

PSICOLOGIE E PSICOTERAPIE APPLICATE

SCENARI IPERMODERNI E NUOVI SAPERI

I

Direttori

Marco SCHIAVETTA
Psicologo e psicoterapeuta

Marco ARSCONE (vicedirettore)
Psicologo e psicoterapeuta

Comitato scientifico

Daniela Alicia ALBESI
Psicologa e psicoterapeuta

Emmanuela ARVIGO
Psicologa e psicoterapeuta ad indirizzo gestaltico integrato

Giada CATTELAN
Psicologa, psicoterapeuta e operatrice pedagogico teatrale

Angiolina COZZOLINO
Psicologa e psicoterapeuta

Luca DI LORETO
Psicologo e psicoterapeuta

Simona VIGNOLO
Psicologa e psicoterapeuta

Alejandro NAPOLITANO
Professore ordinario di Psicologia all'Università di Palermo UP Buenos Aires

Marco ARSCONE
Psicologo, psicoterapeuta e analista funzionale

Comitato redazionale

Marco SCHIAVETTA
Psicologo e psicoterapeuta

PSICOLOGIE E PSICOTERAPIE APPLICATE

SCENARI IPERMODERNI E NUOVI SAPERI



Le tue abitudini sono il tuo destino.

Eraclito

L'uomo è un organismo fondamentalmente degno di fiducia.

Rogers

La collana accoglie ricerche e contributi psico-socio-pedagogici eterogenei, che condividono il bisogno di presentare possibili soluzioni al disagio e alla sofferenza psicologica ed emotiva delle persone. L'essere umano si trova di fronte a nuovi modi di agire, nuove opportunità, nuovi problemi e patologie collegate. Le psicologie e le psicoterapie devono sempre più confrontarsi con un uomo senza sostegni sicuri, incapace a progettare, impotente di fronte a un futuro che appare imprevedibile e forse minaccioso. La complessità dell'interazione uomo, ambiente e società, dell'epoca ipermoderna, viene affrontata fornendo chiavi di lettura e proposte di intervento che aiutino a trovare un proprio equilibrio, un "adattamento creativo", che riporti l'individuo a sentirsi resiliente. Le pubblicazioni pongono la loro attenzione sullo studio e l'elaborazione delle conoscenze (saperi), delle capacità (saper fare) e dei comportamenti (saper essere), utili a orientarsi in questa complessa attualità.

Marco Schiavetta
Marco Arscone

In cammino verso la *Mindfulness*

Conoscere la *Mindfulness*

Volume I

Prefazione di
Paolo Testa





Aracne editrice

www.aracneeditrice.it
info@aracneeditrice.it

Copyright © MMXVIII
Gioacchino Onorati editore S.r.l. – unipersonale

www.gioacchinoonoratieditore.it
info@gioacchinoonoratieditore.it

via Vittorio Veneto, 20
00020 Canterano (RM)
(06) 45551463

ISBN 978-88-255-1016-4

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,
di riproduzione e di adattamento anche parziale,
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.*

*Non sono assolutamente consentite le fotocopie
senza il permesso scritto dell'Editore.*

I edizione: marzo 2018

Indice

- 9 *Prefazione*
di Paolo Testa
- 13 *Premessa*
- 15 *Introduzione*
- 19 *Capitolo I*
Conoscere la mindfulness
1.1. A chi si rivolge la *mindfulness*, 26.
- 33 *Capitolo II*
I vantaggi psicologici della consapevolezza
2.1. Gli effetti psicologici, 41.
- 45 *Capitolo III*
La mindfulness e la Psicologia Positiva
3.1. Vedere il bicchiere mezzo pieno, 51.
- 57 *Capitolo IV*
Meditazione e stress
4.1. Cos'è lo stress?, 61.

- 69 Capitolo V
 Il respiro: un minuto al giorno
 5.1. Essere in cammino, 75.
- 79 Capitolo VI
 Vivere la mindfulness
 6.1. Il con-tatto, 84.
- 89 *Bibliografia*

Prefazione

di PAOLO TESTA*

Un viaggio di mille miglia
inizia da un primo semplice passo

LAO TSE

La rapida e globale diffusione della *mindfulness*, insieme all'interesse per le tecniche di meditazione, a cui abbiamo assistito negli ultimi anni è forse una delle risposte più rivoluzionarie allo stile di vita disorientante e potenzialmente distruttivo che caratterizza le società occidentali.

