

Le pratiche meditative sono conosciute da secoli e sono parte integrante di molte religioni (prevalentemente orientali): tramite la meditazione si mira al raggiungimento di uno stato di quiete e pace interiore, che può rivelarsi solamente tramite la lunga pratica e la concentrazione.

In occidente, con l'avvento della psicoterapia, si cominciò ad osservare con sempre crescente curiosità il fenomeno della meditazione, inizialmente però con un'ottica di diffidenza e di scarsa considerazione teorica. Permase a lungo l'idea che queste pratiche fossero troppo poco ortodosse: d'altronde, se si pensa agli anni '60 e '70, periodo in cui spopolava la cultura hippy e l'anticonvenzionalità non era ben vista nei salotti borghesi, si riesce a comprendere meglio il rigetto di pratiche così poco "accademiche".

In ogni caso, a quei tempi mancavano le basi metodologiche che standardizzassero un processo, quello della meditazione, che è di difficile catalogazione e che fa della spiritualità e della filosofia i suoi principali campi di espressione. Risultava quindi difficile arrivare ad un compromesso, un modello che potesse essere applicato in campo psicologico e psicoterapeutico.

Nel 1979, un biologo statunitense, **Jon Kabat-Zinn**, riuscì a conciliare i concetti buddhisti della Meditazione Vipassana e l'approccio scientifico, creando un protocollo chiamato inizialmente Stress Reduction and Relaxation Program (*Programma per la Riduzione dello Stress e per il Rilassamento*). In seguito, questo protocollo divenne famoso col nome di **Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)** -*Riduzione dello Stress attraverso l'Attenta*

Consapevolezza.

La parola **Mindfulness** è la traduzione di “sati” in lingua pali (ovvero il linguaggio utilizzato dal Buddha) significa appunto “**consapevolezza**”. Infatti, possiamo riassumere 4 concetti fondamentali della Mindfulness:

- Accettazione Incondizionata (da non confondere con la rassegnazione);
- Focalizzazione sul momento presente;
- Consapevolezza e nuda attenzione;
- Distacco dal contenuto dei propri pensieri e dalle proprie emozioni.

Il **protocollo MBSR** consiste in un corso di gruppo, della durata di 8 settimane (1 incontro di due ore a settimana, più una giornata intensiva di 6 ore) dove vengono proposte delle specifiche tecniche basate su questi principi, per allenare la mente a rispondere in maniera “mindful” alle sollecitazioni della vita (positive o negative che siano).

Kabat-Zinn riuscì quindi a superare la diffidenza accademica dei tempi, supportato anche dagli schiacciati risultati di vari esperimenti che dimostravano la **grande efficacia** di questo protocollo per curare e prevenire vari disturbi psicologici. I principali campi di intervento della mindfulness sono i **disturbi d’ansia, la depressione, gli attacchi di panico, lo stress ed il dolore cronico**. Si è anche scoperto che la pratica della mindfulness comporta una modificazione strutturale della corteccia prefrontale in quei nuclei che controllano le emozioni e gestiscono lo stress. Modula inoltre la produzione di ormoni e

migliora le difese immunitarie.

Oggi il protocollo MBSR è diventato uno degli approcci più utilizzati: è importante sottolineare che **non è un intervento di psicoterapia** (anche se viene ampiamente utilizzato dagli psicoterapeuti e dagli psicologi di tutto il mondo) ma un'insieme di **tecniche** che vengono proposte da esperti con l'obiettivo di migliorare la qualità della vita. In campo psicologico viene spesso proposto in concomitanza con tecniche cognitivo-comportamentali o meta-cognitive.

Ma in definitiva, cosa significa essere "**mindful**"?

L'assunto di base è che i nostri pensieri negativi comportino delle emozioni negative. Ne consegue un'attivazione psicofisiologica specifica che innesca un circolo vizioso: pensieri negativi, emozioni negative, attivazione fisiologica, ancora più pensieri negativi (*neoplasia cognitiva*).

Essere mindful significa intervenire su questo processo, focalizzandosi sul momento presente e lasciando andare i pensieri legati ad altre temporalità, perché il passato non esiste più ed il futuro non esiste ancora. Accettare sé stessi, le proprie emozioni, le proprie sensazioni fisiche. Tutto ciò senza giudizi, senza critiche, distaccandosi dai propri pensieri e dalle proprie emozioni, poiché non esistono davvero ma sono frutto della nostra cognizione, osservandoli

da un'altra prospettiva, con la curiosità di un bambino.

Goldstein J., *Insight meditation. the practice of freedom*, 1993.

Preziosi E., *Corso di Meditazione di Mindfulness. Conosco, conduco, calmo il mio pensare*, 2014.

Stahl B., Goldstain E., *Il programma Mindfulness*, 2013.

- [Bio](#)
- [Latest Posts](#)



By: Fabrizio Di Girolamo

Nome: Fabrizio Di Girolamo

Studi: laurea triennale in Scienze psicologiche cognitive e psicobiologiche, laurea magistrale in Psicologia sperimentale e scienze cognitive, Università degli studi di Padova

Interessi

Descrizione:

Interessi: Amo lo sport, le scienze (in particolare l'astronomia, le neuroscienze, la psicologia, la fisica e le scienze naturali), i videogame, gli anime/manga, i film e le serie TV, la musica, la pittura, i giochi da tavola, le arti marziali e la natura in generale.

Descrizione: cerco di diventare uno psicologo perchè sono il primo ad averne bisogno. No, non interpreto i sogni, non ti ipnotizzo con uno schiocco di dita, so già che lavorerò in un fast food ma va bene lo stesso.



I 4 Grandi Miti

Le Mnemotecniche

Il razzismo inconscio

[Paura collettiva](#)

[Il fenomeno Hikikomori](#)

[See all this author's posts](#)