

LA MINDFULNESS: UN NUOVO APPROCCIO PSICOTERAPEUTICO IN ETÀ EVOLUTIVA

Mindfulness meditation: a new psychotherapeutic approach for children

F. Fabbro
F. Muratori*

*Dipartimento di Scienze Umane, Università di Udine;
* Dipartimento di Neuroscienze dello Sviluppo, IRCCS
Stella Maris, Università di Pisa*

RIASSUNTO

Scopo del lavoro è fornire le conoscenze di base su una nuova tecnica di psicoterapia presente nella letteratura internazionale e ancora poco conosciuta in Italia. La mindfulness, o pratica della consapevolezza, nasce all'interno delle pratiche di meditazione del Buddhismo ed è basata sull'insegnamento e apprendimento della triplice consapevolezza del respiro, del corpo, e della mente. Dopo una collocazione storica delle pratiche di meditazione, viene presentato il loro sviluppo moderno ad opera di Claudio Naranjo e Jon Kabat-Zinn che hanno sganciato la pratica della consapevolezza da ogni adesione a valori e credenze religiose. La consapevolezza è intesa come stato 'non-spontaneo' di presenza mentale che richiede una forma particolare di attenzione esecutiva, e lo sviluppo di una attitudine mentale aperta alle nuove informazioni e punti di vista, nonché libera dai meccanismi automatici. Vengono poi presentati studi di neuroimaging che hanno confermato che durante le esperienze di mindfulness si attivano aree specifiche cerebrali relative sia alla consapevolezza di sé che alla rappresentazione del corpo. Vengono infine presentati modelli di mindfulness applicabili all'età evolutiva, e studi di valutazione della sua efficacia in specifici disturbi psicopatologici (disturbi della condotta, ADHD, disturbi d'ansia, disturbi di apprendimento, abuso di sostanze, e anche disturbi dello spettro autistico) sia in bambini che in adolescenti. Una bibliografia ragionata e un'appendice, in cui viene presentato il modello psicoterapeutico condiviso dagli autori, completano l'articolo.

SUMMARY

The aim of the paper is to provide basic knowledge on a new technique of psychotherapy in the international literature which is still little known in Italy. Mindfulness, or practice of awareness, was born within the meditation practices of Buddhism and is based on the teaching and learning of the triple awareness of breath, body, and mind. After a historical setting of meditation practices, the reader is presented with their modern development by Claudio Naranjo and Jon Kabat-Zinn who dropped the practice of mindfulness from any adherence to values and religious beliefs. Awareness is understood as a state of 'non-spontaneous' mindfulness that requires a particular form of executive attention, and the development of a mindset open to new information and points of view, and free from automatic mechanisms. We then present the results of neuroimaging studies that showed activation during mindfulness experiences of specific brain areas related both to self-knowledge and to the representation of the body. Finally, we present models of mindfulness applicable to developmental age, and discuss the results of studies aimed at evaluating their effectiveness in specific psychopathological disorders (conduct disorder, ADHD, anxiety disorders, learning disorders, substance abuse, as well as autism spectrum disorders) in both children and adolescents. An annotated bibliography and an appendix, in which it is presented the psychotherapeutic model shared by the authors, complete the article.

INTRODUZIONE

Giustamente Freud segnalava che la psicoterapia non è un metodo di cura moderno. Essa è antica forse quanto l'uomo o almeno quanto è antico il momento in cui l'uomo ha iniziato a sviluppare quella particolare attitudine ad ascoltare e a cercare di capire i pensieri di sé stesso e dell'altro.

PAROLE CHIAVE

Meditazione - Consapevolezza - Attenzione esecutiva

KEY WORDS

Meditation - Awareness - Executive attention

È tuttavia vero che è negli ultimi cento anni, e in particolare negli ultimi cinquanta anni, che le tecniche psicoterapeutiche a disposizione del clinico si sono venute moltiplicando fino a essere attualmente identificabili in alcune centinaia di modelli. Tuttavia è possibile collocare molti di questi modelli e tecniche nell'alveo di tre grandi case-madri: quella psicoanalitica o psicodinamica, quella cognitiva o cognitivo-comportamentale e quella familiare. Inoltre la moltiplicazione dei modelli ha fatto sì che molti degli steccati tra i vari modelli siano venuti riducendosi mentre le loro sovrapposizioni si sono fatte sempre più frequenti: come è noto esistono terapie familiari a orientamento psicodinamico, terapie cognitive che lavorano sulle relazioni interne, o terapie dinamiche che non disdegnano un lavoro sugli aspetti coscienti della personalità. Il campo della psicoterapia è diventato così un campo di ricerca estremamente affascinante non più teso a dimostrare l'efficacia di un modello su tutti i disturbi psicopatologici, quanto piuttosto a studiare i processi e a cercare di dare risposta alla domanda del 'cosa serve a chi'. Nel tentativo di dare risposta a questa domanda ognuno è diventato maggiormente disposto a riconoscere i limiti del proprio modello, e ad apportare al proprio modello gli aggiustamenti necessari al tipo di paziente e ai livelli di sviluppo. La tecnica Mindfulness si aggiunge ora a pieno diritto tra le opzioni di scelta psicoterapeutica. La sua precisa manualizzazione, gli studi di efficacia sia su adulti che su bambini, la sua capacità di agire su precisi meccanismi neuropsicologici e, non ultimo, la sua struttura agile, la colloca senz'altro tra le più interessanti e promettenti. Essa ha suscitato interesse tanto nel mondo psicodinamico che cognitivo tanto da rendere difficile la sua collocazione all'interno delle case madri appena indicate, e da domandarsi se il campo di riferimento di tale tecnica non debba essere ricercato al di fuori degli antichi steccati.

ORIGINI STORICHE DELLA MINDFULNESS

Il termine inglese "mindfulness" è la traduzione del termine sanscrito "sati" che significa consapevolezza. La pratica della consapevolezza è stata insegnata più di due millenni fa dal principe Siddharta Gotama (circa 566-486 a.C.) conosciuto come il Buddha, uno dei più grandi geni psicologici e pedagogici dell'umanità.

Ha insegnato i principi fondamentali della pratica della consapevolezza mentale nel "Grande discorso sui fondamenti della presenza mentale" ^{1 2}.

La tradizione sostiene che il Buddha dopo aver dedicato numerosi anni e sforzi inumani alla ricerca della liberazione, e dopo aver rinunciato alla via ascetica, al termine di una notte di meditazione riuscì a raggiungere il *nibbana*, ovvero l'estinzione, più comunemente nota come "illuminazione". Inizialmente fu soddisfatto del risultato raggiunto, ma in seguito si pose il problema di come poter aiutare anche gli altri esseri umani a raggiungere la liberazione. Il sistema psicopedagogico sviluppato dal Buddha è apparentemente semplice. Egli ritiene che la mente, sia caratterizzata da una intrinseca sofferenza (*dukkha*), in continuo mutamento (*anicca*) e quindi fondata su concetti illusori, come quello dell'esistenza indipendente degli oggetti e dell'io (*anatta*). La "buona novella" è che la liberazione degli esseri umani è possibile; la via (*dharma*) che il Buddha propone consiste in un cammino che si pone in mezzo ai due estremi, la vita dissoluta da una parte e il rigido ascetismo dall'altra, e didatticamente è stata definita come "ottuplice sentiero". Si tratta di mantenere un comportamento appropriato a livello sociale, individuale e mentale unitamente alla pratica della meditazione ³.

