

ilmedicopediatra 2023;32(3):12-15;
doi: 10.36179/2611-5212-2023-13

Mindfulness e self-compassion: dal cuscino del meditatore al lettino del pediatra, cosa dice la ricerca

Laura Bassi¹, Alessandro Giannandrea², Elena Carella³

¹ Institute for Mindful Self Compassion, Mindfulnesscompassion.it;
Italiainmindfulness.it; ² University of California, San Diego;
Sapienza Università di Roma; Mindfulnesscompassion.it; Italiainmindfulness.it;
³ ICF PCC - Professional Certified Coach

In questo articolo, esploreremo il ruolo della *mindfulness* e della *self-compassion* nella professione medica, con particolare attenzione ai medici pediatri. Vedremo cosa sono queste due pratiche, quali sono le loro evidenze scientifiche e come possono essere applicate nella vita personale e professionale dei medici e dei loro pazienti.

La professione medica, in particolare quella dei medici pediatri, comporta una serie di sfide uniche che possono influire sul benessere mentale e fisico dei professionisti. È fondamentale che i medici pediatri sviluppino strumenti efficaci per affrontare lo stress, preservare la propria salute mentale per poter fornire un'assistenza sanitaria di qualità, proteggersi dal rischio che lo stress ha sulle performance lavorative e sulla qualità della vita del professionista sanitario.

Cosa sono la *mindfulness* e la *self-compassion*?

Mindfulness, traduzione della parola in lingua Pali "sati", ovvero "presenza mentale", fu introdotta nel contesto scientifico occidentale da Jon Kabat-Zinn, biologo e professore emerito di medicina, che fondò la *Stress Reduction Clinic* e il *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society* presso la *University of Massachusetts Medical School* ormai più di quarant'anni fa. L'intenzione di Kabat Zinn era quella di portare le pratiche meditative in ambito ospedaliero, studiandone l'effi-

Corrispondenza

Laura Bassi

mindfulnesscompassionitalia@gmail.com

How to cite this article: Bassi L, Giannandrea A, Carella E. *Mindfulness e self-compassion: dal cuscino del meditatore al lettino del pediatra, cosa dice la ricerca*. *Il Medico Pediatra* 2023;32(3):12-15. <https://doi.org/10.36179/2611-5212-2023-13>

© Copyright by Federazione Italiana Medici Pediatri



OPEN ACCESS

L'articolo è open access e divulgato sulla base della licenza CC-BY-NC-ND (Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale). L'articolo può essere usato indicando la menzione di paternità adeguata e la licenza; solo a scopi non commerciali; solo in originale. Per ulteriori informazioni: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>

cacia alla luce del metodo scientifico e di fatto introducendone le prassi nei trattamenti clinici di patologie organiche e psicologiche.

Mindfulness può essere definita come la capacità di prestare attenzione al momento presente con un'attitudine di apertura, curiosità e accettazione. Si tratta di una pratica che può essere allenata attraverso esercizi di meditazione e consapevolezza che Kabat Zinn ha inserito in un protocollo chiamato *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR).

La *self-compassion*, d'altra parte, sebbene giunta più di recente all'attenzione della comunità scientifica porta sul campo analoghe intenzioni: come può la pratica della gentilezza/amorevolezza con se stessi avere rilevanza misurabile nel contesto della medicina moderna? Kristin Neff, agli inizi del 2000, definisce *self-compassion* come la capacità di trattare se stessi con gentilezza e comprensione di fronte alle difficoltà, agli errori e alle sofferenze, così come saremmo portati a trattare una persona cara di fronte alle stesse sofferenze. È il riconoscimento della propria sofferenza come parte dell'esperienza umana comune e l'offerta di sostegno e conforto a se stessi. La *self-compassion* può essere coltivata attraverso una serie di pratiche, che Kristin Neff ha inserito in un protocollo chiamato *Mindful Self-Compassion* (MSC).

Quali sono le evidenze scientifiche di queste due pratiche?

