

Mindfulness e Neuroetica. La mindfulness apre nuove prospettive di ricerca nell'ambito dei comportamenti prosociali e della riflessione morale

Maria Felice Pacitto (Centro di Psicologia Umanistica e Analisi Fenomenologico-Esistenziale, Cassino)

Il costrutto Mindfulness è, attualmente, molto diffuso e fa riferimento ad un insieme di pratiche di meditazione che, pur avendo una radice comune nel Buddismo, sono diversificate in termini di modalità applicative, di funzioni psichiche e circuiti neurali coinvolti e di risultati ottenuti

Nel Buddismo, una componente molto significativa ed imprescindibile, è l'attitudine morale che si concretizza nella pratica della compassione. In detta pratica, sviluppata secondo una prospettiva filosofico-religiosa, la compassione è un costrutto complesso, solo parzialmente sovrapponibile al corrispettivo concetto utilizzato nella prospettiva filosofica e psicologica Occidentali. Questa, non ha troppo esplorato il tema della compassione privilegiando, invece, il costrutto dell'empatia, con la quale, spesso, la compassione viene confusa. La Mindfulness ha recuperato questa dimensione dell'animo umano proponendola come oggetto di ricerca scientifica. Tra l'altro, su questo costrutto si sono sviluppate alcune pratiche psicoterapeutiche (Self Compassion, TFC).

Esiste, ormai, un cospicuo numero di studi i quali dimostrano, appunto, che la Mindfulness compassionevole (Compassion Meditation, Loving Kindness) determina un enhancement dei comportamenti prosociali ed altruistici, in quanto attiva circuiti cerebrali coinvolti nell'empatia e nell'assunzione del punto di vista dell'altro (insula, ACC), nella percezione sociale e nella teoria della mente (TPJ, pSTS), nel controllo emotivo volontari (dLPCF), nei meccanismi del piacere e del benessere (nucleo caudato, ACC). Ma il dato interessante è che anche la sola pratica della Mindfulness (Protocollo MBSR, Meditazione di consapevolezza-FAM), disancorata da un esplicito riferimento (filosofico-religioso) alla compassione, può sviluppare ed implementare un'attitudine ai comportamenti prosociali e altruistici (Condon et al., 2013). L'ipotesi è che tale fatto si verifichi in modo indiretto (i meccanismi di base della Mindfulness non sono intrinsecamente fenomeni motivazionali della prosocialità e dell'altruismo), attraverso il reclutamento (testato da tecniche di neuroimaging) di circuiti cerebrali, deputati ad altre funzioni, ma coinvolti nei comportamenti prosociali ed altruistici, circuiti cerebrali che sono correlati con dimensioni di base della moralità (così come vengono sottolineate secondo una prospettiva filosofica e psicologica) e con condizioni fisiologiche e mentali (benessere, no-stress), che facilitano il comportamento morale. È evidente che l'applicazione della Mindfulness assume un'estrema rilevanza nel contesto educativo ai fini della promozione di comportamenti prosociali ed altruistici, anche se non è scevra da un implicito riduzionismo.

Bibliografia

- Colzato, L. et al. (2015) Meditation-Induced States Predict Attentional Control over Time, *Consciousness and Cognition*, 37, pp.57-62
- Condon, P., Desbordes, G., Miller, W. B., De Steno, D. (2013) Meditation increase compassionate responses to suffering. *Psychological Science*, 24, 2125-2127.
- Desbordes, G., Negi, L. T., Pace, T. W. W., Wallace, B. A., Raison, C. L., Schwartz, E. L. (2012) Effects of mindful-attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non meditative state. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 1-15.

- Fox, K. C. R. et al. (2014) Is meditation Associated with Altered Brain Structure? A systematic Review and Meta-Analysis of Morpho-metric Neuroimaging in Meditation Practitioners, *Neurosciences and behavioural Reviews*, 43, pp. 48-73.
- Fredrickson B. L., Cohn M. A., Coffey K. A., Pek J., Finkel S. M. (2008) Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal Pers Soc Psychol* 95: 1045–1062.
- Hölzel, B. K., Ottu, Hempel, H., Hekl A., Wolf K. et al. (2007) Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non meditators, *Neuroscience letters*, 421, 16-21
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., Ott, U. (2011) How does mindfulness meditation work? Proposing mechanism of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 537-559.
- Kabat-Zinn (2011) Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps, *Contemporary Buddhism*, 12 (1), pp.281-306
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., Davidson, R. J. (2008) Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation. Effect of meditative expertise, *PloS One*, 3,, 1897.
- Neff, K. D., Germer, C. K. (2013) A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program, *Journal of Clinical Psychology*, 69, 28-44
- Tang, Y. Y., Holzel, B., Posner, I. P. (2015) The Neuroscience of Mindfulness Meditation, *Nature Reviews: Neuroscience*, 16,213-15.