

# LA COSIDDETTA TERZA GENERAZIONE DELLA TCC

Negli ultimi anni si è assistito alla nascita delle terapie di terza ondata: l'attenzione si è spostata dai contenuti ai processi mentali, dagli interventi concettuali a quelli meditativi ed esperienziali.

Centrale diventa l'**accettazione**, che sta prevalendo sul paradigma precedente, che poneva al centro la conoscenza.

La **validazione emotiva** ha svolto un ruolo intermedio, un interregno sentimentale tra la logica occidentale del comprendere che dominava un tempo e la nuova attitudine orientale dell'accettare e del non giudicare.

# LA MINDFULNESS

La **mindfulness** fa parte di quella che nella cornice cognitivo-comportamentale che viene definita di *terza ondata*, successiva al periodo comportamentista e cognitivista.

Rispetto al passato gli approcci di quest'ultima ondata sono maggiormente interessati a interventi esperienziali e meditativi come nel caso della mindfulness e ai processi mentali come nella terapia metacognitiva.

# LA MINDFULNESS: CHE COS'È

Mindfulness significa portare attenzione al momento presente in modo curioso e non giudicante (Kabat-Zinn, 1994).

Mindfulness è quindi un processo che coltiva la capacità di portare attenzione al momento presente, consapevolezza e accettazione del momento attuale (Hanh, 1987).

# LA MINDFULNESS: CHE COS'È

Gli elementi costitutivi della Mindfulness

CONSAPEVOLEZZA e ATTENZIONE

evidenziano quale sia la finalità della pratica Mindfulness, e quindi la sua tensione etica:

l'obiettivo è quello di *eliminare la sofferenza inutile, coltivando una comprensione e accettazione profonda di qualunque cosa accada attraverso un lavoro attivo con i propri stati mentali.*

Secondo la tradizione originaria, la pratica della Mindfulness dovrebbe permettere di passare da uno stato di disequilibrio e sofferenza ad uno di maggiore percezione soggettiva di benessere, grazie ad una conoscenza profonda degli stati e dei processi mentali.

# LE ORIGINI DELLA MINDFULNESS: LA TRADIZIONE BUDDISTA

Le origini di ricerca della consapevolezza non possono essere ricondotte ad un contesto geografico e temporale preciso, poiché sono rintracciabili, seppure con nomi diversi, in un ampio territorio compreso tra la Cina e la Grecia, in un periodo compreso tra 2800 e 2200 anni fa.

La dottrina e la pratica meditativa buddista costituiscono probabilmente la tradizione che più di tutte incarna ed esplicita il tema della consapevolezza.

# LE ORIGINI DELLA MINDFULNESS: LA TRADIZIONE BUDDISTA

Mindfulness originariamente traduce il termine sanscrito *sati*, di grande ampiezza semantica e difficilmente traducibile con una sola parola. Sati è memoria del presente e presenza mentale.

Sati, nella tradizione buddista, è una facoltà che occorre coltivare come strada per giungere alla riduzione delle sofferenze umane, che sono considerate connesse ad una percezione erronea di un io individuale permanente. Superare questa illusione permetterebbe il raggiungimento di un equilibrio emozionale e di un benessere psicologico duraturi.

Per raggiungere tale fine, la tradizione buddista non raccomanda un cambiamento della realtà esterna, quanto piuttosto un mutamento dell'individuo stesso a livello cognitivo ed emotivo, per correggere gli errori che la mente umana commette di frequente quando non sia stata allenata e disciplinata.

# L'ARRIVO DELLA MINDFULNESS IN OCCIDENTE: IL LAVORO DI KABAT-ZINN

Gran parte delle idee, delle pratiche e degli interventi che oggi vanno sotto il nome di mindfulness sono il frutto di un percorso iniziato con gli studi pionieristici di **Jon Kabat-Zinn**, un biologo e professore della School of Medicine dell'Università del Massachusetts che, a partire dal 1979, ha sviluppato un protocollo per introdurre la meditazione di consapevolezza come intervento in contesti clinici.

Era convinzione di Kabat-Zinn, infatti, che la pratica di meditazione avesse il potere di trasformare in modo duraturo l'esperienza individuale della sofferenza e dello stress, offrendo un'alternativa alle strategie orientate alla risoluzione dei problemi che sono profondamente radicate nella cultura occidentale.

# L'ARRIVO DELLA MINDFULNESS IN OCCIDENTE: IL LAVORO DI KABAT-ZINN

L'orizzonte teorico in cui è indispensabile inquadrare le intuizioni e le ricerche di Kabat-Zinn, la messa a punto del programma MBSR (protocollo Mindfulness Based Stress Reduction) e la fondazione della Clinica dello stress è quello della *medicina mente-corpo*. La relazione tra la mente e il corpo, tra i pensieri e la salute, costituisce una premessa fondamentale per comprendere la natura e lo scopo di questo programma.

Nonostante Kabat-Zinn avesse grande esperienza personale di pratica meditativa, la volontà di introdurre la meditazione di consapevolezza in contesti come gli ospedali, le cliniche e i centri sanitari imponeva un'operazione di adattamento delle pratiche tradizionali.



# L'ARRIVO DELLA MINDFULNESS IN OCCIDENTE: IL LAVORO DI KABAT-ZINN

Infine, poiché il protocollo, in questa prima fase, riguardava la realtà ospedaliera, era indispensabile che seguisse degli standard condivisi dalla medicina occidentale e ne rispettasse alcuni principi fondamentali.