Moltissimi studi hanno dimostrato che la *mindfulness* può ridurre lo stress, l'ansia, la depressione, il burnout e migliorare la qualità della vita, la salute fisica e mentale, la resilienza, l'empatia e la comunicazione. Le ricerche su *mindfulness* ne hanno dimostrato gli effetti non solo in ambito psicologico ma a tutto spettro, dalla struttura del cervello, alla fisiologia del corpo fino a livello molecolare nelle catene del DNA. Numerose ricerche hanno evidenziato come anche la *self-compassion* abbia un impatto positivo sulla salute mentale e fisica, favorendo una maggiore regolazione emotiva, autostima, ottimismo e felicità. *Mindfulness* e *self-compassion* sono capacità comple-

mentari che interagiscono per promuovere il benessere psicologico e fisico.

L'applicazione nella vita personale e professionale dei medici pediatri

Mindfulness e *self-compassion* possono essere strumenti potenti per i medici pediatri per gestire le sfide professionali, migliorare la qualità dell'assistenza sanitaria che offrono e della loro vita personale e possono essere facilmente integrate nel corso della vita quotidiana. Per coltivare *mindfulness* e *self-compassion* infatti non esistono solo pratiche cosiddette "formali", ovvero momenti in cui bisogna meditare sul cuscino, perché essendo la *mindfulness* e la *self-compassion* due attitudini, si possono praticare anche durante il corso della giornata con meditazioni cosiddette "informali", ovvero azioni quotidiane intenzionali che anche nella loro brevità possono avere un effetto potente.

Per esempio, durante una giornata lavorativa con ritmi troppo veloci, il pediatra potrebbe utilizzare una breve pratica di *mindfulness* per non farsi sopraffare dalla sensazione di urgenza di tutto ciò che resta ancora da fare (pazienti in ambulatorio, richieste di altri pazienti via whatsapp, rapporti con colleghi, ecc.), riuscendo a vedere con un po' più di prospettiva cosa è veramente importante fare e cosa si può tralasciare, e prendendo magari atto della propria fatica in quel momento della giornata. Ad esempio, a volte è sufficiente portare l'attenzione alla sensazione del contatto dei piedi sul terreno mentre si fa qualche passo, magari sintonizzando il passo in armonia con il ritmo del respiro. Oppure, anche semplicemente da seduti alla scrivania, si può invitare l'attenzione a contattare le sensazioni somatiche del respiro, riaccompagnando la mente al corpo ogni volta che si nota di essere distratti. Questo movimento di andata e ritorno, dalla sensazione fisica del respirare alle innumerevoli distrazioni della mente, si fa via via più lento, come onde del mare sulla spiaggia che un po' alla volta vanno quietandosi, fino a ritrovarsi in uno stato mentale e fisico più raccolto, accogliente e meno reattivo.

A quel punto anche una breve pratica di *self-compassion*, potrebbe dare una prima risposta alla fatica che si sente, nel modo che sente più adatto per se stesso in quel momento, che può essere anche solo prendersi il tempo per bere con calma un bicchiere d'acqua o fare qualche respiro addominale. Nei protocolli di *self-compassion*, ad esempio, si insegna come il semplice respirare e portare le mani in contatto con il corpo possa indurre una reazione di rilassamento, tipica di tutti i mammiferi che si sono evoluti per sopravvivere in relazione di prossimità e contatto con i propri simili (membri del branco, *caregivers*). Al contatto fisico, sia che avvenga con gli altri che con se stessi, segue una pressoché immediata risposta del sistema parasimpatico nella direzione antitetica alle attivazioni conseguenti allo stress. Anche qualche minuto di questa pratica può avere un effetto riscontrabile, invitiamo il lettore a fermarsi un po' nella lettura e verificare da sé!

Questi brevi momenti di *mindfulness* e *self-compassion* serviranno a offrire al pediatra uno spazio per tornare a sé e alla sua esperienza, ciò gli permetterà di essere più presente per i pazienti successivi e per la sua vita al di fuori dell'ambulatorio.

Come integrare la *mindfulness* e la *self-compassion* nella vita personale e professionale?

