



MINDFULNESS E BENESSERE PSICOFISICO

Ovvero la rivoluzionaria scoperta di un chicco d'uva

INDICE:

Introduzione: Tre minuti nel presente

Il respiro su cui riposare

Mindfulness: Tra mente e cervello

Applicazioni

Conclusioni: Scendendo sotto la tempesta

Bibliografia

Approfondimenti sul Web

Introduzione: Tre minuti nel presente

Avete mai visto un chicco d'uva passa?

Visto veramente, si intende; visto nella sua inimmaginata totalità.

Se qualcuno vi chiedesse di prestarci attenzione per ben tre minuti, tre infiniti minuti, cosa fareste?

Tre minuti per la mente sono un tempo amplissimo, un tempo che le permette di viaggiare in talmente tanti luoghi da non ricordarsi, alla fine, nemmeno quanti ne ha visitati.

Tre lunghi minuti concentrati in qualcosa di così minuscolo, un chicco d'uva:

«In primo luogo guardiamo attentamente il chicco di uvetta, lo osserviamo come se non avessimo mai visto una cosa simile in vita nostra. Con i polpastrelli ne palpamo la consistenza, mentre notiamo le sfumature di colore e la forma delle superfici. Facciamo attenzione ai pensieri che si presentano riguardo all'uva passa o al cibo in generale. Se, mentre guardiamo il chicco d'uvetta, proviamo sensazioni di attrazione o repulsione, se ci piace o non ci piace, notiamo anche questo.

Poi lo annusiamo per un po'. Infine, consapevolmente, lo portiamo alle labbra, osservando il movimento del braccio e della mano e la salivazione che comincia a prodursi quando il corpo e la mente sono in attesa di ricevere cibo. Continuiamo a fare attenzione mentre lo mettiamo in bocca e lo mastichiamo lentamente, assaporando il gusto di un singolo chicco di uva passa.

E, quando siamo pronti a deglutire, osserviamo l'impulso di deglutire mentre va crescendo, in modo da vivere anche questa fase consapevolmente.

Alla fine proviamo a immaginare o "sentire" il nostro corpo di un chicco di uvetta più pesante».

(J. Kabat-Zinn, "Vivere momento per momento", pag. 29)

A che cosa serve questa idea apparentemente eccentrica?

Siamo in un'epoca di meditazioni che vanno di moda, di mode di meditazione, di filosofie più o meno New Age, che promettono l'equilibrio interiore come fosse un frutto da cogliere con facilità da un albero.

E noi invece no! Il frutto non lo cogliamo, ma lo osserviamo per tre pazienti minuti, in un'attività che è in teoria talmente semplice che alla fine diviene una vera impresa.

**Alessia Ghisi Migliari**
PsicologoArticolo scaricato da www.humantrainer.com

Questo esercizio sull'uva passa è l'**esplorazione di uno stato mentale** che si chiama *mindfulness* ("mindful" è traducibile dall'inglese come "consapevole"), le cui origini si radicano nell'Oriente, soprattutto nel Buddismo, ma che è terribilmente attuale nella sua applicazione.

La mindfulness ha il "potere" di far realizzare, a ciascuno di noi, qualcosa che abbiamo scordato: l'esserci, davvero. **Essere** veramente **qui, adesso, ed essere consapevoli** di questa nostra presenza come mai si è fatto prima, come mai si è osservato un chicco d'uva.

Il respiro su cui riposare

Il medico statunitense *Jon Kabat-Zinn*, che studia e promuove la Mindfulness dalla fine degli anni '70, e che ha fondato la Stress Reduction Clinic e il Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society alla University of Massachusetts Medical School, ci dice:

«Una definizione operativa della mindfulness è: la consapevolezza che emerge se prestiamo attenzione in modo intenzionale, nel momento presente e in modo non giudicante, al dispiegarsi dell'esperienza momento per momento».