Sulla base di queste esigenze, la **mindfulness** si spogliava delle sue connotazioni spirituali e morali, rinunciava ad essere parte di un cammino per l'illuminazione e si definiva come un'attenzione focalizzata, rivolta al momento presente e non giudicante (Kabat-Zinn, 1994).

# IL PRIMO MINDFULNESS TRAINING: IL PROGRAMMA MBSR

Nasce dal lavoro di Jon Kabat-Zinn a partire dagli anni Settanta.

Il programma di intervento è stato ideato per pazienti affetti da dolore cronico o malattie terminali ma è stato in seguito applicato con successo ad altre condizioni cliniche (fisiche e psicologiche).

Il programma originario è stato mantenuto nella sua struttura fondamentale: sono previsti **otto incontri con frequenza settimanale** (per un totale di due mesi) della durata di circa due ore e mezza, cui si somma una **giornata intensiva di pratica**, della durata indicativa di otto ore, nella seconda metà del programma.

Il programma prevede una **dimensione di gruppo**, in genere composto da trenta persone, tra cui due istruttori che abbiano un adeguato profilo professionale e un percorso personale di meditazione alle spalle.

# IL PRIMO MINDFULNESS TRAINING: IL PROGRAMMA MBSR

La maggior parte del lavoro che si richiede ai partecipanti deve essere svolto nel corso della settimana, individualmente, con un impegno che si aggira attorno ai 45 minuti al giorno.

Verso la metà del programma, gli istruttori propongono ai partecipanti alcuni brevi momenti educativi, nel corso dei quali si riportano risultati significativi rintracciabili in letteratura sul tema dello stress.

Questi momenti non costituiscono comunque il fondamento del percorso: l'apprendimento esperienziale risulta l'elemento distintivo e, si potrebbe dire, il cuore del Mindfulness Based Stress Reduction e dei programmi da esso mutuati.

# IL PROGRAMMA MBSR: GLI INCONTRI

Gli incontri sono costruiti su due elementi principali: da un lato **la pratica**, dall'altro la cosiddetta inquiry o **esplorazione**.

Tutte le sedute, ad eccezione della prima, iniziano con un momento di pratica, di durata compresa tra 45 minuti e un'ora. Nel corso degli incontri si sperimentano pratiche diverse che i partecipanti seguiranno anche a casa.

Il tempo rimanente è dedicato all'inquiry, cioè alla condivisione delle esperienze vissute nella pratica durante l'incontro o in quella individuale a casa.

Gli istruttori guidano questi momenti di riflessione e condivisione, invitando allo scambio e ad un atteggiamento di curiosità e non giudizio.

Per tutto il tempo dell'incontro in cui non si è esplicitamente invitati a condividere attraverso la parola, i partecipanti mantengono un atteggiamento di silenzio e stabiliscono un'intenzione di piena presenza.

# IL PROGRAMMA MBSR: GLI INCONTRI

Il **suono dei cimbali** scandisce i differenti momenti, ma si tratta di fatto dell'unico elemento di evidente matrice orientale.

Gli spazi scelti per gli incontri sono piuttosto neutri, arredati unicamente con sedie ed eventualmente tappetini per le pratiche a terra.

Gli esercizi si svolgono ascoltando la voce dell'istruttore che guida il partecipante nella pratica; per la meditazione a casa, il gruppo riceve delle registrazioni ogni settimana.

# MINDFULNESS E TERAPIA COGNITIVA: MBCT

Il successo del Mindfulness Based Stress Reduction ha fatto sì che anche in ambito cognitivista si diffondesse un certo interesse per le pratiche di consapevolezza come strumento clinic.

In effetti, mindfulness e cognitivismo avevano un comune interesse per il ruolo che i nostri pensieri giocano su emozioni e comportamenti.

Attorno al nucleo originario del Mindfulness Based Stress Reduction si è quindi sviluppato l'orizzonte più ampio dei cosiddetti Mindfulness Based Interventions(MBIs)

# MINDFULNESS E TERAPIA COGNITIVA: MBCT

Giommi (2014) ha identificato alcune caratteristiche comuni a questi interventi, tra le quali ricordiamo:

- la pratica meditativa
- il formato di gruppo
- la responsabilità individuale
- la quantità consistente di impegno richiesto ai partecipanti
- la prospettiva a lungo termine e l'orientamento non finalizzato al risultato.

Tra gli interventi derivati dal Mindfulness Based Stress Reduction, la Mindfulness Based Cognitive Therapy è il protocollo più diffuso e testato scientificamente.

# MINDFULNESS E TERAPIA COGNITIVA: MBCT

Secondo la prospettiva degli ideatori della Mindfulness Based Cognitive Therapy (Segal, Teasdale e Williams, 2002), un soggetto che sia stato depresso in passato corre il rischio di un nuovo episodio depressivo perché, in periodi di umore negativo, tende a riattivare in modo automatico pensieri, emozioni e sensazioni che erano attivi durante il periodo di sofferenza.

*Su questo sfondo, il fine ultimo del programma **Mindfulness Based Cognitive Therapy** è quello di aiutare gli individui a realizzare una trasformazione radicale nella loro relazione con i pensieri, con le emozioni e con le sensazioni fisiche che possono contribuire alle ricadute depressive.*

In altre parole, lo scopo è insegnare ai pazienti una nuova relazione con il proprio corpo e le proprie esperienze, che permetta loro di fare un passo indietro rispetto alle risposte automatiche e quindi li protegga da quei circoli viziosi che comportano il rischio di ricadute



ADESSO...PRATIC  
HIAMO!

---

