

IX CONGRESSO DI
PSICOLOGIA E PSICOPATOLOGIA POST-RAZIONALISTA

Tavola Rotonda

L'uso delle tecniche nell'ambito di strategie di consapevolezza

La pratica mindfulness propone alcuni concetti e interrogativi di fondo:

- 1) Appare concepibile una modalità di conoscenza che sia oltre il pensiero e che si manifesti quando l'attività discorsiva della mente si placa, creando lo spazio perché emerga una consapevolezza, una presenza al di là delle parole, dei concetti, dei significati e del pensare.
- 2) La mindfulness è una forma d'arte che si sviluppa col tempo ed è incrementata da una forte e disciplinata pratica quotidiana.
- 3) E' una esperienza non concettuale e non linguistica che propone il tema della coscienza al centro della ricerca e della riflessione e che vede nell'ascolto diretto del corpo coi suoi rumori e i suoi silenzi il potenziamento della capacità di portare attenzione, allargandone la consapevolezza al di là delle informazioni propriocettive che attraversano momento per momento il nostro campo di coscienza.
- 4) La mindfulness conferma che il cervello si modifica molto di più e molto più velocemente di quanto si sospettasse. Non solo c'è una continua riorganizzazione a livello sinaptico ma è dimostrata la creazione di nuovi neuroni.

Il prerequisito per questa possibilità di cambiamenti cerebrali è la condizione che agli stimoli debba essere prestata attenzione e che siano coinvolti processi attenzionali attivi.

- 5) La mindfulness propone di creare un ponte plausibile tra un approccio epistemologico e le neuroscienze sulla base del concetto di "persona capace", secondo Paul Ricoeur, cioè "un individuo razionale e cosciente" impegnato in relazioni sociali, dotato di una capacità di considerare "sé stesso come altro da sé".

Il termine "mindfulness" è la versione inglese della parola "sati" dell'antica lingua pali delle scritture buddiste, che potrebbe essere tradotta con "attenzione consapevole", "meditazione di consapevolezza", o più brevemente nell'uso corrente "consapevolezza".

E' una tipologia di mente o consapevolezza metacognitiva nella quale pensieri, sentimenti e azioni sono liberati dal dominio dei modelli di elaborazione abituali e automatici che sostengono stati disfunzionali.

In tempi relativamente recenti, le pratiche contemplative orientali hanno avuto una grande diffusione in Occidente grazie soprattutto all'opera di alcuni monaci buddhisti, maestri zen e di altre tradizioni, costretti all'esilio, e grazie anche ai molti centri aperti da insegnanti occidentali formati in Oriente, a cominciare dalla fine degli anni '60, presso i monaci buddhisti.

La meditazione mindfulness si rifà alla pratica meditativa vipassana, che è la più antica delle pratiche buddhiste, e si colloca nella tradizione buddhista theravada, nata nell'Asia meridionale e sud-orientale, in Thailandia, Birmania, Laos, Cambogia e Sri Lanka, e in uso nell'ambiente monastico sia in quello laico da più di 2.500 anni.

Il significato della parola "vipassana" "chiara visione", può essere reso anche con l'espressione inglese "insight" e significa dunque "vedere in profondità". La meditazione di consapevolezza si riferisce quindi alla possibilità di acquisire una conoscenza che ha la qualità del vedere, un atto di percezione non mediata dai pensieri della mente, capace di generare nel tempo una comprensione intuitiva, profonda e non concettuale, di quello che sta accadendo nel momento in cui accade.

La mindfulness non è semplicemente una tecnica o un insieme di tecniche definite, da apprendere attraverso un'esposizione concettuale al fine di applicarle nel trattamento di determinati stati mentali disfunzionali e di comportamenti disadattivi, e nella cura di certi sintomi, per raggiungere un apprezzabile stato di benessere psico-fisico. La parola chiave da associare al termine "mindfulness" è "pratica". Solo attraverso l'esperienza diretta, l'impegno personale e la pratica meditativa regolare e continuativa, solo "vivendo" in modo mindfulness, senza scorciatoie, si può raggiungere una consapevolezza nuova.

Ci si domanderà, a questo punto, "nuova" rispetto a che cosa? La risposta è: la pratica della mindfulness consente di sviluppare una consapevolezza nuova rispetto alle cognizioni derivanti dall'attività discorsiva della nostra mente. Una consapevolezza che ci permette di vedere tutti quei pensieri e quelle credenze che abbiamo appreso senza spirito critico e accettato solo perché tramandati da un'"autorità superiore" attraverso una lunghissima tradizione culturale, e che ci "parlano" incessantemente.

La mente è attraversata da un continuo, spesso inconsapevole, automatico flusso di pensieri, a volte distorti, che si presentano anche sotto forma di ricordi, di immagini, di idee, che rimandano quasi sempre a giudizi, desideri, pianificazioni, preoccupazioni, aspettative, tentavi di controllo. E' proprio ai pensieri prodotti ininterrottamente dalla mente che va attribuita in gran parte la responsabilità del nostro malessere. E' a causa loro che ci si ritrova spesso assenti, nel senso di non presenti a se stessi, immersi e fluttuanti in uno strato vischioso di pensieri che ci portano in tempo passati o futuri, e ci fanno accettare vite che non ci appartengono.

Il primo a sperimentare l'applicazione clinica della mindfulness è stato il professore di Biologia Molecolare l'americano Jon Kabat-Zinn, che sin dalla fine degli anni '70 aveva elaborato alla Stress reduction Clinic dello University of Massachusetts Medical Center il protocollo Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) per la riduzione dello stress. Kabat-Zinn insegnava ai suoi pazienti l'antica pratica della meditazione introducendo degli adattamenti, rispetto alla pratica buddhista, tesi a renderla appropriata a individui sofferenti di dolori fisici e debilitati degli stress della vita. Il fulcro del programma MBSR consisteva nel portare quei pazienti, molti dei quali erano affetti da malattie e disabilità fisiche gravi e croniche, ad evitare di innescare quelle reazioni mentali automatiche che erano responsabili di un peggioramento delle condizioni di stress e ostacolavano una efficace risoluzione dei problemi (Kabat-Zinn, 1990).