Il progetto "Italia Mindfulness" offre pratiche di meditazione gratuite e online, condotte in piccolo gruppo da istruttori certificati. I gruppi sono aperti a tutti, anche a chi non ha esperienza. Diversi esempi di pratica di *mindfulness*, in formato audio e video, sono disponibili inquadrando con il proprio smartphone i QRcode posti a chiusura dell'articolo che conducono sia al sito www.italiamindfulness.it, che ai suoi canali video YouTube e Vimeo.

Una possibilità accessibile e compatibile con i ritmi della professione medica per integrare la *mindfulness* e la *self-compassion* nella vita personale e professionale è quella di partecipare a programmi basati sulla *mindfulness* e sulla *self-compassion*, comunemente descritti

in letteratura come *Mindfulness Based Interventions* (MBIs). Alcuni esempi sono il *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), il *Mindful Self-Compassion* (MSC). Entrambi questi programmi prevedono incontri settimanali con un istruttore qualificato dove è possibile prendere familiarità con diverse pratiche, sia formali che informali, in modo che la persona possa poi scegliere quali siano quelle di maggior beneficio da integrare nelle proprie giornate.

Conclusioni

In conclusione, un imponente numero di pubblicazioni scientifiche evidenzia come la *mindfulness* e la *self-compassion* siano risorse preziose per i medici pediatri, che possono contribuire a migliorare il loro benessere personale e professionale, nonché la qualità dell'assistenza sanitaria che offrono ai loro pazienti. L'integrazione di queste pratiche può fornire ai medici pediatri strumenti efficaci per affrontare lo stress e le sfide quotidiane, favorendo una maggiore attenzione, accuratezza, competenza, compassione e fiducia nei confronti dei pazienti e di se stessi (?).

Esempi di pratiche guidate di *mindfulness*

Tracce audio sul sito italiamindfulness.it:

<https://www.italiamindfulness.it/meditazioni-guidate>



Tracce video sul canale Vimeo:

<https://vimeo.com/italiamindfulness>



Tracce video sul canale YouTube:

<https://www.youtube.com/@italiamindfulness8347/videos>

Bibliografia di riferimento

- Brown L, Bryant C, Brown V, et al. Self-compassion, attitudes to ageing and indicators of health and well-being among midlife women. *Aging Ment Health* 2018;22:1036-1044. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1060946>
- Conversano C, Ciacchini R, Orrù G, et al. Mindfulness, compassion, and self-compassion among health care professionals: what's new? A Systematic Review. *Front Psychol* 2020;11:1683. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01683>
- Crego A, Yela JR, Riesco-Matías P, et al. The benefits of self-compassion in mental health professionals: a systematic review of empirical research. *Psychol Res Behav Manag* 2022;15:2599-2620. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S359382>
- Jones P, Bunce D, Evans C, et al. Mindfulness-based stress reduction for medical students: optimizing student satisfaction and engagement. *BMC Med Educ* 2020;16:209. <https://doi.org/10.1186/s12909-016-0728-8>
- Kabat-Zinn J, Lipworth L, Burney R, et al. Four-year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: treatment outcomes and compliance. In: *Behavioral medicine and women*. London, UK: Routledge 2016, pp. 159-173.
- Lee W, Lee MJ, Bong M. Testing interest and self-efficacy as predictors of academic self-regulation and achievement. *Contemporary Educational Psychology* 2014;39. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2014.02.002>
- Neff KD, Germer CK. Self-compassion and psychological well-being. In: Doty J, Ed. *Oxford handbook of compassion science*. Oxford, UK: Oxford University Press 2017, pp. 371-386.
- Rushforth A, Durk M, Rothwell-Blake GAA, et al. Self-compassion interventions to target secondary traumatic stress in healthcare workers: a systematic review. *Int J Environ Res Public Health* 2023;20:6109. <https://doi.org/10.3390/ijerph20126109>
- Smith BW, Dalen J, Wiggins K, et al. The Brief Resilience scale: assessing the ability to bounce back. *Int J Behav Med* 2019;15:194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Wakelin KE, Perman G, Simonds LM. Effectiveness of self-compassion-related interventions for reducing self-criticism: a systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Psychother* 2022;29:1-25. <https://doi.org/10.1002/cpp.2586>