

# La meditazion orientade a la *mindfulness* (MOM) inte ricercje mediche e psicologjiche

FRANC FARI\*, CRISTIANO CRESCENTINI\*\*

**Ristret.** La meditazion *mindfulness* e constituìs il sietim pont di un troi cun vot stazions. Si trate di un program psicopedagogjic par liberâsi dal dolôr fisic e psichic metût adun plui di 2500 agns indaûr di Siddharta Gautama, un princip indian cognossût come il Buddha. Gautama al à insegnât cemût praticâ la *mindfulness* intal *Grant discors sui fondaments de presince mentâl*. L'obietîf di cheste meditazion al è chel di imparâ a diventâ cussients dal propri respîr, dal cuarp e imparâ a cjalâ cun atenzion ce che al capite inte nestre ment. Il metodi di meditazion orientade a la *mindfulness* (MOM) metût adun dai autôrs al è organizât in vot setemanis. Par ogni setemane al ven fat un incuintri di 2 oris. I prins 30 minûts dal incuintri a vegnin doprâts par spiegâ un concet impuartant pe *mindfulness*; daspò si medite par 30 minûts (10 minûts puartant la atenzion sul respîr; 10 puartant la atenzion sul cuarp e 10 minûts cjalant ce che al sucêt jenfri la ment). A la fin de meditazion si discutin i risultâts e lis dificultâts de meditazion par 60 minûts. I autôrs a àn doprât chest metodi par puartâ indenant 6 ricercjis publicadis a nivel internazional e altris cuatri in cors di publicazion. Intai prins doi studis e je stade studiade la rapresentazion neuronâl de meditazion MOM, in particular chê leade a la cussience dal cuarp (Tomasino e Fabbro 2016; Tomasino et al. 2016). Intes secondis dôs ricercjis a son stadis studiadis lis modificazions de personalitât daspò un cors di meditazion (Campanella et al. 2014; Crescentini et al. 2014). Intes ultimis dôs publicazions al è stât studiât l'efiet de *mindfulness* su lis personis cun dipendence alcoliche e la utilitât dal training MOM in fruts di siet-vot agns (Crescentini et al. 2015a e 2016).

**Peraulis clâf.** Meditazion, *mindfulness*, neuropsicologjie, psicopatologjie.

**1. Introduzion: lis origjins storichis de meditazion *mindfulness*.** Lis peraulis 'medisine' e 'meditazion' a derivin, dutis dôs, dal verp latin 'me-

\* Dipartiment di Siencis Medichis e Biologjichis, Universitât dal Friûl, Udin, e Perceptual Robotics (PERCRO) Laboratory, Scuola Superiore Sant'Anna, Pisa, Italie. E-mail: franco.fabbro@uniud.it

\*\* Dipartiment di Lenghis e Letteraturis, Comunicazion, Educazion e Societât, Universitât dal Friûl, Udin, Italie. E-mail: cristiano.crescentini@uniud.it

deri' che al significhe 'curâ', 'vuari'. Di fat, la meditazion e je une pratiche spirituâl che e à l'obietîf di vuari lis personis cun soference fisiche, psicologjiche e spirituâl. Par cheste reson intai ultins 30 agns la meditazion, che si è disvilupade soledut intes tradizions spirituâls dal Orient, si è une vore doprade in medisine e in psicologjie. Se si va a viodi intal portâl di medisine plui doprât intal mont: [www.pubmed.gov](http://www.pubmed.gov), a risultin publicâts plui di 1.000 articui sientifics che a rivuardin la *mindfulness meditation*; impen par *mindfulness and pain* si cjatin plui di 300 lavôrs e par *mindfulness and brain* plui di 290 (portâl consultât ai 06/11/2015). Un dai moments plui significatîfs des ricercjis sientifichis su la meditazion e je stade la preparazion di percors standardizâts di meditazion di mût di podê confrontâ i risultâts des diferentis ricercjis. In chest articul al ven descrit il percors di meditazion MOM disvilupât dai autôrs e doprât in 6 ricercjis sperimentâls publicadis.