Da allora, nell'arco di più di venticinque anni di esperienza, il programma MBSR è stato utilizzato in più di quindicimila casi, con applicazioni cliniche in una gamma ampliata di patologie, che vanno da quelle psichiatriche (disturbo d'ansia generalizzato, disturbo da attacchi di panico, disturbi del comportamento alimentare), alle patologie di tipo somatico (psoriasi, disturbi gastrointestinali di origine psicosomatica, fibromialgia, sindrome del dolore cronico), alle patologie mediche (disturbi del sonno, cefalee, ipertensione, cancro, AIDS). Varianti di questo protocollo, inoltre, sono state utilizzate anche in condizioni non cliniche, dalle carceri a svariate altre situazioni di disagio sociale. L'efficacia dell'approccio MBSR è stata verificata empiricamente attraverso gruppi di pazienti controllati, nei quali si è riscontrata una riduzione duratura dei sintomi fisici e psicologici, con profondi cambiamenti positivi negli atteggiamenti, nei comportamenti e nella percezione di sé, degli altri e del mondo.

A partire dell'esperienza di Kabat-Zinn, e grazie alle sue originarie intuizioni, si è sviluppata nel corso degli ultimi anni la tendenza ad esplorare possibili percorsi di integrazione della mindfulness con i modelli e le tecniche della terapia cognitiva, e sono stati elaborati diversi trattamenti terapeutici, strutturati e verificati empiricamente, in alcuni dei quali la mindfulness costituisce il nucleo essenziale, mentre in altri essa viene incorporata come una componente, pur importante, del protocollo.

Uno dei risultati più interessanti in tal senso è la Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), sviluppata dai ricercatori Zindel Segal, Mark Williams e John Teasdale (2002), che coniuga l'esperienza accumulata dal programma di Kabat-Zinn con alcune tecniche classiche della terapia cognitiva standard, valide empiricamente, per la prevenzione delle ricadute nel trattamento della prevenzione.

Si devono citare, inoltre, nuovi protocolli terapeutici centrati sulla mindfulness, o che includono la pratica della mindfulness all'interno di un set più ampio e articolato di metodiche e tecniche

terapeutiche, proposti da altri terapeuti cognitivo-comportamentali dediti alla ricerca sperimentale e clinica o da ricercatori attivi nell'ambito della medicina comportamentale. Come la Dialectical Behavior Therapy (DBT) ideata da Marsha Linehan (1993°) nei primi anni '90, di ispirazione zen, che è diventata il trattamento d'elezione per il disturbo borderline di personalità: la Acceptance and Commitment Therapy (ACT) elaborata da Steven Hayes, Kirk Strosahl e Kelly Wilson (1999), orientata a sviluppare nel paziente il giusto atteggiamento di accettazione, invece che di controllo, nelle situazioni che non sono modificabili; il programma terapeutico strutturato Four Steps per il trattamento dei disturbi ossessivo-compulsivi di Jeffrey Schwartz (1996), che ha riscosso grande popolarità negli Stati Uniti.

Il felice connubio che si è instaurato tra la terapia cognitiva e la mindfulness, formalizzato in una molteplicità di interventi clinici mindfulness-based , ha avuto la massima risonanza quando, nel giugno 2005, si è tenuto a Goteborg in Svezia il Congresso Internazionale di Psicoterapia Cognitiva con la straordinaria partecipazione di Aaron Beck insieme al Dalai Lama. Aprendo il congresso, il colloquio dei due ha significato che un eminente rappresentante della tradizione meditativa orientale è stato accolto con grande zelo e rispetto dalla comunità scientifica occidentale attiva nello studio della mente e del suo funzionamento, riconoscendo dunque l'utile apporto di quella tradizione.

Di recente, sono state pubblicate alcune rassegne della letteratura scientifica attinente gli interventi psicoterapeutici mindfulness-based e degli empirici realizzanti (Bishop, 2002) uno spazio tutto nostro all'interno della giornata per stare con noi stessi intenzionalmente e consapevolmente; così affiniamo le nostre abilità contemplative, in modo tale che, con il passare del tempo, si diventa in grado di osservare le reazioni fisiche e mentali con maggiore prontezza nel corso della giornata (Pizzetto, 2006).

La consapevolezza è vedere e sapere che stai vedendo, udire e sapere che stai udendo, toccare e sapere che stai toccando, salire le scale e sapere che stai salendo le scale. Forse dirai: "Certo, so che sto salendo le scale, quando sto salendo le scale!". Ma il punto non è saperlo concettualmente, come un'idea, bensì essere presente, momento per momento nell'esperienza di salire le scale" (Kabat-Zinn, 2005).

Perché la mindfulness funziona? E perché ha attirato su di sé le attenzioni degli psicoterapeuti di formazione cognitivo-comportamentale (e non solo)? Qual è il punto di congiunzione delle due "discipline" e la ragione dell'efficacia terapeutica della mindfulness?

Per rispondere a queste domande, occorre considerare che la terapia cognitiva promuove un cambiamento nel paziente derivante dal processo di modificazione del contenuto dei suoi pensieri disfunzionali e delle proprie credenze di base su se stesso, agli altri e il mondo. Per fare questo, è necessario che il paziente sviluppi una visione critica di tali pensieri e schemi mentali, e' cioè indispensabile che, prima di tutto, li identifichi e che, successivamente, li metta in questione sottoponendoli a prova di evidenza, nel fare ciò , evidentemente, il paziente di disidentifica fa tali

pensieri. Cambia, in altri termini, la relazione del paziente con i pensieri negativi: egli prende le distanze da essi, non necessariamente realistici e reali, e come tali li percepisce sempre più.