La meditazione è stata l'aspetto dell'insegnamento del Buddha che ha più colpito l'immaginario occidentale. Nel "Grande discorso sui fondamenti della presenza mentale" il Buddha ha insegnato ai suoi discepoli come meditare attraverso la pratica della contemplazione del corpo (consapevolezza del respiro e delle parti del corpo) e della contemplazione delle sensazioni e della mente (osservazione profonda della mente). È importante sottolineare che la meditazione costituisce soltanto una parte, anche se essenziale, della Via; quest'ultima non è praticabile se i primi cinque passi (dell'ottuplice sentiero) non vengono osservati. L'insieme degli insegnamenti forniti dal Buddha costituiscono soltanto delle indicazioni. Egli ha più volte ricordato di non confondere le indicazioni con i processi e gli obiettivi, la carta geografica con il territorio. Ha inoltre contrastato la tendenza a dogmatizzare norme e precetti, ricordando che "la via" (*dharma*) è come una zattera che aiuta ad attraversare il fiume, ma che non è di alcuna utilità una volta raggiunta la terra ferma.-

APPRENDERE LA MINDFULNESS IN AMBITO MEDICO E PSICOLOGICO

Negli ultimi anni uno degli autori (F.F.) ha sviluppato un corso di *Meditazione orientata sulla Mindfulness* (MOM – vedi Appendice) che riprende numerose caratteristiche del corso proposto da Jon Kabat-Zinn e che è costituito da 8 incontri di gruppo a cadenza settimanale della durata di due ore ciascuno associato a pratica giornaliera di almeno mezz'ora per tutta la durata del corso. Il corso si concentra sulle tre pratiche di meditazione: a) pratica della consapevolezza del respiro (*anapanasati*); b) pratica della consapevolezza delle varie parti del corpo (*meditazione sul corpo*); c) pratica di osservazione della mente (*vipassana*). Se lo schema generale del corso di mindfulness proposto è sostanzialmente simile a quello proposto da Kabat-Zinn⁴, la pratica delle tre componenti della meditazione si riferisce in particolare agli insegnamenti e riflessioni di Claudio Naranjo⁵⁻⁷. Chi frequenta il corso viene invitato non soltanto a partecipare agli incontri e a meditare regolarmente a casa, ma anche a studiare uno o più testi introduttivi sulla meditazione^{4,8}.

La mindfulness nelle sue tre componenti descritte ha come denominatore comune la consapevolezza come capacità distintiva degli esseri umani. La consapevolezza, anche se è sempre a disposizione, tende a nascondersi a mimetizzarsi come un "animale timido". Poiché la consapevolezza è in grado di illuminare la coscienza, di rendere più saggi, di curare le ferite e di avvicinare alla natura misteriosa della realtà, essa appartiene sia ai domini psicologici sia a quelli spirituali. Ciò che assume un valore inestimabile è l'impulso a meditare: attraverso la meditazione è possibile educare la mente alla consapevolezza, che dalla seduta di meditazione deve essere estesa se è possibile a ogni ambito della vita. Per queste ragioni la pratica della mindfulness non concerne soltanto l'ambito psicologico ma coinvolge anche una dimensione devozionale⁹.

L'INCONTRO TRA LA PSICOTERAPIA E LE TRADIZIONI SPIRITUALI

È opinione comune che la psicoterapia sia stata fondata da Sigmund Freud. Alla stessa stregua si ritiene che la psicoterapia abbia incontrato le tradizioni spiri-

tuali dell'Oriente attraverso Carl Gustav Jung¹⁰. Ma la realtà storica è molto più complessa. Numerose forme di psicoterapia sono state sviluppate molto prima di Freud; si pensi ad esempio alla terapia ipnotica messa a punto da Franz Anton Mesmer (1734-1814), e alle indagini sui rapporti fra psicologia e religione di William James (1842-1910). Inoltre, influssi orientali in ambito psicologico vennero introdotti nei primi anni del novecento, in Europa e negli Stati Uniti, da parte di Georges I. Gurdjieff (1866-1949) maestro di spiritualità di origine armena.

Una delle prime forme di terapia spirituale furono introdotte nel mondo antico da Evagrio Pontico (345-399), un monaco cristiano che sotto la direzione del grande mistico Macario l'Egiziano, trascorse sedici anni nel deserto. Evagrio compose il trattato *La via della praktiké*, in cui viene delineata la via (*praktiké*) che permette di raggiungere il 'regno dei cieli'. Per Evagrio gli esseri umani sono stati creati puri; ma a questo stato di grazia originale, nel percorso della vita, sono subentrate le passioni o malattie dell'anima. Il primo passo della *praxis* consiste quindi nel riconoscere che la propria anima è "malata", che è stata cioè colpita da una passione (*páthe*), in termini più moderni da una psicopatologia. Una visione psicologica molto vicina a quella proposta da Evagrio Pontico è stata sviluppata da Karen Horney (1885-1952), una psicoanalista statunitense di origine tedesca. Secondo questa studiosa ogni essere umano è dotato di una forza centrale, il vero sé, che cerca durante la vita di realizzarsi in maniera autentica. Secondo Horney¹¹ la struttura della personalità è una sorta di nevrosi che ostacola l'espressione del vero sé e la possibilità di guarire coincide con la presa di coscienza della grave condizione di alienazione dal vero sé e con la contemporanea pratica dell'analisi intesa come percorso a ritroso verso il proprio centro, che comporta l'osservazione e il superamento dei vari strati nevrotici.

Il centro culturale che ha maggiormente influenzato l'incontro fra la psicoterapia e le tradizioni spirituali nel XX secolo è stato l'Istituto di Esalen in California. In questo Istituto si sono incontrati e hanno insegnato grandi maestri della psicoterapia, dell'antropologia e di tradizioni spirituali, tra cui Fritz Perls, Claudio Naranjo, Carlos Castaneda, Paul Tillich¹². Forse la forma di psicoterapia più vicina alla dimensione spirituale

praticata a Esalen, è stata la terapia della Gestalt, sviluppata dallo psicoanalista tedesco Fritz Perls (1893-1970). La psicoterapia gestaltica è infatti in stretta relazione con le tradizioni spirituali dell'antica Grecia e dell'estremo oriente. Un aspetto che guida la psicoterapia gestaltica è stato definito principio apollineo o "principio dell'autoconoscenza". Il terapeuta gestaltico deve dedicare una costante "attenzione al vissuto", deve sviluppare una dedizione particolare al "qui e ora". Viene anche definita come "via della lucidità" perché permette di superare una sorta di "cecità esistenziale" che impedisce di guardare il lato grottesco delle persone. Per superare questa cecità è necessario coltivare l'arte del "non-attaccamento" e mantenere un atteggiamento di "neutralità fra gli opposti", che Perls chiamava punto zero e che ha molto in comune con gli stati meditativi.