La meditazion *mindfulness* e je stade disvilupade di plui di 2500 agns dal princip indian Siddharta Gautama, dal popul dai Sakya, che daspò un periodi di assetisim, si jere dal dut realizât (*nibbana*), sveantsi completamenti a nivel spirituâl (*Buddha*). Daspò, Gautama al à passât plui di 40 agns a insegnâ ai siei dissepui cemût rivâ ae complete realizazion. Un dai principis fundamentâi dal so insegnament al rivuardave la impuartance fundamentâl de ment umane. Secont Gautama la realtât e je une costruzion mentâl e nol è pussibil puartâ indenant une azion intal mont cence cjapâ in considerazion la ment. Secont Gautama lis personis a àn di cirî di mantignîsi intune vie di mieç, evitant i doi estremis dal edonisim e dal assetisim (Bureau 1985; Gombric 2009, 2011).

Il sisteme psicopedagogjic disvilupât di Gautama al à cuatri afermazions gjenerâls, che a son stadis clamadis "lis cuatri nobilis veretâts". La prime e sosten che la ment, e duncje dute la realtât, e je caraterizade de esistence dal maljessi e dal dolôr (*dukkha*). La seconde afermazion e dîs che la soference e il dolôr a àn origin de transitorietât intrinseche di dutis lis robes (*anicca*); cheste transitorietât e constituîs la font dai trê velens principâi de ment: il desideri, l'odi e la ignorance. La tierce afermazion e sosten che ducj i umans a puedin liberâsi dal maljessi e dal dolôr rivant a realizâsi completamenti (*nibbana* e *paranibbana*). La cuarte afermazion e mostre la vie par deliberâsi dal dolôr (Bureau 1985; Gunaratana 2001).

La vie par rivâ a la liberazion definitive dal maljessi e dal dolôr e je sta-

de presentade di Gautama come un troi cun 8 scjalins che a àn un caratar progressîf ma, intal stes timp, a àn di jessi metûts in pratiche in ogni moment. Il prin scjalín al rivuarde la juste comprehension (*sammā dīṭṭhi*), ven a stâi che la nature de psiche e de realtât a son caraterizadis in maniere intrinseche dal maljessi; il secont scjalín si riferís a la juste intenzion (*sammā saṃkappa*) par rivâ a deliberâsi; il tierç scjalín si riferís a la juste peraule di doprâ (*sammā vācā*) par no fâ dal mâl a nô stes e a chei altris; il cuart scjalín al rivuarde lis azions justis (*sammā kammanta*) par no aumentâ lis nestrís soferencis e chês di chei altris; il cuint scjalín si riferís a la juste condote di vite (*sammā ājīva*), che e à di stâ tra i doi estremis de baldorie, di une bande, e dal assetisim, di chê altre.

I trê ultins scjalins si riferissin a la pratiche de meditazion par deliberâsi dal maljessi. In particolâr, il sest scjalín al rivuarde il sfuarç just di fâ par meditâ (*sammā vāyāma*); il setim scjalín al rivuarde la pratiche de meditazion di cussience (*sammā sati*), che par inglês si clame *mindfulness*; l'ultin scjalín al rivuarde la juste concentracion unitive (*sammā samādhi*). Duncje la meditazion *mindfulness* e rapresente il setim scjalín dal troi di vot ponts che nus puarte a la deliberazion dal maljessi e dal dolôr.

**2. Cemût che si pratiche la meditazion *mindfulness*.** Cemût praticâ la meditazion *mindfulness* (*sammā sati*) al è stât insegnât diretementi di Gautama intal *Grant discors sui fondaments de presince mentâl* (*Mahasaṭipapaṭṭhāna Sutta*), che al è il vincjesim secont discors de *Racuelte dai discors luncs* (*Dīgha Nikāya*), une des cinc racueltis che a formin il zei dai discors fats dal Buddha (*Sutta Pitaka*) (Gnoli 2001; Wynne 2009). Il *Grant discors sui fondaments de presince mentâl* al è stât metût adun in forme verbâl subit daspò la muart dal Buddha e butât jù in forme scrite in lenghe Pali intal I secul prime di Crist (Gombrich 2009).

