

L'Arte e la Scienza della  
**MINDFULNESS**

## Dello stesso Editore:

- ARBINGER INSTITUTE – Leadership e autoinganno  
ARBINGER INSTITUTE – Anatomia della pace  
ATKINSON/HILGARD – Introduzione alla psicologia  
AUBIN – Il disegno del bambino disadattato  
AUBIN – Le psicosi del bambino  
BALDINI – Psicologia pediatrica  
BALDINI/OTTAVIANO – Psicologia del neonato e del lattante  
BARBER – Ipnotismo, immaginazione, potenzialità umane  
BASMAJIAN – Il biofeedback: aspetti teorici ed applicazioni pratiche  
BATSHAW – Le disabilità del bambino e dell'adolescente  
BATTACCHI – Trattato enciclopedico di psicologia dell'età evolutiva  
BATTRO/DENHAM – Discomunicazioni  
BIERMANN – Trattato di psicoterapia infantile (2 voll.)  
BONFIGLIOLI/CASTIELLO – Metodi di indagine in neuroscienze cognitive  
BUCCIARELLI/GEITLINGER – Manuale per la rieducazione del bambino dislessico  
BUCCIARELLI/GIAMMINOLA – Manuale del bambino con problemi del linguaggio  
CANTELMÌ – La mente in Internet  
CARLSON – Fisiologia del comportamento  
CARLSON – Fondamenti di psicologia fisiologica  
CARLSON – Psicologia. La scienza del comportamento  
CARONE CRAIG/MARTINO – Psicologia generale e clinica  
CASTIELLO – Tecniche sperimentali di ricerca in psicologia  
CONTI/PRINCIPE – Salute mentale e società. Fondamenti di psichiatria sociale  
CRITCHLEY/HENSON – La musica e il cervello (studi sulla neurologia della musica)  
D'ALESSIO/LAGHI – La preadolescenza  
D'ALESSIO/LAGHI/PALLINI – Mi oriento - Il ruolo dei processi motivazionali e volitivi  
DE GIACOMO – Psicologia medica e psichiatria clinica e dinamica  
DE GIACOMO/RENNA/SANTONI RUGIU – Anoressia e bulimia  
DE LEO/STELLA – Manuale di psichiatria dell'anziano  
DE MOJÀ – Manuale di psicologia agonistica  
DE MOJÀ – Psicologia e sport  
DE NEGRI – Fondamenti fenomenologici della psichiatria maturazionale  
DE NEGRI – Manuale di neuropsichiatria infantile  
DE NEGRI – Neuropsichiatria dell'età evolutiva  
DE NEGRI – Neuropsicopatologia dello sviluppo  
DE NEGRI/GAGGERO – Problemi adattativi e psicodinamici del bambino con danno cerebrale  
DOTTOR CLOWN: immagini e parole di clownterapia  
EISENSEN – Afasia e disturbi correlati nel bambino  
FAVA VIZZIELLO – La partecipazione  
FILIPPELLO – I disturbi dell'apprendimento  
FILIPPELLO – Valutazione e trattamento dei disturbi del comportamento  
FOSSI – Le teorie psicoanalitiche  
FOSTER – Un mare di idee  
GALZIGNA – La mente  
GENNARO/SCAGLIARINI – Temperamento e personalità  
GENNARO/SCAGLIARINI – Ottimismo e personalità  
GIBERTI – La depressione  
GIBERTI/ROSSI – Manuale di psichiatria  
GILMAN/NEWMAN – Neuroanatomia e neurofisiologia  
GUYTON – Neuroscienze: basi di neuroanatomia e neurofisiologia  
IMBASCIATI/MARGIOTTA – Compendio di psicologia  
IMBASCIATI – Perché la sessualità?  
IMBASCIATI/MARGIOTTA – Psicologia clinica per le Lauree Sanitarie  
IMBASCIATI – Psicologia clinica perinatale  
KANNER – Psichiatria infantile  
KAYE/JORDAN-EVANS – Amalo non lo lasciare  
KENT – Psicologia medica  
KHANTZIAN/HALLIDAY/MCAULIFFE – La dipendenza del sé vulnerabile. Terapia dinamica modificata per dipendenti da sostanze  
KLINE – Freud e l'ipnosi  
LARCAN – Interventi psicologici sulla famiglia  
LOEB – Perché siamo diversi?  
MAGNI/DE LEO – Aspetti psicologici del dolore cronico  
MANGIA/BEVILACQUA – Principi di Biologia ad uso del corso degli studenti di Psicologia  
MATTHEWS – Neurobiologia  
MUCCIARELLI/CHATTAT/CELANI – Teoria e pratica dei test  
NIZZOLI – Valutazione ed efficacia dei trattamenti dei disturbi del comportamento alimentare  
NIZZOLI/PISSACROIA – Trattato completo degli abusi e delle dipendenze  
PANI – Le tecniche psicoanalitiche per adulti  
PANTANI – Da velocista a maratoneta  
PISATURO – Lo schema corporeo in psicomotricità  
PISSACROIA – Trattato di psicopatologia della adolescenza  
ROSSO – Manuale per l'uso del test di Rorschach in Psicopatologia  
SCHAFFER – Decisioni sui problemi socio-familiari riguardanti i bambini  
SHAFFER – Psicologia dello sviluppo  
SOLANO/CODA – Relazioni, Emozioni, Salute  
STERNBERG – Psicologia cognitiva  
STONE – La situazione psicoanalitica  
TATARELLI – Manuale di psichiatria per infermieri  
TESTONI – Dopo la notizia peggiore. Elaborazione del morire nella relazione  
TRABUCCHI – L'assistenza nel disagio psichico  
WATTS – La depressione  
WAXMAN – Neuroanatomia clinica  
WILLI – Il Rorschach comune

Shauna L. Shapiro

Linda E. Carlson

L'Arte e la Scienza della  
**MINDFULNESS**



**PICCIN**

Titolo originale:  
Shauna L. Shapiro, Linda E. Carlson  
THE ART AND SCIENCE OF MINDFULNESS  
Copyright © 2009 by the American Psychological Association. All rights reserved

This Work was originally published in English under the title of: *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness Into Psychology and the Helping Professions* as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2010 by the American Psychological Association (APA). The Work has been translated and republished in the Italian language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

Tutti i diritti sono riservati.  
È VIETATA PER LEGGE LA RIPRODUZIONE IN FOTOCOPIA  
E IN QUALSIASI ALTRA FORMA

È vietato riprodurre, archiviare in un sistema di riproduzione o trasmettere sotto qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo elettronico, meccanico, per fotocopia, registrazione o altro, qualsiasi parte di questa pubblicazione senza autorizzazione scritta dell'Editore. Ogni violazione sarà perseguita secondo le leggi civili e penali.

