

Dr.ssa Valeria Api  
Psicologa, Psicoterapeuta e Formatrice

# LA MEDITAZIONE MINDFULNESS (MF)



*«Solo nell'acqua calma le cose si specchiano in modo non distorto.  
Solo in una mente calma vi è un'adeguata percezione  
del mondo»*

Hans Margolius (Filosofo tedesco)

## **COSA SIGNIFICA MF?**

Consapevolezza, attenzione o più precisamente “ATTENZIONE CONSAPEVOLE” e ricordo. MF è la traduzione inglese della parola, di origine indiana ed in lingua Pali, «SATI».

## **LE ORIGINI DELLA MF.**

La MF è una specifica forma di **MEDITAZIONE** che trae le sue radici da un’antichissima corrente del pensiero buddista, il Buddismo Theravada, e da una delle sue pratiche meditative, la Vipassana; la MF si ispira anche agli insegnamenti Zen e allo Yoga.

Negli anni 70, negli Stati Uniti, un biologo e medico del Massachusetts, Jon Kabat-Zinn, decise di adottare il suddetto approccio meditativo, rivisitandolo ed adattandolo al contesto occidentale, per la promozione della salute e favorire la guarigione di diversi disturbi, tra cui quelli prodotti dallo stress. Da allora la MF ha subito diversi rimaneggiamenti teorici e tecnici ed è diventata un paradigma autonomo; viene utilizzata come forma di trattamento, in medicina ed in psicoterapia, non solo oltre oceano ma anche in Europa ed Italia.

## **DEFINIZIONI DI MF.**

La più conosciuta definizione è quella di Jon Kabat-Zinn: «la **CONSAPEVOLEZZA** che emerge prestando **ATTENZIONE INTENZIONALMENTE**, nel **MOMENTO PRESENTE** ed in modo **NON GIUDICANTE** al presentarsi dell’esperienza, **MOMENTO per MOMENTO** (2003).

Il Dott. Fabrizio Didonna, psicologo e psicoterapeuta italiano esperto in MF, la descrive come: «uno **STATO** di **COSCIENZA** caratterizzato da un’**ATTENZIONE CONSAPEVOLE**, **LIBERA DA VALUTAZIONI** e focalizzata nel **PRESENTE** verso l’**ESPERIENZA INTERNA** ed **ESTERNA** e **PRIVA** di **REAZIONI** verso di essa» (2010).

### **NOTA:**

- ✓ Il Buddismo Theravada è una delle 2 maggiori correnti del pensiero buddista; tale corrente, che ha 2500 anni, è diffusa in Asia meridionale e sudorientale (in particolare in Birmania, Cambogia, Laos, Sri Lanka e Thailandia), sia nell’ambiente monastico che laico.
- ✓ La Vipassana o Insight Meditation («visione profonda» o «comprensione introspettiva» o ancora «vedere le cose nel modo in cui esse sono») è una tecnica meditativa che si fonda sull’auto-trasformazione attraverso l’auto-osservazione.

## **COS'È QUINDI LA MF E A COSA SERVE?**

La MF è una particolare forma di meditazione che consiste nel portare un'attenzione consapevole ed intenzionale agli eventi interni (pensieri, emozioni, sensazioni fisiche) ed esterni a noi, in modo accettante e nel momento presente. Essa ha, quale scopo, quello di aiutarci a sviluppare la massima consapevolezza di tutti gli stimoli sensoriali e mentali che ci attraversano nel “qui ed ora”, affinché ne cogliamo la loro vera natura: mutevole, non permanente. Corpo e mente sono quindi il campo nel quale è possibile scoprire, con uno sguardo attento e consapevole, la verità. La MF permette di confrontarci con i nostri bisogni ed i nostri conflitti, riducendo progressivamente la quota di sofferenza che essi generano, mentre al tempo stesso rimaniamo pienamente coinvolti nelle relazioni umane e nella realtà.

Consente quindi di imparare ad accogliere qualsiasi esperienza della vita, piacevole, neutra o spiacevole che sia, momento per momento, senza tentare di combatterla, evitarla o cambiarla ma diventando invece testimoni ed osservatori partecipi dell'esperienza stessa.

La MF, o presenza mentale, è un caratteristico “atteggiamento della mente” che, grazie ad una pratica continua, può trasformarsi in “un'abitudine mentale” e quindi tradursi in un solido modo di essere, di relazionarci con noi stessi, con gli altri e con il mondo.

Infine la MF non conduce all'astrazione o all'ascetismo né richiede che si abbracci il pensiero o la filosofia buddista, ma solo PRATICA ED ESERCIZIO. Essa è infatti una forma di meditazione non concettuale, universalmente accessibile e non dipende da alcun sistema di credenze, né da alcuna ideologia.

## **PERCHÉ PRATICARE LA MF?**

Perché la MF ha uno straordinario potere trasformativo e curativo che, a sua volta, deriva dall'altrettanto straordinario potere di crescita e di auto-guarigione presenti nella mente e nel corpo di ogni individuo. Se praticata tutti i giorni o perlomeno con CONTINUITÀ, la MF esercita un'influenza positiva e significativa in tutti i contesti della vita quotidiana, personale, relazionale e professionale.

