

METODO ED EFFICACIA DELLA MEDITAZIONE ORIENTATA ALLA *MINDFULNESS*

FRANCO FABBRO¹ E CRISTIANO CRESCENTINI¹

¹ *Università di Udine*

Nell'articolo bersaglio dal titolo «Mindfulness: moda o rivoluzione?», gli autori indagano se l'interesse recente verso le pratiche di consapevolezza mindfulness possa riflettere una moda passeggera destinata a scomparire oppure un innovativo e più profondo approccio psicologico allo sviluppo e trasformazione personale. Propendendo per questa seconda possibilità, gli autori presentano una discussione ragionata dei meccanismi d'azione psicologici e neurobiologici della pratica mindfulness e le ricadute cliniche dei più recenti protocolli di intervento basati sulla consapevolezza. In questo commento intendiamo contribuire alla visione degli autori presentando brevemente metodi ed efficacia della meditazione orientata alla mindfulness (MOM).

La MOM è una pratica di consapevolezza sviluppata agli inizi degli anni 2000 presso l'Università di Udine (Fabbro e Muratori, 2012; Fabbro e Crescentini, 2016). Dal punto di vista organizzativo la MOM è simile al *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) (Kabat-Zinn, 1990, 2003). Il training MOM prevede un incontro di 2h per otto settimane, associata ad una pratica meditativa di 30 minuti al giorno per due mesi; oppure un corso intensivo di 3 giorni in cui teoria e pratica meditativa si alternano. Dal punto di vista teorico, il metodo MOM è una pratica meditativa ispirata al *Grande discorso sui fondamenti della presenza mentale* (*Mahāsatipatṭhāna Sutta*), che risale direttamente all'insegnamento del Buddha (Cicuzza, 2001; Gombrich, 2009) e secondo la tradizione insegnata da Claudio Naranjo (Fabbro, Capurso e Crescentini, 2014; Naranjo, 2006; Naranjo e Ornstein, 1970).

La MOM prevede una pratica meditativa giornaliera di almeno 30 minuti. I primi dieci minuti sono dedicati alla consapevolezza del respiro (*Ānāpānasati*); i secondi dieci minuti alla contemplazione del corpo; gli ultimi 10 minuti alla osservazione dei mutamenti che accadono nella mente (pensieri e immagini) (*Vipassanā*). Durante i primi 20 minuti, nei quali l'attenzione volontaria si focalizza sul compito,

quando i soggetti si accorgono di aver perduto l'attenzione sono invitati prima di tutto a mantenere un atteggiamento di non attaccamento, rispetto all'oggetto che ha catturato l'attenzione, e quindi a ritornare, con atteggiamento gentile e un lieve sorriso sulle labbra, al compito attentivo. Nella terza parte, caratterizzata dall'osservazione dei mutamenti che accadono nella mente, i soggetti imparano a evitare l'identificazione e l'attaccamento ai contenuti che transitano nella mente (Fabbro e Crescentini, 2016).

Gli studi con tecniche di visualizzazione cerebrale hanno evidenziato che le pratiche di meditazione ispirate alla tradizione induista e quelle ispirate alla tradizione buddhista sono correlate alla attivazione di strutture cerebrali differenti (Tomasino, Chiesa e Fabbro, 2014; Tomasino e Fabbro, 2015; Tomasino, Fregona, Skrap e Fabbro, 2013). In particolare, i compiti di focalizzazione dell'attenzione della MOM determinano una attivazione della corteccia prefrontale dorsolaterale destra e una disattivazione della corteccia prefrontale mediale (Tomasino, Campanella e Fabbro, 2016; Tomasino e Fabbro, 2016).

Numerose ricerche sono state dedicate allo studio del ruolo che la meditazione di consapevolezza MOM ha sulla personalità dei praticanti (Crescentini e Capurso, 2015). Il training MOM è risultato efficace nella modificazione dei profili della personalità che riguardano la maturità del sé, sia in soggetti di controllo (studenti e personale sanitario) (Campanella, Crescentini, Urgesi e Fabbro, 2014), sia in soggetti affetti da patologie neurologiche e psichiatriche (Crescentini, Matiz e Fabbro, 2015; Crescentini, Matiz, Cimenti, Pascoli, Eleopra e Fabbro, 2017; vedi anche Crescentini, Urgesi, Fabbro e Eleopra, 2014a). Inoltre, la modificazione di alcune componenti esplicite del test di Personalità TCI (*Temperament and Character Inventory*; Cloninger, Przybeck, Svrakic e Wetzel, 1994) quali l'auto-trascendenza, si correlavano in maniera congruente con la modificazione degli indici impliciti della spiritualità valutati attraverso la tecnica dell'*Implicit Association Test* (IAT) (Crescentini, Urgesi, Campanella, Eleopra e Fabbro, 2014b). Il training MOM riduce inoltre le componenti psicofisiologiche correlate allo stress in situazioni di emergenza (Crescentini, Chittaro, Capurso, Sioni e Fabbro, 2016a). Infine, studi recenti hanno evidenziato che la meditazione di consapevolezza MOM può essere proposta e risultare efficace anche in bambini del primo ciclo delle elementari (Crescentini, Capurso, Furlan e Fabbro, 2016b).

