



PSICHEDINTORNI

# Mindfulness e ricerca scientifica: ecco i numerosi benefici della pratica.

La **Mindfulness**, come protocollo scientifico, nasce alla fine degli anni '70 da un'intuizione di **Jon Kabat-Zinn**- docente di medicina presso l'Università del Massachusetts.

Jon Kabat-Zinn ebbe infatti il merito di portare all'attenzione del mondo scientifico occidentale le millenarie pratiche di meditazione delle tradizioni spirituali orientali, dando loro un assetto laico e strutturato, così che potessero essere oggetto di validazione empirica e metodo di intervento nel trattamento di diverse problematiche.

Ideò così un programma di **Mindfulness Training di 8 settimane** che iniziò ad essere utilizzato in modo sistematico e con risultati sorprendenti nella Clinica per la riduzione dello stress, nel Massachusetts.

Da allora, il metodo Mindfulness ebbe una diffusione capillare a livello internazionale, utilizzata sia nel trattamento di **disturbi di tipo medico** (oncologia, psoriasi, dolore cronico) sia nel trattamento di diverse **problematiche psichiche**, fra cui ansia, depressione, disturbo borderline di personalità, dolore cronico, disturbi psicosomatici, disturbi ossessivo-compulsivi, abuso di sostanze.

Negli ultimi decenni, la **ricerca scientifica** nell'ambito delle **neuroscienze** ha mostrato un interesse esponenziale per lo studio degli effetti della pratica di Mindfulness, con **risultati empirici** che ne sostengono l'efficacia **sia per aumentare il benessere, che per ridurre il malessere**.

Oggi su PubMed, il più vasto e potente motore di ricerca di articoli scientifici del mondo, il termine meditation è presente in più di **12.000 pubblicazioni scientifiche**.

Un segno eclatante dell'indiscutibile efficacia delle tecniche di meditazione.

## Il metodo Mindfulness

La Mindfulness, secondo la definizione di Jon Kabat-Zinn, significa "**porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante**".

Il metodo Mindfulness consiste essenzialmente nell'allenamento di due componenti strettamente interconnesse tra loro: 1) l'abilità di dirigere l'attenzione all'intera esperienza del momento presente, sia interna che esterna (**autoregolazione dell'attenzione**); 2) l'attitudine con cui lo si fa, caratterizzata da **apertura, accettazione, curiosità**.

**La Mindfulness consente lo sviluppo e il potenziamento della qualità della presenza mentale o consapevolezza, rendendo le persone sempre più consapevoli dei propri pensieri automatici, delle emozioni e sensazioni fisiche presenti, favorendo un rapporto diverso con i propri contenuti mentali: le persone non sono più in balia dei propri schemi mentali ma divengono in grado di scegliere consapevolmente come rapportarsi con le proprie esperienze.**

Negli ultimi vent'anni sono stati sviluppati diversi protocolli di Mindfulness, che prendono origine dal modello messo a punto da Jon Kabat-Zinn.

I protocolli Mindfulness Based sono dei percorsi strutturati, generalmente in otto incontri di gruppo settimanali, di due ore ciascuno che gradualmente permettono di coltivare lo stato mentale 'mindfulness' (consapevolezza, presenza mentale), attraverso l'utilizzo di varie tecniche di consapevolezza.



## PSICHEDINTORNI

### Mindfulness e stress

E' ormai ampiamente dimostrato che lo stress abbia diversi effetti negativi sulla salute, sulla felicità e sul benessere psicofisico in generale.

Il ruolo della Mindfulness nella riduzione dello stress ha cominciato ad essere evidente fin da quando, alla fine degli anni '70, Kabat- Zinn introdusse questo intervento nella Clinica per la riduzione dello stress, nel Massachussets.

Le successive e numerose indagini scientifiche hanno poi comprovato l'efficacia di tale metodo nella **riduzione dello stress**.

Ve ne riportiamo alcune:

- Una meta analisi di diversi studi ha riportato come la Mindfulness sia in grado di ridurre i **livelli di stress in persone in salute** (A. Chiesa, A. Serretti, "Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-Analysis").
- Brown (2003) ha trovato una **diminuzione nei disturbi dell'umore e dello stress** a seguito di interventi di mindfulness (Brown KW, Ryan RM, "I vantaggi di essere presenti: Mindfulness e il suo ruolo nel benessere psicologico". Journal of Personality and Social Psychology")
- Holzel (2009) ha dimostrato che l'abbassamento del livello di stress percepito correla con una riduzione della densità di materia grigia dell'amigdala, area cerebrale che gestisce le emozioni e che si attiva in situazioni di stress.

