



SISSA

**Corso di perfezionamento Master in Comunicazione della Scienza
'Franco Prattico'**

**La narrazione della mindfulness su due
quotidiani italiani:
La Repubblica e il Corriere della Sera**

Relatore

Stefano Canali

Candidato

Gabriele Tedesco

Anno accademico 2020/2021

“We can judge our progress by the courage of our questions and the depth of our answers, our willingness to embrace what is true rather than what feels good.”

Carl Sagan

INDICE

Acronimi.....	5
Introduzione.....	6
CAPITOLO 1 Che cos'è la Mindfulness?.....	8
1.1 Che cosa si intende per Mindfulness?	8
1.2 Problemi di definizione	12
1.3 Applicazioni della mindfulness	14
1.4 Possibili effetti collaterali	21
1.5 Andamento della ricerca nel tempo.....	23
CAPITOLO 2 Metodologia e presentazione dati.....	28
2.1 Le testate giornalistiche	28
2.2 Selezione degli articoli	29
2.3 Presentazione dati	31
CAPITOLO 3 Narrazione Giornalistica: principali fenomeni osservati	37
3.1 Analisi temporale	37

3.2 Comunicazione generalista	41
3.3 Medicine alternative	46
3.4 Mindfulness come protagonista	47
3.5 Overview	51
CAPITOLO 4 Discussione	54
4.1 I rischi della comunicazione generalista	56
4.2 Le interviste funzionano meglio.....	57
4.3 Eliminare lo stress in un click	58
Conclusioni e possibili sviluppi futuri	60
Bibliografia.....	62
APPENDICE – Database	68

Acronimi

ADN – Accertamenti Diffusione Stampa

MBI – Mindfulness-based intervention

MBSR – Mindfulness-Bases Stress Reduction

MBCT – Mindfulness-Based Cognitive Therapy

WoS – Web of Science

MW – Mind-Wandering

TPN – Task-Positive-Network

DMN – Default Mode Network

Introduzione

Negli ultimi vent'anni, la pratica di origine buddhista chiamata Mindfulness è diventata uno specifico topic della ricerca scientifica, diffondendosi a macchia d'olio nel mondo occidentale. Ha anche influenzato quella che oggi viene chiamata la terza ondata delle terapie cognitive comportamentali¹.

In ragione di questa straordinaria affermazione, la mindfulness è riuscita a produrre introiti da 4 miliardi di dollari; alimentando anche paradossali prospettive e iniziative di capitalismo spirituale, da taluni definite McMindfulness².

Le numerose review di metadati pubblicate nell'ultima decade, tendono a mostrare in media effetti positivi anche se non sono rare critiche a questi studi, soprattutto incentrate sulla mancanza di una definizione univocamente accettata dalla comunità scientifica. Una lacuna che impedisce di trovare una metodologia di ricerca comune e condivisa³. Tutto ciò si ripercuote inevitabilmente sulla comunicazione, rendendo complesse, confuse e incerte, le informazioni da proporre alla discussione pubblica sul significato della mindfulness, sulle procedure effettive, sui possibili contesti applicativi e sulla sua relativa efficacia per migliorare il benessere e l'efficienza personale, e anche in ambito clinico come trattamento complementare nei disturbi somatici e del comportamento.

Sebbene la mindfulness abbia conosciuto uno straordinario successo mediatico, mancano ancora studi sui modi e sulla qualità con cui viene comunicata dai media. Questa tesi è il tentativo di formulare una prima caratterizzazione della narrazione della mindfulness nei media italiani.

¹ S. C. Hayes et al. «The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care» *World Psychiatry*, vol. 16, pp. 245 - 246, 2017.

² R. Purser, *McMindfulness: how mindfulness became the new capitalist spirituality*, Repeater, 2019.

³ A. K. Johannes et al. «In search of mindfulness: a review and reconsideration of cultural dynamics from a cognitive perspective» *Journal of the Royal Society of New Zealand*, 2021.

