsi in una posizione non giudicante, consistente nel non attribuire positività o negatività alla realtà o, più facilmente, nell’accorgersi della naturale tendenza automatica a farlo. COLA è l’acronimo anglosassone utilizzato per indicare *Curiosity, Openness, Love e Acceptance*.
3. *modificare la percezione della propria esperienza da soggettiva ad oggettiva*, cioè interporre un “intimo distacco” tra me e me. Di solito, una persona con una storia di depressione e in un momento di normale tristezza si dice: «ma come faccio ad essere così stupido e incapace, da non riuscire a bloccare la depressione che mi sta tornando... mi daranno ancora quei farmaci che non tolleravo?... e chissà i miei famigliari, che hanno già sofferto tanto per me...» e via così in una discesa che porta *realmente* alla ricaduta. Al contrario, si può acquisire la capacità di trasformare questa spirale discendente in un: «oh! guarda, mi stanno tornando i pensieri che mi portano alla depressione». Si impara, infatti, ad affrontare questi momenti, a riconoscere i pensieri negativi in cui il soggetto si era avviluppato immobilizzandosi, a distinguere le qualità oggettive attribuibili alla realtà dalle qualità soggettive che esistono solamente nei propri pensieri. Questa abilità sviluppata attraverso la *Mindfulness* non deve essere confusa con la ristrutturazione cognitiva;
4. nella ristrutturazione cognitiva si modificano le convinzioni ed i pensieri, mentre con la pratica della *Mindfulness* si persegue il “*decentramento*” (Kabat-Zinn, 1990; Segal, Wilson & Teasdale, 2002) chiamato anche “*defusione*” (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999) o *de-identificazione dai propri pensieri*. La defusione consiste nel riconoscere la propria attività mentale come tale e nel differenziarsene. Detto in altro modo, “Io non sono la mia mente” diviene un *saper vivere l’esperienza presente*.



Il “momento presente” può essere osservato nella sua pienezza e profondità. Si tratta, quindi, di un prestare attenzione (aperta, accogliente) a noi stessi e a chi ci è intorno. Questo modo di essere, questa modalità cognitiva alternativa ci permette sia una maggiore accettazione sia la capacità di *lasciare* andare, lasciare che le cose siano come sono, riducendo il divario tra quello che c'è e quello che vorremmo che fosse.

La consapevolezza, se viene sviluppata ed allenata come un muscolo in palestra, matura consentendo di far emergere altre caratteristiche della natura umana: un atteggiamento di calore, di benevolenza incondizionata e una maggiore capacità di *insight*, ovvero di intuizione e di visione profonda. La prima produce calore ed equanimità verso tutto, la seconda “intuizione sintetica”, consentendoci di vedere in modo chiaro e immediato realtà abitualmente non percepibili come nell'ambito della creatività scientifica e artistica che consente un vedere che va oltre il dedurre.

## **VII. Mindfulness: la tradizione e il concetto di sofferenza**

Fare esperienza del momento presente, attraverso la pratica meditativa, è tipico di molte religioni: buddismo, cristianesimo, induismo, taoismo, islamismo, ebraismo. La *Mindfulness* persegue un atteggiamento laico e aperto a tutti, pur senza dimenticare la tradizione buddista. In realtà il termine “buddismo” è un artefatto dei primi esploratori occidentali che incontravano difficoltà a valutare, se non come religione, l'atteggiamento devoto, gentile e rispettoso riscontrabile nelle molte persone che lo praticavano. Il buddismo che, per certi versi, è molto più vicino alla sfera psicologica che a quella religiosa, sicuramente si è occupato molto della natura umana, individuando nella sofferenza un comune denominatore della vita e cercando il modo per diminuirla, se non per eliminarla.