Una **riduzione dell'attivazione dell'amidgala** corrisponde infatti a una diminuzione della risposta di stress. ("Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala", Britta K. Hölzel, James Carmody, Karleyton C. Evans, Elizabeth A. Hoge, Jeffery A. Dusek, Lucas Morgan, Roger K. Pitman and Sara W. Lazar).

- Jacobs (2013) ha osservato una correlazione tra la **diminuzione dei livelli di cortisolo, l'ormone dello stress**, e l'aumento del livello di presenza mentale, a seguito di un training di Mindfulness di tre mesi somministrato ai partecipanti allo studio (Jacobs, Tonya L. et al., "Self-reported mindfulness and cortisol during a Shamatha meditation retreat").

### Mindfulness e felicità

Diverse ricerche hanno dimostrato che la Mindfulness comporta un generale **miglioramento della qualità della vita, della soddisfazione personale, e della felicità** delle persone che la praticano regolarmente.

Molteplici meccanismi sembrano essere coinvolti: un **maggiore apprezzamento della vita generato dalla consapevolezza del momento presente; una maggiore produttività come risultato del miglioramento dell'attenzione; la gioia generata dall'accettazione e dal non-giudizio**.

I risultati di uno studio condotto dal ricercatore Matt Killingsworth mostrano che noi **siamo più felici quando siamo consapevoli del momento presente, mentre siamo meno felici quando la nostra mente vaga**.

In questo studio venne osservato un campione di 15.000 persone, di 80 paesi diversi, e con diverse condizioni socio-economiche, diversi livelli di educazione, età, occupazione, entrate economiche, status sentimentale.

Durante il giorno, in momenti casuali, i partecipanti venivano contattati telefonicamente e veniva richiesto loro di dare un punteggio al loro livello di felicità, di indicare l'attività in cui erano coinvolti, e se la loro mente stava vagando in quel momento rispetto all'attività che stavano svolgendo.

**Le persone che erano focalizzate sull'esperienza del momento presente ("mindful") risultavano significativamente più felici rispetto alle persone che erano coinvolte nei loro pensieri.**

Sebbene le persone che erano immerse in pensieri positivi risultavano stare meglio rispetto a quelle coinvolte in pensieri negativi, il grado di maggiore felicità era riscontrato nelle persone che mantenevano l'attenzione sul momento presente: questi risultavano più felici anche rispetto a chi fantasticava su pensieri felici.

Questi risultati dimostrano che **"la chiave della felicità non dipende dalle circostanze esterne della vita, ma**



## PSICHEDINTORNI

**dallo stato della mente e dalla qualità della consapevolezza”.**

Un'altra spiegazione degli effetti positivi della Mindfulness sul livello di benessere e felicità personale coinvolge la **teoria della discrepanza del Sé**.

Secondo questa teoria (Higgins, 1987) tutti noi siamo impegnati a confrontarci con i nostri modelli interni del Sé, confrontando il nostro modello del Sé reale ( ovvero la visione del nostro Sé attuale) con il modello del Sé ideale (la nostra immagine della persona che vorremmo essere).

Questi due modelli interni del Sé possono essere discrepanti tra loro e tale discrepanza- intesa come la distanza tra il sé reale e il sé ideale- provocherebbe insoddisfazione e infelicità.

L'ipotesi proposta da alcuni autori è che la Mindfulness favorisca la riduzione di questa discrepanza, aumentando la sensazione di felicità personale.

I dati della ricerca scientifica hanno validato questa ipotesi: nello studio di Crane e colleghi (2008) si è osservato che i partecipanti a un training di Mindfulness di 8 settimane mostravano una minor discrepanza tra sé reale e ideale rispetto al gruppo di controllo. Anche Itzvan e colleghi (2011) osservarono risultati analoghi in persone che avevano partecipato a un weekend di Mindfulness.

La spiegazione di questi risultati risiederebbe nel fatto che **dirigere l'attenzione al momento presente permetterebbe di ridurre la concentrazione sulla possibile discrepanza del Sé, riducendo così la quantità di tempo che dedichiamo infelicamente a confrontare il sé reale col sé ideale**.

### **Mindfulness e ansia**

La Mindfulness risulta **avere effetti benefici anche sull'ansia, sia quella di tipo fisiologico** (ovvero l'ansia "normale" di tutti i giorni, intesa come reazione di allarme in risposta a una situazione di stress), **sia l'ansia intesa come disturbo psicopatologico**.

