

# La meditazione mindfulness è sicura quando si lavora con un trauma?

---

Una guida pratica per i terapeuti ACT

---

**Dr. Russ Harris** — tradotto da Chiara Rossi Urtoler





# Che cos'è la meditazione?

## Meditazione

è una parola poco definita.

Esistono molti tipi di meditazione, alcuni dei quali sono radicalmente diversi dalla meditazione mindfulness.

### Ad esempio:

Alcuni tipi di meditazione mirano a **liberare la mente**, altri tipi richiedono di **pensare profondamente** a un argomento e di **sviluppare** l'intuizione, oppure chiedono di **esercitarsi a visualizzare** immagini specifiche.

In generale, quando si parla di meditazione mindfulness ci si riferisce a una pratica meditativa formale, in cui l'obiettivo principale dell'attività è coltivare la capacità di prestare attenzione alla propria esperienza con flessibilità, apertura e curiosità. Questo è molto diverso da molti altri tipi di meditazione; in particolare, non c'è mai l'obiettivo di "liberare la mente dai pensieri".



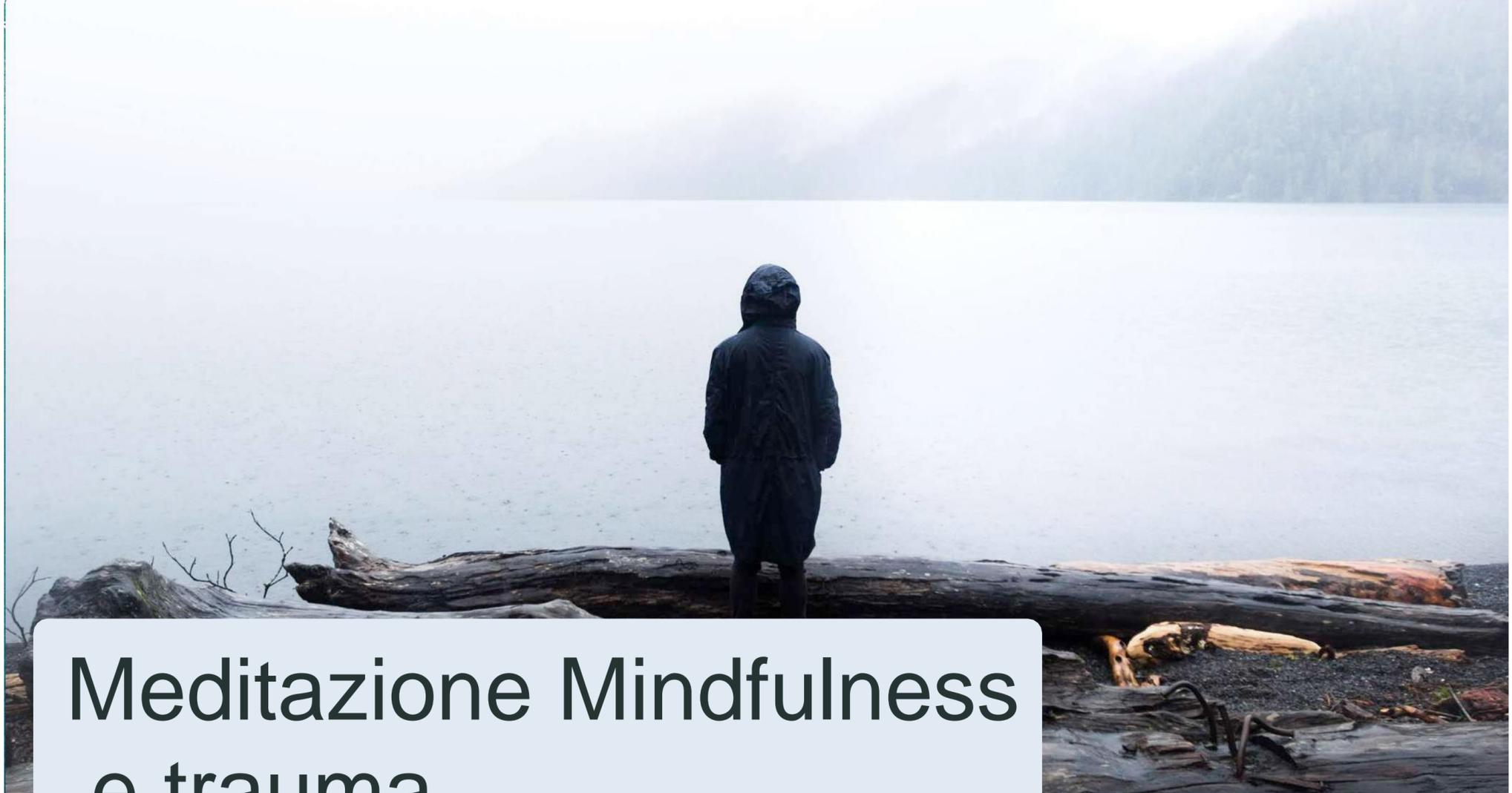
# "Mindfulness" vs "meditazione mindfulness".

