La pratica della mindfulness: prospettive per il benessere personale.

Dr. Marco Vicentini

Anche i più grandi musicisti, nelle più grandi orchestre del mondo,
con i migliori strumenti del mondo, prima di suonare,
accordano il proprio strumento e lo accordano con quello degli altri.
Jon Kabat-Zinn

Che cos'è la mindfulness ?

Negli ultimi quindici-venti anni, la comunità scientifica ha dedicato sempre più spazio e attenzione ad una antica pratica meditativa, la meditazione vipassana, in quanto mostra di possedere virtù benefiche per la salute, o, come diciamo noi occidentali, una notevole efficacia terapeutica per molti disturbi e problemi psicologici e fisici. Per cui la mindfulness si trova nella paradossale posizione di essere una delle tecniche psicologiche più antiche (oltre duemilacinquecento anni) e allo stesso tempo più avanzate.

Il termine "Mindfulness" è la traduzione inglese della parola “sati” che, in lingua pali, significa qualcosa come "ricordarsi", nel senso di "tenere bene a mente". Un po’ come: “devo ricordarmi di fare la spesa”, oppure "devo tenere a mente di dirlo a Giovanni". Ma, nel caso della mindfulness, si tratta di tenere a mente cosa? La risposta è precisa ed inequivocabile: bisogna tenere a mente di portare l’attenzione al momento presente. Al qui ed ora. A ciò che sperimentiamo in questo momento. Questo concetto è particolarmente importante nella tradizione buddista ed è collegato, come dicevamo ad un'antica disciplina meditativa chiamata "vipassana".

Da molti anni è oggetto di rigorose ricerche cliniche ed oggi viene inserita nei protocolli terapeutici ufficiali per molti disturbi e problemi, in particolare per la depressione, i disturbi di ansia e le sindromi dolorose. Sono stati dunque elaborati dei protocolli e delle modalità di intervento terapeutico che si basano sulla pratica della mindfulness.

I più noti sono la MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), la MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) e una ulteriore evoluzione che è l’ACT (Acceptance and Commitment Therapy). Ma numerosi ricercatori, clinici e studiosi stanno sperimentando nuove formule che integrino la mindfulness all'interno di un percorso con finalità terapeutiche. Qual è la formula del successo che la mindfulness sta ottenendo nella comunità scientifica?

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Il programma MBSR è percorso per la riduzione della sofferenza psico-fisica (stress) basato sulla consapevolezza. È un programma che ha rappresentato negli ultimi venti anni una delle frontiere di quell’area di ricerca medica e psicoterapeutica chiamata nel mondo anglosassone integrative medicine o mind-body medicine, la quale vede corpo e mente come un unità che chiede di essere compresa senza rigide divisioni.

Il programma consiste di 8 sessioni di gruppo settimanali della durata di 2.5 h circa, più una sabato di “full-immersion” (h 10-17) e di una serie di esercizi guidati quotidiani da svolgere tra una sessione e l’altra che richiedono l’impegno di circa 45 minuti.

Un aspetto centrale del programma è l’insegnamento di un metodo “gentile” ma efficace che incoraggia il partecipante a sviluppare un profondo livello di ricerca e sperimentazione nell’applicare alla vita quotidiana la mindfulness (consapevolezza non giudicante, portata momento per momento) e strategie di gestione della fatica e della sofferenza (stress) basate sulla mindfulness. Ai partecipanti al programma viene insegnato come diventare più coscienti delle risorse in loro disponibili per mobilitarle in sostegno alla propria salute e benessere e per affrontare in modo diverso le condizioni di sofferenza (psichica e fisica).

Il programma è una via per scoprire un modo di essere e non solo una tecnica. Intende aiutare il partecipante a diventare più vividamente cosciente del respiro, del corpo, della mente, di tutti gli aspetti presenti nell’esperienza quotidiana della vita in modo da poter cominciare a prendersi più consapevole e profonda cura di sé.

Questo richiede da parte di chi partecipa una certa capacità di dedizione e di perseveranza allo scopo di sostenere l’auto-disciplina necessaria a una pratica quotidiana di esercizi di mindfulness. Se ciò può sembrare un impegno anche troppo gravoso, potrete probabilmente scoprire che si traduce anche in un momento che da piacere ed energia.