Claudio Naranjo, psichiatra di origine cilena e allievo di Fritz Perls, è uno degli psicoterapeuti che hanno maggiormente sostenuto l'utilità di introdurre la meditazione nella psicoterapia^{5 7}. In uno dei suoi ultimi libri, Naranjo ha sostenuto che il centro dell'individualità umana è costituito dal dolore e che l'ego sia un insieme di automatismi, che si basano sull'inconsapevolezza, la repressione, la negazione e la disconnessione, che difendono da questo dolore. L'essenza del cammino spirituale e psicoterapeutico consiste allora nella capacità di trasformare il nostro atteggiamento di fronte al dolore. Attraverso la pratica della consapevolezza impariamo a uscire da una condizione di allarme, automatica e obsoleta, per diventare lentamente capaci di osservare, accettare la realtà e rilassarci davanti alla sofferenza. La consapevolezza è soprattutto apertura, spazio, assenza di frontiere. Essa permette di dissolvere le identificazioni parziali. La coscienza irradia amore e si accompagna a una maggiore libertà, mentre l'inconsapevolezza sostiene la coazione a ripetere e sviluppa ignoranza, bramosia (ira, vanità) e avversione (odio). Per Naranjo il fondamento della psicoterapia è dunque la stessa degli antichi percorsi spirituali: si tratta di una *morte interiore* attraverso la quale l'essere vero di ognuno si libera dall'ego; l'evoluzione della coscienza individuale non consiste nell'emergere di qualcosa che non si trovava lì prima, quanto di un processo negativo di dissoluzione di una falsa coscienza. Il processo psico-

terapeutico è pertanto 'rivelazione o disvelamento'⁶. Jon Kabat-Zinn alla fine degli anni settanta ha messo a punto un metodo di insegnamento della mindfulness in ambito clinico ora conosciuto come 'Mindfulness-Based Stress Reduction' (MBSR)^{4 13 14} e applicato a moltissimi pazienti con gravi malattie organiche o psichiatriche presso la Clinica per la Riduzione dello Stress dell'Università del Massachusetts. Il corso proposto da Kabat-Zinn si svolge in gruppo fino a 30 persone, dura 8 settimane, e prevede un incontro settimanale di due ore e una pratica giornaliera a casa di 45 minuti di meditazione. Durante gli incontri vengono insegnate ai pazienti le pratiche di meditazione con concentrazione sul respiro, sulle diverse parti del corpo, la pratica consapevole dello hata yoga, e la meditazione mentre si cammina. La 'manualizzazione' di un corso di mindfulness ha permesso di sviluppare studi sperimentali che hanno dimostrato la sua utilità ed efficacia in numerose malattie sia organiche che psicologiche. Il corso è stato proposto anche a operatori dell'ambito sanitario per aumentare la consapevolezza, facilitare la comunicazione medico-paziente e favorire l'umanizzazione degli ospedali. Successivamente un gruppo di psicoterapeuti cognitivisti¹⁵ ha proposto un ciclo di Terapia Cognitiva Basata sulla Mindfulness (MBCT), derivata dalla MBSR, per la prevenzione delle ricadute nelle depressioni intrattabili.

È importante sottolineare che la pratica della meditazione mindfulness non implica una adesione al Buddhismo; secondo Kabat-Zinn è anzi auspicabile praticare la mindfulness mantenendo i propri valori e le proprie credenze religiose. D'altra parte la consapevolezza non è proprietà di nessuna tradizione spirituale o religiosa. Si tratta di una funzione psicologica universale che può essere sviluppata o disattesa, e che viene studiata e praticata in ambienti religiosi differenti^{16 17}.

EFFETTI PSICOLOGICI DELLA CONSAPEVOLEZZA

Gli esseri umani in ogni istante della loro vita possono essere consapevoli o inconsapevoli, non si dà una condizione terza. La mindfulness è una delle forme più efficaci di rieducazione mentale alla consapevolezza. "La meditazione è allo stesso tempo niente – perché non c'è nulla da fare e nessun luogo dove andare – e

anche il lavoro più difficile del mondo – dato che la nostra abitudine alla inconsapevolezza è sviluppatissima”¹⁴. Generalmente gli esseri umani passano la maggior parte della loro vita nell’inconsapevolezza, con conseguenze potenzialmente gravi per sé stessi e per gli altri. L’abitudine a utilizzare categorie e definizioni linguistiche, che noi assorbiamo dalla nostra cultura, determina un’immagine del mondo e di noi stessi che è una barriera alla conoscenza della continua variabilità del mondo e una fonte tenace di inconsapevolezza. Tanto le categorie del pensiero quanto il linguaggio tendono a considerare l’esperienza come un dato costante (ad esempio un ruscello non è mai uguale a se stesso; nuova acqua continua a fluire e a modificare le sponde; mentre le categorie del pensiero e del linguaggio tendono a considerarlo immutabile e possiamo dire: ‘Ci vediamo domani, allo stesso ruscello dove siamo stati ieri’). Dunque, le categorie della mente e il linguaggio possono abituarci a vivere in una sorta di stato ipnotico dove la realtà tende a essere considerata costante e a essere data per scontata. Un dato psicologico fondamentale che favorisce l’inconsapevolezza è che essa costa meno fatica della consapevolezza. Alcuni fattori favoriscono l’inconsapevolezza: la consuetudine alla ripetizione (i compiti appresi in maniera ripetitiva non necessitano di attenzione sostenuta), gli atteggiamenti mentali antichi che non permettono di esplorare nuove possibilità, la focalizzazione sugli obiettivi, (l’orientamento verso il risultato riduce l’attenzione, la riflessione e la consapevolezza sul processo), e la forza del contesto.