Molte persone utilizzano il termine "mindfulness" come sinonimo di "meditazione mindfulness".

Questo crea MOLTA confusione. Non sono la stessa cosa. Ci sono molti modi per sviluppare e utilizzare la "mindfulness" (N.d.T. consapevolezza) senza praticare la meditazione mindfulness formale.

Ad esempio, possiamo imparare a fare una doccia consapevole, o mangiare il pranzo in modo consapevole, oppure possiamo Consapevolmente fare il genitore dei nostri figli senza mai avere bisogno di fare una pratica di meditazione formale.

Alcuni protocolli ACT includono pratiche formali di meditazione mindfulness, altri no. Quando le pratiche di meditazione sono incluse nell'ACT, sono solo un piccolo sottoinsieme dei molti metodi diversi che possiamo usare per sviluppare le abilità di mindfulness.



# Meditazione Mindfulness e trauma

Molte autorità sono giustamente preoccupate per i potenziali pericoli della meditazione mindfulness nelle prime sessioni di terapia del trauma.

Brevi esercizi di radicamento e centratura mentale, come "calare l'ancora", sono probabilmente il modo più sicuro ed efficace per iniziare qualsiasi tipo di terapia del trauma; un intervento efficace di prima linea contro la disregolazione emotiva, i flash, la dissociazione, l'iperarousal, l'ipoarousal e il "sovraccarico emotivo" in generale.

Ma questi esercizi sono radicalmente diversi dalla meditazione mindfulness.

