

MBSR

“Mindfulness-Based Stress Reduction”

Riduzione dello stress mediante la consapevolezza

Il protocollo MBSR (“Metodo per la Riduzione dello Stress basato sulla Consapevolezza”) è stato sviluppato nell’ambito della c.d. “*mind-body medicine*” dal Dott. Jon Kabat Zinn alla fine degli anni ’70, presso la Scuola Medica dell’Università del Massachusetts (Worcester, USA), dove lo stesso Kabat Zinn aveva fondato una pionieristica “*Clinica per la riduzione dello Stress*”, successivamente ampliata (a metà degli anni ’90) nell’attuale “*Centro per la Consapevolezza nella medicina, nella cura della salute e nella società*”, attivo presso la medesima Università (per maggiori informazioni si veda il sito: www.umassmed.edu/cfm).

In oltre 30 anni di attività, quasi 20.000 pazienti affetti dalle più svariate patologie hanno completato il programma MBSR e sono ormai diverse centinaia gli ospedali ed i centri medici, negli Stati Uniti e nel mondo, dove viene applicato questo protocollo. Negli anni, per le sue potenzialità cliniche preventive e riabilitative, l’applicazione del metodo MBSR ha trovato spazio anche in programmi di intervento nelle carceri, nelle scuole ed in varie organizzazioni, nel mondo del lavoro ed in quello dello sport, con lo scopo di aiutare ad affrontare molte delle problematiche, sia fisiche che psicologiche, legate allo stress.

Mindfulness (consapevolezza o presenza mentale) significa capacità di portare l’attenzione in modo intenzionale, aperto e non giudicante, al momento presente.

La prospettiva della *Mindfulness* introduce un modo profondamente diverso di porsi in relazione con la propria esperienza; è un modo per entrare in contatto con ciò che succede dentro e fuori di noi, per prendersi cura del corpo e della mente, sviluppando la capacità di stare nel “qui e ora”.

L’addestramento alla presenza mentale significa imparare ad entrare e a dimorare, attraverso l’apprendimento e la sperimentazione di alcune semplici tecniche, in uno stato di profondo rilassamento e consapevolezza, imparando anche a portare queste qualità in ogni aspetto della propria vita quotidiana: un metodo sistematico per gestire stress, disagi e malattie, ma anche per rispondere efficacemente alle sfide e ai problemi della vita di ogni giorno.

Il protocollo MBSR:

- è stato utilizzato per una varietà di patologie correlate a fonti di stress (e non solo), quali: malattie croniche e psicosomatiche di vario genere, psoriasi e altre malattie della pelle, artrosi, artrite reumatoide, fibromialgia, ipertensione, asma, disturbi gastrointestinali, malattie cardiovascolari, dolori cronici;
- trova applicazione anche nelle problematiche psicologiche: disturbi del sonno, disturbi alimentari, ansia, attacchi di panico, depressione; e, più in generale, in tutte le situazioni di disagio originate da condizioni di vita difficili, di breve o lunga durata (lutti, separazioni, problematiche di coppia);
- nasce in origine come programma intensivo della durata di otto settimane, strutturato in sette incontri di gruppo settimanali, della durata di circa due ore e mezzo ciascuno, più un incontro finale di una intera (o mezza) giornata, ed alcuni incontri di follow-up a distanza di qualche mese; durante questo periodo i partecipanti sono chiamati a svolgere a casa, per almeno 45-60 minuti al giorno, le pratiche e gli esercizi assegnati nel corso dei vari moduli; in seguito, per venire incontro alle diverse esigenze dell’utenza, sono stati elaborati interventi alternativi che, senza modificare i contenuti del protocollo né inficiarne la validità, possono strutturarsi in diversi week-end, in una settimana intensiva, o anche in incontri individuali;
- prevede un addestramento intensivo alla meditazione di consapevolezza, intesa e praticata come forma di “auto-regolazione intenzionale dell’attenzione”; questa pratica si è rivelata utile (come dimostrano anche recenti e numerosi studi di neuroscienze) nell’aiutare le persone a prendersi cura di se stesse per vivere in un modo più sano, imparando ad adattarsi alle circostanze della vita ed alleviando la sofferenza che accompagna i disturbi fisici, psicosomatici e psicologici;
- aiuta a coltivare una modalità di relazione decentrata (dis-identificata) verso l’esperienza cognitiva, emotiva e sensoriale dolorosa, a disattivare intenzionalmente gli automatismi dei pensieri, a lasciare andare la tendenza alla proliferazione mentale, liberandoci in tal modo da un compulsivo e doloroso “rimuginio” sulle esperienze spiacevoli.

“Sono tante le ragioni per le quali ci stiamo rivolgendo verso la consapevolezza, non ultima forse l'intenzione di conservare la nostra salute mentale o di recuperare il senso delle proporzioni e il significato delle cose, o anche solo di tenere testa al tremendo stress e alla grande insicurezza del nostro tempo ...in effetti limitarsi a sedere e a stare tranquilli per un po' di tempo per proprio conto è un atto radicale di amore.”

Jon Kabat Zinn

Perché la pratica della consapevolezza ha effetti positivi sulla riduzione dello stress?

