

Mindfulness, approcci psicoterapeutici mente/corpo e... vivere l'oggi di Dio

Paola Magna *

Ormai da decenni assistiamo al nascere di molteplici correnti psicologiche e di psicoterapia che cercano di integrare mente e corpo.

La rivista *Tredimensioni* anni fa pubblicò un articolo sulla *mindfulness*¹, dove si intendeva spiegare in cosa consistesse e presentare «alcune osservazioni utili al fine di poter proporre l'utilizzo di tale strumento anche in ambito formativo». Rimandiamo a quel contributo sulla spiegazione di che cosa sia la *mindfulness*, e riferiamo la definizione che veniva data per l'ambito psicologico:

La *mindfulness* è una strategia allo stesso tempo un approccio alla vita che ha lo scopo di aiutarci a entrare in contatto, nel qui e ora, senza giudizi ma con accettazione ed accoglienza, con l'esperienza che stiamo avendo, qualunque essa sia, bella o brutta, di noi stessi o degli altri, di qualcosa di animato o inanimato².

La *mindfulness* può essere messa in pratica in svariati modi: integrata al proprio modo di fare terapia oppure inserita all'interno di approcci più ampi.

* Guida di spiritualità ignaziana, psicologa e psicoterapeuta, docente all'Istituto Superiore per Formatori.

¹ R. Fusco - E. Lambiase, "*Mindfulness*": che significa?, in «Tredimensioni», 15 (2018), pp. 119-131.

² *Ibid.*, p. 120.

Con il presente articolo, si intende approfondire due approcci psicoterapeutici mente/corpo, che si rifanno anche alla *mindfulness*, per poi interrogarci sul collegamento possibile al vivere il presente nell'esperienza spirituale cristiana (l'oggi di Dio).

Approcci psicoterapeutici mente/corpo

Negli ultimi anni, con l'introduzione in Italia in particolar modo della *psicoterapia sensomotoria*, si è creato molto interesse da parte dei clinici verso gli approcci che integrano la *psicologia somatica*. Il corpo è diventato una chiave di accesso per i processi terapeutici che riguardano in particolare il trauma e l'attaccamento, ma anche i disturbi psicosomatici e alimentari. Si tratta di un cambiamento di prospettiva, mettendo insieme diversi apporti utili all'approccio clinico.

Fra i tanti ne scegliamo due.

- ✓ MSRT (*Mindful Somatic Resources Techniques*): tecniche di consapevolezza delle risorse somatiche (cf Maria Puliatti³).

MSRT è un modello base di apprendimento della psicologia somatica che vede al suo interno integrati interventi che provengono dalla psicofisiologia clinica, dalla *Somatic Experiencing*, dalla psicoterapia sensomotoria, dall'*Hakomi*, dalla *Body Self and Relational Compassion* e dal *Body and Emotional Attachment Repair*.

Si tratta di un modello che, allenando la consapevolezza sul corpo, fa apprendere ad osservare quali ricadute ha lo stress psicologico su di esso. Inoltre, mira a far emergere e promuovere le risorse nel corpo stesso; infatti, non tutto il corpo è coinvolto ad esempio nei disturbi psicosomatici, ci sono sempre parti "tranquille": si tratta di far emergere le modalità di risorsa auto-riparative del sistema nervoso, senza interferenze cognitive distorte. Per poter lavorare a livello corporeo, il terapeuta deve imparare ad osservare il corpo, ad usare una comunicazione somatica. Per questo nelle sedute si lavora molto sulla postura

³ M. Puliatti, <https://formazionecontinuaainpsicologia.it>, webinar 03/03/2023; Id., *Regolazione sensoriale ed emotiva nei bambini*, Alpes Italia, Roma 2022; Id., *Psicoterapia sensomotoria*, Alpes Italia, Roma 2022; M. Giannantonio, *Introduzione alla Psicoterapia Sensomotoria*, Alpes Italia, Roma 2020. Cf anche il sito www.psicosoma.org.

della persona, che va modificata, sull'ingaggio relazionale nella seduta stessa, facendo attenzione alle risposte che il soggetto usa: «Com'è per te essere qui con me ora?».

