

La Mindfulness ti rende più compassionevole?

di Shauna Shapiro



*La Mindfulness è più che una semplice consapevolezza istante dopo istante, afferma **Shauna Shapiro**. È un'attenzione gentile, curiosa che ci aiuta a metterci in relazione con noi stessi e con gli altri con compassione.*

Ho partecipato al mio primo ritiro di meditazione in Thailandia 17 anni fa. Quando sono arrivata non sapevo molto di Mindfulness e, di certo, non conoscevo una parola di thailandese.

Nel monastero capivo vagamente gli insegnamenti di un'attraente Monaco thailandese che mi insegnava a focalizzare l'attenzione sulla respirazione che entrava e usciva dalle mie narici. Sembrava piuttosto semplice. Fu così che mi sedetti e cercai di concentrare l'attenzione, 16 ore al giorno. Molto rapidamente feci la mia prima scoperta: *non controllavo la mia mente*.

Crollai e un po' mi sconvolse anche quanto dilagasse la mia mente. Concentravo la mia attenzione su un respiro, due respiri, forse tre, e la mia mente andava, si perdeva nei pensieri, lasciando il mio corpo seduto lì, come un guscio vuoto. Frustrata e impaziente, iniziai a chiedermi: "Perché non ci riesco? Sembra che tutti gli altri riescano a restare seduti così pacificamente. Che cosa sbaglio?"

Il quarto giorno incontrai un monaco di Londra che mi chiese come stava andando. Era la prima volta che parlavo in quattro giorni e dalla mia bocca sgorgò un fiume di ansie di cui mi ero caricata. "Sono pessima nella meditazione. Non ci riesco, ce la sto mettendo tutta, più mi sforzo e più vado in

confusione. La meditazione deve essere per altri, per un genere di persone più spirituali e calme. Non penso che sia la strada giusta per me".

Mi guardava con compassione e con uno scintillio di umorismo negli occhi mi disse: "Cara, tu non stai praticando la Mindfulness. Stai praticando l'impazienza, il giudizio, la frustrazione e la lotta". Poi pronunciò cinque parole che segnarono profondamente la mia vita: "Ciò che pratici si rafforza". Questa saggezza è adesso ben documentata dalla scienza della neuroplasticità in base a cui le nostre esperienze reiterate danno forma ai nostri cervelli.

Il monaco mi spiegò che la Mindfulness non consiste soltanto nel prestare attenzione, ma riguarda anche il modo in cui tale attenzione viene prestata. Descrisse un'attenzione compassionevole, gentile, dove anziché sentirmi frustrata quando la mia mente vagava, potevo davvero diventare curiosa sul girovagare nella mia mente, trattenere quest'esperienza con una consapevolezza compassionevole. Invece di arrabbiarmi con la mia mente o di essere paziente con me stessa, potevo chiedere con gentilezza e benevolenza a me stessa come mi sentivo quando ero frustrata e impaziente.

Fu così che iniziai a coltivare la gentilezza verso me stessa, nonché un senso di interesse e curiosità per la mia esperienza vissuta. Iniziai a praticare infondendo la mia attenzione di cura e compassione, come un genitore che assiste un bambino, dicendo a me stessa: "Ci tengo a te. Sono interessata. Raccontami la tua esperienza".

Capire questa connessione tra la Mindfulness e la compassione ha fatto da spartiacque, aiutandomi ad abbracciare me stessa e la mia esperienza con maggiore gentilezza e cura. Ha altresì influito profondamente nella mia professione clinica e accademica. Nei miei testi e nelle mie ricerche, ho articolato esplicitamente un modello di Mindfulness che annovera gli atteggiamenti di come prestiamo attenzione. Anziché cercare di controllare o giudicare la nostra esperienza, prestiamo interesse nei suoi confronti con atteggiamento compassionevole e apertura. Stiamo coltivando l'attenzione, è vero, ma

è importante riconoscere la dimensione umana di tale attenzione. Non si tratta di un'attenzione sterile, meccanica. Si tratta piuttosto di un'attenzione gentile, curiosa e compassionevole.