ISBN 978-88-299-2207-9

Stampato in Italia

---

Copyright © 2013 by Piccin Nuova Libreria S.p.A. - [www.piccin.it](http://www.piccin.it)

*Ai miei nonni, Benedict e Nancy Freedman*  
— Shauna L. Shapiro

*Ai miei genitori, Lorne e Shirley Carlson*  
— Linda E. Carlson



## *Indice generale*

|  |             |
|--|-------------|
| PRESENTAZIONE DELL'EDIZIONE ITALIANA     | <i>ix</i>   |
| PRESENTAZIONE                            | <i>xii</i>  |
| PREFAZIONE                               | <i>xvi</i>  |
| RINGRAZIAMENTI                           | <i>xix</i>  |
| SULLE AUTRICI                            | <i>xxi</i>  |
| CENTRO ITALIANO STUDI MINDFULNESS (CISM) | <i>xxiv</i> |

### **I**

---

*Cos'è la mindfulness? E come si può usare nel lavoro clinico?* 1

1. Cos'è la mindfulness? 3
2. Il terapeuta mindful 15
3. Terapia improntata alla mindfulness 31
4. Psicoterapia basata sulla mindfulness 45

### **II**

---

*Aiuta davvero? E in che modo può aiutare?* 63

5. Interventi basati sulla mindfulness per la salute mentale 65
6. Interventi basati sulla mindfulness per la salute fisica 77
7. Come fa la mindfulness ad essere utile? Meccanismi d'azione 95

### III

---

|  |     |
|--|-----|
| <i>Espandere il paradigma</i>                            | 107 |
| 8. Mindfulness e cura di sé per gli specialisti          | 109 |
| 9. Esplorando le nuove frontiere<br>del potenziale umano | 121 |
| 10. Direzioni future                                     | 133 |
| <br>   |     |
| APPENDICE A: IL BODY SCAN                                | 145 |
| APPENDICE B: MEDITAZIONE SEDUTA                          | 149 |
| APPENDICE C: MEDITAZIONE CAMMINATA                       | 151 |
| APPENDICE D: RISORSE SUPPLEMENTARI                       | 153 |
| <br>   |     |
| BIBLIOGRAFIA   | 157 |
| <br>   |     |
| INDICE ANALITICO   | 187 |
| <br>   |     |
| INDICE DEI NOMI  | 194 |

## Presentazione dell'edizione italiana

**È** un grande onore e un immenso privilegio per noi, essere state contattate dall'Editore Piccin, per presentare l'edizione italiana del libro: "The Art and Science of mindfulness" di S. Shapiro e L. Carlson.

Tuttavia, a dire il vero, subito dopo il primo grande prevedibile entusiasmo, un attimo di perplessità ci ha colte, quando ci siamo rese conto che ci saremmo trovate affiancate, con la nostra presentazione, a quella fatta in originale dal Prof. Jon Kabat-Zinn. Per un momento ci siamo guardate chiedendoci: cosa dire di più di quel che è già stato, così magistralmente esposto da Jon Kabat-Zinn stesso? E dopo uno spazio di ascolto interiore è emerso, chiaro, che bastava solo esserci. Che bastava solo esprimere con gioia, il nostro sincero e semplice benvenuto a questo testo che rappresenta, a nostro avviso, un ottimo incoraggiamento alla riflessione per i nostri colleghi, uno spunto di crescita per i nostri pazienti e uno stimolante invito all'approfondimento per i nostri allievi.

Molta strada è stata fatta da quando, circa 30 anni fa, il Center For Mindfulness dell'Università di Worcester (U.S.A.), fondato da Jon Kabat-Zinn ha iniziato a operare, con un instancabile e considerevole impegno, promuovendo applicazioni, diffusione nonché ideazione di numerosi programmi e protocolli *mindfulness based*.

Articoli e ricerche sull'argomento, da allora, sono e stanno ancora crescendo esponenzialmente, segno evidente che la comunità scientifica sta sempre di più orientando la sua attenzione e il suo interesse verso l'innovativa proposta della mindfulness.

E sono proprio gli esponenti più autorevoli di questa comunità scientifica, da decenni impegnati nello studio e nella ricerca riguardo a salute mentale, neuroscienze e psi-

copatologia, nomi quali D. Siegel, J. Williams, J. Kabat-Zinn, J. Teasdale, Z. Segal, K. Germer, P. Fulton, R. Siegel, C. Mace, S. Hick, T. Bien e tanti altri ancora, che hanno messo a disposizione energie, studi e background scientifici per offrire un tributo alla mindfulness, attraverso la nascita di testi divulgativi e/o didattici, contribuendo a regalarci un arricchimento e un approfondimento della sua affascinante e articolata prospettiva.

In questo già vasto panorama di testi, la nascita di questo libro si inserisce, a nostro parere, a pieno titolo, contribuendo a colmare con i suoi innumerevoli spunti di riflessione, dati clinici e risultati di ricerche, alcuni degli interrogativi con cui, la nuova generazione di psicoterapeuti "mindfulness trained" si sta quotidianamente confrontando rispetto al target di utenza, alle varie modalità di impiego e alla vasta gamma di risposte nonché effetti benefici della Mindfulness.

E proprio uno degli aspetti più interessanti trattati nel testo, riguarda infatti, il quanto, come e in che modalità la Mindfulness possa essere un valido "strumento" nelle mani di chi, come noi, lavora da decenni nelle professioni d'aiuto.

A riguardo, le autrici partono da considerazioni di possibili scenari in cui è auspicabile (ma oseremmo anche dire necessario) inserire la Mindfulness, sia come "modalità di essere nel mondo che come pratica che implica lo sviluppo di abilità" (Shapiro, Carlson).

