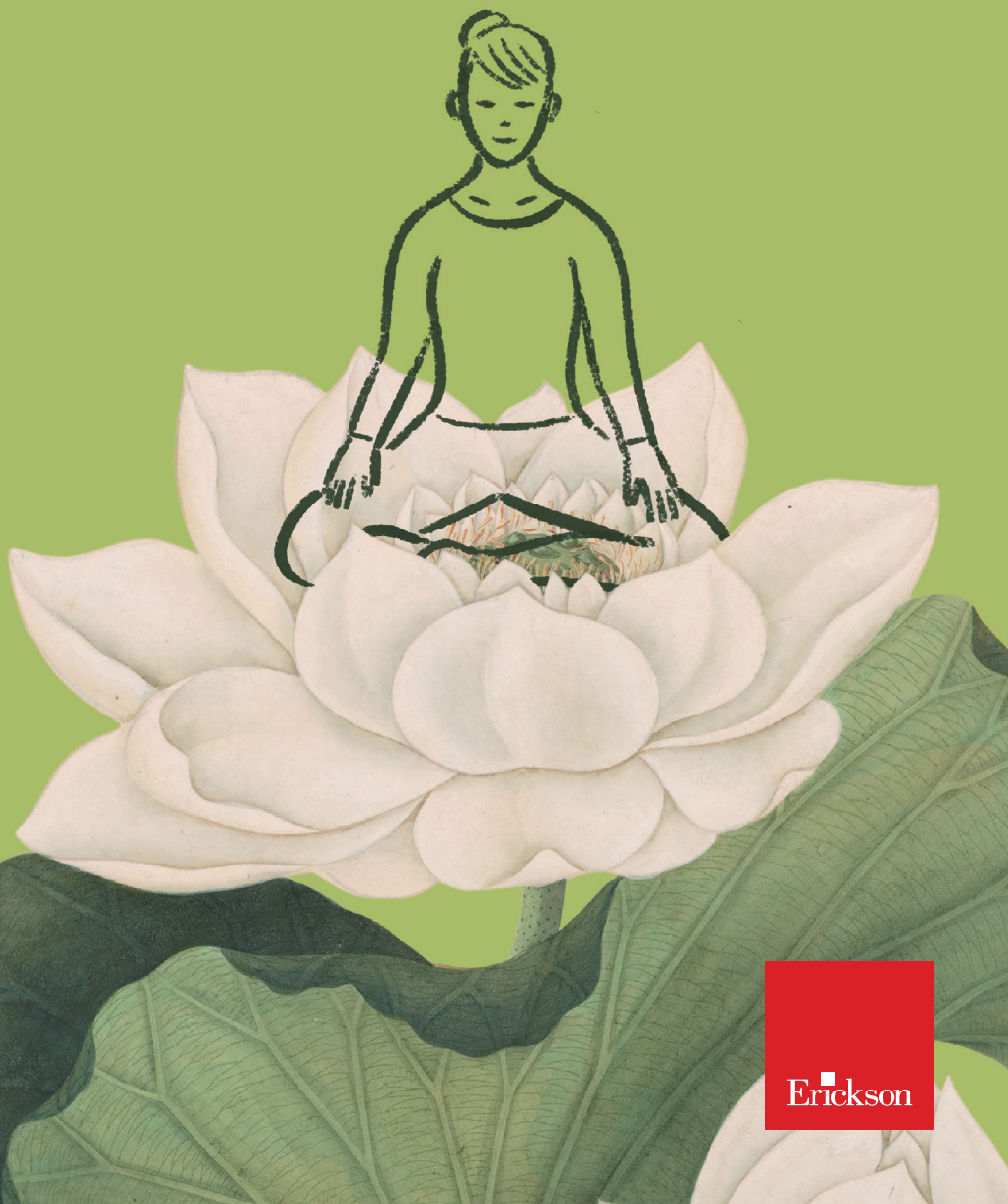


MEDITARE CON LA VITA

Tutto quello che c'è da
sapere sulla mindfulness

Antonella
Montano,
Valentina
Iadaluca



Erickson

La mindfulness è una pratica impregnata di saggezza millenaria che nella sua radicale essenzialità permette di riguadagnare un senso di libertà e controllo sulla nostra vita.

La meditazione di consapevolezza (mindfulness) consiste *semplicemente* nel fermarsi e osservare in modo non giudicante la realtà per come essa ci si presenta qui e ora.

Ci insegna a dimorare nell'istante e ad assaporarne pienamente il succo. È un processo di conoscenza serrata

di noi stessi che ci allena a rispondere con pacatezza alle tante sfide dell'esistere. Conduce con il tempo ad abbandonare quelle modalità di reagire che non ci corrispondono più o che ci

procurano disagio, a vantaggio di un modo più autentico di

essere noi stessi. Dopo aver spiegato cos'è la mindfulness

e perché funziona, le autrici accompagnano il lettore

a familiarizzare con la meditazione nelle sue varie forme.

Completano il testo numerosi esercizi di consapevolezza da eseguire in ogni momento della giornata.

Un'attenzione particolare è dedicata al tema di come

sia possibile trasferire la qualità della presenza che

si sperimenta durante le sessioni di pratica nella vita

di tutti i giorni: dalle incombenze quotidiane, alle relazioni,

alla professione. Conclude il volume una rassegna di modelli

di intervento psicoterapeutico — sia di stampo cognitivo

che psicocorporeo — basati sulla mindfulness.