L'attenzione alla consapevolezza somatica, che è l'elemento che proviene dalla psicoterapia sensomotoria, permette di individuare, rendere consapevoli e scaricare quelle risposte corporee che possono rimanere bloccate nel corpo, aumentando e mantenendo l'attivazione⁴.

Tutto questo permette di riconoscere che la mente abita nel corpo, e di conseguenza mette in maggior evidenza il legame mente/corpo.

Compiti nuovi per il terapeuta sono: imparare a lavorare a livello corporeo; osservare il corpo e la comunicazione somatica; aiutare i soggetti che hanno difficoltà a sentire il proprio corpo (ad es. la dissociazione somatica); sviluppare la consapevolezza somatica nel soggetto e il riconoscimento degli stati interni.

L'immagine che noi abbiamo di noi stessi si riflette nella costruzione del nostro schema corporeo.

Ad esempio, se le figure di attaccamento sono ostili, rifiutanti, aggressive, insensibili ai suoi bisogni o brusche nel maneggiarlo, il bambino si sentirà trascurato, rifiutato e tenderà a mantenere un basso profilo per non disturbare i genitori.

L'atteggiamento corporeo che il bambino svilupperà per difendersi da questi vissuti emotivi sarà di sviluppare una tensione complessiva che impedirà agli impulsi interni di uscire e agli stimoli esterni di entrare: spalle trattenute verso l'interno, collo contratto, tensione oculare (evitamento del contatto visivo), tensione alla schiena, baricentro spostato verso l'alto, generante uno scarso radicamento al terreno.

Da un punto di vista relazionale sarà sospettoso, incapace di stabilire un contatto, eviterà la vicinanza. Questo bambino avrà imparato su di sé che deve trattenere la sua energia, che c'è qualcosa che non va in lui, che non c'è sicurezza nell'ambiente esterno.

Lavorare con la postura significa riportare congruenza tra interno ed esterno. Se i cambiamenti del paziente non sono accompagnati anche da un cambio di postura non sono congruenti, quindi non saranno stabili⁵.

⁴ M. Puliatti, *slide del webinar del 03/03/2023*.

⁵ *Ibid.*

Questa attenzione mette l'accento sulla relazione qui e ora del terapeuta con il paziente, sul suo modo di stare e di comunicare nel presente e sulla consapevolezza di tutto questo: si integrano così alcuni aspetti tipici della *mindfulness*.

Occorrerà lavorare specialmente su tre emozioni fondamentali che tendono a bloccare il cambiamento e favoriscono la stagnazione: il senso di colpa, la vergogna e la rabbia (non primaria). Si tratta di emozioni secondarie che toccano il senso d'identità.

Altro ambito su cui operare (soprattutto nei disturbi alimentari) è quello degli impulsi, per imparare ad evitare il passaggio all'atto (*acting-out*). Ciò può avvenire attivando dei *trigger*⁶ diversi da quelli usati dalla persona: vanno innanzitutto identificati i *trigger* attivati dal soggetto in terapia, che cercano di rispondere a emozioni troppo forti.

I *trigger* emotivi sono persone, opinioni, parole, situazioni, o situazioni ambientali, che provocano una reazione emotiva intensa ed eccessiva. Nel percorso verso l'intelligenza emotiva e la guarigione, l'identificazione dei *trigger* è una parte importante della consapevolezza di sé.

Occorre riconoscerli tramite una consapevolezza emotiva e trasformare le reazioni emotive intense ed eccessive (ad es. autolesionismo, disturbi alimentari...). Quindi significa «assumersi la responsabilità di gestire le proprie emozioni invece di lasciare che prendano il controllo».

- ✓ ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*): essere nel momento presente.

Si tratta di una terapia cognitivo comportamentale di 3^a generazione⁷ (a partire dagli anni '90 negli USA, con pratiche finalizzate ad un cambiamento con interventi indiretti), sviluppatasi all'interno di una cornice teorica (*Relational Frame Theory* e analisi funzionale del

⁶ Il termine "*trigger*" in psicologia si riferisce ad uno stimolo che riporta il soggetto ad una precedente esperienza traumatica. L'"effetto *trigger*" si verifica quando, in seguito ad un trauma, si presentano dei pensieri negativi che richiamano il dolore associato al trauma vissuto. Si tratta di ferite interiori non curate che possono emergere in qualsiasi momento, soprattutto quando si fanno delle associazioni mentali che portano a ricordare l'evento traumatico.