Questo compendio esaustivo, diventa oltremodo prezioso soprattutto per un "terapeuta consapevole", perché punta il focus su una duplice valenza di direzione da indagare: quella interessata a sviluppare tratti personali propedeutici al buon funzionamento di una relazione terapeutica e quella che va ad affrontare il sotterraneo e, non sempre considerato, disagio degli operatori nelle professioni d'aiuto (troppo spesso esposti a carichi emotivi e stressogeni da rasentare il burn-out) ai quali la mindfulness può offrire un "luogo sicuro di sostegno e cura" (Shapiro, Carlson).

Un altro aspetto degno di nota, è l'elaborazione di una possibile teoria che vede come fulcro, il meta-meccanismo della "ripercezione" termine da loro proposto per significare la disidentificazione che avviene rispetto ai contenuti della coscienza. La ripercezione viene considerato il "fattore centrale che contribuisce in modo significativo agli effetti trasformativi della mindfulness" attraverso anche una rete di connessione ad altri processi aggiuntivi quali: l'autoregolazione, il chiarimento dei valori, la flessibilità cognitiva e l'esposizione.

Ma quello che le autrici sottolineano in chiusura, e non a caso, è un superamento paradigmatico che permetta alla mindfulness di uscire dai ristretti confini della cura e della patologia, sia essa fisica o mentale, per volare alto e riappropriarsi del nobile ruolo di aiutare noi umani, attraverso la coltivazione di emozioni positive e salutari, nella sfida più grande di questo nostro passaggio sul pianeta, cioè l'evoluzione interiore.

Prima di chiudere, ci piacerebbe rivolgere un grazie sentito e personale, da parte nostra, alle autrici. Entrambe, una nell'ambito della psicopatologia e l'altra in quello della malattia oncologica, con il loro lavoro clinico e di ricerca svolto in questi anni (di cui peraltro è piena

la “sezione ricerche” sul nostro sito web), ci hanno virtualmente guidato con spunti di riflessione, modelli da sviluppare nonché ricerche da citare, durante tutto l’operato portato avanti nel nostro Centro attraverso convegni, formazione, gruppi clinici e psicoterapie.

Ed anche senza aver mai avuto il piacere di incontrarci, le abbiamo sentite vicine. Allora, ci piace pensare che proprio in questo, è racchiusa, in ultima analisi, l’essenza e la forza della mindfulness: permettere di sentirci tutti, consapevolmente interconnessi, oltre i confini geografici e al di là dei ruoli o, per dirla con Thompson, aiutarci a sviluppare un planetario “interbeing” che ha come matrice una stessa lunghezza d’onda, fatta sostanzialmente di etica, rispetto e amore verso noi stessi e il nostro prossimo.

*Bianca Pescatori e Loredana Vistarini*  
Centro Italiano Studi Mindfulness

## Presentazione

**C**i dobbiamo congratulare con Shauna Shapiro e Linda Carlson per questa illustrazione estremamente stimolante e chiara di un settore in rapida espansione, delle sue varie origini, degli sviluppi potenziali, delle aree promettenti e degli eventuali elementi di preoccupazione. Entrambe le autrici hanno contribuito in modo determinante allo sviluppo di questo complesso blocco di ricerche, come anche al concreto utilizzo in campo clinico degli approcci basati sulla mindfulness e alla definizione delle applicazioni emergenti. Per questo, parlano con grande esperienza, data da una profonda competenza, sia nell'arte che nella scienza della mindfulness e ne esplorano le implicazioni per inquadrare in modo nuovo il concetto stesso di guarigione. Ne sottolineano, inoltre, il valore importantissimo per arrivare a una comprensione più profonda di cosa voglia dire *essere umani* e dei livelli di scelta che sono per noi disponibili nel momento presente.

Per quanto riguarda l'arte della mindfulness, vorrei sottolineare alcuni punti che meritano di essere tenuti a mente nel momento in cui ci apprestiamo a entrare in questo territorio. Primo: insegnare la mindfulness, soprattutto in campo clinico, è davvero una forma d'arte che richiede a chiunque sia coinvolto, il clinico, il paziente o un partecipante a un gruppo, di essere considerato e visto come un essere umano nel suo insieme, al quale riservare tutta la dignità e la sovranità che sono intrinseche a questa condizione – aspetto che il Buddhismo chiama “vera natura” di ciascuno o “natura del Buddha”, “Buddhità”. Questo, naturalmente, è anche il fondamento dell'ontologia medica, del giuramento di Ippocrate. Ed è assiomatico che questo giuramento, e ciò che lo sostiene, debbano essere continuamente indagati e vissuti, in modo pieno e onesto, anche da

coloro che decidono di avvicinarsi alla mindfulness e di utilizzarla nel loro lavoro con gli altri. Facciamo bene a ricordare che i nostri pazienti e i nostri clienti ne sanno molto più di noi riguardo a ciò che sta succedendo dentro di loro, anche se non ne sono sempre consapevoli o non si fidano del loro sentire o non conoscono bene le loro stesse capacità. È, quindi, di basilare importanza che anche loro condividano parte delle responsabilità correlate alla gestione della loro salute e del loro benessere. È un lavoro impegnativo e sono loro, quindi, a dover essere coinvolti, stimolati, incoraggiati a coltivare l'attenzione, l'intenzione, la compassione per se stessi, appena iniziano questo percorso interiore sul "non-fare" e qualsiasi sia il contesto dell'intervento. E, sono loro stessi a essere la fonte di energia e di guarigione nella realizzazione di qualsiasi intervento basato sulla mindfulness, anche nel caso di terapie orientate alla mindfulness dove, soltanto, il terapeuta è esperto di mindfulness. Ogni persona ha dentro di sé potenzialità e unicità innate ed è, per sua natura, un "essere miracoloso" che richiede e necessita di riconoscimento autentico e accettazione nel contesto della relazione terapeutica. Non è necessario aggiungere altro. Stiamo trattando qualcosa di molto più profondo delle parole stesse: una consapevolezza, senza parole, relativa alla pienezza dell'essere di ciascuno. L'accettazione positiva e incondizionata di Carl Rogers per i suoi pazienti rappresenta bene quello che anche a noi viene richiesto, quali insegnanti e terapeuti, per proteggere e approfondire quell'holding intenzionale e quel rispetto che sono alla base di ogni buona terapia e allo stesso tempo, di ogni tipo di relazione. Ciò che viene richiesto è la capacità di incarnare tutto questo, al di là di artifici o strategie. Questo vuol dire che diventa inappropriato basarsi su una semplice modalità imitativa soprattutto in questi contesti relazionali di tipo clinico. L'arte consiste nel realizzare una presenza, una mindfulness e una gentilezza consapevoli e corporee, autentiche. Come le autrici hanno evidenziato, queste qualità sono continuamente sviluppate, affinate e comprese meglio attraverso la *pratica*. È tutto questo che, alla fine, ci trasforma in umili studiosi della nostra stessa esperienza, se abbiamo la volontà di praticare con determinazione, apertura mentale e senso dell'umorismo, specialmente quando ci accorgiamo di quanto siamo fortemente aggrappati, in certi momenti, a pronomi personali *io, me, mio*.