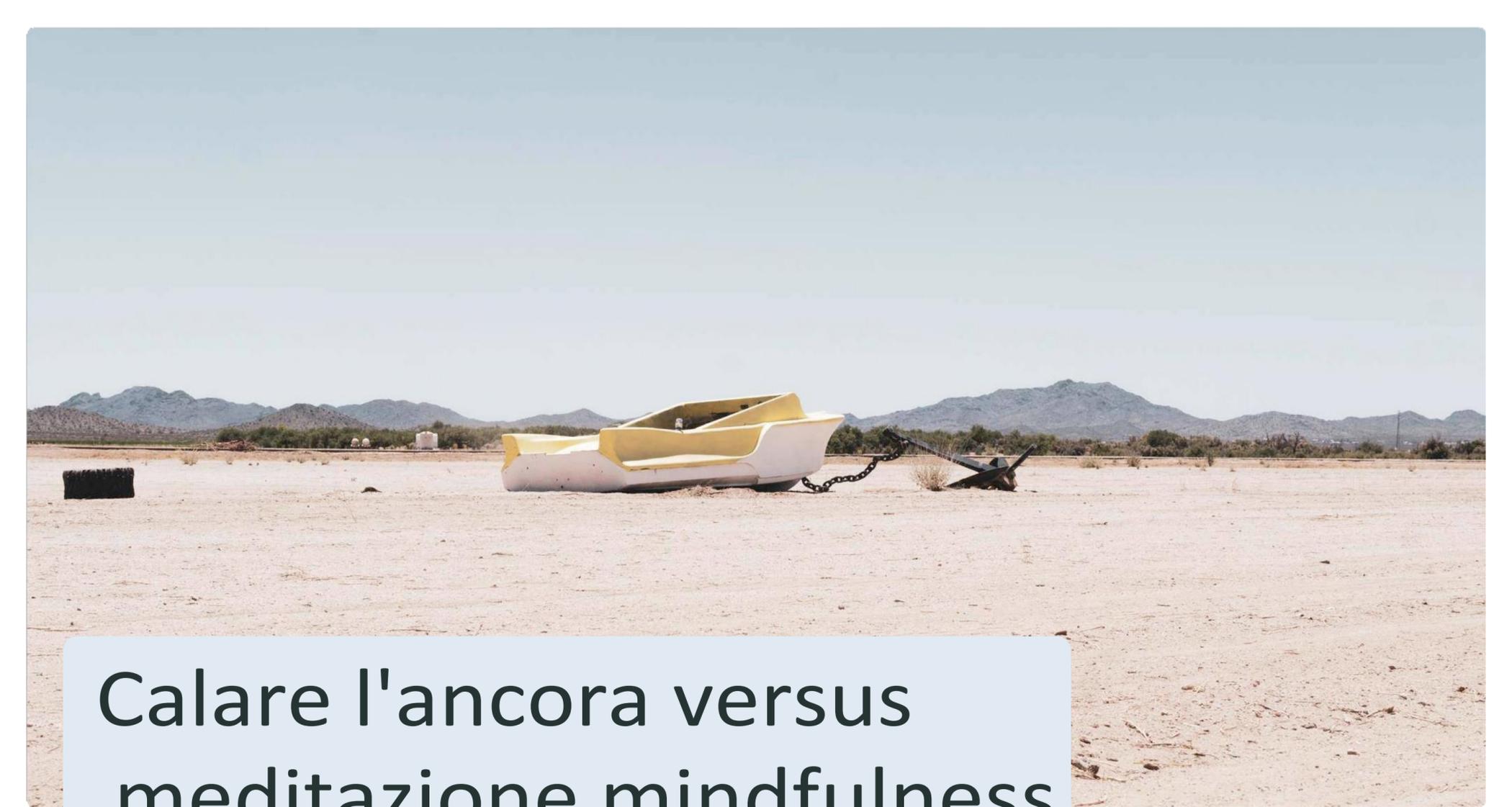


# Perché preoccuparsi?

Le preoccupazioni relative alla meditazione mindfulness nelle prime sessioni di terapia del trauma includono:

**A** Il rischio che le pratiche formali di meditazione mindfulness possano innescare stati dissociativi, di depersonalizzazione o di alta fusione. Ciò è più probabile se si tratta di una meditazione a occhi chiusi che prevede di stare seduti o sdraiati in una posizione, con pochi o nessun movimento fisico del corpo e poco o nessun impegno sociale, come nel caso di una classica meditazione mindfulness sul respiro.

**B** Molti clienti evitano/sopprimono/distraggono se stessi da pensieri, sentimenti e ricordi dolorosi (il che, ovviamente, dà un sollievo a breve termine). Questi pensieri, sentimenti e ricordi indesiderati possono affiorare durante la meditazione - in alcuni casi, entrando nella consapevolezza del cliente per la prima volta! In questo modo si corre il rischio concreto di aumentare il dolore psicologico del cliente senza fornirgli gli strumenti per gestirlo in modo efficace.



# Calare l'ancora versus meditazione mindfulness

Una semplice pratica di radicamento mentale come **calare l'ancora** - riconoscere i propri pensieri e sentimenti, tornare nel proprio corpo, impegnarsi con il mondo - è radicalmente diversa da una meditazione mindfulness a occhi chiusi e da seduti.

**Calare l'ancora** facilita il movimento fisico del corpo, l'impegno con il mondo esterno e l'impegno sociale con il terapeuta (soprattutto quando si includono istruzioni come "Nota che io e te lavoriamo qui insieme").

Se affiorano pensieri, sentimenti e ricordi precedentemente soppressi, l'ancoraggio fornisce un modo per riconoscerli pur mantenendo il controllo delle proprie azioni fisiche e impegnandosi nel mondo; facilita la "doppia consapevolezza" del proprio mondo interno e del mondo esterno. Inoltre, con le pratiche interattive del calare l'ancora, possiamo "dosare" la quantità di attenzione dedicata alle esperienze interiori difficili; per esempio, possiamo chiedere al cliente di mantenere solo il 10% dell'attenzione sul suo mondo interiore e il 90% sul suo mondo esterno. In seguito, possiamo sperimentare il 20/80, il 30/70 e così via.



# Sicurezza

Il **più sicuro approccio** è lasciare da parte qualsiasi pratica formale di meditazione mindfulness fino a un momento successivo della terapia.

In primo luogo creare buone abilità di **radicamento consapevole** (calare l'ancora) e la defusione.

Dopodiché, si possono sviluppare abilità **più impegnative** come

**accettazione e autocompassione.**

All'inizio della terapia, è più saggio costruire queste diverse abilità di mindfulness attraverso interventi molto brevi, come quelli che vedrete nei miei seminari ACT for Trauma o nei corsi online. Se si allena la mindfulness in questo modo graduale, i problemi sono molto meno probabili.

Una volta che il cliente ha acquisito una buona capacità di radicamento mentale, di defusione, di accettazione e di autocompassione, si può sperimentare con cautela la meditazione mindfulness. E, se e quando, si decide di introdurre la meditazione mindfulness formale, è più saggio iniziare con meditazioni in movimento attivo e ad occhi aperti, come la meditazione camminata mindful (o i movimenti dello yoga).