€ 16,50



9 788859 102747

www.erickson.it

I LIBRI CHE AIUTANO

Indice

Introduzione 11

PRIMA PARTE – Tutto nell’osservazione di un respiro: filosofia, scienza e cura

Capitolo primo
Un vento di saggezza che arriva da Est 21

Capitolo secondo
Perché la mindfulness funziona 33

Capitolo terzo
Le difficoltà della vita e i discorsi della mente 45

Capitolo quarto
Il respiro della pratica, la pratica del respiro 69

SECONDA PARTE – Praticare la mindfulness

Capitolo quinto
La strada verso la consapevolezza 91

Capitolo sesto
La meditazione seduta 101

Capitolo settimo
La meditazione camminata 133

Capitolo ottavo
Meditare con la vita 143

TERZA PARTE – Mindfulness e guarigione

Capitolo nono

Mindfulness per aiutare se stessi, mindfulness
per aiutare meglio 169

Capitolo decimo

Le psicoterapie cognitive basate sulla mindfulness 183

Capitolo undicesimo

Le psicoterapie corporee basate sulla mindfulness 205

Coltivare quotidianamente la pace 217

Informazioni utili 219

Le autrici 225

Bibliografia 229

Indice

Esercizi di consapevolezza e Indicazioni per la pratica

<i>Esercizio di consapevolezza n. 1</i>	
Il respiro	13
<i>Esercizio di consapevolezza n. 2</i>	
Le dimensioni della consapevolezza	33
<i>Esercizio di consapevolezza n. 3</i>	
Il corpo	37
<i>Esercizio di consapevolezza n. 4</i>	
Le emozioni	40
<i>Esercizio di consapevolezza n. 5</i>	
Contemplare il pensiero	44
<i>Esercizio di consapevolezza n. 6</i>	
L'uvetta	70
<i>Esercizio di consapevolezza n. 7</i>	
Praticare l'equanimità	87
<i>Esercizio di consapevolezza n. 8</i>	
Prestare attenzione a te	99
<i>Esercizio di consapevolezza n. 9</i>	
Trovare l'allineamento	110
<i>Esercizio di consapevolezza n. 10</i>	
Esplorare la respirazione costo-diaframmatica	125
<i>Esercizio di consapevolezza n. 11</i>	
Contemplare il brulicare della mente	127
<i>Esercizio di consapevolezza n. 12</i>	
Essere pienamente presenti	146

<i>Esercizio di consapevolezza n. 13</i>	
Meditare il dolore del non-incontro	157
<i>Indicazioni per la pratica n. 1</i>	
L'abbigliamento	106
<i>Indicazioni per la pratica n. 2</i>	
Posizione del semi-loto: come assumerla	113
<i>Indicazioni per la pratica n. 3</i>	
Posizione birmana: come assumerla	114
<i>Indicazioni per la pratica n. 4</i>	
Meditare su una sedia	117
<i>Indicazioni per la pratica n. 5</i>	
Meditare su un panchetto	117
<i>Indicazioni per la pratica n. 6</i>	
Meditare il respiro	122
<i>Indicazioni per la pratica n. 7</i>	
Una tabella di marcia	129
<i>Indicazioni per la pratica n. 8</i>	
Concludere la meditazione	130
<i>Indicazioni per la pratica n. 9</i>	
La meditazione camminata	135

Introduzione

Questo libro vuole essere un passaggio di avvicinamento alla mindfulness per quanti stiano valutando o abbiano deciso di dedicarsi ad apprendere quell'*arte del vivere* che la meditazione di consapevolezza rappresenta per chi la pratica assiduamente. Nel mettere mano alla sua scrittura, abbiamo cercato di farne uno strumento utile a chi sia incuriosito dalla mindfulness per le più diverse ragioni: un desiderio di crescita personale, il tentativo di individuare una soluzione di fronte all'insorgere di frustrazione e inquietudini connesse ai tanti disagi dell'esistenza, un interesse professionale o la scelta di un percorso di terapia.

Il termine inglese *mindfulness* indica letteralmente uno stato di *piena attenzione* e deriva dalla parola *sati* dell'antica lingua *pali* delle scritture buddiste, traducibile in italiano con *attenzione consapevole*, *meditazione di consapevolezza*, o più brevemente *consapevolezza*. È in virtù di questo valore polisemantico che con mindfulness ci si riferisce quindi sia all'azione di sedere in meditazione che alla condizione di presenza vigile e rilassata che si coltiva attraverso quell'azione.

La pratica della mindfulness si ispira alla millenaria tradizione della meditazione *vipassana*, rappresentandone una variante moderna e laica. Grazie al processo di meditare

alimentiamo una forma di conoscenza della nostra realtà che scaturisce dalla percezione lucida e a-concettuale di quello che ci sta accadendo nel momento stesso in cui avviene. Ciò permette di osservare l'intreccio costante di sensazioni fisiche, processi emotivi, pensieri che punteggiano continuamente il nostro presente, il più delle volte senza che ce ne rendiamo conto. Questi stati — che sono come lo sfondo del nostro esistere — hanno il potere di determinare il modo in cui percepiamo noi stessi e il mondo fuori di noi. La meditazione di consapevolezza ci dà modo di accendere un riflettore su questo complesso e incessante snodarsi di micro-eventi tanto psichici quanto corporei, che definiscono il *sensu di essere noi stessi* momento per momento. Riportando continuamente l'attenzione a ciò che semplicemente è, la mindfulness ci consente di osservare i nostri modi talvolta distorti di interpretare situazioni stimolo o i nostri automatismi in azione, e quindi di affrancarcene. In ultima istanza, la mindfulness ci permette di riguadagnare un senso di libertà e controllo sulla nostra vita.

Oggi la neurobiologia ci dice che la mente può essere pensata come un monitor su cui input derivanti da un intensissimo e bidirezionale processo di comunicazione cervello-corpo producono un costante flusso di pensieri. Questi si presentano per lo più sotto forma di parole e immagini, organizzandosi in idee, giudizi, desideri, pianificazioni, preoccupazioni, aspettative, tentativi di controllo. È proprio a questo «chiacchiericcio della mente» che va in gran parte attribuita la responsabilità del nostro malessere. Siamo infatti spesso assenti, nel senso di non essere presenti a noi stessi, immersi e fluttuanti in uno strato vischioso, stratonati fra passato e futuro. Ed è così che talvolta ci ritroviamo con l'accettare di vivere vite che non ci appartengono.

Vi proponiamo a questo proposito di cimentarvi in un piccolo esperimento.

Esercizio di consapevolezza **n.1**: IL RESPIRO

- ▶ Imposta un tempo di 3 minuti su un timer.
- ▶ Stando seduto con gli occhi chiusi, in silenzio, prova semplicemente a prestare attenzione al tuo respiro. Osservalo senza tentare di controllarlo: cerca di percepire con consapevolezza il flusso dell'aria che entra e che esce attraverso il naso. Prova a mantenere la tua focalizzazione interna sul respiro in questo modo fino al suonare del timer. Ora osserva.
- ▶ Che cosa è successo alla tua mente in un lasso di tempo così breve? Sei riuscito a rimanere concentrato o ti sei distratto? Ti sei per caso smarrito nelle considerazioni più disparate? Hai iniziato a vederti scorrere davanti ciò che hai in programma di fare domani? Sei stato catturato da un ricordo specifico? Una sensazione fisica ha preso il sopravvento? Sei stato trascinato via da una emozione?

Se siete riusciti a mantenere la consapevolezza sul vostro respiro per tre minuti, complimenti! La pratica della mindfulness è già nelle vostre corde. Se, invece, a un certo punto vi siete distratti, sappiate che la maggior parte delle persone tende a rispondere a questa esperienza proprio come voi. È frequente, infatti — diremmo noi abituale — che chi non abbia mai praticato mindfulness a un certo punto finisca ostaggio dei suoi stessi pensieri. Questo accade perché la mente non allenata alla consapevolezza tende a comportarsi così, tende cioè a girovagare, a saltare da un pensiero all'altro. Ma questa natura discorsiva della mente è la stessa che ci rende così difficile, talvolta impossibile, vedere e assaporare quel che si dispiega davanti a noi, qui e adesso.

