



SOLO CON FINANZIAMENTO LEXUS EASY NEXT TUO DA € 249 AL MESE TAN 5,99% TAEG 6,99% IRRATE ANTICIPO € 6.600. RATA FINALE € 24.202. ESTAGLIANDI DI MANUTENZIONE INCLUSI. RICHIEDI UN APPUNTAMENTO.



SALUTE

Seguici su: f X Instagram YouTube

CERCA

FESTIVAL 2024 COVID SPORTELLI CUORE TUMORI PSICOLOGIA ALIMENTAZIONE OSPEDALI DI ECCELLENZA VIDEO PODCAST CHI SIAMO

# Mindfulness, praticarla fa bene non solo a noi ma anche a chi ci sta vicino (anche) in ufficio

di Nicola Panciera



Una team di ricercatori ha deciso di fare un passo oltre e indagare se e come la mindfulness influenzi anche aspetti più relazionali della vita delle persone

10 MARZO 2025 ALLE 07:39

4 MINUTI DI LETTURA

I benefici derivanti dalla pratica della meditazione mindfulness sono ormai confermati da ampia letteratura scientifica. Finora, l'attenzione era sulla dimensione individuale del benessere e della diminuzione dello stress ricavata dalla pratica. Ora un team di ricercatori ha deciso di fare un passo oltre e indagare, con uno studio controllato, se e come la mindfulness influenzi anche aspetti più relazionali della vita delle persone. Un tema interessante anche per capire come possa influire nei rapporti di lavoro come, ad esempio, negli uffici.

"La meditazione mindfulness può migliorare le capacità di collaborazione e le relazioni interpersonali, favorendo lo sviluppo di competenze essenziali per il lavoro di squadra, come la capacità di mettersi nei panni degli altri, l'apertura mentale, l'estroversione e la predisposizione a instaurare nuove relazioni" ci dice Matteo Chies del dipartimento di scienze cognitive dell'Università degli Studi di Trento e primo autore dello studio apparso sulla rivista *Mindfulness*.

**Lo studio**  
Lo studio è stato condotto presso l'Istituto Pavoniano Artigianelli per le Arti Grafiche di Trento, dove già vengono proposti corsi di mindfulness a studenti, docenti e professionisti. I partecipanti sono stati suddivisi in tre gruppi: due hanno praticato diverse forme di meditazione, tra cui la concentrazione sul respiro, l'osservazione aperta dei pensieri e la meditazione sulla gentilezza, e un terzo gruppo di controllo non ha svolto alcuna pratica contemplativa.

"Il protocollo è durato dodici settimane e, oltre a una survey pre e post esperimento, abbiamo effettuato un regolare monitoraggio attraverso l'invio di sms settimanali. Da qui, è emerso un progressivo miglioramento delle capacità cruciali nel lavoro di squadra, le cosiddette *soft skills*" ci racconta il responsabile dello studio Nicola De Pisapia, associato di neuroscienze cognitive dell'ateneo trentino. "In particolare, sono migliorate la comunicazione, la risoluzione dei conflitti e il raggiungimento degli obiettivi, l'esecuzione delle azioni pianificate, la valorizzazione dei contributi degli altri, il mantenimento di atteggiamenti positivi nei confronti del team, la manifestazione di empatia, il dare e ricevere feedback".

**Così le sedute di mindfulness ci possono salvare dallo stress**

Paola Emilia Cicerone  
18 Ottobre 2021

Di interesse, poi, le pratiche focalizzate sulla gentilezza verso sé stessi e verso gli altri, il cosiddetto *Empathy Expansion Training* appartenente alla tradizione della *Loving Kindness Meditation*, hanno avuto un effetto più marcato nel migliorare l'empatia e la qualità delle interazioni sociali rispetto alle pratiche più individuali simili al Programma di riduzione dello stress, il cosiddetto *Mindfulness-based stress reduction* o MBSR, eseguite dal primo gruppo.