La ricerca del benessere materiale, l'eccessiva attenzione per il successo professionale e sociale, la focalizzazione sul profitto personale, unitamente alla struttura altamente competitiva del modello di vita occidentale, hanno portato sempre più persone a sentirsi vuoti o disorientati, a non comprendere come essere felici e in che modo prendersi cura di sé e della comunità in cui vivono.

Tutti desideriamo la felicità e nessuno vuole soffrire: “è la nostra naturale tendenza”. Ma l'enfasi sul progresso materiale non è la risposta a questa ricerca se non quando è anche accompagnato dallo sviluppo delle nostre qualità interiori.

* Psicologo clinico e psicoterapeuta.

La comprensione di questa situazione di squilibrio tra benessere materiale e benessere psicologico ha portato allo sviluppo di modelli e pratiche in grado di fornire strumenti per la quotidianità e per il miglioramento della qualità della vita: si sono moltiplicati i corsi per l'apprendimento delle più svariate metodiche per distendere il corpo e per calmare la mente e di tecniche per ridurre lo stress o per gestire meglio se stessi e le relazioni con gli altri.

Allo stesso modo è aumentata esponenzialmente la diffusione di manuali di *self help* e di testi sull'argomento; e i programmi di sviluppo della *mindfulness*, forti del loro fondarsi sulla ricerca scientifica e clinica, hanno preso un posto di primordine, perché hanno saputo integrare le conoscenze derivate dalle tradizioni sapienziali con le naturali esigenze della vita nelle società occidentali.

Il "successo" della *mindfulness* non è solo una moda passeggera, perché offre una risposta pragmatica e scientificamente validata alla naturale ricerca della felicità e della pace caratteristica dell'essere umano. E lo fa cambiando radicalmente la prospettiva con cui ci orientiamo come esseri umani, spostando l'attenzione dal fare all'essere, dal cercare qualcosa al di fuori di sé al trovare risorse dentro di sé, dal volere spinti dal desiderio all'agire mossi dalla saggezza e dalla compassione.

In un settore in così rapida crescita esistono alcuni probabili rischi: il rischio principale è la banalizzazione o eccessiva semplificazione, che riduce la *mindfulness* a un concetto, un'idea, un metodo da provare tra i tanti che ci vengono proposti dal mercato delle terapie e delle esperienze per il benessere.

Un altro rischio è quello di renderlo una tecnica specifica, da imparare in qualche corso per poi avere l'errata convinzione di averla compresa pienamente. La *mindfulness* non è solo un

insieme di tecniche di derivazione più o meno orientale e non è un metodo che si può apprendere attraverso un semplice corso.

La mindfulness è una pratica. E come tale va praticata, cioè frequentata per acquisire familiarità e dimestichezza con l'attitudine che vuole promuovere e far maturare: la capacità di cogliere le esperienze interiori e relazionali con attenzione, cura e non giudizio.

Gli Autori, radicati nella loro esperienza di clinici psicoterapeuti all'interno di un modello umanistico integrato e nella loro stessa esperienza personale della pratica, sono interessati a trasmettere, al di là delle semplificazioni e dei tecnicismi, il senso più profondo dell'approccio *mindfulness*.

Questo senso più profondo è da ricercarsi nello sviluppo di un "*modo d'essere mindful*": un modo di essere fondato sui valori e sulle qualità della consapevolezza, dell'accettazione e della compassione. Essere focalizzati sul significato stesso della pratica comporta uno spostamento dell'attenzione dalle tecniche vere e proprie all'attitudine essenziale dell'esperienza *mindful*: il modo in cui ci relazioniamo ai nostri pensieri, alle emozioni, all'esperienza del nostro corpo e dei sensi in contatto con il mondo.

Ed è per questo che nel libro non troverete semplicemente una serie di esercizi o di prescrizioni che promettono facili soluzioni, ma un invito a un cammino per scoprire il senso della presenza mentale, del raccoglimento nel silenzio, dell'accoglienza e della chiarezza, unitamente alle altre qualità che concorrono a definire la *mindfulness* come attitudine mentale e relazionale.

Un'attenta lettura farà emergere inoltre un altro elemento fondamentale nell'esperienza dell'essere in cammino verso la *mindfulness*: tutto ciò che può essere appreso nel delicato

ambito della nostra esperienza come esseri umani è favorevolmente condizionato dalla qualità della relazione con un insegnante o terapeuta che ha egli stesso maturato i valori della *mindfulness* e che li incarna nella sua pratica personale e professionale¹.