Per passare da una condizione d’inconsapevolezza alla consapevolezza è necessario innanzitutto esercitare una forma particolare di attenzione volontaria, definita *attenzione esecutiva*¹⁸. Soltanto attraverso lo sforzo attentivo il soggetto diventa capace di bloccare le risposte automatiche, che tendono a riportarlo nell’inconsapevolezza degli automatismi. Lentamente il bambino, ma anche l’adulto, deve sviluppare, o imparare a utilizzare, le funzioni mentali inibitorie (organizzate nelle strutture cerebrali prefrontali) che sono tipiche degli esseri umani. Ellen J. Langer¹⁹ ha sottolineato come l’inconsapevolezza determina una rigida adesione alle vecchie categorie mentali, mentre la consapevolezza permette la creazione di nuove categorie mentali. Se chiediamo a una persona che

cosa ha mangiato la mattina, la maggior parte delle persone potrebbe dire di “aver fatto colazione”, e non di aver “morso, masticato e inghiottito un pezzo di toast”²⁰. In assenza di una forte motivazione, come durante un percorso di psicoterapia o una grave crisi esistenziale, raramente ci accade di ricategorizzare il passato e di vivere consapevolmente nel momento presente. È possibile creare nuove categorie soltanto prestando attenzione alla situazione e al contesto. La maggior parte delle opinioni si fonda su categorie generali. Se disprezziamo una persona possiamo descriverla con una sola frase. Se, invece, siamo obbligati a descrivere dettagliatamente questa persona troveremo qualche qualità che apprezziamo. In secondo luogo, lo stato mentale consapevole favorisce l’apertura a nuove informazioni. La ricezione di nuove informazioni amplifica le capacità mentali. Queste dipendono dalle informazioni nuove elaborate per unità di tempo. Quindi in uno stato mentale inconsapevole la capacità mentale è nettamente inferiore rispetto allo stato consapevole. Inoltre, la consapevolezza favorisce l’apertura a punti di vista differenti dal nostro e alla scoperta che ci possono essere tante opinioni quanti sono gli osservatori. Queste esperienze possono determinare lo sviluppo della flessibilità mentale. Inoltre, la consapevolezza può aiutarci a modificare i contesti. Anche nelle condizioni più noiose, se concentriamo la nostra attenzione, siamo in grado di trovare qualcosa di nuovo. Nella società occidentale la noia spinge tanta gente automatizzata (non-consapevole) a muoversi di continuo. Come osservava Blaise Pascal (1623-1662) la maggior parte dei problemi della società derivano dall’incapacità delle persone di stare tranquille nelle proprie case. Tuttavia, per riuscire a fermarsi è necessario essere consapevoli. Infine la consapevolezza orienta verso i processi piuttosto che verso gli obiettivi. Le persone veramente interessate al loro lavoro sono molto più concentrate su quello che fanno e molto meno sui risultati. Chi ama veramente il proprio lavoro è come se stesse giocando. Nel gioco, il processo, anche se non è tutto, è in realtà ciò che conta. La meditazione basata sulla mindfulness consiste in un insieme di procedure per sviluppare la consapevolezza durante la pratica meditativa al fine di estenderla a ogni aspetto della vita. La meditazione è dunque una sorta di allenamento in vista della partita vera e

propria, che è la vita stessa. La consapevolezza sviluppata durante la mindfulness non è neutrale ma è in qualche modo sbilanciata verso la gentilezza, il lieve sorriso e un atteggiamento non giudicante. La pratica della gentilezza tende a favorire la nascita della compassione verso se stessi e verso gli altri. L'atteggiamento non giudicante riduce la tensione al controllo e facilita lo sviluppo della capacità di abbandonarsi alla vita, di non attaccarsi alle 'cose' ma di lasciarle andare. In definitiva, la pratica della consapevolezza permette di sviluppare una condizione psicologica, che viene chiamata presenza mentale, nella quale il soggetto riesce a essere presente alla incredibile complessità sensoriale del "qui e ora" come una sorta di testimone interiore. La presenza mentale permette di osservare il continuo flusso di sensazioni, pensieri, emozioni, ricordi e fantasie che capitano nella mente, senza esserne identificati (disidentificazione) e più liberi nell'azione (deautomatizzazione).

EFFETTI NEUROPSICOLOGICI DELLA MINDFULNESS

La pratica della mindfulness consiste nella capacità di sviluppare e mantenere un'attenzione consapevole. Il ruolo dell'attenzione è centrale nella meditazione. Essa non è dunque una tecnica di rilassamento bensì una pratica per sviluppare l'attenzione volontaria. L'*attenzione* è una delle funzioni psicologiche umane più importanti e più misteriose, centrale in tutti gli ambiti cognitivi, ma soprattutto nell'apprendimento e nell'educazione. Michael Posner ha proposto di distinguere tre sistemi attentivi^{18 21}. Il *sistema di allerta* ha come struttura principale di riferimento il tronco dell'encefalo e in particolare il locus coeruleus. Da questo nucleo partono fibre noradrenergiche che si distribuiscono a numerose aree della corteccia cerebrale, e che attraverso la liberazione di noradrenalina sono in grado di 'risvegliare' l'individuo. Il sistema di allerta viene attivato con modalità automatiche in condizioni potenzialmente pericolose. Ad esempio quando guidiamo, assonnati o distratti, un'improvvisa frenata ci può improvvisamente risvegliare. Allo stesso modo lo stress, la paura e l'ansia possono attivare il sistema di allerta e impedirci di dormire. Il secondo sistema attentivo è il *sistema di orientamento*, che coinvolge una serie di strutture corticali che collegano alcune aree

del lobo parietale responsabili della rappresentazione del corpo, dello spazio e della localizzazione degli oggetti, con altre aree del lobo frontale responsabili del controllo dei movimenti oculari. Questo sistema utilizza prevalentemente l'acetilcolina e ha il compito di esplorare l'ambiente in maniera automatica per cogliere la presenza di possibili informazioni significative sulle quali eventualmente concentrare l'attenzione. Il terzo sistema è responsabile dell'*attenzione esecutiva*. Esso permette di mantenere volontariamente la concentrazione dell'attenzione su di un compito. Le strutture nervose che sostengono questa funzione sono i lobi prefrontali e il neurotrasmettitore implicato è la dopamina. Si tratta di un sistema tipico degli esseri umani, che non è presente alla nascita, ma che si sviluppa gradualmente in un'interazione sinergica fra componenti neurobiologiche, relazionali ed educative. È proprio l'attenzione esecutiva che viene sviluppata nella pratica di mindfulness; gli studi con le tecniche di neuroimaging hanno evidenziato una maggiore attivazione del lobo prefrontale nei soggetti che praticano la mindfulness²². Ciò significa che chi pratica la mindfulness diventa capace di fermarsi, di non-fare, di non-essere-distratto dagli stimoli irrilevanti.

La mindfulness ha inoltre a che vedere con un altro dominio psicologico tipicamente umano: quello del tempo. Gli esseri umani sono diventati tali proprio nel momento in cui sono stati capaci di immaginare il loro futuro: per tale ragione hanno cominciato a costruire e a portare con sé oggetti immaginando la loro successiva utilizzazione. L'immaginazione, la memoria e la capacità di pensare al futuro hanno relazioni molto strette. Gli studi più recenti di neuropsicologia della memoria hanno permesso di distinguere diverse componenti della memoria esplicita: la memoria semantica (che ci permette di riconoscere gli oggetti, di classificarli e di dare loro un nome), la memoria dei volti, la memoria episodica (che ci permette di rievocare gli eventi accaduti nel passato) e infine, a quest'ultima collegata, la memoria autobiografica.