Sarà chiaro a questo punto come la mindfulness non sia semplicemente una tecnica, una prescrizione per il trattamento di certi sintomi o stati mentali disfunzionali, e neppure soltanto un programma attraverso cui acquisire un apprezzabile stato

di benessere psicofisico. La mindfulness ha la potenzialità di diventare un modo di essere e di entrare in relazione con la realtà, che trascende qualunque protocollo e va ben oltre il nostro cuscino da meditazione. Da qui il titolo di questo libro: *Meditare con la vita*.

Ma perché ciò accada, è necessaria la nostra immersione diretta nella pratica. L'atteggiamento risvegliato che è proprio della meditazione di consapevolezza va sperimentato in prima persona e alimentato dentro e fuori le nostre sessioni di meditazione. Non è un concetto teorico e non può essere appreso soltanto sui libri. Come scrive il monaco buddista Henepola Gunaratana (1995), la meditazione è *un'attività vivente, del tutto basata sull'esperienza. Non può essere insegnata come una materia puramente scolastica. Il cuore vivo della pratica meditativa deve scaturire dall'esperienza personale*.

Quest'ultima affermazione è di importanza cruciale e deve suonare come un serio monito per tutti i professionisti dell'aiuto, gli specialisti della salute mentale o gli psicoterapeuti che desiderino avvicinarsi alla mindfulness con finalità di cura dell'altro. Siamo infatti persuase che sia possibile dare solo ciò che si possiede già per contatto diretto, che sia possibile trasmettere solo ciò che si è, nella vita così come negli uffici o studi di terapia. Incoraggiamo caldamente, quindi, tutti coloro che intendano utilizzare la mindfulness nell'ambito della propria attività a dedicarsi in prima persona con regolarità e continuità alla pratica della consapevolezza.

Crediamo che se la mindfulness fosse insegnata da molto presto, il mondo prossimo venturo degli uomini e delle donne potrebbe essere un posto migliore, perché vivere coltivando la presenza significa nutrire i valori dell'attenzione amorevole e del rispetto profondo. I benefici individuali e collettivi di un simile atteggiamento investono diversi campi, dalle relazioni interpersonali alla tutela dell'ambiente. Solo per fare un esem-

pio, immaginiamo l'impatto che potrebbe avere educare i bambini — già a partire dalla scuola primaria — ad alimentarsi in modo *mindful*, aiutandoli a sviluppare una chiara percezione di quel che mangiano, di come lo mangiano e ad assaporare profondamente il cibo che ingeriscono. Nell'immediato, ciò potrebbe aiutare a prevenirne l'obesità. Ma guardando avanti, possiamo pensare che questi ragazzi, una volta divenuti adulti, trasleranno questa esperienza in altri ambiti della loro vita. È probabile che avranno cura di non inquinare e si batteranno contro il collasso dell'ecosistema, che incombe minaccioso sulla nostra vita e su quella del pianeta. Ed è verosimile pensare che lungo il cammino della loro esistenza faranno scelte di pace, non di guerra.

Molti si accostano alla meditazione attraverso alcune letture significative. Anche per il nostro avvicinamento alla pratica sono risultati determinanti alcuni libri, perché hanno acceso in noi l'interesse a sperimentare in prima persona quel che leggevamo. Per questa ragione abbiamo incluso nel testo numerose citazioni estratte dal lavoro di maestri *guerrieri della quiete*, che hanno rappresentato fonte di chiarezza e ispirazione lungo il nostro cammino di consapevolezza, nella speranza che le loro parole possano infondere luce e calore anche sulla vostra strada.

Il libro è articolato in 3 parti. La prima è dedicata a definire che cosa sia la *mindfulness*, a delinearne lo sviluppo storico e il suo ingresso nell'area della cura e della psicoterapia in Occidente. Segue una disamina delle ragioni neurofisiologiche alla base della sua efficacia e un'illustrazione del modo in cui la meditazione di consapevolezza possa giovare a lenire l'irrequietezza e il dolore strutturale di questo nostro tempo ferito, attraversato da tante manifestazioni di disagio. Il tema è tanto più attuale in questo preciso momento storico, in cui l'umanità tutta si va misurando con quella tragedia senza precedenti che è la pandemia da Covid-19 e con le sue conseguenze globali. Chiude

la prima parte una illustrazione di quei principi di fondo che rappresentano il cuore della mindfulness e da cui scaturisce la meditazione di consapevolezza.

La seconda parte è concepita per introdurre e guidare il lettore nel percorso di avvicinamento alla mindfulness nei suoi vari formati: dalla meditazione seduta, alla meditazione camminata, sino alla pratica informale o non strutturata. Un intero capitolo prende precipuamente in esame il tema di come vivere coltivando la presenza istante per istante, di come, cioè, trasferire quanto si apprende durante le sessioni di meditazione nell'incontro con gli altri e con il mondo. È qui che l'applicazione della mindfulness diventa radicale. È qui che si trasforma in un modo totalmente inedito di essere e respirare, quasi una nuova pelle.

Costellano sia la prima che la seconda parte del volume una serie di esercizi di consapevolezza e indicazioni per la pratica segnalati in appositi riquadri, simili a quello proposto in questa Introduzione sull'osservazione del respiro. Queste attività sono pensate per fornire un riscontro immediato e fondato sull'esperienza delle indicazioni teoriche contenute nel volume. L'idea è che si debba provare per capire veramente. Se lo desiderate, potete tenere un diario su cui annotare le riflessioni o le intuizioni che possono emergere a conclusione degli esercizi suggeriti. Potrà essere interessante rileggere nel tempo i vostri commenti.

La terza e ultima parte esplora quella prolifica area di ibridizzazione che esiste tra la mindfulness e la cura delle persone, prendendo in esame sia il protocollo standard di riduzione dello stress, sia una delle sue possibili applicazioni per bambini. Seguono delle riflessioni sul positivo contributo che la pratica della mindfulness può fornire nella vita personale e professionale di quelle persone che per lavoro siano chiamate a erogare aiuto: medici, infermieri, psicologi, insegnanti, ministri di culto, assistenti sociali, e, ovviamente, psicoterapeuti.

Chiude il volume una rassegna dei più rilevanti approcci alla psicoterapia — sia di stampo cognitivo, che psicocorporeo — che si definiscono *mindfulness-based*, vale a dire centrati sulla *mindfulness*.

Abbiamo scelto di dare al libro un taglio divulgativo, che ne renda la fruizione scorrevole e godibile anche per i non addetti ai lavori. Abbiamo comunque deciso di inserire in nota la letteratura scientifica su cui basiamo le nostre affermazioni, in modo che essa sia facilmente consultabile per chi intenda procedere a un ulteriore approfondimento delle tematiche trattate.