**Collaborazione a armonia**  
Questi risultati suggeriscono che "l'integrazione della mindfulness nei percorsi formativi può non solo ridurre lo stress, ma anche favorire un ambiente di lavoro e di studio più collaborativo e armonioso" conclude De Pisapia, facendo però un appello alla cautela contro la semplificazione. "L'aver potuto condurre lo studio in un istituto dove già la mindfulness è praticata non è casuale. La pratica deve essere integrata nell'organizzazione, scolastica o lavorativa. Studiarne l'efficacia in un setting controllato un'ora a settimana, con l'individuo che torna in un ambiente ostile per il resto del tempo rischierebbe di non portare a risultati rilevabili", puntualizza De Pisapia, grande esperto di pratiche contemplative. Ma soprattutto "ne limiterebbe il potenziale critico e trasformativo, riducendolo ad uno strumento di controllo piuttosto che di liberazione".

**Lavorare su di sé richiede tempo e motivazione**  
In altre parole, non è come bere un caffè o assumere una terapia farmacologica. Per analoghe ragioni, non si pensi di ridurre la pratica a una tecnica per migliorare la pagella dello studente o la produttività del lavoratore. "La pratica è integrata in una visione etica, non può essere ridotta a una metodica la cui applicazione restituisce il risultato voluto, ma va usata per creare una connessione autentica con sé stessi e con gli altri. La motivazione qui gioca un ruolo cruciale perché determina la qualità del lavoro svolto dall'individuo in un'attività, la meditazione mindfulness, che lavora sull'identità stessa della persona".

In che modo? "Pensatelo come a un allenamento. Nel nostro cervello di animali sociali, vi sono delle aree dedicate alla relazione. Con la pratica, mi esercito a coltivare delle abitudini positive. Parto dal provare empatia verso me stesso, osservando le mie emozioni e acquisendo consapevolezza, e procedo allargando l'orizzonte fino a includere gli altri. Ampliato questo spazio di coscienza, posso eventualmente agire per aggiustarlo o modificarlo, e le neuroscienze confermano quanto faccia bene gestire le emozioni negative. Non sto lavorando sulla parte cognitiva, astratta, concettuale, normativa che guida il comportamento. Sto cambiando il mio modo di essere".

**Una pratica trasformativa**  
I professionisti concordano con i risultati della ricerca. "Le evidenze non sono certo recenti. Il protocollo di riduzione dello stress MBSR è stato creato dal biologo molecolare americano Jon Kabat Zinn mezzo secolo fa. La pratica, modificando modelli di comportamento e abitudini, funziona sugli individui e ha effetti sulla relazione" spiega Maria Luisa Candela, psicologa a indirizzo contemplativo del Centro Mindfulness Milano.

Oltre a ridurre lo stress e l'ansia, e a essere raccomandata anche per alcune patologie come la depressione e i disturbi ossessivo compulsivi, la mindfulness cambia profondamente l'individuo. "La differenza tra i percorsi in cui viene utilizzata la pratica della meditazione mindfulness e gli altri è che nel primo caso *vivo* il cambiamento, lo percepisco a un livello profondo e quindi l'effetto sarà più duraturo" spiega la psicologa "Nell'esercizio della compassione e gentilezza amorevole verso gli altri, i miei pazienti riportano esperienze forti. Il viaggio è sempre molto intenso e lo è, in particolare, nelle fasi in cui ci si concentra sulle persone verso le quali non siamo bendisposti. In generale, ci si rende conto che siamo tutti simili, proviamo simili sofferenze e siamo accomunati da questo destino comune. Questo fa provare un senso di vicinanza con gli altri, anche se estranei o addirittura nemici".

**Iperensione, con la mindfulness è più facile tenerla sotto controllo con la dieta**

09 Novembre 2023

La psicologa ci racconta di aver osservato parecchie trasformazioni, "anche negli individui più fermi e granitici nelle proprie posizioni verso la vita e loro stessi e anche in quelli che si avvicinano alla pratica con un atteggiamento sludante, nell'eterna lotta tra loro e il mondo" dice Candela. "è una pratica trasformativa; è come vivere un'esperienza interiore spostando il punto di vista. Anche di poco, ma tanto basta a cambiare il nostro modo di vedere e sentire le cose".