Lo studio con le tecniche di neuroimaging delle strutture cerebrali attivate durante l'esecuzione di un compito di memoria episodica (ad es. ricordare mentalmente ciò che il soggetto ha fatto il giorno prima), ha evidenziato un'attivazione di alcune aree specifiche del cervello (il lobo temporale mediale, la corteccia

mediale prefrontale, la corteccia parietale mediale e alcune aree posteriori del linguaggio), che sono le stesse coinvolte nell'immaginazione del futuro (pensare a quello che si deve fare il giorno dopo). Le strutture coinvolte nel ricordo degli eventi passati e nell'immaginazione del futuro costituiscono il sistema neuropsicologico che permette agli esseri umani di viaggiare nel tempo²³. Questi studi ci hanno permesso di capire che gli esseri umani attivano il *mental time travel* (MTT) in maniera automatica e inconsapevole. Se chiediamo a un soggetto – che sta in una risonanza magnetica funzionale – di non fare nulla, vedremo attivarsi le strutture responsabili del MTT, per questa ragione questo sistema è conosciuto anche come *default system*. La possibilità di viaggiare nel tempo è una condizione psicologica tipica degli esseri umani ed è alla base delle loro capacità tecnologiche ed esistenziali, si pensi ad esempio alla capacità di immaginare il futuro e fare progetti, fino alla capacità di essere consapevoli della propria morte. Tuttavia c'è un rovescio della medaglia, l'abitudine a viaggiare nel tempo può determinare una persistente condizione di evitamento del vivere nel momento presente, nel qui e ora. La mindfulness cerca dunque di fermare la disposizione automatica a perdersi nel flusso temporale della nostra mente, per ritornare a concentrare l'attenzione sul momento presente; e gli studi di neuroimaging hanno evidenziato, durante la mindfulness, una disattivazione del sistema di default²².

Un terzo aspetto neuropsicologico fondamentale della mindfulness consiste nella capacità di diventare consapevoli del proprio corpo. L'educazione e gli stili di vita moderni facilitano lo sviluppo di rapporti squilibrati con il proprio corpo. Da una parte si assiste a una svalutazione del corpo, sancita in ambito filosofico da Cartesio, il quale dopo aver separato il corpo dalla mente ha esaltato la superiorità di quest'ultima. Contemporaneamente, si è sviluppato una specie di culto del proprio corpo. Tutti, a ogni età, vorrebbero un corpo perfetto, giovanile e seducente. L'eccesso di questo desiderio può portare a nuove forme di malattia connotate dalla negazione del corpo o dal desiderio di una sua perfezione. La mindfulness permette di sviluppare un'attenzione consapevole e non giudicante verso il proprio corpo. Essa, insieme alle esperienze di deautomatizzazione e di auto-osserva-

zione benevola, lentamente permette di aprirsi alla dimensione dello stare bene con il proprio corpo. Gli studi di neuroimaging hanno confermato che durante le esperienze di mindfulness si attivano sia le aree parietali di rappresentazione del corpo sia l'insula, una struttura cerebrale implicata nella regolazione del benessere fisico, del dolore, dell'affettività e della consapevolezza di sé²⁴.

LA MINDFULNESS IN ETÀ EVOLUTIVA

La mindfulness può essere insegnata, con opportuni accorgimenti, anche a soggetti in età evolutiva a partire dai cinque anni di età. Per i bambini più piccoli è meglio iniziare con semplici esercizi che servono ad aumentare la consapevolezza. Ad esempio, Maria Montessori (1870-1952) ha proposto degli esercizi pratici che servono ad aumentare la concentrazione e la gentilezza. Al momento dell'arrivo in classe gli insegnanti mostrano ai bambini come disporre sul banco gli oggetti necessari per l'attività scolastica, con precisione e grazia, come nella cerimonia giapponese del tè. Durante il pranzo i bambini vengono invitati a apparecchiare e sparecchiare la tavola, concentrandosi nel lavoro manuale. La Montessori ha anche sviluppato giochi specifici per sviluppare la consapevolezza. Nel *gioco del silenzio*, si chiede ai bambini di rimanere il più possibile a occhi chiusi senza parlare, prestando attenzione a tutto quello che accade. Vince chi riesce a stare più a lungo in silenzio e a raccontare maggiori dettagli dell'esperienza vissuta. Un secondo gioco consiste nel *camminare lungo una linea*, ponendo un piede il più vicino possibile vicino all'altro e mantenendo un'andatura aggraziata e fluente. Per i bambini più piccoli questo è un compito che richiede molta attenzione e che aumenta la consapevolezza del corpo e dei movimenti. Un terzo esercizio è quello della *forma e dello spazio*. Viene presentata al bambino una figura complessa, ad esempio una parte di una stanza o di un giardino, e gli si chiede di disegnare il profilo degli spazi vuoti che separano le forme (e non il contorno delle forme degli oggetti). In questo modo si invitano i bambini a concentrare la loro attenzione, come nella mindfulness, sulla percezione diretta dell'esperienza invece che sui concetti²⁵.

Le pratiche di meditazione con i bambini sono simili a quelle degli adulti ma le modalità e i tempi possono essere differenti. Con i bambini più piccoli la durata delle sedute di meditazione è molto breve (all'inizio un minuto al massimo). È meglio che la meditazione formale sia eseguita possibilmente alla stessa ora e in una stanza a essa dedicata sgombra da mobili. I bambini vengono invitati a entrare nella stanza in silenzio, a togliersi le scarpe e a sedersi in cerchio. Prima di iniziare una seduta si consiglia di far eseguire dei semplici esercizi di stretching, come allungarsi il più possibile alzandosi sulla punta dei piedi e tenendo le braccia in alto. Tra una procedura e l'altra i bambini possono essere invitati a muoversi. Prima di iniziare un esercizio si spiega ai bambini quello che si farà e vengono stabilite semplici regole per mantenere il silenzio e la concentrazione. Alla fine della meditazione c'è uno spazio per la condivisione delle esperienze, per poter esprimere le proprie difficoltà e discuterne. È fondamentale che chi conduce la meditazione con i bambini abbia significative competenze psico-pedagogiche e una conoscenza e pratica della meditazione. A seconda delle varie fasce d'età (5-8, 9-12, 13-18 anni) sono state consigliate tecniche e procedure di meditazione specifiche^{26 27}.

Come nella meditazione degli adulti, anche nei bambini la mindfulness, ha l'obiettivo di aumentare la consapevolezza di quello che accade intorno a noi e nella nostra mente. Per diventare consapevoli è necessario che la mente sia concentrata su un dato compito. Imparare a meditare significa dunque imparare a concentrarsi. Anche con i bambini, uno dei modi più semplici per iniziare la meditazione è quello di concentrarsi sul respiro, sulla sensazione di freschezza che l'aria entrando provoca nelle narici e sulla sensazione di calore nella espirazione. L'esercizio di consapevolezza del corpo può essere eseguito invitando i bambini a sdraiarsi sul pavimento, in cerchio con i piedi rivolti verso il centro, in modo da formare una ruota. Si suggerisce ai bambini di diventare consapevoli del proprio corpo, di sentire il pavimento sotto di sé, di rilassare i piedi e poi le gambe; poi di estendere la consapevolezza e il rilassamento a tutto il corpo salendo fino alla schiena, alle braccia, alle spalle, al collo e infine al volto. Molto importante è aiutare i bambini a diventare consapevoli delle proprie emozioni: la

paura, la rabbia, la tristezza. Infine, un obiettivo fondamentale della mindfulness è quello di far aumentare nei bambini la consapevolezza di essere coscienti, di essere gli autori della propria esperienza nel mondo, e di aumentare il "ricordo di sé"²⁶. Molto efficaci sono i programmi che introducono la mindfulness contemporaneamente, ma in forma separata, nei bambini e nei loro genitori^{28 29}.