Questo “prendere le distanze” dai pensieri coincide, in qualche modo, con quella che è la componente essenziale della meditazione mindfulness: la chiara visione dell’esperienza presente della mente.

Il fondamento della cura sta quindi nel distanziamento attraverso la consapevolezza profonda, la mindfulness, da ciò che avevano creduto reale. Ciò che ci rende “liberi”, in fondo, è proprio la possibilità, attraverso la meditazione, di disidentificarci dai nostri contenuti mentali, che sono solo contenuti mentali, e non il nostro pieno essere. I pensieri sono solo pensieri, non fatti.

L’importanza della modificazione della relazione del paziente con i propri pensieri e sentimenti negativi è sintetizzata efficacemente da Kabat-Zinn (1990): “E’ straordinario quanto risulta liberatorio sentirsi capaci di vedere che i nostri pensieri sono solo pensieri e non sono “noi” né la realtà. (.....) La semplice azione di riconoscere i nostri pensieri come pensieri e basta può liberarci dalla realtà distorta che essi spesso creano e con ferirci una maggiore lucidità e il senso di poter gestire la nostra vita”.

Il punto è che noi non siamo i nostri pensieri: non siamo affatto vincolati ad identificarci con le nostre cognizioni, le quali possono determinare conseguenze emotive e comportamentali negative, ma possiamo metterci in relazione con i pensieri per quello che in realtà sono, cioè semplici eventi mentali – quale che sia il loro contenuto o la loro potenziale carica emotiva – che accadono in un contesto più ampio, interamente ricompreso dalla consapevolezza profonda. In effetti, si potrebbe dire che siamo così visceralmente affezionati alla concettualizzazione e alla verbalizzazione, al pensare, al punto tale da valorizzare unicamente questa attività della mente, trascurando altre fondamentali facoltà della mente diverse dal pensare. Secondo la definizione di Kabat-Zinn (1974), “mindfulness significa prestare attenzione in modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante”. La mindfulness è propriamente una modalità di consapevolezza fondata sull’affinamento dell’attenzione, che è mantenuta sull’esperienza immediata con un atteggiamento di apertura e accettazione, e favorisce in tal modo un maggiore riconoscimento degli eventi mentali nel momento presente.

Come dice Kabat-Zinn (1994), la mindfulness è “una forma di arte che si sviluppa col tempo, ed è grandemente incrementata attraverso la disciplina di una pratica regolare, quotidiana, sia formale che informale”. Quindi la mindfulness indica uno stato mentale di particolare attenzione e speciale consapevolezza, che può essere coltivato e sviluppato attraverso la pratica della meditazione.

La meditazione mindfulness non ha nulla a che fare con una condizione misteriosa o mistica, caratterizzata da visioni, stati di beatitudine, significati di valenza religiosa o spirituale, poteri

paranormali. Non è nemmeno una nuova tecnica di rilassamento, utile per distrarre e "alleggerire" la mente. La meditazione è, in realtà, proprio il contrario di tutte queste cose, poiché il suo scopo è raggiungere una consapevolezza caratterizzata dall'essere svegli, attenti e presenti a ciò che la propria mente sta vivendo momento per momento. In tale prospettiva, la concentrazione e il rilassamento sono fattori concomitanti, requisiti utili – il mezzo, non il fine – per raggiungere la meta, che è la consapevolezza.

Si può descrivere l'effetto della meditazione servendosi dell'immagine di una tazza che contiene al suo interno un liquido torbido: così è la mente. Piano piano, se la tazza viene tenuta ferma, le impurità si depositano sul fondo, fino a quando il contenuto della tazza sarà completamente chiaro e trasparente. Allo stesso modo, lo scopo della meditazione è "purificare la mente". (Gunaratana, 1995).

Con la meditazione vipassana, che è il processo di purificazione della mente attraverso la costante auto-osservazione, "ogni persona, non importa di quale razza, casta, credo, condizione sociale, può finalmente eliminare quelle tendenze mentali, quei condizionamenti, che hanno continuamente creato e alimentato nella vita passione, rabbia, paure, ansie. (...) Il suo intento non è la semplice cura della malattia fisica o mentale, anche se come conseguenza della purificazione mentale spariscono molte malattie psicosomatiche. (...) La meditazione, con la pratica continua, allenta le tensioni accumulate nella vita quotidiana e scioglie i nodi formati dalla vecchia abitudine di reagire in maniera squilibrata alle situazioni piacevoli o spiacevoli" (U BA Khin 1993).

Nella vita quotidiana, ognuno di noi ha la tendenza a compiere gesti e azioni abituali, durante la maggior parte del tempo delle nostre giornate, senza essere davvero cosciente di ciò che sta facendo.

E' come se fosse in funzione un "pilota automatico": tutti i giorni mangiamo o magari ci spostiamo in treno, per esempio, in maniera distratta, quasi meccanicamente, senza fare attenzione ai singoli atti. A volte, se ci fermassimo per un attimo a riflettere, non saremmo in grado di ricordare esattamente l'aspetto, il sapore, il grado di calore, la consistenza e tutte le altre innumerevoli caratteristiche di ciò che abbiamo appena mangiato; oppure riusciremmo a ricordare le decine di volti che abbiamo incontrato, e i paesaggi che abbiamo attraversato, durante il tragitto effettuato in treno.