⁷ Le terapie cognitivo-comportamentali di 2^a generazione sono quelle degli anni '70: cf Beck ed Ellis.

comportamento) e filosofica (*Contextual Behavioral Science/Functional Contextualism*) coerente e basata su evidenze sperimentali, che usa strategie esperienziali di accettazione e *mindfulness*, insieme a strategie di impegno nell'azione e modificazione del comportamento, al fine di incrementare la flessibilità psicologica. L'ACT ha promosso da subito una visione della psicologia umana esistenziale e non convenzionale: per queste sue caratteristiche viene annoverata all'interno del movimento contemporaneo delle psicoterapie di 3^a generazione⁸.

Parte dal presupposto che il meccanismo alla base della sofferenza psicologica è l'evitamento esperienziale, cioè l'insieme di sforzi per alterare o modificare la propria esperienza interna.

È una terapia basata sui processi ed usa un metodo esperienziale: "esserci" per ottenere un nuovo *insight*. Obiettivo non è l'eliminazione dei sintomi del soggetto, ma aumentare la flessibilità psicologica perché possa stare meglio: è l'abilità di adattarsi ai cambiamenti e agli eventi del contesto e di continuare a muoversi in modo efficace verso gli obiettivi legati ai valori profondi⁹.

Viene data attenzione al presente: osservare e sentire quello che accade, piuttosto che pensarlo e solo verbalizzarlo. Per questo l'ACT è collegato alle abilità di *mindfulness*. Nell'ACT la *mindfulness* è solo un metodo per promuovere specifici e identificabili processi psicologici (e cioè i sei processi della flessibilità psicologica)¹⁰. Nell'ACT, quindi, *mindfulness* e processi psicologici non coincidono (come avviene invece in altre forme di terapia basate sulla *mindfulness*). Questi ultimi possono essere potenziati attraverso un ventaglio di strategie più ampio e articolato di una pratica formale di meditazione: ad es. tramite metafore, analogie, paradossi, esercizi esperienziali, esposizioni in vivo.

⁸ Per un'analisi più approfondita in lingua italiana cf S. C. Hayes - K. D. Strosahl - K. G. Wilson, *ACT. Teoria e pratica dell'Acceptance and Commitment Therapy*, Raffaello Cortina, Milano 2013; R. Harris, *Fare ACT*, Franco Angeli, Milano 2011. Cf Adrian Wells, psicologo britannico, iniziatore della Terapia Metacognitiva (MCT).

⁹ Cf M. Schweiger, <https://formazionecontinuinpsicologia.it>, webinar 25/07/2023; P. Moderato - G. Presti - F. Dell'Orco, *ACT: Acceptance and Commitment Therapy*, Hogrefe, Firenze 2020.

¹⁰ I sei processi della flessibilità psicologica sono: l'accettazione, la defusione cognitiva, il sé come contesto, il contatto con il momento presente, i valori di riferimento e l'impegno. Per la parte che segue cf il sito <https://www.act-italia.org>.

Nella clinica viene data molta importanza al presente. Uno dei sei processi della flessibilità psicologica è infatti il contatto con il momento presente. Essere centrati sul presente comporta inaspettatamente il seguire una regola in un determinato contesto; tuttavia si tratta di una regola particolare, che prescrive una deliberata attenzione al contesto prossimale, così da incrementare l'effetto sul comportamento dell'ambiente immediatamente circostante e riducendo l'effetto di regole verbali disfunzionali che attualizzano situazioni lontane nel tempo e nello spazio. Ad esempio, chiedere ad una persona agganciata dalle proprie preoccupazioni di fare attenzione a quello che sta provando nel momento presente, a ciò che sta facendo o vedendo o ascoltando, può interferire positivamente con quella catena di preoccupazioni e allo stesso tempo rendere la persona consapevole del fatto che dare ascolto a quelle preoccupazioni le sta facendo perdere il contatto con il proprio ambiente, le persone intorno a lei, i suoi bisogni e i suoi valori. Il terapeuta ACT, quindi, cerca di allenare il paziente fuori dalla terapia: ad es. aumenta la sua attenzione all'esterno se è preso ossessivamente dall'interno di sé, oppure lo aiuta a gestire in modo diverso i propri pensieri o gli attacchi di panico. L'essere concentrati sul momento presente, su ciò che sta capitando nel qui e ora, cercando di tornare al presente nel momento in cui ci si sposta troppo sul passato o sul futuro, aumenta la consapevolezza di sé. È importante allenarsi sulla consapevolezza e non sul giudizio («Non ci sono riuscito!»), osservare ciò che accade, anche se spiacevole.