In chel discors Gautama al insegne cemût realizâ la contemplazion dal cuarp, prin di dut puartant la atenzion sul respîr: “in maniere cussiente si insipire e in maniere cussiente si espîre”. Cun di plui, la cussience dal cuarp e ven puartade indenant: a) puartant la atenzion su lis diversis parts dal cuarp (“si à di cjapâ in considerazion lis diferentis parts dal cuarp partint de plante dai pîts par rivâ al cjâf; o pûr partint dal cjâf par rivâ a la plante dai pîts”); b) puartant la atenzion a la posizion dal cuarp (“si à di jessi cussients di dutis lis posizions che il cuarp al cjape”); c)

puartant la atenzion sui moviments dal cuarp (“si à di jessi cussients di dut ce che si sta fasint, cuant che si va e cuant che si ven, [...] cuant che si mangje, bēf, cuant che si mastie e cuant che si gjolt ce che si mangje”; d) puartant la atenzion su lis sensazions dal cuarp (“quant che si à une biele sensazion si sa che si sta vint une biele sensazion; cuant che si à una sensazion di dolôr si sa che si sta vint una sensazion di dolôr”). La ultime part dal *Grant discors sui fondaments de presence mentâl* al rivuarde la pratiche de osservazion de nature de ment. Par esempi: cjalant cemût che a comparissin o a scomparissin i desideris: “il miò cjâf al è plen di desideris”, o pûr “il miò cjâf al è vueit di desideris”; cjalant il comparî e scomparî dal rancûr; “il miò cjâf al è plen di rancûr” o pûr “il miò cjâf al è vueit di rancûr”; cjalant il comparî e il scomparî de confusion: “il miò cjâf al è plen di confusion”, o pûr “il miò cjâf al è vueit di confusion” (Walshe 1995; Gnoli 2001). Il *Grant discors sui fondaments de presence mentâl* al mostre cemût che si à di puartâ indenant il setim scjalin dal troi de liberazion insegnât dal Buddha (Gunaratana 1991); cheste pratiche di cussience e corispuint a la meditazion *Vipassanā* (meditazion di clare vision, par inglê: *insight meditation*) disvilupade inte tradizion buddhiste *theravada* (la scuele dai vecjos) che si cjate inte isule di Cylon (Sri Lanka), in Birmanie e in Thailandie (U Ba Kin 2001).

Inte seconde metât dal secul passât si è scomençât a discuti su la pussibilitât di doprâ la meditazion *mindfulness* e *Vipassanā* in psicologjie e in medisine (Naranjo e Ornstein 1972, Shapiro e Walsh 2008); dut a chel dome a la fin dai agns Setante, Jon Kabat-Zinn al à disvilupât un *training* standardizât di meditazion di cussience, clamât *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) (Kabat-Zinn 1994, 2006), une vore doprât in psicologjie e medisine. Chest *training* al è organizât in 8 riunions, une par setemane; ogni riunion e dure 2 oris indulà che a vegnin presentadis cuistions teorichis insiem a moments di pratiche meditative, cun ancje esercizis di *Hatha yoga*, e un moment finâl di discussion. Il metodi MBSR al è stât doprât par disvilupâ centenârs di ricercjis sperimentâls che a àn mostrât che la *mindfulness* e covente a miorâ lis curis di une vore di malatiis organichis, come il cancri, il dolôr cronic e di malatiis psicologjichis, come il stress, la ansie e la depression (Kabat-Zinn 2003; Ludwig, Kabat-Zinn 2008). Cun di plui, la meditazion *mindfulness* e somee jessi un imprest une vore bon par miorâ la formazion dai miedis, psicolics e insegnants.

**3. Metodologjie. Descrizion dal training di meditațion orientade a la *mindfulness*.** Il training di meditațion orientade a la *mindfulness* (MOM) al somee une vore al program disvilupât par Kabat-Zinn, viodût che ancje il program MOM al è organizât in un incuintri di 2 oris par 8 setemanis; cun di plui lis personis si impegnin a meditâ almancul 30 minûts ogni dì. La pratiche de meditațion MOM e à come riferiment il *Grant discors sui fondaments de presince mentâl*. Par ogni incuintri la pratiche de meditațion e dure 30 minûts: 10 minûts pe pratiche de cussience dal respîr (*ānāpānasati*), 10 minûts pe contemplazion des parts dal cuarp, 10 minûts pe pratiche di osservazion de ment. Durant la meditațion MOM lis personis a stan simpri sentadis e no si fâs nissun esercizi di yoga. Finide la meditațion si fasin 60 minûts di condivizion e discussion di problemis, *insight* o pûr cambiaments intal lavôr o inte vite di ogni dì colegâts cu la meditațion (Fabbro e Muratori 2012).