La nostra mente è dominata dall'inconsapevolezza per la maggior parte del tempo, nel senso che l'attenzione è continuamente parte del tempo, nel senso che l'attenzione è continuamente rivolta a tutt'altro rispetto a quello che stiamo facendo in quel momento. Si può agevolmente constatare che, nonostante gli sforzi, è difficile restare presenti a lungo, perché l'attenzione viene frequentemente

distratta da altre cose: essa tende a vagare e, dopo poco, ci accorgiamo che essa è altrove, che stiamo pensando a qualcos'altro, immersi in idee, fantasie, proiezioni o ricordi.

I pensieri sono di ogni tipo, uno concatenato all'altro, l'uno richiama l'altro, e spesso non ci accorgiamo da subito che la nostra mente viene trascinata via; solo dopo parecchi istanti-o addirittura dopo qualche minuto- che la concatenazione dei pensieri ha preso il via ed è proseguita con inerzia, ci rendiamo conto, quasi con sorpresa, che la nostra attenzione non è più focalizzata sul momento presente.

La focalizzazione sul respiro è un grosso passo di avvicinamento alla meditazione. Infatti, la pratica della meditazione vipassana comincia essenzialmente con la percezione del respiro che entra e che esce. Non si tratta di controllarlo, si tratta di limitarsi a percepirlo. Si tratta di essere quello che sperimentiamo. La pratica consiste proprio nell'essere ciò che siamo in quel preciso momento e nell'imparare ad accettare ciò che c'è – compresi gli eventuali dolori. E' tutto ciò che devi fare: sperimentare e stare con ciò che sperimenti. E' semplice, ma non è facile.

Con il respiro, si percepiscono tutte le sensazioni e i pensieri che vengono a galla. Come si è visto, nello sviluppare la consapevolezza del respiro la prima difficoltà è rappresentata proprio dai pensieri, e soprattutto dai pensieri giudicanti, i quali dovrebbero essere accolti, quando arrivano, senza cercare di combatterli o di reprimerli, ma notando che si tratta semplicemente di pensieri, di giudizi della mente: lasciali andare e ritorna a porre l'attenzione sul respiro. “Meditazione è osservare deliberatamente il tuo corpo e la tua mente, lasciando che le tue esperienze scorrano liberamente di momento in momento e accettandole così come sono. Meditazione non significa rifiutare i pensieri o bloccarli o reprimerli. Non significa controllare alcunché, eccetto la direzione della tua attenzione” (Kabat-Zinn, 1990).

Ed ecco, allora, le tre specifiche caratteristiche della mindfulness secondo la fondamentale, e più frequentemente citata, definizione di Kabat-Zinn (1994): mindfulness significa “porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante”. La capacità di dirigere la propria attenzione in questo modo può essere sviluppata attraverso la pratica della meditazione, cioè la intenzionale auto-regolazione dell'attenzione momento per momento, respiro dopo respiro.

La meditazione implica di vedere e accettare le cose ogni momento presente così come sono, per quello che sono, e non secondo ciò che a noi piacerebbe che siano. Piuttosto che osservare l'esperienza attraverso il filtro dei nostri pensieri, dei desideri, delle nostre credenze, opinioni, assunzioni, aspettative, la mindfulness implica una osservazione diretta delle cose come se fosse la prima volta che vediamo.

I fenomeni che irrompono nella nostra coscienza durante la pratica della mindfulness, come le percezioni, cognizioni, sensazioni o emozioni, vengono osservati attentamente ma non vengono giudicati e catalogati come buoni o cattivi, veri o falsi, saltuari o nocivi, o come importanti o futili (Marlatt & Kristeller, 1999). La mindfulness è l'osservazione non giudicante del flusso corrente di stimoli interni o esterni nel momento in cui insorgono (Baer, 2003).

Quando i pensieri distraggono la mente dall'esperienza momento per momento, non è utile contrastarli. La maniera migliore per tornare alla consapevolezza è "lasciarli andare" in un modo preciso: nota i pensieri che si affacciano alla mente, riconosci per quello che sono, senza giudicarli, e poi, con pazienza, torna alla vivida esperienza del momento presente.

Bisogna permettere anche ai pensieri negativi e ai sentimenti indesiderati di esserci, portarli alla consapevolezza con accoglienza e accettazione, amorevolmente, senza giudicare. Ancora una volta: è semplice, ma non è facile. E' veramente sorprendente, infatti, constatare con quanta rapidità reagiamo di solito saltando subito al tentativo di rimuovere o risolvere un problema.

Nella mindfulness occorre, al contrario, lasciare da parte i tentativi di risoluzione, indietreggiando intenzionalmente e prendendo delicatamente consapevolezza delle difficoltà, al fine di comprendere chiaramente il problema, parte esso stesso dell'esperienza del momento. Infatti, lottare contro i pensieri, le sensazioni fisiche e le emozioni spiacevoli può aggravare la tensione interiore, perché ciò significherebbe "appesantirsi" con altri giudizi della mente.

Nella mindfulness, pensieri e sentimenti sono visti come semplici eventi passeggeri della mente, che nascono, diventano oggetto di consapevolezza, e passano. Ciò comporta una maggiore capacità di tollerare gli stati emotivi negativi e, di conseguenza, una radicale sensazione di libertà. Essa non aiuta le persone ad evitare le situazioni negative della vita, o a cambiarle, a liberarsi dai sentimenti di oppressione, ansia e dolore, ma insegna loro come accettarli e viverci in mezzo.

Se la mindfulness è un particolare tipo di consapevolezza, non concettuale, non giudicante, centrata sul momento presente, nella quale ogni pensiero, sensazione o emozione che insorge nel campo dell'attenzione viene riconosciuto e accettato per quello che è (Kabat-Zinn, 1990), allora i pensieri e i sentimenti vengono osservati propriamente come eventi mentali, si smette quindi di identificarsi con essi e di reagire ad essi secondo l'attuale modello di reazione.