La testimonianza millenaria della tradizione di meditazione di consapevolezza, unitamente agli studi di neuroscienze e di psicologia clinica descritti da Nicola De Pisapia e Alessandro Grecucci nella loro revisione della letteratura, a cui si associano anche gli studi realizzati dal nostro gruppo presso l'Università di Udine, depongono a favore dell'ipotesi che la mindfulness rappresenti una «rivoluzione» sia nel

paradigma scientifico occidentale, spostando l'attenzione dalla prospettiva in terza persona (tipica della scienza) allo studio delle esperienze in prima persona (Fabbro, 2014, 2016), sia nella pratica clinica medica e psicoterapeutica (Fabbro, 2010; Fabbro e Crescentini, 2014).

BIBLIOGRAFIA

- CAMPANELLA F., CRESCENTINI C., URGESI C., FABBRO F. (2014). Mindfulness-oriented meditation improves self-related character scales in healthy individuals. *Comprehensive Psychiatry*, 55, 1269-1278.
- CICUZZA C. (2001). Il grande discorso sui fondamenti della presenza mentale. In R. Gnoli (a cura di), *La rivelazione del Buddha* (vol. 1). Milano: Mondadori, pp. 334-373.
- CLONINGER C.R., PRZYBECK T.R., SVRAKIC D.M., WETZEL R.D. (1994). *The Temperament and Character Inventory (TCI): A guide to its development and use*. St. Louis, MO: Center for Psychobiology of Personality.
- CRESCENTINI C., CAPURSO V. (2015). Mindfulness meditation and explicit and implicit indicators of personality and self-concept changes. *Frontiers in Psychology*, 6, 44.
- CRESCENTINI C., CAPURSO V., FURLAN S., FABBRO F. (2016b). Mindfulness-oriented meditation for primary school children: Effects on attention and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 7, 805.
- CRESCENTINI C., CHITTARO L., CAPURSO V., STIONI R., FABBRO F. (2016a). Psychological and physiological responses to stressful situations in immersive virtual reality: Differences between users who practice mindfulness meditation and controls. *Computers in Human Behavior*, 59, 304-316.
- CRESCENTINI C., MATIZ A., CIMENTI M., PASCOLI E., ELEOPRA R., FABBRO F. (2017). The effect of mindfulness meditation on personality and psychological well-being in patients with multiple sclerosis. *International Journal of MS Care*, doi: <http://doi.org/10.7224/1537-2073.2016-093>.
- CRESCENTINI C., MATIZ A., FABBRO F. (2015). Improving personality/character traits in individuals with alcohol dependence: The influence of mindfulness-oriented meditation. *Journal of Addictive Diseases*, 34, 75-87.
- CRESCENTINI C., URGESI C., CAMPANELLA F., ELEOPRA R., FABBRO F. (2014b). Effects of an 8-week meditation program on the implicit and explicit attitudes toward religious/spiritual self-representations. *Consciousness and Cognition*, 30, 266-280.
- CRESCENTINI C., URGESI C., FABBRO F., ELEOPRA R. (2014a). Cognitive and brain reserve for mind-body therapeutic approaches in multiple sclerosis: A review. *Restorative Neurology and Neuroscience*, 32, 575-95.
- FABBRO F. (2010). *Neuropsicologia dell'esperienza religiosa*. Roma: Astrolabio.
- FABBRO F. (2014). *Neuroscienze e spiritualità*. Roma: Astrolabio.
- FABBRO F. (2016). *Le neuroscienze: dalla fisiologia alla clinica*. Roma: Carocci.
- FABBRO F., CAPURSO V., CRESCENTINI C. (2014). Claudio Naranjo's contribution to meditation in the light of neuropsychology. *World Futures*, 70, 386-400.
- FABBRO F., CRESCENTINI C. (2014). Facing the experience of pain: A neuropsychological perspective. *Physics of Life Reviews*, 11, 540-552.
- FABBRO F., CRESCENTINI C. (2016) La meditazione orientata alla mindfulness nella ricerca psicologica. *Ricerche di Psicologia*, 4, 457-472.