Non si può infatti in questo ambito limitarsi al semplice insegnamento teorico e tecnico, ma è necessaria un elemento ulteriore che riguarda la qualità relazionale e che implica in qualche misura una *trasmissione diretta* della consapevolezza, come enfatizzato ad esempio già diversi anni fa da un maestro della terapia e della consapevolezza come Claudio Naranjo².

Attraverso questo modo di comprendere la *mindfulness*, il libro rappresenta una risorsa preziosa, grazie alla capacità di trasmettere quel *qualcosa* di indefinito e profondo che è l'esperienza *mindful*; un *qualcosa* che va accolto e soppesato, lasciando che la lettura e la riflessione facciano maturare il senso e la motivazione al dedicarsi alla pratica stessa, al raccogliersi in meditazione anche solo per brevi momenti, per imparare attraverso l'esperienza diretta cosa vuol dire respirare, essere consapevoli della propria presenza a livello corporeo, emotivo, cognitivo e come questo possa essere un aiuto pragmatico per la propria salute psicofisica, per l'equilibrio psicologico e il ben-essere globale.

Il mio augurio è che il lettore colga l'invito al cammino verso la *mindfulness* per sperimentare il cuore stesso della pratica nel percorso graduale che va dalla riduzione dello stress allo sviluppo delle qualità della saggezza e della compassione.

1. P. TESTA, *Dharma, mindfulness e relazione d'aiuto*, in M. Tomassini, *La cura della consapevolezza*, Tecniche nuove, 2012.

2. C. NARANJO, *Atteggiamento e prassi della terapia gestaltica*, Melusina Editrice, 1991.

Premessa*

Il termine *mindfulness* è la traduzione in inglese della parola “Sati” in lingua Pali, che significa “attenzione consapevole”. L’ideogramma cinese che identifica la *mindfulness* è “nian” (念) che è la combinazione di due caratteri diversi, ognuno dei quali ha il suo significato. La parte superiore dell’ideogramma significa “adesso” — qui e ora — mentre la parte inferiore significa “cuore” o “mente”. L’ideogramma completo indica l’atto di vivere il momento presente con il cuore.

La pratica di questo preciso “atteggiamento della mente”, che oggi si definisce correntemente anche “consapevolezza”, deriva dal buddismo *theravada*, una delle due maggiori correnti del pensiero buddista, diffusa da 2500 anni in Asia meridionale e sudorientale, sia nell’ambiente monastico che laico.

L’utilizzo della *mindfulness*, da parte della medicina occidentale, per la promozione della salute è invece un’acquisizione relativamente recente, iniziata negli anni ’70 negli Stati Uniti.

* Questo capitolo è da attribuire a Marco Schiavetta.

Introduzione*

Secondo la definizione di Jon Kabat-Zinn¹, *mindfulness* significa «porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante» (1994, p. 63). Questo significa dirigere volontariamente la propria attenzione a quello che accade nel proprio corpo e intorno a sé, momento per momento.

Ponendosi in “ascolto attivo”², con la massima attenzione, della propria esperienza, sapendola osservare per quello che è, senza valutarla o criticarla. La *mindfulness* è descritta come uno stato mentale, una modalità dell’essere, non orientata a scopi, il cui *focus* è il permettere al presente di essere com’è e di permettere a noi di essere, semplicemente, in questo presente.

Oggi la *mindfulness* ha ottenuto un ampio consenso scientifico, grazie ai numerosi studi clinici randomizzati che ne

* Questo capitolo è da attribuire a Marco Schiavetta.

1. J. KABAT-ZINN è un biologo e scrittore statunitense, Professore Emerito di Medicina e fondatore della *Stress Reduction Clinic* e del *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society* (University of Massachusetts Medical School). Kabat-Zinn nella clinica dell’universitaria del Massachusetts ha sviluppato il primo protocollo di *mindfulness*, che veniva proposto a pazienti con dolore cronico su cui la normale terapia farmacologica non aveva effetto. I risultati furono così sorprendenti che il protocollo di Kabat-Zinn venne successivamente modificato per adattarsi ad altri tipi di intervento.