Adottando un atteggiamento di curiosità e accettazione, dunque, la pratica della mindfulness porta le persone a ridurre il ricorso a strategie cognitive e comportamentali tese ad evitare certi aspetti dell'esperienza ritenuti indesiderabili, in maniera disfunzionale, a causa dei condizionamenti socio-culturali appresi. Inoltre, la pratica della mindfulness fornisce l'opportunità di acquisire la consapevolezza che pensieri e sentimenti sono eventi transitori della mente, e non attendibili rispecchiamenti di sé o veritieri riflessi della realtà.

Attraverso la mindfulness si impara ad osservare la mente momento per momento, a “vedere” i pensieri, a lasciarli scorrere, senza rimanere coinvolti o essere dominati ad essi; si impara a creare uno spazio per cogliere l’interezza e l’interconnessione di tutte le cose.

Mantenendo l’attenzione focalizzata sul presente, si comprende il carattere mutevole di ogni evento ed esperienza. Ogni cosa è soggetta a continui mutamenti: noi, la nostra vita, il mondo che ci circonda. Nulla rimane identico a se stesso, né fuori né dentro di noi. Il sole sorge e tramonta: noi veniamo al mondo, cresciamo e poi cessiamo di esistere sulla Terra; tutto in natura si trasforma continuamente: quando un fiore muore, diventa materia organica, concime, minerali del terreno, vapore. All’apparenza una montagna potrebbe sembrare salda e immutabile, ma questo dipende solo dal fatto che a volte i cambiamenti avvengono lentamente e risultano poco percepibili.

Senza l’impermanenza, in realtà, la vita stessa non sarebbe possibile, perché ogni cosa esiste in quanto è in relazione con tutte le altre cose (è interconnessa) soggette anch’esse a un continuo cambiamento. Nessuna essenza o essere vivente sfugge a questo destino, questa è la legge naturale dell’impermanenza.

Si potrà comprendere pienamente lo svolgersi della propria esistenza solo attraverso la comprensione dell’impermanenza di tutte le cose. I cambiamenti possono essere emozionanti oppure spaventarci, possono portarci all’improvviso felicità oppure tristezza. Ma anche i dolori e le sofferenze umane sono impermanenti, perché partono dal continuo, incontrollabile, mutare di tutte le cose.

Meditare sull’impermanenza diventerà un prezioso strumento per migliorare il nostro presente. Potrà sorgere in tal modo una nuova comprensione della vita, intesa da una parte come cessazione e morte, dall’altra come continua trasformazione.

Comprendere l’impermanenza ci porterà ad accettare il nostro presente con quello che c’è, senza più dare spazio ad ansiose proiezioni sul futuro e senza lasciare che il passato si riaffacci continuamente – con giudizi positivi o negativi – nella nostra vita.

In tutti gli esercizi previsti dalla pratica della mindfulness, i partecipanti sono istruiti a concentrare l’attenzione sull’obiettivo dell’osservazione (il respiro, le sensazioni del corpo, i suoni, il camminare, ecc.) e ad esserne consapevoli in ogni momento. I praticanti seguono semplicemente il respiro, quindi osservano tutto ciò che si manifesta a livello cosciente.

Quando sopraggiungono emozioni, sensazioni o cognizioni (pensieri, idee, immagini, ricordi, ecc.), i partecipanti si pongono come osservatori imparziali, non giudicanti, di tali eventi. Quando i praticanti si accorgono che la mente si è distratta o si è persa nel flusso dei pensieri, ricordi o fantasie, notano brevemente il loro contenuto, senza interpretarlo o giudicarlo, e riportano l’attenzione al momento presente. Si tratta di osservare senza provare desiderio, avversione o

indifferenza. Questo processo viene ripetuto ogni volta che l'attenzione si distrae dal respiro. In questo modo, i praticanti vengono addestrati a notare i loro pensieri e sentimenti senza essere assorbiti dai loro contenuti.

Durante la pratica, anche i pensieri giudicanti (per esempio: "Che perdita di tempo!") devono essere osservati in modo non giudicante. Il praticante potrebbe notare tale pensiero e riconoscerlo come un giudizio, o semplicemente come un pensiero qualsiasi, e poi riportare l'attenzione al momento presente. Una importante conseguenza della pratica della mindfulness è proprio la realizzazione che i pensieri, le sensazioni e le emozioni sono continuamente fluttuanti, transitori, e che passano "come le onde nel mare" (Linehan, 1993b). In questo senso, anche il dolore non è niente di immutabile o di permanente.

Il nucleo centrale della pratica della meditazione è la "meditazione seduta" (sitting meditation). Il praticante sta seduto tranquillamente, su una sedia o a terra con le gambe incrociate sopra un cuscino, (preferibilmente di tipo zafu), vigile e attento, e osserva accuratamente il respiro, ogni inspirazione ed ogni espirazione. Si è consapevoli di ogni variazione del respiro, regolare o irregolare, forte o debole, breve o lungo, permettendo al respiro di scorrere liberamente dentro e fuori attraverso il naso. Naturalmente, capita che la mente si distrae, avvolta e trascinata via da una miriade di pensieri. In questo caso, con pazienza e gentilezza, si lascia da parte ogni distrazione per ritornare alla consapevolezza del respiro.