Per quanto riguarda gli effetti della Mindfulness sull' "ansia di tutti i giorni", Fadel Zeidan e il gruppo di ricercatori statunitensi del Wake Forest Baptist Medical Center (WFBMC) hanno condotto uno studio su 15 volontari che soffrivano di ansia di intensità media, o a livelli definiti normali, non patologici.

I volontari furono avviati a un programma di Mindfulness, che prevedeva sessioni della durata di 20 minuti ciascuna.

Ai partecipanti, sia prima che dopo le sessioni di mindfulness, sono state eseguite delle scansioni cerebrali per immagini con risonanza magnetica. Allo stesso modo sono stati valutati i report sull'ansia prima e dopo la scansione del cervello.

I risultati dello studio, pubblicati su *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, hanno mostrato che **la maggior parte dei partecipanti ha riportato una diminuzione nei livelli di ansia: nello specifico, l'ansia si era ridotta del 39 per cento**.

Le scansioni del cervello hanno inoltre evidenziato quali aree del cervello sono state attivate e disattivate durante la meditazione per combattere l'ansia: quando i volontari praticavano la Mindfulness vi era **un'attivazione della corteccia cingolata anteriore e della corteccia prefrontale ventromediale, le aree del cervello coinvolte nelle funzioni di livello esecutivo**.

Infine, **a seguito di un aumento dell'attività nell'area che governa il pensiero e l'emozione – la corteccia cingolata anteriore – l'ansia è diminuita**.

**«Questi risultati dimostrano che pochi minuti di meditazione Mindfulness possono aiutare a ridurre l'ansia normale di tutti i giorni – fa notare Zeidan.**

Diversi studi riportano anche i risultati positivi di una pratica di Mindfulness nel **trattamento dei Disturbi d'ansia**.

In uno studio, condotto da Miller, Fletcher e Kabat-Zinn, sono stati **osservati miglioramenti clinicamente e statisticamente significativi nella riduzione dei sintomi di ansia e panico in 22 pazienti** a cui era stato diagnosticato un disturbo di ansia, dopo che avevano seguito un intervento di Mindfulness di 8 settimane. Anche i dati ottenuti a 3 anni di distanza in 18 dei 22 soggetti, mostravano un mantenimento dei risultati



## PSICHEDINTORNI

precedentemente ottenuti con il training.

La maggioranza dei soggetti inoltre, a tre anni di distanza, mostrava una propensione a continuare una regolare pratica di Mindfulness.

I ricercatori conclusero che un intervento di Mindfulness può avere effetti benefici a lungo termine nel trattamento di persone a cui è stato diagnosticato un disturbo di ansia.

([John J. Miller](#), [Ken Fletcher](#), [Jon Kabat-Zinn](#), "Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders")

### **Mindfulness e depressione**

Una crescente area di ricerca si sta interessando agli effetti della pratica di Mindfulness nel **prevenire le ricadute di depressione**.

Si stima infatti che l'80 % delle persone che hanno sperimentato un episodio depressivo maggiore potrebbe avere una ricaduta a distanza di tempo.

L'ipotesi che la Mindfulness potesse giocare un ruolo importante nel trattamento di disturbi depressivi, ha portato tre psicologi- Z. Segal, J. M. G. Williams, and J. Teasdale- a sviluppare un modello psicoterapeutico centrato sulla mindfulness (Mindfulness-based Cognitive Therapy, MBCT), e su ispirazione di tale modello, la Mindfulness ha cominciato ad essere integrata anche all'interno di altri interventi psicoterapeutici. Diversi studi si sono concentrati sulla valutazione degli effetti della MBCT nel trattamento della depressione.

Uno studio condotto da Segal e colleghi, ha riscontrato che la MBCT **può prevenire gli episodi depressivi ricorrenti con un effetto analogo a quello dei farmaci e migliore rispetto all'effetto placebo** (*JAMA Psychiatry*, 2010).

I risultati suggerirebbero inoltre che la MBCT potrebbe risultare ancora più utile per quei pazienti che sono più vulnerabili rispetto a possibili ricadute: le persone cioè che hanno un maggior numero di episodi depressivi precedenti o che hanno sintomi residuali depressivi.

In una meta analisi del 2011 condotta da J. Piet e E. Hougaard infatti, la MBCT risultava più efficace nel prevenire le ricadute depressive tra le persone che avevano già avuto 3 o più episodi, riducendo il rischio dal 43% al 34%.

In che modo una pratica di Mindfulness può risultare utile in caso di depressione?