2. L’ascolto attivo si realizza sapendo “sentire” ciò che succede, registrandolo con tutti i propri organi di senso in con-tatto empatico.

hanno dimostrato la validità in molteplici contesti e con differenti casi, come ad esempio la prevenzione delle ricadute nella depressione.

Questi ottimi risultati hanno facilitato una sempre maggiore diffusione della *mindfulness* anche fuori dell'ambito clinico. Per citarne alcuni esempi, nel mondo dell'impresa il colosso Google promuove programmi di *mindfulness* e ritiri con maestri di meditazione, mentre nell'ambito dell'educazione il sistema scolastico britannico ha affidato a Jon Kabat-Zinn il compito di sviluppare un programma educativo rivolto agli studenti.

Si sono sviluppati protocolli *mindfulness-based* per numerose patologie, che includono stress, depressione, disturbi alimentari e dipendenze; ad oggi sono state pubblicate oltre 1450 ricerche su riviste scientifiche ufficiali (da *PubMed*), e oltre 84.000 tra articoli e pubblicazioni divulgative (da *Google Scholar*)³. Queste ricerche certificano l'efficacia della *mindfulness* in differenti ambiti di suo utilizzo.

Dagli interventi per curare lo stress, l'ansia, agli attacchi di panico al contrasto a differenti tipologie di disturbo: ossessivo-compulsivo, post traumatico da stress. Inoltre, dimostrano che la *mindfulness* aiuta a migliorare l'attenzione e la regolazione delle emozioni sia nei bambini che negli adulti, ed è efficace nella prevenzione delle ricadute sia nella depressione sia nelle dipendenze.

In linea generale, dal punto di vista clinico le ricerche sui vari protocolli mostrano dopo otto settimane di trattamento una significativa riduzione dei sintomi in circa il 35-45% dei pazienti. I miglioramenti si mantengono in un *follow-up* a 6 mesi.

3. <http://www.aimy.it>

I partecipanti riportano sia un miglioramento nelle condizioni di benessere percepito sia l'impressione di un cambiamento positivo nello stile di vita.

Il modo più efficace per cominciare la pratica, come sarà ben presentato qui di seguito, è quello di "essere osservatori" del proprio respiro, concentrandosi su di esso e rimanendo in osservazione di quello che accade mentre lo facciamo.

Indipendentemente dalle zone del corpo in cui si contestualizza il respiro, il compito mentale richiesto nella *mindfulness* è quello di cercare e mantenere un'intensa consapevolezza delle sensazioni, che accompagnano il respiro in quel particolare punto del corpo (narici, gola, petto, pancia o bocca), momento dopo momento.

Quando, inevitabilmente, la mente tenderà ad allontanarsi dal "qui e ora", per focalizzarsi su pensieri lontani, nello spazio e nel tempo, l'approccio della *mindfulness* prevede che quei pensieri non vengano giudicati né inseguiti, ma che l'attenzione sia "ricondata gentilmente" sul respiro.

In questo modo, si allena la mente ad essere più stabile e meno reattiva, e nello stesso tempo si impara ad accettare e coltivare ogni istante così come viene, accrescendo la propria naturale capacità di concentrazione.

Lo scopo finale, della pratica della *mindfulness*, è quello di generalizzare ed estendere questa particolare modalità di "mettere attenzione" a tutte le situazioni e i contesti della vita quotidiana. Si potrà pertanto coltivare la consapevolezza quando si guarda, si parla, si ascolta, si pensa, si mangia o si lavora, nei momenti facili e in quelli difficili.

Anche mentre camminiamo possiamo praticare la consapevolezza, prestando attenzione e gioendo di ogni passo, piuttosto che avere la mente rivolta verso la meta da raggiungere.

Alla base del modello di un intervento di *mindfulness*, vi è la constatazione che gli aspetti e gli eventi della vita in genere sono vissuti distrattamente, in modalità del tipo “pilota automatico”. Ciò avviene a partire da forme di percezione e di cognizione più elementari che si presentano nel nostro organismo, come ad esempio la funzione del respirare.

Un'altra fondamentale considerazione è che la consapevolezza del momento presente (*being mode*) possa costituire un'alternativa al pensiero ruminativo, sia nella modalità di avversione, sia nella modalità rivolta continuamente a “pensare a cosa fare”.

In cammino verso la mindfulness è il primo di tre “lavori” che vogliono accompagnare le persone nel viaggio verso l'essere consapevole del proprio modo di essere, vivendo pienamente con libertà la propria esperienza di vita.