L'arte della mindfulness – specialmente quella in situazioni cliniche nelle quali il paziente o chi partecipa a un gruppo ha poco o nessun interesse nella filosofia buddhista ma è lì a causa della sua sofferenza – richiede sensibilità per poter tradurre la pratica di meditazione in parole comprensibili e per riuscire a situarle, in un contesto dharmaico più universale, supportato anche dalla scienza e dalla medicina. Inoltre, richiede l'abilità di infondere nei pazienti e nei partecipanti sufficiente passione per quello che stanno facendo, per la loro personale capacità di apprendimento, crescita, guarigione e trasformazione indipendentemente dal loro punto di partenza. Correlata a tutto questo è la capacità di riuscire a incoraggiare nei nostri pazienti una motivazione interiore per una pratica sincera e costante, in grado di portare crescente consapevolezza anche nelle sfide relazionali che li attendono, con gli altri e con il mondo.

Per non parlare poi della considerevole maestria che è necessaria per integrare efficacemente e insegnare tutti gli elementi essenziali dello yoga consapevole nei protocolli mindfulness per fare spazio con un'accettazione limpida a espressioni emotive spontanee, spesso non volute; e per far buon uso di una capacità di ascolto sensibile e rispettosa, indagatrice e aperta al dialogo per esplorare, insieme con il paziente, aspetti della sua esperienza interna. Inoltre, maestria è richiesta per comprendere le diverse pratiche meditative e poter coniugare tutto ciò con l'attualità caotica e le proprie vicissitudini interiori le convinzioni profonde che spesso ostacolano la crescita interiore.

Inoltre, esiste la sfera del non-verbale, della lettura e dell'interpretazione del linguaggio del nostro corpo, della prossemica, delle espressioni facciali, delle emozioni, di più sottili percezioni e di tutta una serie di commenti interni che si fanno come terapeuti o istruttori e la sfida vera e propria consiste nel dare vita a tutto quello che abbiamo appena descritto, senza idealizzare né le pratiche per se stesse, né i benefici potenziali. Tutte queste aree e molte altre dovranno essere sviluppate e approfondite attraverso opportunità di training professionali e grazie a ulteriori ricerche empiriche, man mano che affiniamo la nostra comprensione degli elementi essenziali della mindfulness, cosa che migliorerà sia le capacità d'insegnamento che la coltivazione della mindfulness nei setting clinico e terapeutico. Questo include l'esplorazione sistematica dell'intima relazione esistente tra mindfulness e apertura del cuore, o, in altri termini, quale è il ruolo che ha la compassione verso di sé e verso gli altri, nel promuovere il benessere e l'integrazione all'interno del contesto mindfulness. Qui troviamo l'arte e la scienza che convergono su un'interfaccia complessa dotata di grandi potenzialità.

Riguardo alla scienza della mindfulness, forse uno degli aspetti più importanti allo stato dell'arte attuale, quello che viene definito il nocciolo duro della questione relativa agli interventi basati sulla consapevolezza è l'esplorazione empirica di quelli che sono ritenuti essere gli elementi più importanti nel conseguimento e nell'ottimizzazione di risultati significativi dal punto di vista clinico, vedere come questi possono essere ottenuti se da dati neuroscientifici o da misure maggiormente orientate in senso clinico, in relazione, naturalmente, a popolazioni di riferimento e/o a diagnosi o condizioni specifiche: tutto questo deve essere oggetto di discussione. Come le autrici hanno indicato, tra le domande più impellenti alle quali rispondere abbiamo la spiegazione dei meccanismi biologici specifici coinvolti, il chiarimento dei percorsi attraverso i quali è stato possibile arrivare ai risultati clinici osservati e l'approfondimento della nostra conoscenza, ancora basilare, della mente e delle relazioni tra questa, il corpo e la salute. Certamente, l'uso di disegni controllati e bilanciati appositamente per valutare tutti i fattori coinvolti negli interventi basati sulla mindfulness, dovrebbe permettere alla nuova generazione di ricerche di chiarire quale sia il ruolo svolto dalle specifiche pratiche di mindfulness e se questo giochi o meno un ruolo specifico sui risultati ottenuti, su quali tipologie di pazienti e di dire fino a che punto un risultato positivo possa essere dovuto a fattori non specifici relativi al setting, al tipo di intervento svol-

to, all'attenzione, alle convinzioni personali o all'entusiasmo dell'istruttore o del terapeuta, piuttosto che alla coltivazione della mindfulness di per sé. Questa è, naturalmente, una grande sfida che merita attenzione. Un'altra direzione interessante da esplorare è la possibile sinergia tra l'esperienza in prima persona generata in pratiche profondamente contemplative di diverse tradizioni meditative e lo sviluppo di una nuova generazione di interventi basati sulla mindfulness che, da una parte devono mantenere la natura saggia di tali pratiche e insegnamenti senza snaturarli, e dall'altra devono diventare accessibili a coloro i quali, come la maggior parte dei nostri pazienti, potrebbero non avere interesse alla meditazione di per sé, ma al contempo beneficiarne enormemente nel momento in cui la praticano. Le autrici sono state abili nell'estrapolare queste e altre tematiche e nel dimostrare come queste sinergie possano essere utilizzate per lo sviluppo di altri modelli teorici sulla natura del sé, della percezione e dell'apprendimento che ci aiutano a comprendere come comprovati effetti della mindfulness possano avere un ruolo fondamentale in essi.