De Pisapia conclude: "La mindfulness non è un esercizio da fare e poi dimenticare, né una tecnica da applicare meccanicamente per ottenere un risultato personale. È un allenamento della coscienza che, se coltivato con continuità, cambia il modo in cui percepiamo noi stessi e gli altri. Non è solo una parentesi di calma nel mezzo della tempesta, bensì è l'esercizio della capacità di attraversare la vita con lucidità e presenza, trasformando ogni esperienza in un'opportunità di crescita insieme agli altri."

Argomenti  
psicologia

## LA ZAMPA



Vittima di torture in Sicilia, cane Pit Bull salva la vita della donna che l'ha adottato in Friuli

DI IVO ALBERTUCCI

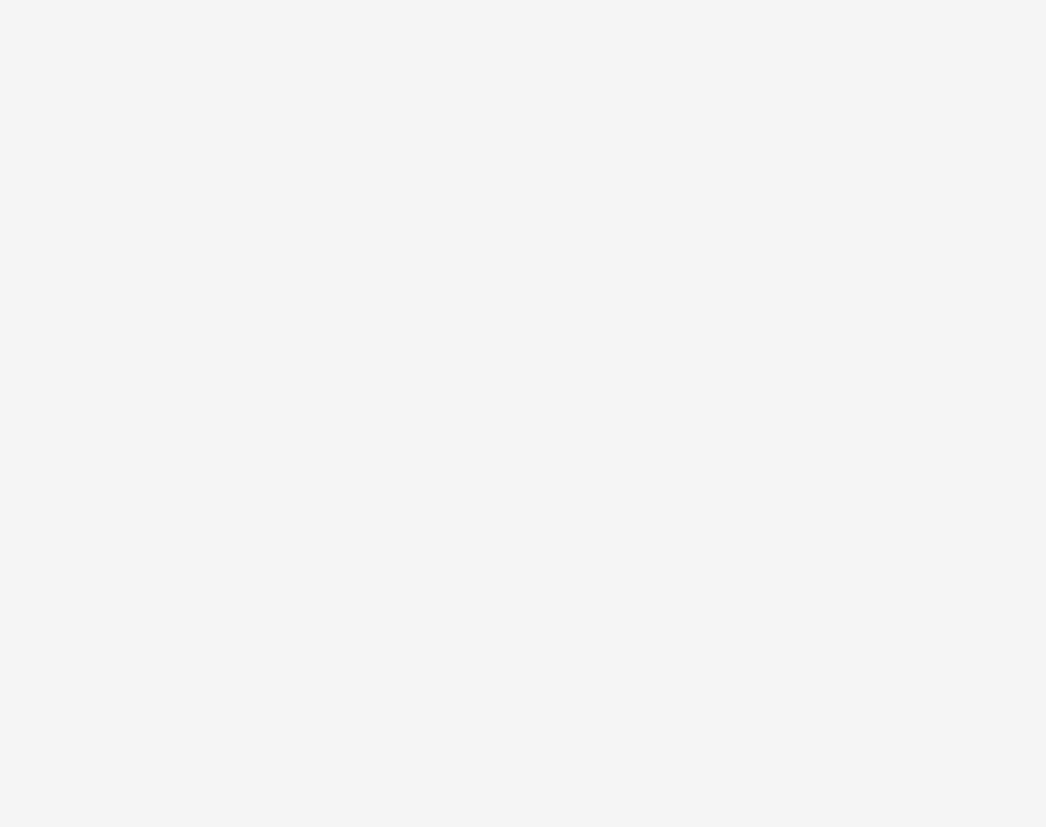
Leggi anche

L'Intelligenza Artificiale legge i nostri sogni

Volete una pelle bella e sana? Ecco cosa mangiare (secondo la scienza)

Allenarsi all'aperto fa sempre bene ma se fa freddo è anche meglio

## SALUTE



Un caso di morbillo in un aeroporto della Virginia, sale l'allarme negli Usa

Covid. I.P. 8.1 è la nuova variante che domina gli Usa: contagi quadruplicati in tre mesi. I sintomi