LA MINDFULNESS NEI DISTURBI PSICOPATOLOGICI DELL'ETÀ EVOLUTIVA

L'efficacia della mindfulness come approccio terapeutico in età adulta^{15 30-32} è stata dimostrata in numerose condizioni cliniche sia di natura organica (dolore cronico, artrite reumatoide, fibromialgia) sia di natura psicologica (riduzione dello stress nei malati di cancro, disturbi d'ansia, disturbi del tono dell'umore, abuso di sostanze). Anche in età evolutiva la mindfulness comincia a essere utilizzata come strumento terapeutico sia nell'ambito delle malattie organiche che in ambito psicopatologico. Un aspetto significativo è che in nessuno studio finora pubblicato sono stati evidenziati effetti avversi^{33 34}. Alcune ricerche hanno utilizzato la mindfulness in popolazioni normali di bambini della scuola elementare registrando ad esempio³⁵ aumento dell'attenzione e della consapevolezza delle emozioni. Sino ad ora gli studi sulla mindfulness in età evolutiva non hanno previsto gruppi di controllo e quindi hanno un valore solo indicativo³⁶. Lee³⁷ ha sviluppato un programma di mindfulness di 12 settimane con 25 bambini di 9-12 anni registrando una significativa diminuzione dei comportamenti esternalizzati. Barnes³⁸ hanno studiato gli effetti di un training di mindfulness su alcune variabili fisiologiche in un gruppo di bambini di 12 anni di età evidenziando una significativa riduzione del battito cardiaco e della pressione arteriosa rispetto a un gruppo di controllo. Ott³⁹ ha segnalato un miglioramento della sintomatologia di reflusso gastroesofageo in una bambina di 9 anni durante un training di meditazione. Semple⁴⁰ ha studiato un piccolo gruppo di cinque bambini di 7-8 anni, affetti da ansia, che dopo un training scolastico di mindfulness (45 minuti alla settimana per 6 settimane) mostravano un miglioramento sintomatico. Beauchemin⁴¹ ha condotto un training di 5 settimane

ne di mindfulness con 34 studenti, di 13-18 anni, affetti da disturbi di apprendimento. Gli autori hanno riscontrato un significativo miglioramento delle scale che valutavano l'ansia, le abilità sociali e scolastiche. Bootzin e Stevens⁴² hanno sottoposto a un training di mindfulness di sei settimane, 55 adolescenti (13-19 anni) con problemi di abuso di sostanze e problemi del sonno. Le scale somministrate prima e dopo il training hanno evidenziato un significativo miglioramento della qualità e della durata del sonno e, dopo 12 mesi, una riduzione dell'assunzione di sostanze nei soggetti che avevano completato il corso rispetto a chi aveva interrotto il training. Singh^{43 44} ha verificato la applicazione ed efficacia della mindfulness in adolescenti con disturbi della condotta. Bogels⁴⁵ ha realizzato uno studio pilota in doppio cieco con adolescenti affetti da disturbi esternalizzanti applicando un training di MBCT e verificando, dopo 8 settimane, un significativo miglioramento dell'attenzione, della consapevolezza e del benessere soggettivo. Biegel⁴⁶ ha condotto un programma MBSR di 8 settimane

con 102 adolescenti (14-18 anni) affetti da differenti disturbi psicopatologici. I soggetti che avevano concluso il training presentavano una significativa riduzione dell'ansia e di numerosi sintomi psicopatologici, insieme a un miglioramento di numerosi parametri riguardanti la salute mentale. Infine Zylowska⁴⁷ ha condotto uno studio con 32 soggetti con ADHD applicando un training di mindfulness di 8 settimane e verificando un miglioramento dei sintomi ADHD e del funzionamento cognitivo. Questo insieme di studi segnala la mindfulness come pratica terapeutica promettente e applicabile a numerosi disturbi psicopatologici dell'età evolutiva (disturbi d'ansia, disturbi dell'attenzione, disturbi della condotta, disturbi del tono dell'umore, disturbi del comportamento alimentare). L'interesse dell'approccio e la numerosità degli studi ha anche permesso la pubblicazione di alcune review^{33 48}. Future ricerche, con procedure sperimentali corrette, permetteranno di precisare meglio l'utilità e l'efficacia nei differenti disturbi neuropsichiatrici dello sviluppo.

BIBLIOGRAFIA

- 1 Gnoli R. *La rivelazione del Buddha. I testi antichi*. Milano: Mondadori 2001.
- 2 Thich Nhat Hanh. *Il miracolo della presenza mentale*. Roma: Astrolabio 1992.
- 3 Gunaratana H. *La felicità in otto passi*. Roma: Astrolabio 2004.
- 4 Kabat-Zinn J. *Vivere momento per momento*. Milano: Corbaccio 2004.
- 5 Naranjo C. *La via del silenzio e la via delle parole*. Roma: Astrolabio 1999.
- 6 Naranjo C. *Amore, coscienza e psicoterapia*. Milano: Xenia 2011.
- 7 Naranjo C, Ornstein RE. *On the Psychology of Meditation*. New York: Viking 1972.
- 8 Gunaratana H. *La pratica della consapevolezza in parole semplici*. Roma: Astrolabio 1995.
- 9 Fabbro F. *Neuropsicologia dell'esperienza religiosa*. Roma: Astrolabio 2010.
- 10 Jung CG. *Psicologia e religione*. Torino: Bollati Boringhieri 1992.
- 11 Horney K. *Le ultime lezioni*. Roma: Astrolabio 1981.
- 12 Kripal JJ. *Esalen*. Chicago: The University of Chicago Press 2007.
- 13 Kabat-Zinn J. *Dovunque tu vada ci sei già*. Milano: TEA 1997.
- 14 Kabat-Zinn J. *Riprendere i sensi*. Milano: Corbaccio 2006.
- 15 Segal ZV, Williams JMG, Teasdale JD. *Mindfulness*. Torino: Bollati Boringhieri 2006.
- 16 Herrmann B. *Il sufismo, mistica, spiritualità e pratica*. Milano: Armenia 2011.
- 17 Meadow MJ, Culligan K, Chowning D. *Meditazione cristiana di consapevolezza*. Roma: Edizioni Appunti di Viaggi 2008.
- 18 Raz A, Buhle J. *Typologies of attentional network*. Nat Rev Neurosci 2006;7:367-79.
- 19 Langer EJ. *La mente consapevole*. Milano: Corbaccio 2008.
- 20 Kinsbourne M. *Development of attention and metacognition*. In: Boller F, Grafman J, eds. *Handbook of Neuropsychology*. Amsterdam: Elsevier 1992, vol. 7, pp. 261-77.
- 21 Tang YY, Posner MI. *Attention training and attention state training*. Trends Cogn Sci 2009;13:222-7.
- 22 Tomasino B, Fregona S, Skrap M, et al. *Meditation related activations are modulated by practices needed to obtain it and by expertise*. Frontiers in Human Neuroscience 2013 (in stampa).
- 23 Schacter D, Addis DR, Buckner RL. *Remembering the past to imagine the future: the prospective brain*. Nature Reviews Neuroscience 2007;8:657-61.
- 24 Craig AD. *How do you feel – now? The anterior insula and human awareness*. Nature 2009;10:59-70.