Se la mente vaga, com'è naturale, si osserva che cos'è che la distrae, quale pensiero o immagine, e poi con delicatezza si riporta l'attenzione sul respiro, senza preoccupazioni. Nella pratica della "meditazione camminata" (walking meditation) si cammina lentamente e contemporaneamente si segue, ad ogni passo, il respiro, senza cercare di muovere verso qualche meta particolare (ad ogni passo, siamo già arrivati), ma diventando più consapevoli delle sensazioni fisiche: camminiamo sapendo che stiamo camminando, camminando sperimentiamo il nostro camminare. La nostra vita quotidiana è organizzata in modo tale che siamo costretti ad affrettarci in continuazione, correndo da un posto all'altro e raramente ci chiediamo verso dove stiamo realmente andando. Quasi mai camminiamo soltanto per camminare. Di solito lo facciamo per arrivare in qualche luogo, così la mente viene assorbita dal pensiero di dove stiamo andando e di che cosa faremo una volta raggiunta la destinazione. Molto spesso tutto questo accade automaticamente, senza la minima consapevolezza da parte nostra.

Il praticante viene incoraggiato anche ad esercitare la "pratica non strutturata", ovvero ad usare il più possibile l'approccio generale della mindfulness anche al di fuori della pratica della meditazione formale, portando la consapevolezza "qui e ora" durante il corso della giornata, utilizzando il respiro come un'ancora ogni volta che nota una generale assenza di consapevolezza e ogni volta che

l'attenzione ha cominciato a focalizzarsi sul flusso di pensieri, preoccupazioni o ruminazioni mentali.

E' ritenuto cruciale fare della mindfulness un vero e proprio modo di vivere, piuttosto che considerarla come una tecnica; infatti, oltre alla "pratica formale", cioè il tempo dedicato ogni giorno specificamente a praticare secondo uno o più di uno dei metodi insegnati nel corso, si chiede ai partecipanti di condurre anche la "pratica non strutturata", che consiste nel portare la mindfulness nelle differenti situazioni della vita di tutti i giorni. Il programma MBSR era stato inizialmente sperimentato nell'ambito della medicina comportamentale con persone affette da una vasta gamma di disturbi legati al dolore cronico e allo stress. Il primo, pionieristico lavoro di Kabat-Zinn (1982), a quel tempo direttore dello University of Massachusetts Medical Center, si basava sull'introduzione della meditazione mindfulness nell'ambito dello Stress Reduction and Relaxation Program, nel tentativo di trovare soluzioni alternative per pazienti affetti da dolore cronico (N = 51) che non avevano ottenuto miglioramenti, né erano soddisfatti del modo in cui il sistema medico convenzionale trattava la loro condizione medica. Al termine del programma, i partecipanti mostrarono mediamente una riduzione del 33% dell'indice del dolore e una diminuzione media del 60% nell'alterazione dell'umore. Inoltre, la sintomatologia psichiatrica scese mediamente di oltre il 34%. I risultati indicarono quindi una marcata diminuzione nella gravità e nella frequenza del dolore e dei disturbi dell'umore, e questi miglioramenti erano rimasti relativamente stabili al follow-up effettuato un anno e mezzo più tardi.

E' stato verificato, in particolare, che il programma MBSR riduce l'evitamento delle attività nei pazienti affetti da dolore cronico, ridimensionandone quindi la disabilità (Kabat-Zinn, Lipworth, & Burney, 1985; Kabat-Zinn, Lipworth, Burney, & Sellers, 1987); la frequenza degli attacchi di panico e del comportamento evitante nel disturbo da attacchi di panico (Miller, Fletcher, & Kabat-Zinn, 1995); gli episodi di alimentazione compulsiva (binge eating) associati a disturbi del comportamento alimentare (Kristeller & Hallett, 1999).

I risultati di diversi studi clinici hanno dimostrato anche una significativa riduzione delle complicazioni psicologiche legate a determinate patologie mediche (Reibel, Greenson, Brainard, & Rosenzweig, 2001; Speca, Carlson, Goodey, & Angen, 2000; Carlson, Ursuliak, Goodey, Angen, & Speca, 2001), nonché la riduzione dello stress e il miglioramento del benessere emotivo in campioni non clinici (Astin, 1997; Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998; Williams, Kolar, Reger, & Pearson, 2001). In uno studio su 37 pazienti affetti da psoriasi, con livelli della patologia variabili da moderato a grave, Kabat-Zinn et al. (1998) hanno osservato una significativa riduzione della superficie di estensione delle lesioni psoriasiche e una maggiore velocità (media = 65 giorni) nella guarigione delle lesioni nei soggetti che avevano ascoltato nastri audio di istruzione alla

meditazione mindfulness durante le sedute di fototerapia (UVB) e di fotochemioterapia (PUVA) rispetto a pazienti del gruppo di controllo sottoposti alla terapia standard (media = 97 giorni). I risultati positivi sarebbero da ascrivere alla riduzione dei livelli di stress e di ansia associati alla condizione patologica.

Numerosi sono gli studi che hanno osservato, in particolare, gli effetti del programma MBSR in pazienti malati di cancro. Speca, Carlson, Goodey e Angen (2000) hanno implementato il protocollo MBSR per cercare di ridurre le alterazioni dell'umore e altri sintomi generati dallo stress in 90 pazienti affetti da cancro (età media = 51 anni). I partecipanti nel gruppo di trattamento hanno riportato punteggi significativamente più bassi nella scala generale dell'alterazione dell'umore, e in particolare nelle sotto-scale della depressione, dell'ansia e della rabbia, rispetto al gruppo di controllo. Il gruppo di soggetti in trattamento, inoltre, ha manifestato minori sintomi riconducibili allo stress e una ridotta irritabilità. La riduzione generale dell'alterazione dell'umore è stata del 65%, con una diminuzione del 31% dei sintomi da stress. Il follow-up ha mostrato che questi cambiamenti sono stati mantenuti dopo 6 mesi (Carlson, Ursuliak, Goodey, Agen, & Speca, 2001). Carlson, Speca, Patel e Goodey (2003), inoltre, hanno riscontrato significativi miglioramenti nella qualità della vita, nei sintomi legati allo stress, e nella qualità del sonno in pazienti con cancro al seno e alla prostata dopo la partecipazione a un programma MBSR. In un campione di 63 pazienti malati di cancro, Carlson e Garland (2005) hanno successivamente verificato, come effetto della partecipazione a un programma MBSR, una riduzione significativa della disperazione, dello stress, della stanchezza e dei disturbi dell'umore.