Ognidun dai 8 incuintris al scomence cu la presentazion di un concet collegât cu la *mindfulness*. Intal prin incuintri si presente une *introduzion storiche a la meditațion mindfulness*. Cheste forme di meditațion e je stade disvilupade in Orient jenfri une tradizion spirituâl. Diferentementri de ricerce sientifiche che no contemple nissune veretât assolude, l'insegnament di Gautama al sosten che la nature intrinseche de ment e je la soference e il dolôr (Fabbro 2014). Une atenzion particulâr e ven dade al insegnament de juste posizion e posture che si à di tignî inte meditațion e sui imprescj, come lis cuviertis e i cussins, che a puedin jessi doprâts.

Intal secont incuintri si rispuint a la domande: *ce robe ise la meditațion mindfulness?* Inte meditațion *mindfulness* il sogjet al à di stâ fer, cirint di mantignî la atenzion volontarie sul compit (cussience dal respîr, dal cuarp, osservazion de ment). Duncje, inte meditațion no si à di fâ nuie, fasint il lavôr plui difcil che al esist, ven a stâi jessi in ogni moment cussient di existi. Di fat, la meditațion *mindfulness* no je ce che la int pal solit e pense, no je une tecniche par rilassâsi, no je un metodi par mandâ subit vie ducj i problemis, no je un metodi par rivâ ae estasi o ae trance, no je une tecniche par vuadagnâ podês sorenaturâi; e je une pratiche par aumentâ la cussience (Gunaratana 2001). Rivâ a mantignî la cussience al è un compit une vore difcil parcè che o sin abituâts a vivi in maniere automatizade (Kabat-Zinn 2006). Cu la pratiche de *mindfulness* si impare a cjapâ ce che al capite, a no vê premure, a no rimpinâsi a nuie e a no re-

fudâ nuie, a lassà lâ vie, a jessi delicâts cun se stes e a viodi i problemis come oportunitâts.

Intal tierç incuintri e ven presentade la cuistion de *consapevolece di sbaliâ*. La meditazion *mindfulness* e scomence cu la concentracion de atenzion sul respîr, sul cuarp o su la ment; daspò un pôc di timp che o sin cussients la ment e scomence a pierdisi intai ricuarts, inte fantasie, intai pinsîrs; a un ciert pont il sogjet si inacuarç di vê pierdût la atenzion; si inacuarç di vê sbaliât; alore cence rabiâsi, cuntune pose zentile al torne a puartâ la atenzion sul compit (Hasenkamp et al. 2012; Malinowski 2013). Inte *mindfulness* si rive a diventâ cussients propit intal moment che si inacuarzisi di vê sbaliât; propit in chel moment si à di cjapâ une pose no judicante e zentile, fasint bocje di ridi (*metta*). La pose no judicante no vûl dî autoindulgence o justificazion dai erôrs (ven a stâi de pierdite de cussience); al vûl dî, invezit, jessi pronts a ricognossi i erôrs cence rabiâsi. Cun di plui, la pose no judicante e significhe jessi pronts a ricognossi ducj i judizis che a nassin inte ment bielvie che o stin meditant.