**"Le persone a rischio di depressione si coinvolgono in molti pensieri, sentimenti e credenze negativi riguardo a se stessi e questo può facilmente farli ricadere in episodi depressivi"** afferma Willem Kuyken, professore di Psicologia Clinica all'Università di Oxford. **"La MBCT aiuta le persone a riconoscere quello che sta accadendo nella loro mente, a relazionarsi ai propri pensieri in modo diverso e a trattarli con equanimità e compassione"**.

### **Mindfulness e empatia**

Altri studi scientifici si sono focalizzati sui benefici dei training di Mindfulness basati su pratiche di compassione, indagandone gli effetti sia sullo sviluppo dell'empatia che sui cambiamenti neuro cerebrali che rendono le persone più empatiche.

Il lavoro di R. Davidson e Lutz suggerisce che attraverso un training di Mindfulness le persone possono **sviluppare le abilità che promuovono la felicità e la compassione**.

"Possiamo approfittare della neuro plasticità cerebrale e allenare il cervello a rinforzare queste qualità" afferma Lutz.

Le immagini di risonanza magnetica funzionale dimostrano che le emozioni positive come la **gentilezza amorevole e la compassione possono essere apprese** proprio come avviene quando si impara a suonare uno strumento o a praticare uno sport.

Le immagini mostravano che i circuiti cerebrali implicati nelle emozioni e nei sentimenti cambiavano significativamente nei soggetti che avevano una lunga esperienza di pratiche meditative basate sulla



## PSICHEDINTORNI

compassione.

La capacità di coltivare la compassione potrebbe anche risultare utile nel prevenire la depressione: “Pensare alla sofferenza di altre persone e non solo alla propria aiuta a rimettere ogni cosa in prospettiva” dice Lutz. Un altro studio, pubblicato su Social Cognitive and Affective Neuroscience, trovò che un programma di Mindfulness basato sulla compassione può migliorare l’abilità della persona di leggere le espressioni facciali altrui. Questo risulta un aspetto centrale dell’empatia: sia i bambini che gli adulti che hanno una migliore capacità di leggere le espressioni facciali altrui, risultano avere relazioni migliori.

### **Mindfulness e neuroplasticità**

Un’altra area di ricerca ha focalizzato l’attenzione sulla **neuro-plasticità** (cioè la capacità della mente di cambiare il cervello) e sui **meccanismi neurali** che sono implicati nella pratica di Mindfulness.

Sappiamo, infatti, che “i neuroni che si attivano insieme, si legano tra loro” (Hebb, 1949, in Siegel, 2007) e che l’attività mentale della meditazione attiva specifiche aree del cervello.

Sara Lazar e altri (2005) hanno dimostrato che, dopo anni di pratica meditativa, **le aree del cervello associate all’introspezione e all’attenzione diventano più spesse.**

Richard Davidson e altri (2005) dell’Università del Wisconsin hanno riscontrato che, dopo solo otto settimane di training di mindfulness, aumenta l’attività nella **corteccia prefrontale sinistra.**

L’attivazione di quest’area è associata alle sensazioni di benessere come pure l’aumento dell’attività metabolica in questa parte del cervello è correlato alla forza della risposta immunitaria al vaccino contro l’influenza.

Hozel e altri (2011) hanno condotto uno studio longitudinale controllato per indagare i cambiamenti nella concentrazione di materia grigia cerebrale attribuibile alla partecipazione a un training di Mindfulness. Attraverso la risonanza magnetica (MR), effettuata prima e dopo la somministrazione del training di Mindfulness di 8 settimane, è stato confermato **l’aumento della concentrazione di materia grigia nell’area sinistra dell’ippocampo, nella corteccia cingolata posteriore, nell’area temporo-parietale, nel cervelletto,** per i partecipanti al training, confrontati col gruppo di controllo che non aveva ricevuto il training. (Britta K. Hölzel et al., “Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density”).

### **Mindfulness e capacità cognitive**

Diversi studi hanno dimostrato gli effetti della Mindfulness nel **miglioramento delle capacità cognitive e attentive.**

In particolare, riportiamo la meta analisi condotta da A. Chiesa, Calati, Serretti (Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings, 2011) , che prendeva in esame 23 studi che misuravano l’attenzione, la memoria, le funzioni esecutive e svariate misure cognitive. Gli studi suggerivano che **le prime fasi del training di Mindfulness, più concentrate sullo sviluppo dell’attenzione focalizzata, comportavano significativi miglioramenti nell’attenzione selettiva e esecutiva, mentre le fasi seguenti del training, caratterizzate dall’osservazione degli stimoli interni e esterni, favoriva miglioramenti nell’abilità di attenzione sostenuta non focalizzata.**

Inoltre, il training di Mindfulness risultava migliorare la **capacità della memoria di lavoro e delle funzioni esecutive.**