Le quattro “nobili verità” elaborate da Buddha (Hanson, 2009; Pasqualotto, 2012), infatti, sono le seguenti:

- *la sofferenza fa parte della natura umana* e, in misura diversa, ne veniamo a contatto tutti durante l'esistenza;
- *la sofferenza ha un'origine*. Anzi, ne ha tre: 1) l'attaccamento e la conseguente successiva separazione, come capita nella vita, da persone, da cose, da se stessi, dalle proprie idee e così via; 2) l'avversione verso ciò che non ci piace, che crea rabbia, critica, giudizio negativo, ostilità etc.; 3) la visione errata, originata dal distacco emotivo, dalla distorsione della realtà, dall'intellettualizzazione, da preconcetti, automatismi, etc.;
- *la sofferenza può avere una cessazione*;
- *la via che porta alla cessazione della sofferenza esiste ed è l'Ottuplice sentiero*: retta visione, retta risoluzione, retta parola, retta azione, retti mezzi di vita, retto sforzo, retta consapevolezza e retta concentrazione ci consentono di allontanarci dalla sofferenza.

La *Mindfulness* allena, in particolare, la retta consapevolezza, abilità insita in noi, attraverso la pratica di meditazione Vipassana, che significa “chiara visione”. Tra gli insegnamenti del Buddha sull'origine della sofferenza si racconta di due frecce. La prima freccia (il dolore) fa parte della vita, tocca a tutti noi e non può essere evitata. A questa si aggiunge, però, la seconda freccia (la sofferenza), causata dall'avversione mentale e dalla resistenza a quanto vorremmo cacciare via. Un dolore

doppio, in altre parole. Questa freccia parte da noi stessi e spesso richiama ulteriori frecce. A volte non c'è nemmeno la prima, essa può essere scoccata anche quando si ricevono complimenti (“perché mi stanno facendo complimenti? Cosa ho fatto di bello? Non sono così bravo, si accorgeranno presto che non è vero...” e così via, in una spirale discendente di autocritica).

D'altronde è la nostra natura ad averci costruiti in questo modo. Nell'evoluzione umana le strategie di sopravvivenza sono la *separazione*, ovvero la capacità di mantenere i propri confini, il dover conservare la propria *omeostasi*, che potrebbe essere tradotta in “nulla deve cambiare” e l'*evitamento delle minacce e dei pericoli*. Quando uno di questi tre punti viene toccato, nasce la sofferenza come segnale di evitamento del pericolo e, quindi, l'insoddisfazione.

Di fronte ad un pericolo si attiva, la reazione di allarme nell'area dell'asse dell'ipotalamo – ipofisi – adrenergico, che consente di predisporre l'organismo nelle condizioni migliori per combattere o per fuggire. Di fronte a un pericolo reale la risposta appare corretta, ma spesso gli esseri umani tendono ad evitare gli stati mentali come se fossero oggetti fisici, esattamente come facevano i nostri antenati con gli animali feroci, creando *stress* con tutte le conseguenze fisiche e mentali che ben conosciamo: ansia, agitazione, depressione, disturbi gastrointestinali, immunitari, cardiovascolari del sistema endocrino e così via.

Per riassumere, potremmo dire che la causa principale della sofferenza consiste nel rifiutare alcune emozioni e nel farsi guidare da automatismi inconsapevoli nell'azione. Coltivare l'accettazione, al contrario, favorisce il superamento della tendenza all'evitamento esperienziale, caratterizzato da atteggiamenti di fuga e di rifiuto nei confronti dei propri pensieri, emozioni e sensazioni fisiche. La pratica della *Mindfulness* si propone, infatti, di aiutare a sostituire nella vita quotidiana i comportamenti reattivi, automatici e distruttivi, con scelte consapevoli ed appropriate al contesto, accogliendo i propri contenuti cognitivo-emotivi e al tempo stesso evitando di divenirne schiavi.

La *Mindfulness* consente di coltivare l'attitudine ad apprendere e a riconoscere i propri pensieri e le proprie emozioni, accettandoli così come sono, senza giudizi. Spagnulo (2014) scrive: «Quando si vive un problema psicologico, si tende a rinunciare ad occuparsi dei propri valori e interessi fondamentali, a evitare posti, situazioni e circostanze che in qualche modo ci ricordano il problema, oppure a reagire in modo impulsivo e senza controllo a situazioni difficili da affrontare. Non è difficile immaginare quanta importanza possa assumere impegnarsi, invece, a mettersi in cammino nella direzione di ciò che è veramente importante per se stessi, invece di perdersi nel rimuginio sul passato o nella preoccupazione per il futuro. E ancora una volta dobbiamo ricordare che è un aspetto essenziale della *Mindfulness* la cui pratica insegna a rivolgere la propria attenzione al bene personale (self-compassion) e a quello degli altri» (<http://www.Mindfulnessitalia.org/guide-online/act-acceptance-and-commitment-therapy>).