Intal cuart incuintri si disvilupe la tematiche di rivâ a *vivi chi e cumò* (Kabat-Zinn 2004). I oms a ân un dispositîf mentâl che ur permet di spostâsi intal timp (*mental time travel*); la imaginazion mentâl e fâs in mût che i oms a sedin bogns di tornâ a costruî il passât e imaginâsi l'avignî (Schacter et al. 2007). Chest sisteme mentâl al à dât ai oms une vore di pussibilitâts, par esempli la memorie episodiche, la memorie autobiografiche, la costruzion di imprescj, la capacitât di fâ plans pal avignî, la capacitât di disvilupâ il pinsîr storic; ma al à dât ancje dai limits. La capacitât di spostâsi mentalmentri intal timp al à amplificât la disposizion a no vivi intal moment di cumò, ma invezit inte imaginazion. Si à viodût che lis personis in medie a son simpri cul lôr cjâf a pensâ a robis passadis o pôr a imaginâ l'avignî. Scjampâ vie dal moment presint al è un dai mecanisims di difese plui doprâts dai oms par no sintî il maljessi che ducj a ân dentri di lôr (Fabbro, Crescentini 2014). Par cheste reson la peraule *sati* (*mindfulness*) si riferìs al impegn di vivi intal chi e cumò, ven a stâi inte uniche dimension vere de esistence.

Intal cuint incuintri al ven presentât il concet di *disidentificazion*. Si trate di un argument centrâl de meditazion *mindfulness*, avonde dificil di capî. La pratiche di focalizâ la atenzion sul respîr che al jentre e al va fûr dal nâs, insiemi a la concentracion de atenzion su lis diviersis parts dal

cuarp e sui cambiaments che a capitin dentry de ment a judin la persone a disvilupâ un centri di osservazion interiôr. Chest gnûf centri al da la pussibilitât di mantignî une “cierte distance” dal propri respîr, dal propri cuarp e dai contignûts che a capitin inte ment (ricuarts, fantasiis, emozions e pinsîrs). La distance che si ven a stabilî tra il pont di osservazion e i pinsîrs, fantasiis, ricuarts o emozions e ven clamade *disidentificazione*, o ancje *decentrament*, *defusion* o pûr *ripercezion* (Shapiro, Carlson 2009). Chest procès nus jude a capî che chel che al sucêt inte ment e l’osservadôr no son la stesse robe, ven a stâi che la cussience dai propri sintiments e je diferente dai sintiments stes (Segal et al. 2002; Shapiro, Carlson 2009). Rivâ a mantignî une distance juste dai contignûts de ment al jude la nassite de clarece mentâl, de obietivitât e de ecuanimitât. Intal sest incuintri e ven presentade une riflession sul probleme de *deautomatizazion*. Daûr diferentis tradizions spirituâls (De Salzmänn 2010), confermadis di une vore di ricerchis psicologjichis (Lager 1989; Kahneman 2011), i oms a vivin, la grande part dal timp, in maniere automatizade e incussiente. La condizion di vite automatizade e somee il sisteme di vuide dai aeroplans indulà che al è stât metût in funzion il pilote automatic. Si trate di une condizion psicologjiche dongje a la ipnosi e al sonambulism. La automatizazion e ridûs la pussibilitât di cjapâ decisions consapevulis e e sbasse une vore la capacitât de memorie episodiche. Invezit la meditațion *mindfulness* e aumeinte il ricuart di se stes (la peraule meditațion in sanscrit e je *bhāvana*, che e vûl dî “visâsi di se stes”). Duncje la meditațion *mindfulness* e jude a “tornâ a sveâsi”, vignî fûr dal sium de automatizazion, disvilupâ une tecniche par jessi vîfs in maniere cussiente, invezit di jessi reatîfs in maniere incussiente. Cun di plui la deautomatizazion nus da une grande flessibilitât e libertât di azion e e costituîs la parte par jentrâ intune dimension spirituâl (Deikman 1966). Intal setim incuintri e ven presentade la capacitât di *stâ denant dal dolôr*. La int, almancul in ocident, e cîr, se e pues, di scjampâ vie dal dolôr e de soference. I fruts piçui a reagjissin lamentantsi o vaint. I grancj, pal plui, a dinein la soference e il dolôr psychic, soledut spostant la atenzion su altris robis, o pûr taponant il probleme: ridusint la sensibilitât sul cuarp, la cussience dai sintiments e des emozions; ven a stâi puartantsi intun mût di vivi automatizât. Altris voltis di front dal dolôr lis personis a rispuindin cun sintiments di rabie, agressivitât e depression. La *mindfulness* e

cîr di disvilupâ une gnove modalitât di stâ denant dal dolôr, ven a stâi invezit di scjampâ vie, metisi denant de soference cirint di diventâ cussients des carateristichis dal dolôr (localizazion, intensitât, variaziions intal timp). Si cîr di imparâ a stâ fers denant dal dolôr cun cussience e dignitât, fasint bocje di ridi (Fabbro, Crescentini 2014).