DI DONATELLA ZORZETTO

Disturbi alimentari, aumento del 60% dal 2019 tra bambini e adolescenti

Cos'è la craniostenosi, la patologia che ha colpito il figlio di Guenda Gorja a soli 3 mesi di vita

leggi tutte le notizie di Salute >

## Newsletter

Salute Amore  
di Valeria Pini

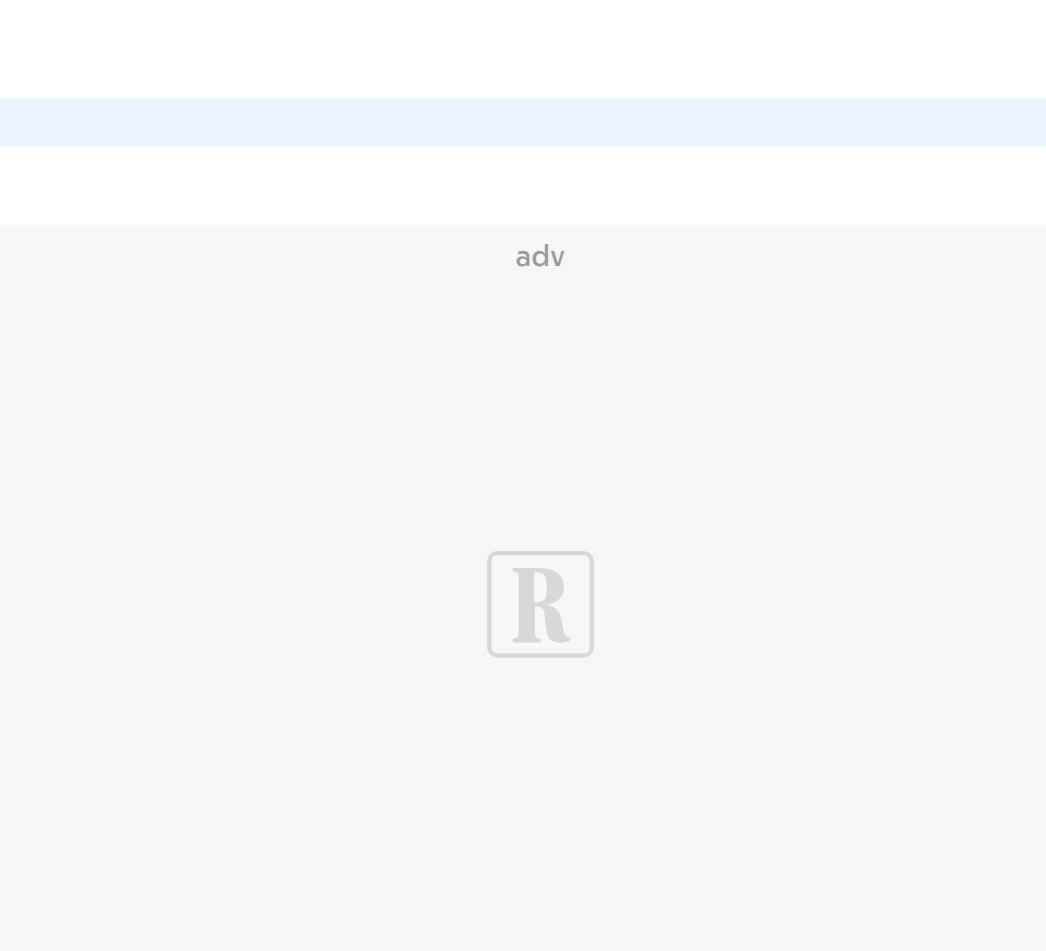
la Repubblica

SETTIMANALE  
**Salute Amore**  
A CURA DI VALERIA PINI  
Sesso, desiderio e piacere secondo la scienza.

ACQUISTA



in riproduzione ritardata



adv



SHAWOLTO IN CASHMERE E SETA

SHACKET IN COTTON FEEL

Scopri di più