L'ACT è una terapia legata a doppio filo alla tradizione comportamentale, e mantiene una forte focalizzazione sul cambiamento delle abitudini di vita disfunzionali come obiettivo ultimo della terapia. Promuove a livello motivazionale la chiarificazione dei propri valori e a livello di attività la pianificazione di azioni concrete coerenti con i propri valori.

L'ACT definisce i valori come qualità liberamente scelte di essere o di agire. Essi vengono liberamente assunti e non possono essere valutati; sono selezionati in presenza di ragioni ma non in funzione delle ragioni stesse. I valori sono verbalmente costruiti e vengono meglio espressi da verbi e avverbi, piuttosto che da sostantivi. Per questo si dice che i valori esistono solo nel momento presente e che sono direzioni globali di vita che non possono essere mai raggiunte (al contrario

degli obiettivi). Per l'ACT vivere la vita in accordo coi propri valori è l'atto più terapeutico che ci sia e contemporaneamente il risultato più autenticamente terapeutico che un professionista possa desiderare.

Intraprendere un'azione impegnata significa agire un comportamento guidato dai propri valori personali, anche in presenza di pensieri, emozioni o ostacoli esterni indesiderati che lo rendono difficile.

La realtà attuale sembra modellare un contesto verbale votato al "sentirsi bene". Tale contesto può generare insoddisfazione, depressione, svalutazione della propria vita e della propria persona, nonché tentativi persistenti di perseguire bisogni indotti e irrealistici. Tutto ciò significa che i valori autentici cedono il posto ad obiettivi edonistici più immediati, come apparire belli, sentirsi bene, difendere il proprio sé, e così via. In questo modo le persone perdono il contatto con ciò che vogliono nella vita. Emergono abitudini che gradualmente dominano il repertorio della persona e che sono svincolate dalla qualità di vita desiderata nel lungo termine. I repertori di comportamento si riducono e diventano meno sensibili a tutto ciò che permetterebbe di intraprendere azioni in direzione dei valori.

Ricchezze e limiti degli approcci descritti

È molto interessante l'integrazione proposta da questi approcci dell'aspetto somatico con le altre caratteristiche della persona, offrendo così una nuova apertura al lavoro clinico. Sono prospettive che possono dare interessanti input agli psicoterapeuti nel loro lavoro con le persone, verso una comprensione maggiore di alcune dinamiche, soprattutto nella valorizzazione del presente e nel ricercare le risorse di ogni soggetto e la parte sana dell'Io su cui fare leva per il cambiamento.

Altra caratteristica presente in tutte le ultime correnti psicologiche è l'interdisciplinarietà con le neuroscienze e l'avvalersi in particolare dei recenti studi sul cervello¹¹.

¹¹ Ne è un esempio la Neuropsicosomatica, modello integrato tra approccio corporeo e *mindfulness*: cf S. Ghiroldi - F. N. Montecucco, *Neuropersonalità. Neuropsicosomatica e carattere nell'inquadramento clinico*, Alpes Italia, Roma 2022.

In un'intervista riportata da *Tredimensioni* nel 2012, alla domanda su quali progressi e cambiamenti prevedesse per la psicologia e per il suo ambito di studio, P. Vitz così rispondeva:

Gli approcci biologici, neurologici e genetici alla spiegazione dei problemi mentali continueranno a progredire, e anche le risposte spirituali, religiose e morali alle patologie mentali guadagneranno ulteriore consenso¹².