Precisiamo che, in ossequio alle regole vigenti della grammatica italiana, utilizziamo il genere maschile quando ci rivolgiamo a voi lettori. Ma il libro, come la *mindfulness*, è per tutti, indipendentemente da genere, identità o orientamento sessuale, etnia o religione. Cogliamo, anzi, l'occasione per esprimere il nostro spirito di apprezzamento della diversità e di celebrazione delle differenze in tutti i suoi possibili formati. Anche questo, del resto, è uno dei principi di fondo della meditazione di consapevolezza.

È evidente che l'incontro con la *mindfulness* abbia rappresentato per noi che ci siamo dedicate alla scrittura di questo libro un punto di svolta, sia personale che professionale. Il nostro augurio è che a voi possa accadere lo stesso ed è con gioia che vi consegniamo alla sua lettura.

Le difficoltà della vita e i discorsi della mente

Divinità infelici

Viviamo nel migliore dei mondi possibili? Questa domanda, ispirata a una celebre massima del filosofo tedesco G.W. von Leibniz (1646-1716), farà riflettere e comprensibilmente scuotere la testa a molti dei nostri lettori.

È senz'altro vero che le condizioni del genere umano negli ultimi cento anni — in particolare nell'occidente del mondo — sono progredite in modo sorprendente. Siamo tutti più alti, più intelligenti e l'aspettativa di vita alla nascita si è enormemente estesa per ciascuno di noi. In passato le malattie croniche si contraevano in media intorno ai 40 o 50 anni, ora a 70; nel Novecento solo il 13% della popolazione sopra ai 65 anni poteva sperare di arrivare a 85, oggi questa percentuale è superiore al 50%. Negli ultimi tre secoli — spiega il premio Nobel per l'economia Robert W. Fogel dell'Università di Chicago — uomini meglio nutriti, e quindi più sani e longevi, hanno raggiunto enormi traguardi dal punto di vista dello sviluppo tecnologico e sociale, portando a un miglioramento sostanziale delle condizioni di lavoro e di vita. Nel corso dell'ultimo secolo, in particolare, gli esseri umani hanno compiuto un balzo in avanti straordinario rispetto a

tutte le settemila generazioni di uomini e donne che li hanno preceduti (Fogel, 2004).

Come recita il titolo di un famosissimo libro dello storico e filosofo Noah Harari (2017), ci siamo dunque evoluti «*Da animali a dei*». Le nostre più recenti conquiste scientifiche ci consentono di sfidare le leggi della natura, dell'evoluzione, di ingegnerizzare la vita stessa.

Ma siamo forse per questo più felici?

Una breve revisione dei dati statistici sulla diffusione della malattia mentale nel mondo (antecedente all'esplosione del disagio psicologico emerso in conseguenza della pandemia da COVID 19, di cui parleremo fra poco) sembra proprio far pensare di no. Quasi l'11% della popolazione mondiale — ossia 792 milioni di persone — ha ricevuto nel 2017 una diagnosi di disturbo psichico (tra cui ansia per il 3,8% e depressione per il 3,4%) mentre il 2,3% soffre di dipendenza da alcol o da sostanze psicotrope, per un totale di 175 milioni di individui. Sempre nel 2017, secondo l'Agenzia Italiana del Farmaco, il consumo di psicofarmaci nel nostro paese utilizzati per combattere nevrosi, ansia, insonnia e attacchi di panico è cresciuto dell'8%.

Perché — prima ancora che il COVID venisse a scompaginare la nostra esistenza — eravamo malati di tanta infelicità?

Rispondiamo a questa domanda con una breve digressione di carattere sociologico.

Negli ultimi decenni la nostra cultura ha subito trasformazioni così radicali da modificarne interamente la carta di identità. Cambiamenti profondi hanno riguardato i ruoli sessuali, l'organizzazione della famiglia, le relazioni sentimentali e interpersonali in genere, i rapporti di lavoro, i rapporti con il territorio d'origine e le strutture di protezione sociale. L'egemonia culturale del consumismo e dell'edonismo ha soppiantato il valore della durezza con la dittatura del desiderio e del nuovo. La rivoluzione tecnologica ha modificato alla velocità

della luce gli strumenti della comunicazione e i luoghi dell'incontro fra persone, che da quasi vent'anni ormai si dipanano sul doppio binario della realtà *reale* e *virtuale*. Prima che la pandemia fermasse il mondo con lo stupore sbigottito del suo tempo sospeso, avevamo di sicuro abbandonato le antiche coordinate del vivere, ma faticavamo a rintracciarne di nuove. Eravamo attraversati da un senso di fragilità e precarietà tanto profondo quanto inconsapevole.

Come afferma la sociologa Brené Brown (2012), noi esseri umani tendiamo «*ad associare la vulnerabilità con emozioni che vogliamo evitare, come la paura, la vergogna e il senso di insicurezza*». La sua ricerca sul tema della vulnerabilità, articolata a partire dall'analisi di centinaia di interviste, ci restituisce l'immagine di una società che cerca di gestire la delusione attraverso lo scudo del cinismo, una società che si intorpidisce pur di non percepire il sentimento della vergogna, blindata al dolore ma chiusa all'amore. Nel pervicace tentativo di proteggerci dal *male*, noi occidentali ci silenziamo non solo alla sofferenza, ma anche alle possibilità di sperimentare gioia, creatività, autenticità e senso di appartenenza. In questo clima di negazione culturale della possibilità di essere fragili si insinua serpeggiante il disagio. Un disagio che assume tante forme: isolamento, dipendenza e malattia mentale.

Tornando ora al tema dello sviluppo esponenziale che l'umanità ha vissuto nell'ultimo secolo, il nostro benessere si realizza a un prezzo esossimmo, che porzioni di umanità e la natura tutta pagano in virtù di questo *progresso*. E allora, come si può dimenticare l'iniqua distribuzione di questa ricchezza? Come si possono ignorare le crisi ecologiche in corso o imminenti? Come è possibile voltare la testa di fronte alla progressiva distruzione del patrimonio ambientale del nostro pianeta? Come è possibile trascurare i movimenti migratori di centinaia di milioni di persone (circa il 3,5% della popolazione mondiale a gennaio 2020, in base

ai dati del World Economic Forum),¹ vale a dire donne, uomini e bambini che lasciano le loro terre di origine in primo luogo a causa di guerre, violenze e cambiamenti climatici? È vero che, come dei, abbiamo imparato a manipolare la vita, ad allungare la giovinezza e a procrastinare la morte. Ma siamo divinità infelici e ottuse quando promuoviamo l'affermazione di un gruppo di noi a discapito di qualcun altro o di quella madre terra che è la nostra casa. Siamo divinità infelici quando non siamo in grado di avere sulla realtà uno sguardo circolare, di sistema, capace di cogliere il senso di interconnessione profonda fra le parti e il tutto. La tassonomia di Linneo, che separa distintamente una specie da un'altra, è troppo poco sottile e dimostra per certi versi la sua fallacia. La biologia attuale, infatti, ci dice che non dovremmo ad esempio pensare a un albero come a un'entità individuale. Sarebbe più appropriato concepirlo come un nodo all'interno di una fitta rete di scambi sotterranei tra altri alberi, funghi, radici, batteri, insetti e piante che lo circondano. Quel che il fisico e teorico dei sistemi Fritjof Capra (1997) chiama *la rete della vita* si palesa essere una trama complessa in cui è difficile e azzardato dire dove comincia un organismo vivente e dove ne finisce un altro. Scrive ancora Harari:

Siamo più potenti di quanto siamo mai stati, ma non sappiamo che cosa fare con tutto questo potere. Peggio di tutto, gli umani sembrano più irresponsabili che mai. Siamo dei che si sono fatti da sé, a tenerci compagnia solo le leggi della fisica, e non dobbiamo rendere conto a nessuno. Di conseguenza stiamo causando la distruzione dei nostri compagni animali e dell'ecosistema circostante, ricercando null'altro che il nostro benessere e divertimento, e per giunta senza mai essere soddisfatti (Harari e Bernardi, 2017).

¹ Fonte: <https://www.weforum.org/agenda/2020/01/iom-global-migration-report-international-migrants-2020/>

Il tema del rapporto tra minaccia ambientale e salute psicologica è oggi più attuale che mai. I ricercatori hanno coniato da pochissimi anni il termine *eco-ansia* per descrivere uno stato severo e protratto di disagio connesso al rapporto dell'uomo con l'ambiente. L'APA, l'American Psychological Association, definisce la eco-ansia come «una condizione di paura cronica connessa al destino dell'ecosistema».² L'eco-ansia non è ancora entrata a far parte del DSM, il *Manuale Diagnostico e Statistico dei disturbi mentali*. Tuttavia essa emerge nel contesto della eco-psicologia, una branca recente della psicologia che studia il rapporto dell'individuo con la natura e l'impatto psicologico di questa relazione sul senso di identità e benessere individuale e sociale. L'APA specifica che il cambiamento climatico può avere, accanto all'ansia, diversi effetti sulla salute mentale, manifestandosi sotto forma di trauma, shock, depressione, abuso di sostanze, riduzione del senso di autonomia o controllo e accresciuta percezione di impotenza.³

Nel momento in cui lavoriamo alla scrittura di questo libro, l'umanità è nel pieno di una situazione di collasso collettivo per effetto della pandemia da COVID-19, una tragedia sanitaria globale prevedibile — come dimostra il profetico libro di David Quammen, *Spillover* (2012) — che ha anch'essa origine nella cecità con cui abbiamo interagito con l'ecosistema, violandolo e abusandone. L'impatto che la pandemia sta avendo con conseguenze dirette e indirette sull'esistenza di tutti noi è enorme, gigantesco. Ci chiediamo con inquietudine come usciremo da questa crisi, come sarà il mondo dopo il Covid. Filosofi, sociologi, politici, esperti di salute mentale, scienziati, persone comuni, tutti tentiamo di dare risposta a queste domande

² Sul tema dell'impatto dei cambiamenti climatici sulla salute mentale, si veda lo splendido opuscolo illustrativo scaricabile dal sito dell'APA qui: <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf>

³ Si veda Clayton, Manning e Hodge (2014).

prefigurando scenari possibili. Ma la realtà vera è che di sicuro sappiamo cosa ci siamo lasciati alle spalle, ma non quel che ci aspetterà nei mesi e negli anni a venire. Il virus al momento ha pregiudicato la pianificabilità del futuro e sbaragliato l'illusoria convinzione di poterlo controllare.

Il Covid ci ha ricordato senza mezze misure la natura estremamente precaria della condizione umana, instabile e peritura per definizione. E, come si diceva prima, quando ci sentiamo fragili ed esposti incubiamo malessere. Psicologi, psicoterapeuti e psichiatri hanno avuto modo di verificare personalmente ciò che le statistiche confermano con la logica dei numeri: il Covid ha accresciuto esponenzialmente la dimensione del disagio mentale praticamente ovunque nel mondo. Ciò è accaduto per la minaccia al senso di integrità personale connesso al rischio di contrarre l'infezione, per la complessiva percezione di insicurezza presente e prospettica che ne è scaturita, e per le conseguenze delle misure di distanziamento sociale adottate per il contenimento dell'infezione. Uno studio condotto negli Stati Uniti da un gruppo di ricercatori del MMWR⁴ — *Morbidity and Mortality Weekly Report* — su un campione rappresentativo ha verificato che tra aprile e giugno 2020 il 40% della popolazione intervistata, cioè due persone su cinque, ha riferito di soffrire di uno dei seguenti disturbi: depressione, ansia, disturbo post-traumatico da stress indotto dalla pandemia, uso di sostanze.

L'illusione della sicurezza

Qual è la reazione più comune all'insicurezza? La fuga dall'insicurezza. Si tratta di un impulso che emerge in noi pressoché inconsapevolmente. Ci porta ad accumulare pseudo-

⁴ Si veda Czeisler et al. (2020).

La strada verso la consapevolezza

Il sentiero stretto della semplicità

Esistono diversi modi di accostarsi alla meditazione di consapevolezza e renderla parte integrante della propria vita. L'esplosione di interesse per la mindfulness si traduce oggi nella disponibilità di un ricco ventaglio di iniziative che hanno lo scopo di introdurre, accompagnare e ispirare il praticante, consumato o principiante che sia. Corsi, libri, riviste, siti web, applicazioni, podcast: l'offerta è così ricca e variegata che spesso è difficile districarsi, soprattutto per chi abbia appena deciso di iniziare.

Ma come mai questo florilegio di proposte, se abbiamo ripetuto più volte che la strada verso la mindfulness è intrisa di sobrietà? Se in teoria tutto quello che ci serve per intraprenderla siamo noi, il nostro corpo, il nostro respiro e al meglio un cuscino da meditazione?