## VIII. Conclusioni

---

La pratica della *Mindfulness* è di difficile descrizione ed in continua evoluzione, quanto meno nelle sue applicazioni. Gli interventi nella scuola, iniziati nella *middle school*, si sono gradualmente estesi dall'asilo all'università, proprio perché se ne sono visti i risultati. Il protocollo *MBCT*, infatti, inizialmente utilizzato unicamente nelle depressioni gravi con almeno quattro ricadute, si applica at-

tualmente anche nelle forme più leggere. Il fatto che la “non terapia che cura” possa essere utilizzata parallelamente a qualsiasi trattamento psicoterapeutico e farmacologico e che abbia costi economici davvero limitati, rende, insomma, la *Mindfulness* accessibile e utile in molte situazioni di vita e di disagio.

Per concludere la *Mindfulness* va praticata.

---

## BIBLIOGRAFIA

---

- BAER, R. A. (Ed.). (2005). *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician's Guide to Evidence Base and Applications*. Burlington, MA: Academic Press. (Trad. it. *Come funziona la Mindfulness*. Milano: Raffaello Cortina, 2012).
- DAVIDSON, R. J., & BEGLEY, S. (2012). *The Emotional Life of Your Brain: How its Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel, and Live-and How You Can Change Them*. London: Penguin Books. (Trad. it. *La vita emotiva del cervello*. Milano: Ponte alle Grazie, 2015).
- HANSON, R. (2009). *Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love & Wisdom*. Oakland: New Harbinger.
- HAYES, S. C., STROSAHL, K. D., & WILSON, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: Guilford.
- KABAT-ZINN, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of *Mindfulness* meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.
- KABAT-ZINN, J. (1990). *Full Catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Bantam Books. (Trad. it. *Vivere momento per momento*. Milano: TEA, 2010).
- KABAT-ZINN, J. (1994). *Wherever you go, there you are. Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion. (Trad. it. *Dovunque tu vada ci sei già*. Milano: TEA, 2006).
- KABAT-ZINN, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), 144-156.
- KILLINGSWORTH, M.A. & GILBERT, D. T. (2010). A Wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330 (6006), 932..
- PASQUALOTTO, G. (2012). *Buddhismo*. Bologna: EMI.
- PENSA, C. (2002). *L'intelligenza spirituale*. Roma: Ubaldini Editore.
- PICKERT, K. (2014). The mindful revolution. *TIME magazine*, 3.
- RAICHLER, M. E. (2015). The Brain's Default Mode Network. *Annual Review of Neuroscience*, 38: 433-447.
- SANTORELLI, S. F., & KABAT-ZINN, J. (2013). *Mindfulness-based stress reduction (MBSR) professional education and training resource manual*. Worcester: University of Massachusetts Medical School.
- SEGAL, Z. V., WILLIAMS, J. M. G., & TEASDALE, J. D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. New York: Guilford Press. (Trad. it. *Mindfulness-Al di là del pensiero, attraverso il pensiero*. Torino: Bollati Boringhieri, 2007).
- SPAGNULO, P. (2014). *ACT Acceptance and Commitment Therapy*. Disponibile in: <http://www.Mindfulnessitalia.org/guide-online/act-acceptance-and-commitment-therapy>
- SULLIVAN, W. (1972). The Einstein papers: A man of many parts. *The New York Times*, March. 29.
- TEASDALE, J. D., SEGAL, Z. V., & WILLIAMS, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (Mindfulness) training Help?. *Behaviour Research and therapy*, 33(1), 25-39.

Marco Tosi  
Via Polibio, 9  
I-20144 Milano  
E-mail: [drmarcotosi@gmail.com](mailto:drmarcotosi@gmail.com)