Questa affermazione ci apre ad una rilevazione di alcuni limiti di tali approcci: è notevole l'impegno dell'ACT nel considerare i valori della persona e il suo impegno nella vita in progetti coerenti con essi, tuttavia si tratta di una visione dell'uomo per noi parziale, perché tutto si ferma all'individuo stesso, senza prospettiva di autotrascendenza e di valori che lo orientino fuori di sé. Occorre però ricordare che la *mindfulness* nasce da una tradizione spirituale, anche se nei protocolli viene poi completamente svuotata del suo riferimento spirituale. Possiamo quindi affermare che agli approcci descritti precedentemente manca la visione antropologica autotrascendente. Il rischio è quello di incentivare una forma di attenzione ripiegata su sé stessi e sui propri bisogni, senza tener conto del fatto che siamo esseri in relazione con gli altri e con Dio¹³. La prospettiva dei valori autotrascendenti è proprio quella di allargare gli orizzonti della vita delle persone, dando nuovi respiri al quotidiano: esempio tipico è quello dell'amore/*agape* che scende dall'alto.

La positività degli approcci mente/corpo è anche applicabile al di là dell'ambito clinico e psicoterapeutico. Sia in campo educativo/formativo che in quello sociale non si può più non tener conto dell'importanza del corpo e della sua integrazione, a prescindere dalla modalità di intervento a livello personale o di gruppo.

In ambito ecclesiale e religioso, molto cammino occorre ancora fare verso una integrazione che parta da una visione positiva del corpo stesso.

¹² *Presente e futuro della psicologia cristiana. Intervista a Paul C. Vitz*, in «Tredimensioni», 9 (2012), p. 196.

¹³ Cf R. Fusco - E. Lambiase, «Mindfulness»: che significa?, cit., p. 131.

Vivere il momento presente nell'oggi e in una prospettiva spirituale

Siamo tutti consapevoli che, in quanto esseri umani, siamo continuamente proiettati in avanti¹⁴: il nostro sguardo va continuamente oltre l'orizzonte immediato di ciò che ci attende, è naturale rivolgerci al futuro, sognare, progettare... Tuttavia questa consapevolezza, fondamentale e vitale, oggi si rivela particolarmente fragile¹⁵. Infatti, faticiamo a riconoscere la

distanza temporale che insieme distingue e mette in relazione presente, passato e futuro. Più che allontanare il futuro dal nostro orizzonte per non pensarci, lo abbiamo "incollato al presente, schiacciati da un oggi totalizzante e asfissiante, come sintetizzato in modo efficace già nel 2017 dal 51° Rapporto Censis. Inoltre, troppo spesso viviamo in una condizione di "smemorati", che ci fa dimenticare la nostra storia¹⁶.

In questo modo il tempo non svolge più la sua funzione creatrice e generativa, e noi rischiamo di sradicarci dalla realtà in cui viviamo e di ripiegarsi su noi stessi. Allora possiamo dire che non basta vivere il momento presente, pur consapevoli che può avere un'ottima funzione per il benessere personale e la salute psico-fisica. Oggi occorre recuperare il rapporto tra passato-presente-futuro e questo

si gioca sul piano delle relazioni, sul passaggio di testimone tra chi ci ha preceduti e quanti verranno dopo. [...] Solo una memoria condivisa, in cui confluiscono e si integrano più esperienze [...] può porre le condizioni per costruire il futuro della società intera, di un'istituzione, di una comunità, di una persona¹⁷.

Frère Roger di Taizé aveva scritto e parlato molto dell'oggi di Dio. La sua preoccupazione era di poter «vivere l'oggi di Dio nella dinamica del provvisorio». Gli stava particolarmente a cuore il brano di Mt 6,16-34 e lo citava di frequente; esso termina con la famosa frase di

¹⁴ Così affermava il filosofo J. P. Sartre nell'opera *L'Essere e il Nulla*.

¹⁵ Cf G. Riggio, *Il valore del tempo nell'era dell'immediatezza*, in «Aggiornamenti Sociali», 08-09 (2023), pp. 435-438.

¹⁶ *Ibid.*, p. 435.

¹⁷ *Ibid.*, p. 438.

Gesù: «Non preoccupatevi dunque del domani, perché il domani si preoccuperà di sé stesso. A ciascun giorno basta la sua pena».