Il programma MBSR, è un programma scientifico, sviluppato nell’ambito della medicina comportamentale dal prof. Jon Kabat-Zinn e i suoi collaboratori presso il Massachussets Institute of Technology. Sviluppato da oltre 20 anni (1979), è stato completato ad oggi da oltre 18.000 persone e viene proposto in più di 400 ospedali negli Stati Uniti e in Europa nel contesto della medicina integrativa.

Oltre ad essere l’esperienza pionieristica riconosciuta delle applicazioni cliniche e psicosociali della mindfulness, è il programma più studiato e validato dalla letteratura di ricerca e il più ricco di nuovi sviluppi. È stato inoltre inserito, per le sue potenzialità cliniche preventive e riabilitative , in programmi di intervento nelle carceri e nelle scuole, nelle organizzazioni al fine di affrontare molte delle problematiche legate allo stress, ossia alla sofferenza, sia fisiche che psicologiche.

L’MBSR e gli altri interventi mindfulness-based da questo derivati, tra cui in particolare l’MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Theraphy), stanno inoltre incontrando un sempre maggiore interesse in ambito psicoterapeutico, sia di formazione cognitiva che analitica. L'MBCT è stato dimostrato efficace nel ridurre i rischi di ricaduta depressiva nei casi di Depressione Maggiore ricorrente attraverso diversi studi clinici scientificamente molto rigorosi.

Il presente

Il fulcro dell'insegnamento della mindfulness è l'attenzione al momento presente, ma si tratta un'attenzione speciale, che viene classicamente definita come attenzione non giudicante.

Noi siamo abituati ad applicare giudizi ed etichette ad ogni cosa: questo è bello, questo è brutto, questo è giusto, questo è sbagliato, questo è buono questo è cattivo, questo si può fare, questo no.

L'attenzione non giudicante è, appunto, un'attenzione in cui si rinuncia deliberatamente ad applicare etichette e giudizi all'oggetto della nostra attenzione. Con la mindfulness ci si "allena" ad applicare un'attenzione pura, diretta, senza filtri, a ciò che è, nel momento in cui è, esattamente come viene percepito.

Ma perché è così importante l'attenzione non giudicante al momento presente? E perché questo tipo di allenamento ha degli effetti così benefici sulla salute?

Per tre fondamentali ragioni:

- Innanzitutto sappiamo che molto spesso rimaniamo ingolfati e bloccati dal passato, oppure travolti e spaventati da anticipazioni catastrofiche del futuro. Saper tornare al momento presente è dunque un modo molto semplice, diretto ed efficace per uscire dal coinvolgimento del passato e del futuro.
- In secondo luogo, la pratica costante della mindfulness insegna a riconoscere la propria esperienza mentale in quanto tale, i pensieri, in quanto pensieri, le emozioni in quanto emozioni, le sensazioni fisiche in quanto sensazioni fisiche. Questo aspetto è particolarmente importante per la cura della depressione, dell'ansia e di altre manifestazioni psicopatologiche. Chi soffre di un problema psicologico, immancabilmente, tende a confondere la propria esperienza interiore con la propria realtà. Ad esempio, se ho il pensiero di essere incapace, posso convincermi che "sono incapace". Se penso di essere cattivo, posso convincermi di essere cattivo. Come si vede, in questi esempi scambio un mio pensiero con me stesso. In realtà i pensieri sono dei pensieri e la mia realtà è molto più grande dei miei pensieri.
- In terzo luogo, essere ancorati al momento presente ci consente di aprirci alla nostra esperienza, e dunque anche all'esperienza del funzionamento della nostra mente, e del suo modo di interpretare, predire, concettualizzare, giudicare, del suo modo di legarsi alle cose o di cercare di fuggire, e quindi persino, del suo modo di creare sofferenza, con curiosità e consapevolezza. Ciò implica una conoscenza più estesa profonda di parti di noi stessi.