Intal otâf e ultim incuintri e ven presentade la capacitât di *lassâ lâ vie*. Un bon pont di partence par imparâ a rinunziâ al sintiment di control e abandonâsi al moment di cumò al è chel di concentrâ la atenzion sul maljessi e sul dolôr. Daspò vê imparât a stâ cun dignitât denant dal dolôr, si cîr di focalizâ la atenzion sui sentimenti e lis emozions che a nassin drenti di nô, come par esempli la urgjence di scjampâ vie, ribelâsi o protestâ; propit cuant che chescj sentimenti a cressin drenti di nô o podin imparâ a lassâju lâ vie, fasint bocje di ridi. Lassâ lâ vie al vûl dî che o molin la prese e il control de situazion, si lassin lâ al moment presint fasint bocje di ridi. O vivin il moment di cumò cence cirî di cambiâlu, o acetin la situazion cence resisti o lotâ. Lassâ lâ vie la abitudin a controlâ la situazion nus vierç ai sentimenti di compassion viers di nô e ducj chei altris. Acetâ lis robis come che a son nol vûl dî che o sin dacuardi cun dut ce che al sucêt, ma che o viodin lis robis in maniere cussiente come che a son in chest moment e lis lassin jessi.

Il metodi de meditazion orientade a la *mindfulness* (MOM) daspò jessi disvilupât plui di dîs agns indaûr di bande di un dai autôrs (F.F.) al è stât doprât intune vore di cors di Educazion Continuative in Medisine (ECM) tignûts intal Ospedâl di Udin e inte Universitât di Udin. Duncje al è stât pussibil meti sù un grop di personis che a praticin la meditazion *mindfulness* cun regolaritât, selezionant une desene di istrutôrs (personis che a praticin la meditazion di agns e che a àn imparât a insegnâ intai cors di meditazion, <https://groupmom.wordpress.com>). Chest fat al à puartât a realizâ une serie di cors MOM par miedis, psicolics e insegnants disvilupâts in gjenar a gratis. Viodût che chescj cors a son stâts realizâts ae Universitât a son stâts, cuasi simpri, materie di ricercjis sperimentâls.

**4. Risultâts. Studis neuropsicologjics su la meditazion orientade a la *mindfulness*.** Il grop di ricercje su la meditazion *mindfulness* de Universitât dal Friûl, prin di dut, al à analizât lis struturis dal cerviel che a son

impegnadis inte meditazione cun doi studis di meta-analisi de leterature. Intal prin studi a son stâts analizâts 24 lavôrs sperimentâi cun 150 ponts di ativazion, cuntune tecniche di neuroimaging (PET o fMRI), biel vie che i sogjets a meditavin. Cuant che i sogjets a meditavin si ativavin une schirie di struturis cerebrâls, come: il zîr frontâl mediâl bilaterâl, il lobi parietâl superiôr di çampe, il zîr solemargjinâl di drete e la insule di çampe (Tomasino et al. 2013). Intun secont studi a son stadis studiadis lis struturis cerebrâls colegadis di une bande a lis formis di meditazione che si ispiravin a la tradizion buddhiste (16 esperiments e 96 ponts di ativazion), confrontadis cu lis struturis che si ativavin cun formis di meditazione che si ispiravin a la tradizion induiste (8 esperiments e 54 ponts di ativazion). Si è viodût che lis formis di meditazione che si ispiravin al buddhisim a ativavin une schirie di struturis dal lobi frontâl colegadis a lis funzions esecutivis, dimpen lis formis di meditazione che si ispiravin a la tradizion hinduiste a ativavin il zîr postcentrâl, il lobi parietâl superiôr, l'ipocjamp e la scuarce dal cingul mediâl (Tomasino et al. 2014), struturis colegadis cul sisteme emozionâl e cu lis esperiencis religjosis (Fabbro 2010).