Sono sicuro che questo volume diventerà un punto di riferimento e una risorsa importante, una fonte d'ispirazione sia per coloro che già conoscono queste tematiche sia per coloro che ne sono sempre più interessati ma che non hanno idea delle implicazioni né del patrimonio originario a esso collegato. È fuori di dubbio che questo testo contribuirà allo sviluppo del settore e che aiuterà molti professionisti a integrare la mindfulness nel loro lavoro psicologico e psicoterapeutico, a capire cosa sia la mindfulness e come potrebbe essere usata e ulteriormente investigata, a grande vantaggio dei vari contesti psicoterapeutici, ospedalieri, clinici e scolastici.

*Jon Kabat-Zinn*  
December 31, 2008  
University of Massachusetts  
Medical School  
Worcester, MA

## *Prefazione*

L'intenzione è fondamentale per ogni tipo di impresa progetto, viaggio. Proponiamo questo testo con la profonda speranza che possa venire in aiuto sia di quelli che si apprestano a leggerlo che delle persone da loro aiutate. Il nostro scopo è quello di esplorare l'arte e la scienza della mindfulness, derivate dagli insegnamenti e dalla saggezza orientali quanto dalle teorie psicologiche e dalla scienza occidentali. Questo, perché consideriamo la mindfulness fondamentale sia per l'efficacia di una terapia che per tutte le professioni di aiuto. Crediamo anche che sono importanti e necessarie ulteriori indagini scientifiche sulla mindfulness per un maggiore sviluppo di questo settore. Ci auguriamo che questo volume riesca a raggiungere un considerevole numero di lettori, psicoterapeuti, operatori della salute fisica e mentale, educatori, studenti e ricercatori interessati a inserire la mindfulness nello svolgimento del loro lavoro.

Lo scopo del presente volume è anche quello di smitizzare la mindfulness, dalle pratiche<sup>1</sup> e dagli antichi insegnamenti buddhisti di 2600 anni fa, per esplorare le sue potenzialità all'interno dell'attuale contesto della psicologia, della biologia e della medicina occidentali. Incorporare l'antica esperienza della mindfulness all'interno della tradizione occidentale offre qualcosa di unico e profondamente benefico proprio per il settore della cura della salute. Esiste una necessità crescente di nuovi modelli teorici e pratici per le professioni di aiuto. La mindfulness ci invita a considerare nuove modalità di vedere noi stessi e noi stessi in

1. Sebbene siamo ispirate dalle pratiche di consapevolezza e dagli insegnamenti buddhisti (specialmente dalla tradizione Theravada), consideriamo la mindfulness come un concetto universale, collocandolo all'interno del contesto medico e psicologico occidentale.

relazione agli altri e al mondo. Ci aiuta a espandere la visione che abbiamo di noi stessi, degli altri, dei concetti di salute e cura, ci invita, in qualche modo, a riscoprire i nostri corpi, i nostri cuori, le nostre menti attraverso una maggiore presenza, vitalità e rispetto.

Nel nostro lavoro di formazione con terapeuti e grazie all'esperienza di conduzione di trainings per migliaia di professionisti della salute, abbiamo potuto vedere l'iniziale profondo richiamo che porta questi studenti e professionisti della salute a scegliere il campo della cura. Spesso, i professionisti esprimono sentimenti di frustrazione, disillusione e burn-out dicendo che le intenzioni che, inizialmente, li avevano ispirati e condotti a intraprendere questo tipo di professione sono rimaste schiacciate dallo stress, dalla pressione e dall'oppressione. Ricercano un rifugio, onestà e autenticità, un nuovo modo di relazionarsi al caos e alla sofferenza intorno e dentro di loro. Ricercano la pienezza di un modo di essere che permetta loro di essere presenti, senza venire sommersi e che li faciliti nel processo di cura di se stessi e degli altri. La mindfulness offre tutto questo.

Le nostre intenzioni sono quelle di arrivare a definire chiaramente la mindfulness e il suo ruolo nella psicoterapia e nella cura della salute, esplorandola quale intervento clinico dimostrato scientificamente e utile a un'ampia gamma di patologie cliniche, uno strumento che è adatto anche per la cura di chi è impegnato nelle professioni di aiuto e un elemento catalizzatore per ampliare il focus professionale che va oltre la patologia, fino ad arrivare a includere una crescita e uno sviluppo positivi.

Questo volume è diviso in tre parti. La prima parte, "Cos'è la Mindfulness? E come si può applicare al lavoro clinico?" consta di quattro capitoli. Il capitolo 1 definisce la mindfulness e tenta di spiegare la sua duplice natura, sia come pratica meditativa che come modalità di essere. I capitoli dal 2 al 4 esplorano le applicazioni della mindfulness in psicoterapia dal punto di vista del terapeuta consapevole (cap. 2), della terapia improntata alla mindfulness (cap. 3), e di quella basata sulla mindfulness (cap. 4).

La seconda parte, "La mindfulness aiuta? E come aiuta?" presenta una sintesi delle ricerche attualmente svolte sugli interventi basati sulla mindfulness per popolazioni cliniche psicologiche (cap. 5) e mediche (cap. 6). Questa sezione presenta, inoltre, i potenziali meccanismi d'azione e i benefici della mindfulness (cap. 7). La terza parte, "Espandere il paradigma" presenta modi nuovi di considerare la salute mentale e fisica, fino a includere il benessere dei clinici, quale parte preponderante del sistema (cap. 8), e le nostre definizioni di salute e di potenziale umano (cap. 9). Infine, il capitolo 10 indica le direzioni per le ricerche future e ulteriori applicazioni della mindfulness.

Poiché il campo della mindfulness è ancora giovane, abbiamo cercato di offrire le informazioni basilari, che possono costantemente essere aggiornate dalle pubblicazioni correnti, che illustrano le ricerche più recenti, le teorie e le applicazioni cliniche. Le nostre intenzioni sono semplicemente quelle di offrire alle persone impegnate nelle professioni di aiuto, una base per esplorare le potenzialità insite nell'inserimento della mindfulness nel loro lavoro e nelle loro vite. Sebbene

questo sia un testo accademico, può riguardare anche in una visione più ampia un confronto tra la psicologia e le professioni di aiuto, uno strumento per esplorare ed espandere la nostra visione della salute e della cura. Così, vi invitiamo a leggere questo testo come una sorta di meditazione consapevole e, speriamo, come una sfida a scoprire nuovi modi di stare con noi stessi e con le persone che seguiamo clinicamente. Nel corso di questo testo abbiamo aggiunto quelli che abbiamo definito *Inviti alla consapevolezza*, un modo per avvicinare il lettore agli elementi esperienziali della mindfulness. Invitiamo il lettore a leggerli con calma e a concedersi questa esperienza al fine di creare uno spazio di consapevolezza che faciliterà una più completa e profonda comprensione del testo stesso. E, ancora più importante, questo volume si presenta come un viaggio all'interno della ricchezza e della bellezza della mindfulness. Vi invitiamo a scoprire da voi stessi se quanto diciamo corrisponde al vero, secondo quelle che sono le parole del Buddha:

Non credere a niente soltanto perché l'hai udito.