La pratica costante della mindfulness consente dunque di conoscere con precisione l'origine mentale della nostra sofferenza, di riconoscere l'attività mentale in quanto tale, apprendere a non dare tanto credito alle sue conclusioni, e di incrementare la libertà di azione e di scelta.

Le attività automatiche

Senza rendercene ben conto, a volte svolgiamo alcune attività in modo assolutamente automatico, senza prestarvi alcuna attenzione. Ad esempio, ti è mai capitato di guidare e di sobbalzare perché ti trovi in una strada diversa da quella dove volevi andare?

In questi casi è come se tu avessi guidato con il "pilota automatico". Il tuo pilota automatico ha preso il posto della tua guida consapevole e ti ha portato dove era stato programmato in precedenza per farlo. Ma la tua mente era altrove. Allo stesso modo, ti è mai capitato di entrare in una stanza e di non ricordarti perché? E di chiederti: cosa ci faccio qui? E poi di ricordarti che eri entrato per prendere qualcosa? Questo accade spesso quando si è presi da altri pensieri, e si delegano alcune attività al proprio pilota automatico. Poi semmai dobbiamo fare un piccolo sforzo per ricordarci, come nel nostro esempio, a che scopo siamo entrati in quella stanza o, comunque, perché abbiamo fatto quella certa cosa. Lo stesso accade a volte quando parliamo con qualcuno. La persona parla e noi pensiamo ad altro. E poi rispondiamo "in automatico", senza attenzione, giusto per non apparire distanti o maleducati. Siamo generalmente distratti e distanti quando svolgiamo alcune semplici attività quotidiane, come lavarsi (quante volte ti è capitato di pensare alle cose da fare, mentre fai la doccia o ti lavi i denti?), mangiare (quante volte ti è capitato di ingoiare un boccone senza sentire neanche il sapore?), o addirittura fare l'amore.

Ma i problemi cominciano sul serio quando il pilota automatico ci fa fare delle cose di cui dopo ci pentiamo o che proprio non vorremmo fare. Ad esempio quando siamo imprigionati da rituali ossessivi, quando siamo bloccati da sensi di colpa, da autorecriminazioni, da anticipazioni catastrofiche del futuro, da paure incomprensibili, impulsi "irrefrenabili". In queste circostanze diventa particolarmente importante ed urgente riprendere in mano la "guida" della nostra vita, sottraendola al pilota automatico che ci porta a fare esattamente, sempre, le stesse, identiche cose negative o distruttive.

Esercizio: la pratica informale

Scegli un'attività quotidiana che esegui in genere in modo automatico, forse pensando ad altro. Ad esempio quando ti lavi i denti, fai colazione, prepari il caffè, dai da mangiare al gatto o al cane, vai in bagno, fai la doccia.

Proponiti di svolgere questa attività quotidiana con consapevolezza, portando la tua attenzione a quello che stai facendo, alle sensazioni che provi, ai tuoi movimenti.

Nel corso di questo esercizio, quando la mente divaga, nota dove sta la mente e riporta la tua attenzione all'attività che stai svolgendo.

Importante: non confondere l'attenzione a ciò che stai facendo con il "controllo" di quello che stai facendo. Non si tratta di controllare i propri pensieri, le proprie emozioni o persino i propri movimenti. Si tratta di essere pienamente consapevoli di ciò che si sperimenta mentre facciamo naturalmente qualcosa. Ad esempio, se decidi di svolgere l'esercizio quando cammini per andare a lavoro, non si tratta di camminare in modo controllato o volontario, ma di percepire nel presente il movimento del corpo che cammina, l'aria che lambisce il volto, le sensazioni dei piedi sul terreno, i suoni provocati dai passi, etc. etc. Insomma, ciò che percepiamo nel momento presente, momento dopo momento, mentre camminiamo.

Se scegli invece un'attività più complessa, come ad esempio preparare il caffè, puoi prestare attenzione al contatto delle mani con il contenitore del caffè, ai movimenti delle mani, all'aroma del caffè macinato, ai suoni, e cosà via.

Meditazione del respiro

Il termine “meditazione” è piuttosto ambiguo e pertanto in genere non viene utilizzato nell’insegnamento della mindfulness per scopi sanitari o psicoterapeutici.