Di resint a son stâts puartâts indenant doi studis di risonance magnetiche funzionâl in sogjets che a àn fat un *training* di meditazione orientada a la *mindfulness* (MOM) di 8 setemanis. Intal prin studi si è cirût di analizâ lis struturis cerebrâls coreladis a un program di meditazione *mindfulness*. I sogjets a àn fat doi esercizis di *mindfulness*, *ānāpānasati* e contemplazion dal cuarp, prime e daspò il *training* di 8 setemanis. La analisi des neuroimaging e à studiât la ativazion e la deativazion des struturis cerebrâls daûr dal paradigme fMRI: “daspò la meditazione” mancûl “prime de meditazione”. Cussì si è podût viodi che il *training* MOM al determinave une *ativazion* de scuarce prefrontâl dorsolaterâl di drete, dal cuarp caudât e de insule anteriôr di drete (struturis gnervosis coreladis cu la atenzion volontarie e cul bielstâ fisic) (cfr. Figure 1). Intal stes timp si à podût viodi che il *training* MOM al determinave une *deativazion* de scuarce prefrontâl mediâl e de scuarce somatosensoriâl di drete (struturis coreladis cu la raprezentazion dal cuarp e dal se) (Figure 1; cfr. Tomasino, Fabbro 2016). Dal pont di viste des neurosciencis chescj risultâts a mostrin che il *training* MOM al è dal dut comparabil cun altris *training* di meditazione *mindfulness*, in particolâr cul *training* MBSR (cfr. Tomasino et al. 2014). In t'ûne seconde ricerce cu la fMRI a son stadis studia-

dis lis structuris cerebrâls colegadis a la raprezentazion di se stes in diferentis prospetivis. Daspò il *training* MOM i sogjets a jerin bogns di disvilupâ une vision di se stes plui distacade che si corelave cuntune ativazion dal zîr orbitâl mediâl dal lobi frontâl di drete (Tomasino et al. 2016). Un setôr di studi une vore interessant al inten la modificazion de personalitât e dal se daspò un *training* di meditazion MOM (cfr. Crescentini, Capurso 2015). Intun prin studi a son stâts studiâts i efîets dal *training* MOM su la personalitât misurâts cul *Temperament and Character Inventory* (TCI) di Cloninger (Cloninger et al. 1994). A son stâts metûts adun cuatri grops di sogjets: i prins trê a àn fat un *training* MOM, il cuart no (grop di control). I grops 1 e 2 a àn meditât cun regolaritât par doi mê; invezit il grop 3 al à meditât une vore pôc. Si è podût viodi cussì che i prins doi grops (1 e 2) a presentavin une modificazion significative des variabilis relativis al disvilup positîf de personalitât (autonomie, cooperativitât e autotrassendence). Invezit, chei altri doi grops (3 e 4) no àn mostrât nissun miorament (Campanella et al. 2014). Cuntun secont studi a son stadis studiadis sei lis variacions cussientis de personalitât daspò un *training* MOM, ma ancje lis variacions incussientis, midiant un *Test di Associazione Implicite* (IAT) (Crescentini et al. 2014). Cun chest secont studi si à podût viodi che il *training* MOM al modifichè, in sens positîf, sei lis componentis spirituâls cussientis de personalitât sei chês incussientis. Chescj risultâts a sostegnin la ipotesì che un *training* di meditazion *mindfulness* al è bon di rinfuartî in maniere coerente i aspiets religjôs e spirituâi dal se. I efîets di un *training* di meditazion *mindfulness* a son stâts studiâts ancje intun grop di sogjets che a presentavin une dipendence dal alcool. Ancje chestis personis daspò vè praticât la *mindfulness* par 8 setemanis a àn mostrât un disvilup positîf dal se misurât cul TCI; cun di plui a àn sbassât cetant, rispìet a un grop di control, la tendence a tornâ a bevi sostancis alcolichis (Crescentini et al. 2015a). Di resint si è cirût di studiâ l'efiet di un *training* di meditazion *mindfulness* MOM in fruts de scuele primarie, di 7-8 agns. A son stâts metûts dongje doi grops di fruts, un che al à fat il *training* MOM par doi mê e un altri grop di control, che al à disvilupât un metodi di cognossince des emozions. I fruts che a fasevin il *training* MOM a àn scomençât a meditâ 9 minûts a la volte la prime setemane (3 minûts di *ānāpānasati*; 3 minûts di contemplazion dal cuarp e 3 minûts di osservazion de ment), aumen-