Sono stati presi in esame due quotidiani italiani, quelli con la maggiore diffusione sul territorio secondo i dati diffusi dalla società Accertamenti Diffusione Stampa (ADN), ovvero: il “Corriere della Sera” e “La Repubblica”⁴.

Dall’analisi degli articoli e delle notizie pubblicati sulle due testate è emerso che la comunicazione sulla mindfulness è prettamente generalista, con delle omissioni importanti, che tendono a creare una realtà narrativa confusionaria e soprattutto non capace di guidare, a proposito del suo eventuale utilizzo, decisioni informate e utili per il benessere della persona.

La tesi è articolata in quattro capitoli. Il primo capitolo farà una breve introduzione sulla mindfulness, per poi concentrarsi sull’andamento della ricerca scientifica degli ultimi 40 anni. Il secondo capitolo spiega la metodologia alla base del lavoro di tesi con particolare attenzione alla raccolta dati. Il terzo capitolo, invece, si concentrerà su un’analisi qualitativa dei dati raccolti, osservando i principali fenomeni che emergono. Nel quarto capitolo, l’ultimo, viene presentata una riflessione sulle possibili cause alla base di questo tipo di narrazione giornalistica.

⁴ «ADS Accertamenti Diffusione Stampa» [Online]. Available: <https://www.adsnotizie.it/index.asp>. [Consultato il giorno 25 11 2021].

CAPITOLO 1 Che cos'è la Mindfulness?

1.1 Che cosa si intende per Mindfulness?

La Mindfulness è una pratica meditativa descritta da Kabat-Zinn come: “prestare attenzione in un particolare modo; intenzionalmente, sul momento presente e in modo non giudicante”. Essa ha origini nel Buddismo Theravada, da pratiche precedenti al Buddha, ma in qualche modo da questo formalizzate nei *Satipatthana Sutta*, tesi a sviluppare la *vipassana*, termine della lingua Pali (quella dei Canonici del Buddismo) che indica una delle qualità fondamentali della mente, la capacità di vedere in profondità e di cogliere la vera natura della realtà.⁵

La componente centrale della mindfulness, come di ogni altra pratica meditativa è generare la regolazione volontaria dell'attenzione. A differenza della meditazione tradizionale che prevede di prestare attenzione per un periodo prolungato ad un soggetto, o oggetto (ad esempio il respiro), nella meditazione Mindfulness si prevede una forma di attenzione a ogni nuovo contenuto che entra nella sfera della coscienza, con un atteggiamento di apertura curiosa ma distaccata, defuso e non giudicante.

Il nostro cervello ha una tendenza a vagare, sganciando l'attenzione dalla percezione presente senza un'intenzione chiaramente definita. Nella letteratura internazionale questo fenomeno viene denominato Mind Wandering (MW), e sembra correlato all'azione di una estesa e complessa rete cerebrale, la cosiddetta Default Mode Network (DMN).

Esistono diverse modalità del vagare della mente⁶:

1. Sognare ad occhi aperti (costruttivo positivo). Caratterizzato da immagini giocose, piene di desiderio e pensiero pianificato e creativo.
2. Sognare ad occhi aperti (disforico-colpevole). Caratterizzato da fantasie ossessive e angosciate.

⁵ J. Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness*, New York (NY): Hyperion, 1994

⁶ J. L. Singer, «Navigating the stream of consciousness: Research in daydreaming and related inner experience» *American Psychologist*, 1975.

3. Scarso controllo dell'attenzione. Caratterizzato dall'incapacità di concentrarsi sul pensiero in corso o sul compito esterno.