Non credere a niente semplicemente perché è discusso o annunciato da molti.

Non credere in qualcosa, solo perché l'hai trovato scritto nei tuoi testi religiosi.

Non credere in nulla soltanto perché deriva dall'autorità di insegnanti e anziani.

Non credere nelle tradizioni soltanto per il fatto che si tramandano da generazioni.

Ma soltanto dopo osservazioni e analisi, quando hai constatato che tutto concorda con le cause e che porta al bene e a benefici per il singolo e la comunità, soltanto allora accettalo e vivi di conseguenza (Kalama Sutta, pp. 188-193).

## Ringraziamenti

**È** con vero piacere che ringraziamo le molte persone che hanno contribuito direttamente e indirettamente allo sviluppo di questo volume. Siamo profondamente grate ai nostri colleghi e insegnanti che continuano a offrirci la loro guida nei molti ruoli da noi svolti quali terapisti, ricercatori, insegnanti, meditanti, madri ed essere umani. In particolare, vorremmo ringraziare i nostri insegnanti di meditazione Sylvia Boorstein, Eugene Cash, Jack Kornfield, Alan Wallace, Sharon Salzberg, Joan Halifax Roshi, Robert Beatty e Shinzen Young. Siamo, anche, profondamente grate agli insegnanti del Centro per la Mindfulness, Health Care and Society che ci hanno introdotto al protocollo mindfulness per la riduzione dello stress (MBSR), con amore, integrità e gentilezza e soprattutto vorremmo ringraziare Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli, Ferris Urbanowski ed Elana Rosenbaum. Ringraziamo anche i nostri mentori accademici Gary E. Schwartz, Richard Bootzin, Alfred Kaszniak, Barbara Sherwin, Barry Bultz e David Spiegel, la cui saggezza, guida e attenzione ci hanno supportato durante il corso degli studi universitari e del dottorato e continuano a sostenerci ancora oggi. Ancora, la nostra più profonda gratitudine va a Frances Vaughn e Roger Walsh per la loro generosità, compassione e saggezza, i cui insegnamenti e guida sono stati inestimabili. Siamo profondamente grati ai nostri rispettivi colleghi della Santa Clara University, per il loro supporto e incoraggiamento – Mike Axleman, Susan Babbel, Diane Dreher, Dale Larson, Jerry Shapiro, Terri Quatman, Lucy Ramos-Sanchez, David Feldman, Jeffrey Baerwald, Patricia Moretti, Diane Jonte-Pace e Tom Plante; e dell'Università di Calgary e del Tom Baker Cancer Centre – Michael Speca, Helen MacRae, John Robinson, Guy Pelletier, Lisa Lamont e Tavis Campbell. Ringraziamo il vene-

rabile Anil Sakya per il suo aiuto nel comprendere e definire la mindfulness dalla prospettiva monastica thailandese e per la sua umiltà, generosità e gentilezza e John Dunne per aver condiviso la sua saggezza e conoscenza del Buddhismo. E ancora grazie al Center for Contemplative Mind in Society, la cui borsa di studio sulla pratica contemplativa (conferita alla Dottoressa Shapiro) ha permesso lo sviluppo del corso “Mindfulness and Psychotherapy: Theory, Research, and Practice”, che è stato l’energia trainante per questo testo. Ringraziamo l’Enbridge Endowed Research Chair in Psychosocial Oncology dell’University di Calgary, cofondazione della Canadian Cancer Society Alberta/NWT Division e l’Alberta Cancer Foundation diretta dal Dr. Carlson, il Canadian Institutes of Health Research, la Canadian Breast Cancer Research Alliance e il National Cancer Institute del Canada che hanno tutti finanziato ricerche su aspetti specifici dei trattamenti mindfulness descritti in questo volume. Siamo grate al Mind and Life Institute per la borsa di studio e il supporto dato per la nostra pratica e la nostra ricerca sulla mindfulness e per averci introdotto a tutta una serie di esperienze filosofiche e metodi di ricerca, in particolare nelle persone di Adam Engle, Richard Davidson, Matthieu Ricard e Jon Kabat-Zinn. Siamo grate anche al sangha di clinici e ricercatori impegnati nel ridurre la sofferenza e incrementare il senso di libertà di coloro che a loro si rivolgono, specialmente John Astin, Robin Bitner, Willoughby Britton, Paul Choi, Cassandra Ann Curtis, Shamini Jain, Buffy Lundine, Johanna Murphy, Michael Speca, Sarah Trost, Maureen Angen, Shirley MacMillian, Eileen Goodey, Holly Minor, Lanice Jones e Paula Fayerman. Ringraziamo, altresì, gli assistenti ricercatori Hooria Bittlingmyer e Joshua Lounsberry per la loro straordinaria attenzione ai dettagli nella raccolta e nella stesura della bibliografia, nonché l’energia e l’entusiasmo apportati al progetto. Vogliamo anche ringraziare la nostra acquisition editor Susan Reynolds, per aver iniziato questo progetto e averci dato l’opportunità di condividere questo volume; la nostra addetta allo sviluppo, Emily Leonard, per il suo entusiasmo e la sua attenzione e la nostra production editor, Emily Welsh, per la sua attenzione ai dettagli. Siamo profondamente grati ai nonni Benedict e Nancy Freedman e ai genitori Deane e Johanna Shapiro, per il loro grande supporto e fiducia che hanno reso possibile questo libro.

Grazie anche ai genitori Lorne e Shirley Carlson che ci hanno, discretamente e senza mai perdere la fiducia, sostenuto nel corso dei nostri impegni accademici. Esprimiamo anche la nostra profonda gratitudine e amore a Jackson Ki e Nova Violet per essere in ogni momento i nostri più incredibili insegnanti di mindfulness e a Joal Borggard per averci dato sostegno e amore senza limiti. Infine, siamo grati a tutti gli studenti e pazienti con i quali abbiamo avuto il privilegio di lavorare e con i quali abbiamo, tutti insieme, intrapreso un viaggio verso una maggiore salute, pace e libertà.