(Daniel J. Siegel, "Mindfulness e cervello", pag. 17)

Ora... che ci sia bisogno di particolare insegnamento per stare nell'unico momento che possiamo veramente avere, l'adesso, pare cosa superflua; ma tentate per un secondo, e scoprirete quante volte **il pensiero** per sua stessa natura **si sposta altrove, di continuo**, senza trovare un oggetto su cui appoggiarsi e riposare. È talmente inarrestabile che finiamo noi per scordarci di dove siamo e cosa stiamo facendo; e non è solo la natura del pensiero, ma la natura stessa della nostra epoca.

E lo Psicologo sa bene quanto incessantemente ci si muova, nel ricordo del passato e come ci si proietti nelle preoccupazioni sul futuro, in queste immagini mentali di ciò che ci aspetta. Immagini che noi disegniamo con timore.

Per cui la Mindfulness ci insegna il **concentrarsi sull'istante, senza un atteggiamento giudicante**.

Un insegnamento che può partire osservando il respiro, osservandolo come si può fare coi suoni o le sensazioni del corpo e i nostri pensieri.

In questo esercizio quando un pensiero si intromette, noi ne prendiamo atto, e gentilmente riportiamo l'attenzione al respirare, senza essere critici verso questo divagare. Semplicemente osserviamo il nostro respiro, e lasciamo andare le nostre considerazioni, ciò che era ieri e ciò che sarà domani.

Ed è così che prende il via l'**osservazione del corpo**, durante la quale ci si concentra su ogni nostra singola zona corporea, e da ogni zona corporea si immagina fuoriuscire il respiro.

Scrivere questo può far percepire ad alcuni o a molti un sospetto di *pseudo-culto salvifico*, ma la Mindfulness è ben altro e in ben altra maniera è e va affrontata.

Kabat-Zinn ha sviluppato questa disciplina in Ospedale, applicandola ai malati sofferenti di dolori cronici.

Il paziente può essere invitato a **entrare pienamente nel sintomo**, e a prestare attenzione ai pensieri che esso genera.

La **salute** non è un'entità statica a cui ci si aggrappa a forza, ma un **processo** - qualcosa di dinamico, in continuo divenire - che nella sua percezione ha molto a che vedere con il nostro cervello, questo complesso organo che anche a riposo consuma il 20% del nostro ossigeno.

**Alessia Ghisi Migliari**
PsicologoArticolo scaricato da www.humantrainer.com

E la Mindfulness rientra in quell'insieme di *tecniche* (anche se il termine "tecniche" non è forse adeguato) che si stanno sviluppando ora che sta conquistando sempre più attenzione la **Psiconeuroendocrinoimmunologia** (PNEI), branca della Medicina che **studia il complesso rapporto esistente tra cervello, sistema immunitario e psiche**, e il loro intrecciarsi.

Mindfulness: Tra mente e cervello

Con le risonanze magnetiche funzionali e i metodi oggi a nostra disposizione si può studiare meglio l'attività cerebrale, e quindi si può indagare sulla Mindfulness stessa.

Il docente di Psichiatria e Psicologia dell'Università del Wisconsin-Madison *Richard G. Davidson* ha osservato, nel 2004, che una pratica Mindfulness continuativa apporta delle **modifiche** a carico della **corteccia anteriore sinistra**, e da questo dato è arrivato a ipotizzare che la Mindfulness sviluppi una miglior capacità di regolare le emozioni, con la conseguenza che può derivare da ciò proprio **a livello immunitario**.

In uno studio del 2005 della neuroscienziata, e assistente universitaria di Psichiatria a Harvard, *Sara W. Lazar* si è riscontrato **nei meditatori Mindfulness**:

- una corteccia mediale ispessita
- un ampliamento dell'insula destra

Toccano dunque aree legate all'**empatia** e alla **capacità di autosservazione**.

Si tratta di ricerche che ci riportano al concetto di neuroplasticità nell'età adulta, argomento in continua rivisitazione: si è visto che in effetti anche **le Psicoterapie portano a una modificazione del funzionamento cerebrale**, e in questo senso la Mindfulness non fa eccezione.

