



Comunicato stampa

Mindfulness: testata per la prima volta l'efficacia nel regolare le emozioni interpersonali

Publicato su Plos One lo studio condotto da un gruppo di ricercatori del Dipartimento di Psicologia e Scienze cognitive di Rovereto. Ansia, depressione, disordini della personalità e stress: tanti i campi in cui la meditazione consapevole di origine buddista può portare beneficio. Il prossimo obiettivo: incorporare queste conoscenze sperimentali e neuroscientifiche in un protocollo di trattamento da applicare in ambito clinico

Rovereto, 29 gennaio 2015 – Negli ultimi decenni a partire dagli Stati Uniti si è molto diffusa la pratica delle discipline che derivano da antiche tradizioni religiose dell'induismo, come lo yoga, e del buddhismo, come la meditazione di consapevolezza (*mindfulness*). A queste pratiche guardano ora con interesse anche i neuroscienziati di tutto il mondo, impegnati nello studio dei meccanismi di regolazione delle emozioni a livello individuale e, più di recente dei meccanismi psicologici e neurali che stanno dietro alla regolazione delle emozioni nell'interazione sociale e nei contatti interpersonali. Un gruppo internazionale di ricercatori, coordinato da **Alessandro Grecucci, Remo Job e Nicola De Pisapia** del Dipartimento di Psicologia e Scienze cognitive dell'Università di Trento, sta cercando di dimostrare come la *mindfulness* – una tecnica per la meditazione consapevole che trae le sue origini nella meditazione di stampo buddista – possa contribuire in modo decisivo nella regolazione delle emozioni interpersonali, aiutando a contrastare alcuni tra i disturbi psicopatologici più diffusi nelle società occidentali. Tra questi, l'ansia, una patologia che, nonostante sia difficile stimare le dimensioni del fenomeno, costituisce uno dei disturbi prevalenti nella popolazione, arrivando a colpire nell'arco di un anno circa il 3% della popolazione e il 5% nel corso della vita. Oppure la depressione che nei soli Stati Uniti colpisce ogni anno il 10% della popolazione o i disordini della personalità, attorno a cui negli ultimi vent'anni è cresciuto un vasto interesse soprattutto in ambito clinico e che affligge circa il 2% della popolazione mondiale.

I risultati empirici dello studio "*Baseline and strategic effects behind mindful emotion regulation: behavioral and physiological investigation*", pubblicato in questi giorni sulla prestigiosa rivista scientifica Plos One si pone quattro importanti interrogativi: quali sono i processi attraverso cui la *mindfulness* regola le nostre emozioni? Questa tecnica può essere applicata alle emozioni sociali? Può modificare i nostri comportamenti verso gli altri? Può alterare la nostra reattività fisiologica? «Dall'esame empirico condotto su due differenti gruppi di soggetti – spiega Alessandro Grecucci, neuroscienziato e psicoterapeuta – è emerso come la



mindfulness alteri la percezione soggettiva e fisiologica delle emozioni interpersonali e agisca modificando anche l'interazione nel comportamento sociale degli individui».

La presenza di deficit nella regolazione delle emozioni interpersonali è stata associata alla presenza di disturbi psichiatrici gravi, con pazienti che mostrano una reattività esagerata o, al contrario, soppressa nella relazione con altri individui. «Capire come queste alterazioni avvengano e quali siano le implicazioni a livello di trattamento psicoterapico è di fondamentale importanza» spiega Grecucci. «L'incorporazione di alcuni principi derivati dalla mindfulness focalizzata sulle emozioni nel modello di terapia dinamico-esperienziale basata sulla regolazione emozionale (*Experiential-Dynamic Emotion Regulation*, EDER) su cui stiamo attualmente lavorando può portare ad una ridefinizione delle tecniche di regolazione emozionale da poter applicare in ambito clinico».

L'articolo pubblicato da Plos One è disponibile online all'indirizzo: <http://dx.plos.org/10.1371/journal.pone.0116541>