- ²⁵ Lillard AS. *Mindfulness practices in education: Montessori's approach*. *Mindfulness* 2011;2:70-85.
- ²⁶ Fontana D, Slack I. *La meditazione per i bambini*. Roma: Astrolabio 1999.
- ²⁷ Hooker KE, Fodor IE. *Teaching mindfulness to children*. *Gestalt Review* 2008;12:75-91.
- ²⁸ Ducan LG, Coastsworth JD, Greenberg MT. *Pilot study to gauge acceptability of a mindfulness-based, family-focused preventive intervention*. *J Primary Prevent* 2009;30:605-18.
- ²⁹ Bögels SM, Lehtonen A, Restifo K. *Mindful parenting in mental health care*. *Mindfulness* 2010;1:107-20.
- ³⁰ Chiesa A, Serretti A. *A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditation*. *Psychol Med* 2009;40:1239-52.
- ³¹ Kocovski NL, Segal ZV, Battista SR. *Mindfulness and psychopathology: Problem formulation*. In: Didonna F, ed. *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York: Springer Science 2009, pp. 85-98.
- ³² Mace C. *Mindfulness e salute mentale*. Roma: Astrolabio 2010.
- ³³ Black DS, Milam J, Sussman S. *Sitting-meditation interventions among youth: A review of treatment efficacy*. *Pediatrics* 2011;124:532-41.
- ³⁴ Burke CA. *Mindfulness-Based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field*. *J Child Fam Stud* 2009;19:133-46.
- ³⁵ Saltzman A, Goldin P. *Mindfulness based stress reduction for school-age children*. In Hayes SC, Greco LA, eds. *Acceptance and mindfulness interventions for children adolescents and families*. Oakland, CA: Context Press/New Harbinger 2008, pp. 139-61.
- ³⁶ Krisanaprakornkit T, Ngamjarus C, Witoonchart C, et al. *Meditation therapies for attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD)*. *The Cochrane Library* 2011;6:1-36.
- ³⁷ Lee L, Semple RJ, Rosa D, et al. *Mindfulness-based cognitive therapy for children: results of a pilot study*. *Journal of Cognitive Psychotherapy* 2008;22:15-28.
- ³⁸ Barnes VA, Davis HC, Murzynowski JB, et al. *Impact of meditation on resting and ambulatory blood pressure and heart rate in youth*. *Psychosom Med* 2004;66:909-14.
- ³⁹ Ott MJ. *Mindfulness meditation in pediatric clinical practice*. *Pediatr Nurs* 2002;28:487-535.
- ⁴⁰ Semple RJ, Reid EFG, Miller L. *Treating anxiety with mindfulness: An open trial of mindfulness training for anxious children*. *Journal of Cognitive Psychotherapy* 2005;19:379-92.
- ⁴¹ Beauchemin J, Hutchins TL, Patterson F. *Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning difficulties*. *Complementary Health Practice Review* 2008;13:34-45.
- ⁴² Bootzin RR, Stevens SJ. *Adolescents, substance abuse, and the treatment of insomnia and daytime sleepiness*. *Clin Psychol Rev* 2005;25:629-44.
- ⁴³ Singh NN, Wahler RG, Adkins AD, et al. *Soles of the feet: a mindfulness-based self-control intervention for aggression by an individual with mild mental retardation and mental illness*. *Res Dev Disabil* 2003;24:158-69.
- ⁴⁴ Singh NN, Lancioni GE, Singh Joy SD, et al. *Adolescents with conduct disorder can be mindful of their aggressive behavior*. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders* 2007;15:56-63.
- ⁴⁵ Bogels S, Hoogstad B, van Dun L, et al. *Mindfulness training for adolescents with externalising disorders and their parents*. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* 2008;36:193-209.
- ⁴⁶ Biegel GM, Brown KW, Shapiro SL, et al. *Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: a randomized clinical trial*. *J Consult Clin Psychol* 2009;77:855-66.
- ⁴⁷ Zylowska L, Ackerman DL, Yang MH, et al. *Mindfulness meditation training with adults and adolescents with ADHD*. *J Atten Disord* 2007;11:737-46.
- ⁴⁸ Rubia K. *The neurobiology of meditation and its clinical effectiveness*. *Biol Psychol* 2009;82:1-11.
- ⁴⁹ Sumedho A. *La concentrazione sul respiro*. In: Bonecchi A. ed. *Psicoterapia e meditazione*. Milano: Mondadori 1991, pp. 63-73.
- ⁵⁰ Buddhadasa. *La consapevolezza del respiro*. Roma: Astrolabio 1991.
- ⁵¹ U Ba Khin S. *Il tempo della meditazione vipassana è arrivato*. Roma: Astrolabio 1993.

F.F. è stato supportato da Mind and Life Contemplative Fellowship 2012-04-001

Corrispondenza: Franco Fabbro, Dipartimento di Scienze Umane, Università di Udine - E-mail: franco.fabbro@uniud.it; Filippo Muratori, Dipartimento di Neuroscienze dello Sviluppo, IRCCS Stella Maris, Università di Pisa - E-mail: f.muratori@inpe.unipi.it

APPENDICE

Metodo della meditazione orientata alla mindfulness (MOM) sviluppato da Franco Fabbro

Ogni incontro prevede: a) un momento introduttivo di accoglienza; b) un breve insegnamento di 15-20 minuti oppure la proiezione di un breve filmato inerente la meditazione; c) la pratica della meditazione e d) un momento finale per la condivisione dell'esperienza e le eventuali domande. I temi affrontati nel breve insegnamento che introduce alla meditazione sono: 1) introduzione ai principali concetti storici, filosofici e religiosi della mindfulness; 2) rapporti fra psicoterapia e meditazione; 3) i fondamenti della pratica meditativa; 4) la mente e il flusso del tempo; 6) vivere nel momento presente; 6) essere nel corpo; 7) musica e meditazione; 8) sviluppare l'amicizia e la compassione. Il cuore degli incontri settimanali è la pratica della meditazione. Ad ogni momento della meditazione (anapanasati, contemplazione del corpo e vipassana) vengono assegnati circa 10 minuti. Durante gli incontri i soggetti praticano la meditazione in posizione seduta. Una particolare attenzione viene dedicata all'insegnamento della corretta postura da mantenere durante la meditazione. Nei primi incontri le meditazioni vengono guidate dall'istruttore che, mentre medita, descrive i vari passi della meditazione. A mano a mano che i soggetti imparano, l'istruttore parla sempre di meno. Dopo il primo incontro ai soggetti viene fornito un CD con una meditazione guidata che può essere utilizzata nelle pratiche di meditazione da svolgere a casa (reperibile in www.francofabbro.it).