Lo stress negativo dipende in primo luogo dalla *reattività* che mettiamo nelle nostre risposte alle sfide dell'ambiente (intendendosi sempre incluso anche l'ambiente interno, costituito dalle nostre emozioni, pensieri, sensazioni). Il primo passo, il più importante, per rompere il circolo vizioso della reattività è diventare consapevoli di quello che ci succede esattamente nel momento in cui sta accadendo. Quindi, più siamo in grado di prestare effettivamente attenzione all'efficacia della nostra risposta agli “stressori” che incontriamo, e più possibilità abbiamo di evitare quelle reazioni sregolate che aggravano la nostra situazione e ci provocano ulteriore sofferenza.

La prima cosa è dunque riconoscere di essere sotto stress, iniziare a *rispondere*, anziché a *reagire* in modo automatico, agli eventi stressanti che incontriamo, ed è qui che ci viene in aiuto il lavoro sulla consapevolezza. Le pratiche di consapevolezza (sul corpo, sul respiro, sulle sensazioni, sui pensieri stessi) in primo luogo insegnano ed allenano a non reagire ai contenuti della mente come se fossero realtà. Il controllo dell'attenzione esercitato in questo modo (una attenzione ripetuta, intenzionale, non giudicante, indirizzata al momento presente) ha forti ripercussioni sia di tipo cognitivo, sia di tipo fisiologico.

È ormai dimostrata infatti, da diversi studi, l'efficacia della pratica della consapevolezza nel contrastare gli effetti fisiologici dello stress: una pratica costante aiuta a regolare la produzione di cortisolo e di noradrenalina, che sono tra i più importanti ormoni legati allo stress cronico; diminuisce il tono simpatico dell'attività cardiaca; aumenta la serotonina, neurotrasmettitore legato all'umore; diminuisce la pressione sanguigna; migliora le difese immunitarie; produce una modificazione neurofisiologica del rapporto tra attivazione dell'emisfero sinistro ed emisfero destro, con un aumento dell'attivazione destra che indica una migliore modulazione dei circuiti cerebrali deputati alla risposta emozionale.

Al di là di questi effetti benefici, dovrebbe risultare chiara l'utilità pratica del saper esercitare la consapevolezza nelle diverse situazioni della vita di tutti i giorni. Riuscire ad essere consapevoli di un evento stressante mentre esso avviene, nel momento stesso in cui avviene, permette di influire in qualche modo sul corso degli eventi, permette di uscire dal “*loop*” della reazione automatica (che provoca altro stress), permette soprattutto di scegliere la risposta più appropriata ed adatta alla situazione. La consapevolezza provoca un cambio di prospettiva, cambia l'intera situazione prima ancora che noi agiamo, consentendoci di governare, gestire e ridurre il nostro grado di di-stress.

Non c'è dubbio che il tema dell'allenamento mentale alla attenzione consapevole si stia pian piano diffondendo, nei più diversi ambiti, senza che ci sia bisogno di fare riferimenti (che potrebbero in alcuni casi risultare scomodi o inopportuni) alla ‘meditazione’ o alle filosofie e culture dell'Oriente. Non si tratta, infatti, di essere introdotti ad una qualche pratica esoterica, separata dal resto della nostra vita, ma di imparare un nuovo modo di vivere e di porsi di fronte alle cose, in cui l'attenzione ad ogni singolo momento presente diventa la cosa più importante, che ci apre nuovi orizzonti e ci fa stare meglio.

Una conferma in questo senso viene anche da una recente ricerca condotta da due psicologi di Harvard, che hanno coinvolto oltre 2.000 volontari contattandoli ad intervalli di tempo casuali tramite un'applicazione su iPhone, per chiedere loro quale attività stavano svolgendo in quel preciso momento, se erano presenti e concentrati su quello che stavano facendo in quel momento, o se stavano pensando ad altro, e quale era il loro stato d'animo, in particolare quanto si sentivano ‘felici’ in quel particolare momento.

È emerso da questo studio che nel 46,9% dei casi le persone stavano pensando a qualcos'altro rispetto a ciò che stavano effettivamente facendo, ovvero la loro mente divagava, e questo divagare della mente sembra rendere le persone più infelici e insoddisfatte: è la causa, e non la conseguenza, della loro infelicità. Sulla base dei dati raccolti, pare infatti che sia difficile mantenere la concentrazione sul momento presente per più del 70% del tempo, tranne che per le attività legate al sesso.

Il pensare a ciò che non c'è, a ciò che è accaduto nel passato, o a ciò che potrebbe accadere nel futuro (o anche non accadere affatto), sembra essere il modo di operare di ‘default’ del cervello umano.

Ma questa particolare ‘abilità’ di pensare a ciò che non sta accadendo è un risultato cognitivo che si produce ad un costo emotivo: *una mente che vaga è una mente infelice*, come concludono gli autori della ricerca in questione.

Molte tradizioni filosofiche e religiose (orientali, ma non solo) insegnano che la felicità può essere trovata vivendo nel momento presente, e ci sono pratiche che insegnano proprio a resistere al vagabondare della nostra mente e ad imparare a stare nel “qui e ora”. Il lavoro sulla pratica della consapevolezza è un modo secolare, laico, di attingere a queste tradizioni, rendendo fruibili i loro insegnamenti potenzialmente per chiunque e calandoli nella nostra realtà di tutti i giorni.