La ricerca ha iniziato a documentare le prove empiriche di tale connessione tra Mindfulness e compassione, scoprendo costantemente, negli ultimi due decenni, che la Mindfulness incrementa l'empatia e la compassione per gli altri per se stessi.

Ad esempio, nella mia prima ricerca pubblicata nel *Journal of Behavioral Medicine* nel 1988, abbiamo scoperto che il programma MBSR di Jon Kabat-Zinn, di otto settimane, ha aumentato notevolmente l'empatia negli studenti di medicina.

Un altro studio condotto da me e colleghi, pubblicato nell'*International Journal of Stress Management* nel 2005, concluse che una pratica di MBRS incrementa la compassione nei professionisti della sanità. Più recentemente, abbiamo esaminato l'impatto della pratica Mindfulness negli studenti di psicologia del *counseling* e abbiamo scoperto che aumentava notevolmente l'autocompassione la quale, a sua volta, diminuisce lo stress e le emozioni negative, aumentando quelle positive.

Di base, dalle ricerche emerge che la Mindfulness aumenta l'empatia e la compassione verso gli altri e se stessi e questi atteggiamenti fanno bene. A mio avviso, questo significa che quando pratichiamo la Mindfulness, stiamo rafforzando allo stesso tempo le nostre capacità legate a compassione e questo dimostra che Mindfulness non significa semplicemente affinare l'attenzione.

Ciò che non sappiamo ancora è precisamente il modo in cui essa produca questi effetti positivi. Rispondere a questa domanda è il passo successivo fondamentale per investigare ed esplorare, affinché tutti si possa comprendere più a fondo gli elementi specifici e i principi attivi essenziali per la pratica Mindfulness.

Benché non sia molta la ricerca incentrata specificatamente sulla maniera in cui la Mindfulness ci aiuti a coltivare compassione ed empatia, posso fornire alcune idee basate sui miei anni di ricerca, pratica e conversazioni con altre persone che hanno esperienza nella meditazione.

In primo luogo, come ho spiegato in precedenza, credo fermamente che praticare la Mindfulness ci aiuti a imparare come essere più compassionevoli con noi stessi che, stando alle

prove, è correlato all'essere più compassionevoli nei confronti degli altri. Uno studio da me spesso citato, soprattutto quando insegno agli psicoterapeuti e agli studenti che fanno pratica per diventare terapeuti, dimostra che il modo in cui trattiamo noi stessi è altamente correlato al modo in cui trattiamo gli altri. Quando i terapeuti giudicavano quanto essi fossero compassionevoli con se stessi rispetto a quanto si sentissero critici e colpevoli, le loro valutazioni erano altamente correlate al modo in cui si rapportavano con i propri pazienti.

Proprio come il saggio monaco di Londra mi insegnò qualche anno fa: *ciò che pratichiamo si rafforza*. Se ci pensi, ci rapportiamo con noi stessi 24 ore su 24, pratichiamo questa forma di relazione costantemente. Così, se la Mindfulness ci riesce davvero, e io lo credo, a implicare un atteggiamento gentile, aperto e curioso verso te stesso, costruisce l'autocompassione che contribuisce, a sua volta, a promuovere la compassione verso gli altri. Ed è per questo che dico ai miei studenti: "Coltivate l'autocompassione, fatelo per i vostri futuri pazienti!".

Credo sia importante chiarire, tuttavia, che autocompassione non significa essere sempre un pieno di felicità e amorevolezza. In poche parole, significa che la nostra consapevolezza di ciò che sta succedendo è sempre gentile, sempre compassionevole. Così, anche se mi sento arrabbiato o frustrato, abbraccio la mia esperienza con una consapevolezza compassionevole. Quando iniziamo ad accogliere la nostra esperienza in questo modo, siamo maggiormente in grado di essere con essa, vederla chiaramente e rispondere in maniera appropriata alla stessa e, come evidenzia la ricerca, staremo rafforzando le abilità che ci aiutano a estendere la compassione verso gli altri.