## *Sulle Autrici*

**Shauna L. Shapiro, PhD**, è Professore di counseling psicologico presso la Santa Clara University, in passato facoltà aggiunta del Centro Andrew Weil per la Medicina Integrativa dell'Università dell'Arizona. Le ricerche della Dottoressa Shapiro si sono concentrate sulle pratiche di mindfulness e sulle loro applicazioni nella psicoterapia e nella cura della salute. Ha iniziato i suoi studi di psicologia e meditazione alla Duke University, laureandosi con lode e ottenendo il dottorato in psicologia clinica presso l'Università dell'Arizona. La Dottoressa Shapiro ha svolto i suoi studi sulla meditazione in Thailandia, Nepal e in occidente, formandosi come istruttore di protocolli MBSR e MBCT. Ha condotto considerevoli ricerche cliniche sugli effetti delle terapie basate sulla mindfulness su una vasta gamma di popolazioni cliniche e ha pubblicato più di 50 articoli accademici. Ha ricevuto il premio per l'insegnamento dell'American Council of Learned Societies, in riconoscimento del suo straordinario contributo alla formazione di livello accademico nell'area della mindfulness e della psicoterapia. La Dottoressa Shapiro insegna e conduce training formativi per professionisti della salute sulla mindfulness e sulle crescenti applicazioni della mindfulness nella psicoterapia e nella cura della salute, sia a livello nazionale che internazionale.

**Linda E. Carlson, PhD**, è presidente del Centro di Ricerca Enbridge Endowed in Psicologia Oncologica, è accademica della Alberta Heritage Foundation for Medical Research Health Scholar, professore associato di psicologia oncologica nel Dipartimento di Oncologia della Facoltà di Medicina e professore associato aggiunto del Dipartimento di Psicologia

dell'Università di Calgary. È direttore delle ricerche e lavora come psicologa clinica nel Dipartimento per le Risorse Psicologiche del Tom Baker Cancer Centre, dove il suo programma offre trattamenti MBSR ai pazienti affetti da cancro e ai loro familiari fin dal 1997. La Dottoressa Carlson si è formata come psicologa clinica e della salute alla McGill University di Montreal, conducendo ricerche nell'area della psiconeuroendocrinologia. Ha ricevuto il premio per la ricerca Kawano New Investigator Award dalla Società Internazionale di Psico-Oncologia nel 2006 e il premio William E. Rawls per il controllo del cancro, dall'Istituto Nazionale di Oncologia del Canada e dalla Canadian Cancer Society nel 2007. Ha praticato la meditazione con l'Insight Meditation Society in Birmania e in Canada e si è formata nella conduzione di protocolli MBSR con Jon Kabat-Zinn e Saki Santorelli. Ha presentato il suo lavoro al Mind and Life XVI: Investigating the Mind-Body Connection: The Science of Clinical Applications of Meditation alla Clinica Mayo con sua santità il Dalai Lama nel 2008. La Dottoressa Carlson ha pubblicato più di 90 scritti e articoli scientifici in riviste accademiche, ottenuto più di \$ 6 milioni di finanziamenti in borse di studio e presenta i suoi lavori in conferenze nazionali e internazionali.

## *Edizione italiana a cura di*

**Bianca Pescatori**, psicologa, psicoterapeuta, presidente del Centro Italiano Studi Mindfulness

**Loredana Vistarini**, psicologa, psicoterapeuta, ex presidente e attuale vicepresidente del Centro Italiano Studi Mindfulness

*Traduzione di*

**Nicolò Crisafi**, laureato in letteratura inglese alla University of Cambridge, specializzando in letteratura italiana presso "La Sapienza" Università di Roma

**Stefania Mele**, psicologa, ricercatrice, traduttrice

## *Centro Italiano Studi Mindfulness (CISM)*

Il Centro Italiano Studi Mindfulness (CISM) è un'associazione che ha come intento primario, la diffusione e la promozione della Mindfulness e delle sue applicazioni in ambito medico, psichiatrico, psicoterapeutico, formativo/didattico ed aziendale, allo scopo di prevenire, ristabilire e mantenere il benessere psicofisico/ esistenziale degli individui.

L'Associazione è stata fondata nel 2007 da Bianca Pescatori e Loredana Vistarini, che, consapevoli dei grandi benefici che la pratica meditativa ha sulla qualità di vita personale e relazionale di ognuno e spinte dal desiderio di unire l'esperienza fatta in prima persona con questi percorsi, con le proprie competenze clinico/scientifiche in campo psicopatologico, si sono ispirate alla ricerca e ai lavori di Jon Kabat-Zinn e dei suoi collaboratori.

Il Centro, uno tra i primi in Italia ad operare nell'ambito della Mindfulness, è in costante contatto con il Center for Mindfulness dell'Università di Worcester - Boston, seguendone le linee guida per l'applicazione dei classici protocolli d'intervento, nonché elaborando protocolli ad hoc specifici, rispetto alle necessità di particolari utenze cliniche, aziendali, formative o educative. Gli interventi "Mindfulness Based" che il Centro propone sono interventi clinici e psico-sociali, validati dalla letteratura di ricerca, ispirati alla psicologia buddhista, che integrano pratiche di consapevolezza con aspetti scientifici e psicoeducazionali.

L'Associazione, tra i cui obiettivi c'è l'impegno a coltivare, tra i suoi associati un clima di integrità etica, anche fondata su una costante pratica personale, è aperta a medici, psicologi, psicoterapeuti, psichiatri, operatori socio-sanitari, insegnanti, ricercatori ed a quanti siano interessati a sostenere i suoi scopi.

Essa opera in ambito clinico per cura e prevenzione; in ambito esistenziale; in ambito formativo-didattico; in ambito scolastico, aziendale e culturale, con una serie di iniziative diversificate secondo le esigenze dei vari contesti, mantenendo tuttavia l'obiettivo di guidare gli utenti verso un ampliamento delle proprie capacità personali, relazionali e professionali attraverso lo svilup-

po di particolari qualità mindful, quali l'attenzione, l'intenzione, l'attitudine, secondo il modello esposto da Carlson e Shapiro nel presente volume.