Il monaco tibetano Chogyam Trungpa, padre fondatore dei centri Shambala, soleva dire a proposito della meditazione che *la nostra pratica inizia quando ci incamminiamo lungo il sentiero stretto della semplicità* (1991). Ma questo sentiero stretto della semplicità, questo minimalismo radicale non è congeniale alla nostra cultura. Ci avviciniamo alla mindfulness animati dalle

migliori intenzioni. Nonostante la buona pubblicità che ne fanno maestri, monaci, psicologi e scienziati, l'asciutta schiettezza del sedersi e osservare può apparire ad alcuni di noi insignificante all'inizio. Siamo abituati, infatti, ad essere tiranneggiati dalla nostra società dell'azione e della velocità, a essere sovra-stimolati dalla caoticità degli ambienti con cui interagiamo. Al contrario, l'impatto positivo della meditazione è sottile, si assapora con la costanza e con il tempo. L'assenza di cambiamenti eclatanti immediati può quindi essere demotivante nelle prime fasi della pratica. Infine, l'osservazione della nostra esperienza e dei nostri stati è semplice — come dice Kabat-Zinn nei suoi corsi e come abbiamo già avuto modo di dire — ma certamente non facile. Talvolta quello che sperimentiamo nel nudo incontro con noi stessi può essere tanto desolante, fastidioso o soverchiante da indurci ad abbandonare.

Di qui l'importanza di costruire — attraverso una opportuna selezione di ausili adeguati tra le tante possibilità presenti — un recinto di protezione intorno a quel delicato germoglio che è il nostro desiderio di praticare.

La mindfulness, nell'essere una esperienza squisitamente *personale*, può essere senz'altro supportata dall'incontro con altre *persone*. La nostra motivazione può essere accesa dalla luce diffusa da una guida spirituale, da uno psicologo esperto così come da un istruttore. Una lettura può fertilizzarne una fase inaridita o difficile. Un compagno di meditazione o un gruppo — laico o religioso, virtuale o reale che sia (il *sangha* della tradizione buddista) — può lenire il senso di solitudine e rappresentare uno spazio di confronto, accoglienza e normalizzazione dei nostri vissuti, permettendoci di superare eventuali *défaillance* attraverso l'esempio e il sostegno di una comunità. La partecipazione a un ritiro può aiutarci ad approfondire il nostro percorso attraverso la focalizzazione protratta e collettiva, l'isolamento dalle sollecitazioni della quotidianità e la

contemplativa bellezza dei luoghi che solitamente li ospitano. Le applicazioni che ci stimolano a meditare attraverso l'invio di *reminder*, che scandiscono il tempo e monitorano l'andamento delle nostre sessioni, possono a loro volta aiutarci a rimanere fedeli al nostro impegno. E la ricca offerta di meditazioni pre-registrate disponibili on-line può fornirci una guida quando iniziamo, quando faticiamo a fare da soli o desideriamo ampliare l'orizzonte delle nostre sessioni.

Non esiste una condizione *giusta* in assoluto in cui far attecchire e far fiorire la nostra pratica. La condizione giusta varia di persona in persona e va individuata in ciò che più risuona con la vostra sensibilità o che meglio si addice alla logistica della vostra vita. Se tra le tante opzioni possibili si cercano degli indicatori di qualità, allora è importante tenere a mente che maestri si diventa in primo luogo in ragione di un confronto profondo, serio e serrato con la meditazione. L'arte di accompagnare il cammino di consapevolezza di qualcun altro, di comprenderne i nodi e gli snodi emerge dall'intreccio fra una lunga esperienza, la capacità di riflettervi e comunicare empaticamente su di essa.

Potrà sembrare ad alcuni — e non completamente a torto — che l'Occidente abbia fagocitato la pratica meditativa nella sua macchina del consumo, confezionandola in un *prodotto* da esporre nella vetrina del supermercato del benessere psicofisico. E non c'è dubbio che intorno all'unanime e scientificamente fondato riconoscimento dell'impatto benefico della mindfulness anche il marketing abbia espresso se stesso. Talvolta vediamo abusati i simboli legati al mondo della meditazione — come ad esempio il fiore di loto, gli occhi del budda, o il praticante seduto con il tipico mudra, quel gesto delle mani poggiate sulle ginocchia con pollice e indice che si toccano — per vendere idee di purezza, serenità, leggerezza e eco-sostenibilità.

Nei quindici anni che sono trascorsi dalla prima versione di questo libro, la cultura della mindfulness è diventata virale, diffondendosi a tal punto che attualmente cimentarsi in una qualche forma di meditazione sembra quasi un *must* nella moda della crescita personale, un'altra illusione di sicurezza, per utilizzare lo stesso linguaggio del nostro Capitolo 3. Ci amareggiano senz'altro le formulazioni semplicistiche, le banalizzazioni, gli esperti (spirituali e non) improvvisati, le promesse di certa felicità e garantito successo che leggiamo nella pubblicità di alcuni corsi. Crediamo, tuttavia, che gran parte del germogliare di curiosità e iniziative legate alla mindfulness si fondi su un sincero interesse e nasca in ragione della sua documentata efficacia. Riteniamo quindi che questa curiosità non sia destinata a scomparire, semmai il contrario. Immaginiamo un futuro in cui la mindfulness diventerà progressivamente parte integrante delle nostre vite, una specie di ginnastica dell'anima che sarà sempre più riconosciuta e promossa in contesti educativi, professionali, di cura e/o di riabilitazione.

La tensione tra impegno e accoglienza delle difficoltà

Il punto è che qualunque cosa si voglia conoscere, se ne deve avere un'esperienza diretta... Lo stesso Buddha fu un grande rivoluzionario... Era determinato a non accettare nulla che non avesse scoperto da solo (Trungpa, 1991).

Come ci ricorda Chogyam Trungpa, mindfulness è innanzitutto un'esperienza.

La via dell'osservazione consapevole non può essere mutuata, letta sui libri, compresa solo teoricamente. La sua *rivoluzione* richiede il nostro attivo coinvolgimento, la nostra volontà a immergerci nella pratica, la nostra determinazione a fare spazio per sedersi con regolarità. Ma dove trovare la forza per cominciare? E come persistere?

Il più che legittimo desiderio di raggiungere un migliore equilibrio psico-fisico può senz'altro rappresentare una buona spinta iniziale verso l'impegno e la costanza, motivandoci all'autodisciplina. Per alcuni versi la mindfulness può essere vista come un vero e proprio training dello spirito. Richiede la stessa dedizione, costanza e gradualità che si ha verso una qualunque forma di allenamento.

Allo stesso tempo però l'essenza profonda della mindfulness ci spinge in una direzione opposta, incoraggiandoci alla pazienza, al non giudizio, alla morbidezza. Non bisogna mai dimenticare che il cuore della pratica batte nell'assenza di competitività, nella sua a-finalità, nell'atteggiamento di accettazione di quel che è. Sin dal principio la meditazione ci insegna a procedere con garbo anche nei confronti di se stessa. Ci mostra come nessun cambiamento profondo possa avvenire per mezzo dell'esercizio della forza. Già a partire dal rapporto che costruiamo con il nostro cuscino, la meditazione ci mette a contatto con uno dei suoi paradossi più salienti che la nostra mente occidentale, tanto orientata alla soluzione dei problemi, fatica a penetrare. Il paradosso si sostanzia nel fatto che il seme di una possibile trasformazione di qualunque cosa — anche eventuali resistenze alla pratica! — giace nella sua accogliente accettazione e curiosa osservazione.