Ogni seduta di meditazione inizia con la pratica di *anapanasati*^{49 50}. Questa parola del sanscrito significa attenzione concentrata (*sati*) sul respiro che entra (*ana*) ed esce (*pana*). Il soggetto, in posizione seduta, con gli occhi chiusi o socchiusi, viene invitato a concentrare l'attenzione sul respiro, che non deve essere controllato ma fluire in maniera spontanea. Per facilitare la concentrazione il soggetto viene invitato a prestare attenzione all'aria che entrando fluisce attraverso le narici, alla pausa fra inspirazione ed espirazione, all'aria che uscendo fluisce attraverso le narici e alla pausa fra espirazione e inspirazione.

Questo compito apparentemente facile è in effetti molto difficile, perché la mente tende intrinsecamente a vagare. Ad un certo punto chi medita può accorgersi di essere stato trascinato in un vortice di pensieri, preoccupazioni, fantasie. Proprio nel momento in cui ci si accorge di stare sbagliando siamo entrati nel regno della consapevolezza. Nello stesso momento abbiamo imparato a riconoscere la "presenza mentale"! Allora il soggetto viene invitato a tornare gentilmente al compito di focalizzare l'attenzione sull'aria che entra ed esce dalle nostre narici. Dopo aver riconosciuto un errore (aver perso l'attenzione sul compito) è fondamentale mantenere un atteggiamento non giudicante, che significa: se non sei capace, se fai continuamente errori, se sei nervoso, se pensi ad altro, "*va bene lo stesso!*". Ciò che è veramente importante è essere consapevoli dei propri errori. Lentamente l'atteggiamento non giudicante ci insegna ad abbandonarci, ad accettarci per quelli che siamo (*io sono già arrivato!*). Una modalità per ritornare gentilmente al compito, quando ci accorgiamo di aver perso l'attenzione sul respiro, è quello di ritornare al compito attento accennando contemporaneamente un lieve sorriso. La presenza mentale e il lieve sorriso ci introducono progressivamente ad una dimensione di amicizia e compassione (*metta*).

La parte centrale della pratica viene dedicata all'esplorazione consapevole del corpo (*meditazione sul corpo*)^{1 14 15}. Si può iniziare a concentrare l'attenzione sulle varie componenti del piede sinistro. Sulle sensazioni fisiche del piede, specialmente sulle sensazioni dovute al contatto del piede con il pavimento. Dal piede sinistro l'attenzione passa alla gamba sinistra, al ginocchio sinistro, alla coscia sinistra. Per ogni sezione del corpo su cui è concentrata l'attenzione, possiamo immaginarne le componenti ossee, muscolari, i vasi e i nervi. Passiamo quindi a concentrare la nostra attenzione sul piede destro, prendere coscienza delle sensazioni termiche, cutanee e di pressione del piede sui punti di contatto. Passiamo quindi alla gamba, al ginocchio e alla coscia destra. È inevitabile che la mente si allontani dalla consapevolezza del corpo e venga risucchiata da un pensiero, una preoccupazione, un ricordo, oppure una fantasia. Quando ci accorgiamo di aver perduto la concentrazione dell'attenzione sul corpo, gentilmente e con atteggiamento

non giudicante ritorniamo al compito. Prendiamo consapevolezza del bacino, dell'addome e dei loro organi interni. Quindi ci concentriamo sul torace e sui suoi organi interni. In seguito portiamo l'attenzione al braccio sinistro e alla mano sinistra, quindi al braccio destro e alla mano destra. Poi prendiamo consapevolezza del collo e del capo e concentriamo la nostra attenzione sulle diverse strutture che li compongono. Infine dedichiamo alcuni minuti alla consapevolezza del nostro corpo nella sua interezza, in particolare alle sensazioni di contatto del corpo sul pavimento. Talvolta la nostra attenzione può essere catturata da una sensazione di disagio o di dolore localizzata in un segmento del corpo. Ciò che può sembrare una deviazione dal compito può diventare invece una fruttuosa opportunità. In queste occasioni è meglio interrompere l'analisi consapevole del corpo e concentrare l'attenzione sul punto di disagio e di sofferenza. Cerchiamo allora di osservare, come un testimone distaccato, tutte le componenti della sensazione dolorosa, mantenendo un atteggiamento gentile e di apertura verso l'esperienza presente, con un lieve sorriso disegnato sul volto. Lentamente impariamo a rilassarci di fronte al dolore e a sviluppare un atteggiamento più sano di accettazione della realtà.

La terza parte della pratica consiste nella meditazione *vipassana*^{3 51}. I termini del sanscrito *vipassana bhavana* significano "coltivare una visione profonda della mente". Questo tipo di meditazione è la più facile e allo stesso tempo la più difficile da praticare. Consiste semplicemente nell'osservazione dei propri pensieri, delle sensazioni, delle emozioni, dei ricordi e delle

fantasie che originano, si manifestano e scompaiono dalla mente (*anicca*). Ad un certo punto della meditazione ecco che compare una preoccupazione, questa appare come un problema centrale della nostra vita, ma non facciamo in tempo ad accorgercene che la mente è già stata catturata da un altro pensiero, altrettanto fondamentale e così via. La natura della mente assomiglia infatti ad una scimmietta che salta in continuazione qua e là. Osservare la propria mente vuol dire non essere persi (identificati) dentro le nostre sensazioni, i nostri pensieri, emozioni e ricordi, ma essere come dei testimoni di quanto sta accadendo all'interno della mente. Essere cioè consapevolmente *disidentificati*, come i *sognatori lucidi*, che sono in grado di osservare consapevolmente i loro sogni senza essere trascinati dentro il vortice della trama onirica. Ovviamente, le nostre abitudini mentali ci portano ad essere catturati dal flusso senza fine dei pensieri. Guardiamo la vita attraverso lo schermo dei nostri pensieri e concetti a tal punto da scambiare questi oggetti mentali per la realtà. Quando durante la meditazione vipassana ci accorgiamo di esserci persi (identificati) dentro i nostri pensieri, ricordi o fantasie, ritorniamo gentilmente, con atteggiamento non giudicante e un lieve sorriso sul volto al compito di osservare la nostra mente. L'essenza della meditazione consiste nel rendersi conto di aver perso la consapevolezza e nella disponibilità di ricominciare ogni volta all'infinito. La meditazione vipassana ci permette lentamente di imparare l'equanimità e un sereno distacco e, nello stesso tempo, ci introduce alla vera natura della nostra mente e della realtà.