Essa può aiutare gli individui a fronteggiare nel miglior modo possibile le difficoltà e gli inevitabili disagi che la realtà ci propone. È in grado di creare **armonia, equilibrio e benessere psico-fisico, stabili e duraturi**. Col tempo e con l'esercizio la MF può diventare un vero e proprio STILE DI VITA, benefico e salutare!!

In altre parole: la MF, cioè questa particolare modalità di «porre attenzione e consapevolezza» agli eventi interni ed esterni a noi, qui ed ora, se fatta propria, può essere generalizzata e coltivata in ogni circostanza: quando si guarda, si ascolta, si pensa, si parla, si cammina, si cucina, si mangia, si lavano i piatti o si lavora....fermarsi e connettersi con il momento presente si può.....anche in questo istante mentre si leggono queste pagine.

## I SUOI BENEFICI.

I dati oggettivi della ricerca scientifica così come l'esperienza soggettiva dei meditatori esperti confermano che la MF è un'efficace strumento nella riduzione significativa dello stress e delle patologie ad esso correlate, nella cura di molti disturbi psichici e somatici, nel sollievo di sintomi fisici connessi a malattie organiche invalidanti/croniche, e, più in generale, nella promozione di profondi e positivi cambiamenti dell'atteggiamento, del comportamento e della percezione di sé stessi, degli altri e del mondo.

I più importanti effetti neurologici e psicofisiologici della meditazione, in particolare della MF, sono:

- riduzione rilevante del consumo di **Ossigeno** (-17%).
- diminuzione significativa della **Frequenza Respiratoria** e di quella **Cardiaca**.
- aumento dell'ampiezza e della regolarità delle **Onde Alfa e Theta**, onde che abitualmente compaiono quando si chiudono gli occhi e che caratterizzano uno stato mentale più tranquillo, pensieri più calmi e meno frenetici.
- maggiore sincronizzazione e coerenza tra i **2 Emisferi Cerebrali** a cui sono, di solito, associati stati di benessere ed emozioni positive.
- regolarizzazione e normalizzazione della produzione di **Cortisolo**, ormone fondamentale nella gestione dello stress; il cortisolo tende infatti ad aumentare in condizioni di stress psico-fisico severo.

- aumento dell'ormone **Dhea** che, oltre ad accrescere il vigore/desiderio sessuale, la forza/prestanza fisica, a migliorare la memoria e a prevenire molte malattie fisiche, etc., agisce positivamente sulle difese immunitarie e sul tono dell'umore.
- incremento importante delle **Difese Immunitarie**, ad es. degli anticorpi antinfluenzali.
- riduzione della **Noradrenalina**, ormone e neurotrasmettitore prodotti, in quantità maggiore, dalle ghiandole surrenali e dal cervello in condizioni stressanti.
- aumento della **Serotonina**, neurotrasmettitore che ha un effetto antidepressivo rilevante, regola il senso di fame/sazietà e sincronizza il ciclo sonno-veglia.
- incremento della **Dopamina**, neurotrasmettitore responsabile della regolazione del piacere, delle emozioni e dell'umore; essa inoltre controlla il comportamento, il movimento, il sonno, la motivazione personale, l'attenzione, l'apprendimento, etc.
- aumento notturno della **Melatonina**, ormone che ha una funzione chiave nella sincronizzazione dei ritmi biologici dell'organismo ad es. quello del sonno-veglia; essa inoltre agisce sulla digestione, la memoria, il desiderio e le prestazioni sessuali .
- repentina caduta dell'**Acido Lattico** nel sangue arterioso, il cui valore accresce negli stati ansiosi e nelle situazioni di stress psico-fisico intenso.
- maggiore **Sincronizzazione «Interpersonale e Collettiva»** (es. incremento dell'empatia, dell'affetto di coppia, della cooperazione di gruppo, etc.)
- riduzione, nei meditatori esperti, dell'**Età Biologica** rispetto all'età cronologica (si stima una diminuzione di circa 12 anni).

## CHI PUÒ PRATICARLA E A CHI SERVE?

Tutti! Perché non ha controindicazioni. Bambini, ragazzi, adulti, anziani. Serve a chiunque desideri, in salute o in malattia, superare le proprie limitazioni e raggiungere un livello più alto di benessere corporeo e mentale.

## COME SI PRATICA?

Individualmente o in gruppo, preferibilmente con un trainer formato. Una volta acquisita una buona familiarità con essa, può però essere utilizzata in autonomia. Se usata come forma di trattamento psicoterapeutico, richiede necessariamente la guida ed il supporto di uno psicoterapeuta.

## **LA MF NON È...**

una tecnica di rilassamento (anche se genera un importante effetto rilassante), una sorta di trance ipnotica, né un modo per raggiungere il “vuoto” mentale. Non è una modalità per garantirsi la “felicità” o un facile benessere psico-fisico (essa, infatti, per produrre i benefici sopramenzionati richiede, come si è già detto, una pratica costante e regolare). Non è una forma di “buonismo” che induce ad accogliere acriticamente tutto quello che ci accade, né porta ad essere passivi nel nome dell’ “accettazione”.

*“Noi non vediamo le cose come esse sono,  
noi le vediamo per come siamo”  
(The Talmud)*

### **Preghiera della Serenità**

*«Dio mi conceda la serenità di accettare le cose che non posso  
cambiare; il coraggio di cambiare le cose che posso cambiare; e la  
saggezza di capire la differenza tra le due»  
(San Francesco d'Assisi)*