Figure 1. Lis struturis dal cerviel coreladis a la meditazione orientada a la *mindfulness* (MOM) a vegn presentadis intai trê plans (assiâl, sagjitâl e coronâl) de neuroimaging fMRI dal cerviel. Lis areis pituradis in neri si riferissin a lis struturis cerebrâls ativadis inte meditazione MOM (daspò mancûl prime): 1) scuarce prefrontâl dorsolaterâl di drete; 2) nuclî caudâl di çampe; 3) insule anteriôr di çampe. Lis struturis che a diminuissin il lôr funzionament a son rapresentadis in blanc (daspò mancûl prime): 4) scuarce prefrontâl mediâl; 5) scuarce somatosensoriâl di drete.

tant simpri di plui il timp di meditazione fin a rivâ ai classics 30 minûts te otave setemane. In ducj i fruts prime e daspò i *training* a son stadi misuradis des variabilis psicologjichis midiant la *Child Behavior Checklist-Teacher Report Form* (CBCL-TRF) e la *Conners Teacher Rating Scale-Revised* (CTRS-R). Il prin risultât impuartant al è stât chel di mostrâ che ancje i fruts sot dai 10 agns a son bogns e ancje contents di fâ un *training* di meditazione di 8 setemanis; in plui i risultâts dai tescj psicologjics a àn mostrât che dome intal grop di fruts che a meditatavin si je rinfuartide une vore la atenzion volontarie, e je diminuide la impulsivitât e a son diminuîts i segns di disatenzion e iperativitât (Crescentini et al. 2016). Intal moment presint o stin puartant indenant altris ricerçis che a cirin di studiâ l'efiet de meditazione *mindfulness* intal lavôr (students, insegnants, miedis e infirmîrs) e in ciertis malatiis cronichis, come la sclerosi multiple.

**5. Discussion e conclusions.** La meditazione orientada a la *mindfulness* (MOM) e somee une vore a la *Mindfulness Based Stress Reduction* (MB-SR) disvilupade di Jon Kabat-Zinn. Dôs a son lis diferencis plui impuartantis: la prime e rivuarde il fat che la MOM e je une pratiche meditative di base che si riferis diretementi al insegnament dal princip Gautama, e in particolâr al *Grant discors sui fondaments de presince mentâl*; cun

di plui inte MOM no vegnin dopradis altris tecnichis meditativis, come par esempi l'Hatha yoga, ni altris pratichis di *mindfulness*, come la meditazione intant che si cjamine o piçui ritîrs di meditazione. La seconde difference e rivuarde il fat che il *training* MOM nol à pôre di confrontâsi cu la cusion de spiritualitât. Invezit, Kabat-Zinn (2003, 2004, 2006) si è sfuarçât il plui pussibil par tignî fûr la MBSR des tematichis spirituâls, par vie che al voleve introdusi a la fin di chel altri secul la pratiche meditative intai ospedâi e intai studis di psicologjie. Daspò 30 agns dal disvilup de MBSR la situazion e je une vore cambiade. Di une bande si pues discuti e studiâ la spiritualitât in maniere laiche e sientifiche (Urge-si et al. 2010; Crescentini et al. 2014; cfr. Fabbro 2010, 2014). Cun di plui i efets positîfs de *mindfulness*, biologjics e psicologjics, a somein colegâts cu la spiritualitât (Carmody et al. 2008; cfr. Pezzetta et al. 2015). Par chest motîf in ogni incuintri di meditazione orientade a la *mindfulness* a vegnin dedicâts 30 minûts a la presentazion di aspiets fundamentâi de *mindfulness* che a puedin jessi di nature storiche, filosofiche, psicologjiche, neurosientifiche e spirituâl (par esempi: vivi chi e cumò, disidentificazione, deautomatizzazione, lassâ lâ vie e vie indenant).