A parte la costruzione di quel recinto di protezione di cui parlavamo sopra, non disponiamo di soluzioni preconfezionate che possano risolvere la tensione, nota a chiunque pratici da tempo, tra impegno a meditare e resistenze a iniziare o accettazione di possibili momenti o fasi di criticità. Possiamo però sollecitare a studiare il rapporto che si ha con l'idea della pratica stessa, prestando attenzione alle sensazioni fisiche, emozioni, idee, immagini, giudizi, aspettative che lo accompagnano e osservando la qualità della nostra esperienza con apertura e amorevolezza.

Le psicoterapie cognitive basate sulla mindfulness

La mindfulness entra nello studio di psicoterapia

Siamo giunti ora a fornire una panoramica dei principali modelli di intervento psicoterapeutico che — seppure con modalità diverse — sono basati sulla mindfulness.

Prenderemo in esame in questo capitolo le terapie cognitive *mindfulness-based*, mentre nel successivo analizzeremo gli approcci psicocorporei che integrano la meditazione di consapevolezza nel loro spirito e prassi operativa.

Il nostro obiettivo è contribuire a diffondere la conoscenza di questo proficuo filone di interventi e di fornire dei punti di riferimento a chi sia interessato a intraprendere un percorso che sfrutti le sinergie possibili tra mindfulness e psicoterapia, individualmente o in gruppo. Psicologi o psicoterapeuti intenzionati a formarsi su questo tipo di modelli — che da decenni sono insegnati e praticati all'Istituto Beck — potranno a loro volta utilizzare questa raccolta per districarsi tra le diverse opportunità di *training* e iniziare a orientarsi di conseguenza.

Ci auguriamo in questo modo di aiutare a promuovere nel nostro Paese una mentalità che veda i pazienti fare delle scelte informate sulla propria salute mentale e utilizzare il proprio

diritto di conoscere filosofia e modalità alla base dei trattamenti che ricevono.

Parlare di psicoterapia in un libro *per tutti* vuole essere, inoltre, un modo per stemperare i sentimenti di vergogna e paura che spesso accompagnano l'idea di iniziare un processo psicoterapeutico.

Ci preme, infine, ricordare che un lavoro di introspezione psicologica basato sulla mindfulness può essere intrapreso anche solo per il legittimo desiderio di dedicarsi alla propria crescita personale. Nelle pagine seguenti daremo opportuna indicazione di quegli approcci che meglio di altri si prestino a realizzare un processo di questo tipo.

Confronto tra terapia cognitiva classica e principi di fondo della mindfulness

L'introduzione delle pratiche meditative all'interno dei trattamenti cognitivo comportamentali è stata descritta da Hayes (2002) come la *terza onda* delle terapie basate sull'analisi e la modificazione del comportamento. In una prima fase, la teoria dell'apprendimento behaviorista aveva stimolato lo sviluppo di specifici trattamenti per la cura dei disturbi emotivi. Successivamente, la terapia cognitiva si è spinta verso il superamento dei modelli esplicativi dei meccanismi psicopatologici di stampo puramente comportamentista. Attualmente, nell'era della *terza onda*, i trattamenti terapeutici cognitivo comportamentali combinano le acquisizioni maturate nei due precedenti periodi con elementi derivanti dalle filosofie orientali, prima fra tutti la mindfulness. Esiste infatti una coerenza profonda tra alcuni principi di fondo della meditazione di consapevolezza e la prospettiva di stampo cognitivo comportamentale sul trattamento dei disturbi emotivi, che rende questa integrazione particolarmente idonea e fruttuosa.

La mindfulness con il suo allenamento a guardare i pensieri come fenomeni temporanei — e dunque privi di valore o significato intrinseco — produce ciò che nella terapia cognitivo comportamentale si definisce un *cambiamento cognitivo*.

Ma la pratica fa di più. Essa ci abitua a separare l'*Io che osserva* da *ciò che si osserva* e mantiene nello stesso tempo un rapporto di compassionevole apertura verso il paesaggio interno che si contempla da questa condizione di curiosità. Va notato che questo atteggiamento di amorevole relazione tra *osservatore e osservato* rende la mindfulness qualcosa di molto diverso dalla dissociazione. Nulla di ciò che si rileva attraverso il processo dell'attenzione protratta viene negato o scacciato via, esso viene semplicemente guardato per ciò che è. Ed è qui che la pratica meditativa palesa un altro forte elemento di compatibilità con le tecniche cognitive comportamentali di *esposizione e prevenzione della risposta*. Grazie a queste tipologie di interventi, i pazienti vengono incoraggiati a osservare oggettivamente pensieri e sensazioni corporee, senza reagire a essi secondo i loro meccanismi di risposta abituali. Mindfulness e terapia cognitiva si incontrano, di conseguenza, anche sulla base del fatto che, grazie a questo processo, entrambe migliorano la flessibilità e la capacità di modulazione delle emozioni degli individui.

Vi sono, tuttavia, anche dei punti di divergenza sostanziali tra la terapia cognitiva classica e la filosofia alla base della mindfulness.

L'approccio cognitivo è strutturato, ha una organizzazione ben definita, è direttivo — il terapeuta si pone come *consigliere esperto* — e ha un marcato orientamento al problem-solving. Pur nella formalizzazione della pratica che si sostanzia nell'azione di sedere in silenzio e osservare il respiro, la mindfulness è al contrario un'esperienza sempre aperta, molto personale, auto-diretta e, soprattutto, mai orientata alla soluzione dei

problemi, quanto piuttosto alla loro radicale accoglienza. Se dunque le tradizionali tecniche di intervento cognitivo comportamentali hanno solitamente uno scopo chiaro e definito — ad esempio modificare un certo tipo di comportamento nel paziente — la meditazione di consapevolezza viene praticata con un atteggiamento apparentemente paradossale di non finalizzazione e di resa incondizionata a qualunque problema.

Inoltre, in conseguenza del suo orientamento all'obiettivo, la terapia cognitiva implica la messa in discussione e la ristrutturazione di cognizioni e credenze disfunzionali, così da acquisire modi più appropriati ed efficaci di concepire se stessi, gli altri e il mondo.