Il protocollo MBSR è stato utilizzato anche con pazienti con lesioni cerebrali ottenendo miglioramenti della qualità della vita più evidenti rispetto a quelli ottenuti in un gruppo di controllo sottoposto a intervento farmacologico (Bédard, Felteau, Gibbson, Klein, Mazmanian, Fedyk, & Mack, 2005). Effetti analoghi erano stati rilevati da Gross, Kreitzer, Russas, Treesak, Frazier e Hertz (2004) in un gruppo di 19 pazienti (35-59 anni) che avevano subito un trapianto di organi (rene, polmone o pancreas): i risultati dello studio hanno attestato un miglioramento dello stato depressivo e, anche in questo caso, della qualità del sonno al completamento del programma MBSR e nei 3 mesi di monitoraggio successivi.

I meditanti esperti riferiscono che la mattina è il momento ideale per meditare.

Una postura corretta, cioè una schiena dritta e allineata, è un elemento essenziale per la meditazione. Si pratica con la testa, il collo e la schiena allineati in senso verticale, secondo quella che Kabat-Zinn definisce una posizione dignitosa (*dignified position*), cioè un atteggiamento esteriore caratterizzato da fierezza, compostezza e autonomia. In questo modo la spina dorsale risulta eretta, con le vertebre allineate una sopra l'altra come una pila di monete. Con l'espressione

“dignified position”, Kabat-Zinn (2005) intende, inoltre, affermare che la postura esterna è sinonimo di un atteggiamento interno che ci aiuta a coltivare: Pazienza. Attenzione su se stessi, Autoaccettazione, Dignità. La musicalità di questa espressione, usata da Kabat-Zinn nei suoi corsi sulla mindfulness, mi è rimasta nel cuore con tutta la sua potenza, ed è per questo motivo che preferisco usarla nella versione originale in inglese.

La posizione del capo deve essere sempre eretta. Johnson (1997) scrive che dovremmo cercare di stare dritti come se reggessimo il cielo con la testa. La sommità del capo, infatti, dovrebbe spingere verso l’alto come se ci fossero dei fili immaginari che ci tirano verso il cielo. Dal punto di vista strettamente fisico, l’allineamento della colonna vertebrale consente una minore tensione dei muscoli, favorendo quindi la condizione di rilassamento e l’attenzione consapevole su se stessi.

La postura così definita ci pone in armonia con il flusso verticale della forza di gravità, che è in grado di donare stabilità a grandi strutture, come ad esempio a un albero o a un grattacielo. Si tratta dell’assetto più naturale per mantenere in equilibrio le varie parti del corpo e, di riflesso, anche la sfera interiore.

La postura è una cartina al tornasole del nostro benessere o malessere interiore, rispecchia il nostro atteggiamento nei confronti della realtà. Lo stretto e intimo legame che unisce mente e corpo si esprime, dunque, in maniera particolare nella persona.

Tutti respiriamo e tutti sappiamo che il respiro è indispensabile per la nostra vita, tuttavia paradossalmente ci ricordiamo di prestare attenzione all’atto del respiro solamente durante alcuni momenti, ad esempio quando meditiamo o al massimo durante i nostri esercizi di ginnastica. Il respiro è fortemente legato ai nostri stati mentali: pensiamo a come diventa affannoso e corto quando siamo in ansia, arrabbiati o insofferenti. Con la pratica, imparando a prestare volontariamente attenzione al respiro, ti accorgerai che il respiro è l’anello di congiunzione tra mente e corpo, tra la parte conosciuta e quella sconosciuta di ciascuno, tra la parte intenzionale e tutto ciò che non rientra nella sfera del nostro controllo.

La concentrazione va tenuta ferma sull’aria che entra ed esce con il respiro. Si dovranno notare anche quei brevi momenti di pausa al termine dell’inspirazione e dell’espirazione. Il prestare attenzione, però, non significa dire o pensare: “Sto mandando fuori l’aria, sto inspirando”. Si tratta solo di percepire le sensazioni fisiche provocate da questo semplice atto filosofico: il fresco dell’aria che si avverte nell’espirazione e il calore provocato dall’atto dell’esprire, o le sensazioni del torace che si gonfia e si sgonfia.

Con il progredire della pratica, però, come suggerisce Kabat-Zinn (1990), sarebbe più opportuno “riappropriarci” di una buona respirazione diaframmatica. Per noi è diventato naturale essere innaturali in moltissime cose, anche nella respirazione. Noi tutti facciamo respiri piccoli e

riavvicinati, e non respiriamo più tramite il diaframma come fanno naturalmente i bambini. La respirazione diaframmatica è più lenta e profonda rispetto a quella solitamente percepita nel petto. Essa consente di riempire completamente i polmoni e di conseguenza di migliorare l'ossigenazione del sangue, e permette inoltre di porre il corpo in uno stato di rilassamento maggiore rispetto alla consueta respirazione "alta. Come possiamo apprenderla? Sdraiati sulla schiena e poggia una mano sulla pancia; fai una inspirazione completa e senti l'addome che si solleva, espira e senti la pancia che si sgonfia. Se la mano poggiata sulla pancia si alza nell'atto dell'inspirazione e si abbassa in quello dell'espirazione, allora sei sulla strada giusta, ossia sei di fronte ad una respirazione con il diaframma. Una volta imparata, potrai praticare la respirazione diaframmatica anche da seduto. Con costanza e allenamento, chiunque può imparare. Senza forzare mai, comunque, ma solo prestando attenzione all'aria che entra ed esce, mantenendo questa consapevolezza momento per momento.