Ellen Langer, docente di Psicologia a Harvard, ha svolto ricerche sull'apprendimento Mindful e sostiene:

«Quando siamo mindful, noi implicitamente o esplicitamente osserviamo una situazione da una molteplicità di prospettive, vediamo come nuove le informazioni presenti nella situazione, stiamo attenti al contesto in cui stiamo percependo le informazioni e, alla fine, creiamo nuove categorie di comprensione della situazione».
(Daniel J. Siegel, "Mindfulness e cervello", pag. 220)

Al **Mindfulness Awareness Research Center** dell'UCLA si sono per esempio approfonditi i modi in cui si possono coltivare i **MAPs** (*Mindful Awareness Practices*), un insieme di pratiche atte ad attivare questo nostro stato Mindfulness.

Le due "entità-chiave" di questa disciplina sono:

1. la "Mindfulness-Based Stress Reduction" o MBSR (sviluppato direttamente da Kabat- Zinn), per la riduzione dello stress,
2. la "Mindfulness-Based Cognitive Therapy" o **MBCT**.

Quest'ultima **unisce alla MBSR elementi di terapia cognitiva** e deriva dagli studi di *Zindel Segal* (docente del dipartimento di Psichiatria e Psicologia dell'Università di Toronto e direttore dell'unità di terapia cognitivo-comportamentale del Centre for Addiction and Mental Health), *Mark Williams* (docente di Psicologia Clinica a Oxford) e *John Teasdale* (ricercatore prima presso il dipartimento di Psichiatria di Oxford e poi presso l'unità di Neuroscienze di Cambridge).



L'MBCT si è rivelato un **approccio cognitivo** che si mostra particolarmente **valido nel prevenire i rischi di ricaduta** nelle persone che soffrono di **depressione maggiore ricorrente**.

Applicazioni

Sappiamo che la **Mindfulness** può essere di **ausilio nel sostenere una Psicoterapia**, e se uno Psicoterapeuta desidera divenire insegnante di Mindfulness deve seguire un **determinato iter formativo**, proprio per evitare che la disciplina venga praticata da professionisti non adeguati.

Per quanto riguarda i settori coinvolti dalla Mindfulness si va dalle più varie e disparate patologie fisiche ad ancor più vaste problematiche psicologiche.

Si è visto per esempio, proprio in studi di Kabat-Zinn e colleghi che, nel **trattamento del dolore cronico**, essa conduce a una netta diminuzione della risposta attivata a livello centrale dalle vie dolorifiche e si riscontra un aumento di produzione delle endorfine.

Questa forma di meditazione consente una **separazione tra il dolore e il suo contenuto cognitivo e affettivo** (oggi si sa che la cognizione ha un ruolo nella percezione del dolore).

Si è applicata la Mindfulness nella gestione della pressione arteriosa, nel supporto di **malati di cancro** e di pazienti con **malattie degenerative**, e si è constatato che essa migliora la qualità del sonno.

Oltre a poter essere utilizzata anche nel **trattamento dell'abuso di sostanze**, per contrastare l'invecchiamento cognitivo, si è accertata (soprattutto!), come già citato, la sua capacità di migliorare la regolazione delle emozioni in chi soffre di **ansia e di alcune forme depressive**.

Ovvio che si rischi, a un occhio poco attento, di dare l'impressione che qui si voglia porre la Mindfulness come una sorta di inesistente panacea, quel famoso frutto dell'equilibrio mentale che ci viene raccontato come facile da cogliere in molte filosofie. Ma non è così: qui non stiamo parlando di una soluzione magica e improvvisa, ma dell'apprendere uno stato mentale che diviene coadiuvante di molte situazioni complesse.

Per chi non è afflitto da particolari patologie essa può essere realmente rivoluzionaria nel percepire la propria vita. Per chi invece ha problemi fisici e psicologici essa può risultare di sostegno e può consentire un miglioramento nella qualità dell'esistenza.