Nel settore clinico, i corsi proposti dall'Associazione riguardano: l'MBSR (mindfulness based stress reduction), programma elaborato da Jon Kabat-Zinn per la riduzione dello stress, validato come sostegno efficace in tutte quelle situazioni difficili di vita che possono creare risposte disfunzionali e maladattive; l'MBCT (mindfulness based cognitive therapy) inizialmente utilizzato per la riduzione delle ricadute depressive, successivamente proposto anche in altri disturbi dell'umore e nei disturbi ossessivo compulsivi; l'MB-EAT per problematiche inerenti ai disturbi alimentari; i Protocolli Mindfulness Based sia per ragazzi con disturbo ADHD (Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività) che per i genitori; i Programmi Mindfulness Based per problematiche dell'area sessuale.

L'Associazione promuove la ricerca scientifica sull'efficacia degli interventi "Mindfulness Based" collaborando con Università ed Enti istituzionali.

In due recenti ricerche ancora in fase di studio, ha collaborato, nel primo caso con il Dipartimento di Psicologia dell'Università di Roma La Sapienza (prof. A. Raffone e dott. A. Giannandrea) a due studi di potenziale rilevanza nella letteratura scientifica internazionale: il primo mirato a studiare sperimentalmente gli effetti dell'MBSR sul mind wandering e il secondo gli effetti dell'MBSR sulla memoria di lavoro visuo-spaziale e la flessibilità dell'attenzione selettiva"; nella seconda ricerca invece, la collaborazione è stata data al Policlinico dell'Università Tor Vergata di Roma ("Unità Operativa Complessa "Prevenzione, Protezione e Sicurezza nei luoghi di lavoro" diretta dal dott. L. Ferrucci) realizzando due protocolli MBSR, proposti sperimentalmente come una delle possibili misure di prevenzione dello stress lavoro-correlato, in adempimento degli obblighi di tutela dai rischi professionali previsti dal D. Lgs. 81/08.

In ambito esistenziale vengono proposti dal CISM "laboratori", "intensivi di pratica meditativa" ed "incontri residenziali" di una o più giornate per migliorare, attraverso la coltivazione di una sempre maggiore presenza mentale, le proprie abilità nella vita quotidiana: la capacità di regolare specifiche emozioni, soprattutto quelle difficili e dirompenti; di essere nelle relazioni in modo consapevole ed efficace; di alimentarsi in modo sano, ascoltando i bisogni del corpo; di poter incontrare senza fuggire situazioni anche difficili ma imprescindibili della propria natura umana come ad esempio la malattia, il lutto, le separazioni o la morte.

Nella formazione, il Centro opera su tutto il territorio nazionale, con il Mindfulness Experiential Training (primo Mindfulness Training in Italia, giunto oggi alla sua VI edizione), della durata di un anno (200 ore di didattica e con 50 crediti ECM), rivolto a professionisti che operano nel campo della salute psico-fisica, dell'educazione, della formazione e dello sport; a manager, coach, formatori aziendali; a rappresentanti del mondo istituzionale quali i mediatori familiari, educatori di comunità ecc.

Il training prevede una parte teorica ed una esperienziale.

Nella prima, vengono approfonditi diversi argomenti tra cui elementi e studi di neurofisiologia e mindful brain su funzioni mentali quali concentrazione, memoria, riflessività, autoregolazione emozionale; integrazione mente-corpo; efficacia della Mindfulness negli ambiti di psicopatologia che possono beneficiare dell'applicazione dei protocolli, in oncologia, nelle patologie organiche gravi e nel dolore cronico.

Nella sezione esperienziale, che è molto vasta e articolata, gli allievi sperimentano in prima persona componenti meditative, e psico-educazionali del protocollo MBSR approfondendone contestualmente gli aspetti teorici e applicativi. Particolare attenzione è posta alla coltivazione dello stato mentale

dell'istruttore attraverso: pratiche individuali e interpersonali, quale strumento principe per l'efficacia della conduzione dei gruppi Mindfulness Based; pratiche di consapevolezza in movimento col mindful yoga (così come proposte all'interno dei Protocolli Mindfulness Based del prof. Kabat-Zinn) ed esercitazioni di conduzione di pratiche all'interno dei gruppi.

In campo aziendale il CISM organizza:

- percorsi per i dipendenti come strumento di prevenzione per stress di ruolo e burn out.
- corsi specifici per coach, dove Mindfulness e coaching, si incontrano su un terreno comune di curiosità, osservazione non giudicante, ascolto empatico, apertura a nuove prospettive, esplorazione dei propri "inner game" ed osservazione dei meccanismi attenzionali.
- programmi per manager dove il focus è sulle loro qualità relazionali nel dare fiducia attraverso un dialogo continuo; nel creare le condizioni per la crescita degli altri; nell'aprirsi creativamente ad una propria saggezza intuitiva piuttosto che essere condizionati da modelli mentali; nell'ascoltare con attenzione e dare risposte consapevoli al posto di quelle stereotipate e automatiche.

Il CISM ha particolarmente a cuore l'età evolutiva, considerando i ragazzi di oggi come i futuri abitanti del nostro pianeta, che svilupperanno (solo se educati in maniera più armonica, consapevole e compassionevole) nuovi modelli di civiltà basati più sull'essere che non l'avere, sul senso della vita, sul rispetto delle diversità tra gli uomini, sulla protezione generosa e responsabile verso i compagni animali che con noi condividono il pianeta, sui ritmi della natura.

Nel settore scolastico, quindi, il Centro realizza percorsi di mindfulness come punto di partenza per un vivere consapevole attraverso la possibilità di avvicinarsi all'esperienza con mente aperta e non condizionata.

In ambito culturale, per concludere, il CISM desidera proporsi come luogo di incontro attraverso momenti settimanali di pratica e condivisione; di confronto attraverso scambi di idee fra studiosi e/o persone interessate; di aggregazione organizzando convegni nazionali ed internazionali, meeting, giornate di studio, ritiri, work-shop e infine di scambio, promuovendo un dibattito (attraverso la rete: sito, social network, forum) e un approfondimento continuo sull'essenza della mindfulness, per una trasformazione profonda ed etica del vivere.

[www.centromindfulness.net](http://www.centromindfulness.net)  
[centrostudimindfulness@gmail.com](mailto:centrostudimindfulness@gmail.com)