Kabat-Zinn suggerisce di osservare il respiro attraverso la pancia. "La mente è come la superficie del mare in burrasca, le cui profondità, però, sono immuni dal moto ondoso. Osservare il respiro diaframmatico significa tuffarsi in profondità, sganciarsi dai pensieri e dalle preoccupazioni, immergersi negli abissi, dove tutto è più tranquillo e al riparo dalle tempeste. Esso è anche una fonte inesauribile di energia, dalla quale si può attingere sempre....(Kabat-Zinn, 1990)".

Una volta scelto il punto dove osservare il respiro (le narici, il torace o la pancia), occorre mantenere l'attenzione, non allontanandosi da questa precisa coordinata. Come al solito la mente non perderà occasione per distrarsi, ma tu con pazienza e gentilezza torna alla respirazione, senza giudicarti, al momento presente. Con il trascorrere dei giorni, con il procedere degli esercizi, si potranno notare i primi cambiamenti. Questo tipo di osservazione del proprio respiro produce automaticamente un effetto calmante fin dalle prime esperienze. Alla base di questo efficace metodo c'è una considerazione più fisiologica che filosofica. In pratica, si tratta di distogliere l'attenzione del circuito frenetico delle idee che producono agitazione e stress, dirigendola in zone del corpo più periferiche. Tutti noi tendiamo a pensare troppo: l'attenzione al respiro ci aiuta ad essere più calmi, ci sottrae dalla concatenazione dei pensieri relativi al passato e al futuro. Se in alcune fasi della meditazione dovessi incontrare delle difficoltà – specialmente all'inizio, quando ancora non sia diventato esperto, o nelle circostanze della vita in cui sei per qualche motivo agitato e scosso da forti pensieri ed emozioni-, potrai dare alla tua concentrazione un ulteriore sostegno: contare le inspirazioni e le espirazioni.

Specialmente nei primi tempi, si dovranno fronteggiare diversi ostacoli, capaci di minare la correttezza della pratica. Primi fra tutti, i propri pensieri, che continuamente fluiranno per disturbare lo stato di concentrazione, anche dopo pochi secondi dall'inizio. Pensieri ed emozioni di qualunque tipo, concatenati l'uno all'altro, che riguardano soprattutto il passato e il futuro: ricordi, desideri,

pianificazioni sulle cose da fare (ritirare i vestiti in lavanderia, andare in banca, ecc.), fantasie, rimpianti.....Appaiono in modo così potente e sono così invadenti da poter sabotare il processo meditativo.

Un consiglio per neutralizzare il loro potere di coinvolgimento è di guardarli in qualità di testimone imparziale e non come protagonista di questa attività mentale. Come già detto, impara a guardare i pensieri come se fossero delle bolle di sapone, che con leggerezza appaiono e con rapidità si dissolvono nell'aria. Gunaratana (1995) scrive che la mente deve essere come un guardiano di un cancello: il guardiano generalmente non osserva i dettagli delle persone che entrano nella casa, ma solamente il fatto che entrano e che escono attraverso il cancello. Bisogna notare solamente la sensazione della inspirazione ed espirazione e limitarsi ad osservare i pensieri, senza identificarsi con essi.

- Osserva il fenomeno che stai vivendo;
- Non muoverti e accetta gli stadi con consapevolezza, senza appesantirli ulteriormente con altri pensieri;
- Accogli le sensazioni fisiche senza emettere alcun giudizio su di esse.

Meditare richiede regolarità, concentrazione e dedizione paragonabili alla preparazione di un atleta, lo spirito della meditazione si muove anche nella direzione opposta: verso la pazienza, il non giudizio, la non competizione, il, non cercare ansiosamente risultati, verso l'accettazione, la fiducia, il lasciar essere e il lasciar andare.

“La pace non è mai passiva, è dinamica e deriva da un alto grado di consapevolezza. Quando la strada di fronte a noi è sgombra e aperta, e abbiamo la calma e il coraggio per percorrerla, il passato e il futuro si dissolvono, la vita viene vissuta a partire dal nostro essere, e il sé diviene come il cielo azzurro e i campi verdi. Quando seguiamo ciò che è giusto in accordo con il nostro cuore, quando la saggezza e la compassione sono reali, non artificiali, la vera bellezza si manifesta ai nostri piedi. Questa è la via della liberazione dalla sofferenza, la realizzazione della felicità autentica (St. Ruth, 2005)”.

Per concludere io credo siano possibili tre utilizzazioni realistiche di mindfulness:

- 1) Per se stessi. La mindfulness aiuta a diventare più empatici e più presenti nei confronti del paziente.
- 2) Il terapeuta può utilizzare principi che fanno riferimento alla mindfulness, ma non li esplicita (tipo accettazione e compassione verso se stessi).
- 3) C'è un livello di spiegazione e di addestramento per cui può essere utile per il paziente praticare col terapeuta e/o da solo.

Bibliografia

J.Kabat Zinn (2006). Riprendere i sensi, Il Corbaccio Editore.

F. Bertossa (1999). I temi fondamentali della meditazione. Quaderni di Centro Studi ASIA “Ai principi della esperienza”.

Teasdale – Segal – Williams (2006). Mindfulness, Al di là del pensiero attraverso il pensiero, Bollate Boringheiri Editori

T. Reich (1994), Noi siamo dei Budda, Mondatori.

Autore: Dott. Stefano Setti Psichiatra e Psicoterapeuta
Responsabile di Residenza Terapeutica Intensiva e di Day Hospital
Percorso di diagnosi e trattamento cognitivo dei disturbi affettivi della personalità.
Casa di Cura Villa Igea
Saliceta San Giuliano - Modena