Restano però da approfondire maggiormente eventuali casi in cui essa è sconsigliata poiché - per umana natura - ciò che porta beneficio non può essere totalmente esente da **rischi**; è pur sempre lecito pensare che vi siano soggetti per i quali essa non è adatta, o con i quali vada attuata con gradualità.

In attesa di futuri studi, per quanto per ora non compaiono appunto particolari **controindicazioni**, il semplice buon senso può suggerirci di evitare di applicarla a:

- persone in stato depressivo acuto,
- persone fortemente traumatizzate,
- a pazienti portatori di un disagio psicotico.

Meglio un eccessivo scrupolo che una pericolosa perdita di professionalità.

**Alessia Ghisi Migliari**
PsicologoArticolo scaricato da www.humantrainer.com

Conclusioni: Scendendo sotto la tempesta

Queste poche righe vogliono essere soltanto una presentazione, un poco speculativa, su un argomento che può vantare una vastità di serissimi studi e ricerche, una vastità in continua espansione. È quindi, secondo me, importante come Psicologi conoscere queste innovative prospettive.

A proposito dell'osservazione del respiro, Kabat-Zinn scrive:

«Come la superficie del mare si increspa quando soffia il vento, così anche la mente tende ad agitarsi e a divenire reattiva in presenza di turbolenze esterne. Ma se scendi quattro o cinque metri sotto la superficie del mare trovi solo un lievissimo movimento: a quella profondità l'acqua è calma anche quando la superficie è tempestosa».

(Jon Kabat-Zinn, "Vivere momento per momento", pag. 45)

E così è per l'immersione nel respiro, il nostro mare, una considerazione poetica - più che scientifica - ma affabulante.

Del resto, avete mai osservato un chicco di uva passa? Osservato veramente, si intende.

Ci vogliono solo tre minuti... un viaggio inimmaginabile.

Bibliografia

- Kabat-Zinn J., "Vivere momento per momento", Tea, Milano, 2010
- O'Donohue W.T., Fisher J.E., "Cognitive Behaviour Therapy. Applying empirically supported techniques in your practice", Second Edition, John Wiley & Sons, New Jersey, 2008
- Siegel D.J., "Mindfulness e cervello", Raffaello Cortina, Milano, 2009

Approfondimenti sul Web

- Hanstede M., Gidron Y., Nykli.ek I., *The Effects of a Mindfulness Intervention on Obsessive-Compulsive Symptoms in a Non-Clinical Student Population*, Brief Report in "The Journal of Nervous and Mental Disease", Volume 196, nr. 10, ottobre 2008, Mindfulness And OCD, © Lippincott Williams & Wilkins, 2008, <http://arno.uvt.nl/show.cgi?fid=81761>
- *Mindfulness*, Centro Italiano Studi, <http://www.centromindfulness.net/>
- *Istituto A.T. Beck*, Centro di Mindfulness per la promozione della salute, <http://www.istitutobeck.it/Mindfulness/Home.htm>
- "Cognitive Neuroscience of Mindfulness Meditation" - Conferenza a cura di Philippe Goldin, Ricercatore capo del gruppo "Clinically Applied Affective Neuroscience" del Dipartimento di Psicologia, Stanford University USA - caricato da Google Tech Talks's Channel (48:54 minuti), 28 febbraio 2008, <http://www.youtube.com/watch?v=sf6Q0G1iHBI>
- "Staying in the Now: Mental Health Through Mindfulness" - Conferenza a cura del UCSF's "Osher Center for Integrative Medicine", Relatore Stuart Eisendrath M.D., Professore di Psichiatria Clinica e Direttore del UCSF Depression Center, Università della California, San Francisco USA - Serie *Health and Medicine*, UCSF Mini Medical School for the Public, 2010, caricata da UCTV, University of California Television (80:43 minuti), 21 gennaio 2010, <http://www.youtube.com/watch?v=mdZwybJF8Uc>

Altre letture su HT

- Fata A., "[Studi e ricerche sulla meditazione](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika nr. 21, 2006
- Bellodi I., "[Resoconto della conferenza ACT e Mindfulness](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika nr. 72, 2012