È importante ricordare che, come abbiamo già detto, la pratica della mindfulness deriva da una particolare forma di meditazione, la meditazione vipassana, che ha cambiato in modo profondo la cultura della meditazione orientale più di duemilacinquecento anni fa.

La mindfulness è chiamata appunto, meditazione di consapevolezza. La caratteristica fondamentale degli esercizi di meditazione che svolgerai di qui in avanti, è la vigile consapevolezza del momento presente, momento dopo momento, di ciò che entra nel campo della consapevolezza, senza lasciarsi andare in ragionamenti, giudizi, tentativi di spiegazione. Senza respingere, ma allo stesso tempo senza essere catturati. La bontà di una meditazione non si misura con il grado di benessere o rilassamento raggiunto. Ma dalla qualità non giudicante della

nostra attenzione. Persino la tendenza a giudicare, respingere, lottare, cedere agli impulsi, può essere oggetto della meditazione. Se sono consapevole di giudicare, sto facendo una buona meditazione. Se sono consapevole di respingere, sto facendo una buona meditazione.

Trova un momento in cui nessuno possa disturbarti, non hai nulla di urgente da fare, e puoi permetterti di non rispondere al telefono o al cellulare.

Assumi una posizione seduta con la schiena dignitosamente eretta. Ci si può sedere su una sedia oppure su un cuscino alto e duro oppure su una coperta ben piegata, con le gambe incrociate. Un altro modo di meditare è di mettersi a cavalcioni di un cuscino o su una speciale panca per la meditazione.

Concediti tutto il tempo che ti serve. Prima di chiudere gli occhi e praticare la meditazione, leggi attentamente le seguenti istruzioni. Dovremo ridurle all'essenziale altrimenti ti sarà difficile ricordare tutto durante l'esercizio. Oppure puoi ascoltare una guida audio che ti guidi durante la meditazione. In appendice puoi trovare delle indicazioni su come reperire una guida di questo tipo.

Lo scopo della meditazione che stai per eseguire non è di ottenere qualche speciale tipo di rilassamento o di andare in qualche curiosa o profonda forma di trance. Lo scopo della mindfulness è la consapevolezza. La consapevolezza della propria esperienza momento dopo momento.

Inizia con il sentire il corpo, nota ciò che percepisci nei punti di contatto con il pavimento o con la seduta. Nota la temperatura, le sensazioni interne.

Ora porta la tua attenzione al respiro. Possibilmente restringi il campo dell'attenzione alle sensazioni del respiro nella pancia. Al movimento della pancia mentre respiri. Alle sensazioni che avverti nella pancia nel corso del respiro. Senza forzare il respiro, senza guidarlo volontariamente. Lascia che sia il corpo a guidare il respiro. Semplicemente porta la tua attenzione a ciò che percepisci nella pancia mentre respiri.

Ora, prima di chiudere gli occhi e dedicarti alla tua meditazione leggi attentamente la seguente istruzione fondamentale:

Quando la mente divaga, e si allontana dal respiro, invece di biasimarti, semplicemente riconosci che la mente non è più sul respiro, nota dove sta la mente, e poi riporta l'attenzione sul respiro nella pancia.

Ricorda: quando la mente divaga, nota dove sta la mente e porta nuovamente l'attenzione al respiro nella pancia.

Per iniziare ad approfondire

Giommi F., Il potere dell'attenzione. La prospettiva della mindfulness, in Bara B.G. (a cura di) Nuovo Manuale di Psicoterapia Cognitiva, Bollati-Boringhieri: Torino, 3 Vol, 2005.

Hayes S., Follette V., Linehan M. (eds), Mindfulness and Acceptance. Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition, Guilford: New York, 2004.

Montano A., (2007) Mindfulness. Guida alla meditazione di consapevolezza Ecomind Ebook, Salerno.

Segal Z. V., Teasdale J.D., Williams J.M.G, Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression. A New Approach to Preventing Relapse, Guilford, New York, 2002, (trad. it. Mindfulness, Bollati-Boringhieri: Torino, 2006)

Spagnulo P., (2009) Mindfulness - La meditazione per la salute. Ecomind Ebook, Salerno.