Nella mindfulness, invece, i pensieri non sono valutati come razionali o distorti, né tantomeno modificati. Questo atteggiamento di accettazione produce una trasformazione della relazione che l'individuo ha con il suo pensiero e crea, in ultima istanza, cambiamento. Praticare la consapevolezza significa, infatti, come afferma Thich Nhat Hanh (1992), «riconoscere, abbracciare e maneggiare il dolore e la tristezza dentro di te e intorno a te...». Se si persiste nella concentrazione e nella chiara visione si riuscirà a trasformare la sofferenza interna e a alleviare la sofferenza esterna». La mindfulness è quindi una risposta alternativa allo stress e al disagio. Sedendo in meditazione e praticando la contemplazione della propria esperienza, la pregnanza di pensieri e sentimenti, positivi o negativi che siano, sfuma e ci si apre a un campo di conoscenza più ampio (Lau e McMain, 2005).

Chiudiamo questo paragrafo riportando due citazioni, l'una di Kabat-Zinn e l'altra di Beck. Nella diversità che, come è ovvio, contraddistingue queste due figure, ci colpisce il loro reciproco approdare, ciascuno per la propria via, a un'idea di persona che già possiede in sé la chiave alla comprensione e trasformazione della propria vita.

Gli esseri umani hanno una profonda potenzialità interiore di guarigione e di vivere la loro vita con più saggezza, più equilibrio e più felicità (Kabat-Zinn, 2002).

L'uomo possiede la chiave della comprensione e soluzione del suo disturbo psicologico entro il campo della sua conoscenza. [...] Evidenziando e correggendo le distorsioni del suo pensiero, l'uomo può costruirsi una vita più soddisfacente (Beck, 1976).

Modelli di intervento

Dialectical Behavior Therapy (DBT)

Indicazioni terapeutiche di base: disturbo borderline di personalità, comportamenti autolesionistici, ideazione e comportamenti suicidari, sintomi da PTSD.

La *Dialectical Behavior Therapy*, DBT¹ (Linehan, 1993a; 1993b) — in italiano terapia dialettico comportamentale — è un approccio terapeutico multimodale, che si basa su una visione dialettica del mondo, secondo la quale la realtà emerge dalla continua contrapposizione e sintesi di forze opposte. In questo gioco di spinte, la *dialettica* cruciale è quella tra accettazione e cambiamento. A partire da questo principio di fondo, i soggetti in trattamento sono da una parte incoraggiati ad accogliere pienamente se stessi, la loro storia e la loro situazione attuale (*accettazione*), dall'altra a impegnarsi attivamente

¹ In base agli esiti degli studi sull'efficacia della DBT si può sostenere che in pazienti con disturbo borderline di personalità essa sia in grado di ridurre: il comportamento parasuicidario, la rabbia auto-diretta, i comportamenti autolesionistici, l'ideazione suicidaria e i tentativi di suicidio, l'abuso di sostanze psicotrope. È stata rilevata, inoltre, una riduzione dei giorni di ricovero nei reparti psichiatrici (Linehan et al., 1991). Inoltre, la DBT sembra efficace nel trattamento del *binge eating disorder* (Telch, Agras e Linehan, 2001).

per modificare comportamenti e condizioni ambientali che ne infelicitino la vita, così da costruire per se stessi una realtà migliore (*cambiamento*).

Muovendo da una visione olistica, sistemica e interrelata del funzionamento umano e della realtà, la DBT ricerca quei punti di equilibrio che consentano di rimpiazzare le reazioni rigide, spesso estreme e dicotomiche, caratteristiche del comportamento borderline. La progressiva costruzione del senso di fiducia in sé è lo strumento per superare la tendenza alla polarizzazione di questi individui — *tutto bene VS tutto male* — e imparare a gestire l'inevitabile ambiguità del vivere.

Linehan (1993a; 1993b; 1994) descrive i soggetti affetti da disturbo borderline di personalità come delle persone spaventate dalle emozioni. Esposte a esperienze traumatiche precoci, esse hanno imparato a inibire i propri sentimenti, senza sviluppare la capacità di sostenere esperienze dolorose e stressanti. Tuttavia, questo sistematico tentativo di aggiramento del disagio ha un costo alto, poiché altera il loro modo di pensare, impatta negativamente sulla sfera delle loro relazioni interpersonali e li spinge a intraprendere comportamenti estremi, come condotte sessuali rischiose, autolesionismo, fino ad arrivare ai tentativi di suicidio. La pratica della mindfulness all'interno del programma in questi pazienti può accrescere la capacità di sostenere i propri stati negativi e di fronteggiarli efficacemente. L'osservazione dell'emozione sgradevole può essere considerata una forma di esposizione allo stimolo in grado di facilitare l'estinzione delle loro tipiche risposte di paura ed evitamento. Inoltre, osservare i propri pensieri e sentimenti in quanto tali e attribuire ad essi delle etichette descrittive facilita la comprensione del fatto che questi pensieri e sentimenti non sono necessariamente rispecchiamenti della realtà.

Lo *Skill Training DBT* include un'ampia gamma di procedure cognitive e comportamentali. I partecipanti sono impegna-

ti in un programma di un anno in classi di circa 8 pazienti per 2 facilitatori, con sessioni settimanali di 2 ore o 2 ore e mezzo l'una. I pazienti imparano a utilizzare via via specifiche abilità, che si acquisiscono in 4 moduli differenziati: abilità nucleari di *mindfulness*, abilità di *tolleranza alla sofferenza*, abilità di *regolazione emotiva*, abilità di *efficacia interpersonale* e la *tolleranza dello stress*. Oltre alle sedute settimanali di gruppo, è prevista una terapia individuale settimanale, consulenze telefoniche tra una seduta e l'altra, e incontri di supervisione a cadenza regolare per i terapeuti.

Le sedute con i terapeuti individuali sono lo spazio in cui i pazienti imparano ad applicare le abilità apprese in gruppo nella vita di tutti i giorni. La DBT, infatti, non prescrive una pratica meditativa formale con una specifica frequenza o durata. Al contrario, gli obiettivi della pratica della *mindfulness* vengono stabiliti individualmente e un grande accento è posto sull'introduzione della pratica non strutturata nelle attività quotidiane. Questa scelta è motivata dall'esperienza clinica sul campo, che ha dimostrato come soggetti con disturbo borderline di personalità abbiano difficoltà a cimentarsi produttivamente con sessioni prolungate di meditazione.

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

Indicazioni terapeutiche di base: prevenzione delle ricadute nel trattamento della depressione e prevenzione per l'insorgenza di sintomatologia ansiosa o depressiva.

La *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*, MBCT² (Segal, Williams e Teasdale, 2002) — in italiano terapia cognitiva basata

² In uno studio clinico (Teasdale et al., 2000) condotto su un campione di 145 pazienti in cura perché depressi in modo ricorrente, la frequenza della ricaduta dopo un anno dall'inizio del trattamento con MBCT è risultata ridotta significa-