Non avere punti d'appoggio in questo mondo, non preoccuparsi del domani di cui non abbiamo alcuna sicurezza, ma vivere il momento presente dinanzi a Dio che è sempre ad un tempo trascendenza totale e prossimità misericordiosa. Frère Roger collega questo atteggiamento di distacco e di attesa nel provvisorio direttamente alla povertà. "Il povero del Vangelo – dice – impara a vivere senza il domani assicurato nella gioiosa fiducia che a tutto sarà provveduto". E ancora: "Lo spirito di povertà consiste nel vivere nella felicità dell'oggi" (*Regola di Taizé, "Comunione dei beni"*, p. 50).

Accettando il momento presente come una pienezza di vita, l'uomo si avvicina a Dio sia nella sua unità che nella sua relazione trinitaria di Padre, Figlio e Spirito Santo. L'attrazione del silenzio nasce da tale relazione che rende l'anima sensibile all'ascolto e crea lo spazio per mettersi alla presenza del Presente. Nel silenzio si capisce quello che viene detto nel segreto del cuore che ne è come la terra santa, il luogo in cui Dio e il suo servo intrattengono frequenti colloqui, come accade tra amici (*Statuto dell'Ordine dei Certosini*, 1.4.1)¹⁸.

Queste riflessioni di Frère Roger danno una interpretazione nuova al significato di vivere il momento presente nell'esperienza spirituale, che apre ad una prospettiva relazionale con il Dio della vita e allarga gli orizzonti del proprio quotidiano.

Recuperiamo così la consapevolezza della *mindfulness*, quella somatica del MSRT e la flessibilità psicologica dell'ACT ad un livello diverso: quello dell'esperienza di Dio, della relazione con lui che coinvolge non solo la razionalità e l'affettività, ma anche la corporeità e la fisicità¹⁹.

S. Ignazio di Loyola nel suo libretto di *Esercizi* dà alcune indicazioni all'esercitante perché possa meglio entrare nella preghiera, tenendo conto dei diversi aspetti della sua vita. Nell'Annotazione n. 2, come introduzione agli *Esercizi* stessi, scrive: «Non l'abbondante sapere sazia e soddisfa l'anima, ma il sentire e gustare le cose interiormente».

¹⁸ Frère Marcellin Theeuwes, Priore emerito della Grande Chartreuse, *Frère Roger: una vita a stretto contatto col Vangelo*, Settimana di riflessione sull'attualità della vocazione religiosa, Taizé 5-12/07/2015, <https://www.taize.fr>.

¹⁹ Cf R. Fusco - E. Lambiase, *"Mindfulness": che significa?*, cit., p. 124.

Qui emerge la sua attenzione ad un approccio alla Parola di Dio non intellettualistico né moralistico: ciò che conta per lui è «sentire e gustare le cose interiormente», coinvolgendo così la propria affettività, il sentire e gustare... due verbi che coinvolgono il corpo nel momento presente della preghiera.

Nelle Addizioni aggiunge delle attenzioni «per fare meglio gli Esercizi e per meglio trovare quello che si desidera»: qui l'accento è sul desiderio, un aspetto importante della nostra vita umana, che coinvolge la razionalità unita all'affettività.

Nel n. 76, quarta Addizione, dà alcune indicazioni sulle posizioni del corpo nella preghiera:

Entrare nella contemplazione o in ginocchio, o prostrato a terra, o steso col volto in alto, o seduto, o in piedi, sempre intento a cercare quello che voglio. Noteremo due cose: 1) se trovo quello che voglio in ginocchio, non passerò oltre (a provare un'altra posizione) e se prostrato, farò lo stesso e così via; 2) nel punto in cui troverò quello che voglio, lì mi riposerò, senza ansia di passare oltre, finché mi soddisfi.

Colpisce leggere questi passi se si pensa che sono stati scritti nel 1500! S. Ignazio ha dapprima sperimentato personalmente un'intensa vita di preghiera e una forte relazione col Signore, e solo in un secondo momento ha messo per iscritto la sua esperienza spirituale profonda, perché possa essere utile alle persone in ricerca di Dio e della sua volontà.

Concludiamo affermando che l'esperienza spirituale cristiana ha sempre valorizzato il presente in una prospettiva più ampia e profonda, e vari autori spirituali hanno dato importanza anche al corpo e alla fisicità, integrati in una relazione affettiva con il Signore Gesù. Gli approcci attuali mente/corpo possono dunque arricchire questa tradizione spirituale.