In questo modo, mi piace pensare alla Mindfulness come a una grande pentola da cucina in cui verso tutte le mie esperienze. Questa pentola è sempre gentile, sempre accogliente, anche quando le cose che inserisco non lo sono (ad esempio, rabbia, tristezza, confusione). Cucino tutto insieme: il dolore, la confusione, la rabbia, la felicità, con regolarità, mantenendo il tutto

costantemente in questa gentile e compassionevole pentola di Mindfulness. Mettendomi in rapporto con le mie esperienze in questo modo, sono maggiormente in grado di digerire e ricevere nutrimento dalle stesse, proprio come quando metti una patata cruda in una pentola, la cucini per molte ore e diventa saporita e nutriente.

Un altro modo in cui la Mindfulness coltiva la compassione è aiutandoci a vedere la nostra interconnessione. Ad esempio, immaginiamo di avere una spina sulla mano sinistra. La mano destra la toglierebbe, giusto? La mano sinistra non direbbe alla mano destra: “Oh, grazie mille! Sei così compassionevole e generosa!”. La mano destra che rimuove la spina è semplicemente la risposta adeguata, è semplicemente ciò che fa la mano destra, perché le due mani sono parte dello stesso corpo.

Più pratici la Mindfulness e più inizi a notare che formiamo tutti parte dello stesso corpo, che io come mano destra sento il dolore della mano sinistra, e naturalmente desidero aiutare. La Mindfulness coltiva questa interconnessione e visione chiara che porta a una maggiore compassione e comprensione della misteriosa rete in cui siamo tutti intrecciati.

Una terza ragione in cui la Mindfulness sembra coltivare empatia e compassione è che ci protegge dalle sensazioni di stress e di continua frenesia, ci consente di concentrarci maggiormente su noi stessi e meno sulle necessità delle altre persone.

Questo è stato egregiamente dimostrato negli esperimenti del Buon samaritano condotti da John Darley e Daniel Batson negli anni 70. Darley e Batson chiesero a studenti del seminario dell'Università di Princeton di tenere una lezione sul Buon samaritano. Durante la presentazione, gli studenti passavano vicino a una persona (che collaborava con i ricercatori) accasciata e che si lamentava. I ricercatori testarono ogni tipo di variabile per rilevare ciò che poteva far sì che gli

studenti si fermassero per aiutare ma influì soltanto una variabile: il fatto di essere o meno in ritardo per la presentazione. Solo il 10% degli studenti si fermò per aiutare quando erano in ritardo; aiutarono sei volte di più quando non avevano fretta.

Questo studio suggerisce che le persone non sono di per sé moralmente insensibili ma quando siamo stressati, impauriti o abbiamo fretta, è facile perdere il contatto con i nostri valori più profondi. Aiutandoci a rimanere sintonizzati con quanto succede intorno a noi nel momento presente, indipendentemente dal tempo, la Mindfulness ci aiuta a essere connessi con ciò che è più importante. Come insegna il monaco zen Suzuki Roshi: “La cosa più importante è ricordare la cosa più importante”.

Per me, la cosa più importante è continuare a esplorare, con un cuore e una mente aperti, ciò che realmente è la Mindfulness, e contribuire a chiarire come possa essere di maggior beneficio. Chiaramente, non abbiamo ancora tutte le risposte, penso che la cosa più interessante sia quella di porre dei quesiti. Come disse Rilke: “Sii paziente con tutto ciò che c'è di irrisolto nel tuo cuore e cerca di amare le domande stesse”.

L'esplorazione della Mindfulness richiede una grande sensibilità e un ventaglio di lenti metodologiche. La nostra scienza e le nostre vite trarranno beneficio dal guardare attraverso di esse, illuminando la ricchezza e la complessità della Mindfulness.

***Shauna Shapiro, Ph.D.**, è una professoressa dell'Università Santa Clara, psicologa clinica e riconosciuta a livello internazionale come esperta di Mindfulness. Ha pubblicato oltre 100 articoli e capitoli di libri ed è co-autrice di [The Art and Science of Mindfulness](#), libro acclamato dalla critica, nonché [Mindful Discipline: A Loving Approach to Setting Limits and Raising an Emotionally Intelligent Child](#).*