In poche parole, il MW può ridurre la capacità di attenzione e osservazione del presente. La mindfulness si pone l'obiettivo di diventare una osservatrice consapevole del MW⁷. Tale consapevolezza si può tradurre nel prendere in mano i nostri stati emozionali e le nostre azioni migliorandone l'autocontrollo, gestione e riflessione con l'obiettivo di promuovere delle risposte adattive ai fattori di stress⁸. Inoltre, il MW è un processo di pensiero disaccoppiato dal compito attuale o dall'ambiente esterno, che sembra essere mediato da un'altra articolata rete di centri e vie nervose nel cervello, la Task-Positive-Network (TPN). La tendenza alla distrazione e il costante riorientamento dell'attenzione verso contenuti mentali diversi sembra realizzarsi nel continuo passaggio dal DMN al TPN ed è un processo che compromette il controllo volontario, consapevole, del comportamento ed erode risorse cognitive necessarie al fronteggiamento di stimoli importanti, novità ambientali e stress. La mindfulness sembra migliorare il rapporto tra queste due reti funzionali nel cervello, aumentando le capacità di attenzione volontaria e sostenuta⁹.

Un'analogia per comprendere meglio il modo in cui la Mindfulness produce cambiamenti nei processi psicobiologici può essere quella muscolo-cervello. L'allenamento in palestra, mirato a migliorare la prestazione fisica, consiste in esercizi e programmi ripetitivi come il sollevamento pesi che, con delle ripetizioni costanti di contrazione e rilassamento migliora le prestazioni del muscolo. Per questa ragione, la mindfulness può essere considerata come un esercizio per il cervello. In questa pratica si addestra

⁷ J. Kabat-Zinn, «An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results» *General Hospital Psychiatry*, vol. 4, pp. 33-47, 1982.

⁸ E. Choi et al., «What do people mean when they talk about mindfulness?» *Clinical Psychology Review*, vol. 89, 2021.

⁹ S. Feruglio, «The Impact of Mindfulness Meditation on the Wandering Mind: a Systematic Review» *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, vol. 131, pp. 313-330, 2021.

il passaggio dalla distrazione alla consapevolezza della distrazione, correlato allo slittamento dal MW al TPN e ciò, nel tempo, migliora la capacità di portare l'attenzione sugli oggetti che entrano nella sfera della coscienza momento per momento. È importante fare una premessa. Il MW non è di per sé dannoso. Sembra anzi essenziale per il pensiero creativo. Ma livelli eccessivi del vagare della mente sono correlati a numerosi aspetti disfunzionali, soprattutto per fasi e funzioni del comportamento e dei processi adattativi individuali che richiedono capacità di attenzione sostenuta, consapevolezza e autocontrollo. Per queste ragioni, sarebbe opportuno riuscire a gestire in modo consapevole, equilibrato e deliberato il MW e la TPN.

In questa era, caratterizzata da un eccesso di stimoli che sequestrano e contendono l'attenzione, favorendo la distrazione cronica e l'inconsapevolezza, la mindfulness potrebbe rappresentare un utile strumento di adattamento, un importante alleato nella gestione volontaria e consapevole di tutto ciò che si affaccia alla sfera della soggettività¹⁰.

Anche per queste ragioni, la Mindfulness ha avuto una crescita costante negli ultimi trent'anni inserendosi in svariati contesti: benessere personale, ricerca e pratica clinica. È stata applicata nella riduzione dello stress sul lavoro e nello sport professionistico, nel trattamento di disturbi post traumatici da stress, depressione, riduzione del dolore cronico, disturbi mentali, assistenza malati oncologici e in molti altri contesti clinici e non¹¹.

Nel Corso degli anni sono state stabilite alcune Mindfulness-Based Intervention (MBI), ovvero interventi basati su programmi mindfulness di una certa durata temporale. Tra tutti, i più utilizzati sono due: la Mindfulness-Bases Stress Reduction (MBSR) elaborata da Jon Kabat Zinn e la Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) elaborata da

¹⁰ A. O'Donnel, «Contemplative Pedagogy and Mindfulness: Developing Creative Attention in an Age of Distraction» *Journal of Philosophy of Education*, vol. 49, n. 2, pp. 187-202, 2015.

¹¹ D. Zhang et al. «Mindfulness-based interventions: an overall review» *British Medical Bulletin*, vol. 138, p. 4157, 2021.

Zindel Segal. Entrambi sono interventi lunghi otto settimane che prevedono due incontri settimanali di 2 ore, esercizi per 45 minuti al giorno da fare in autonomia e una giornata intera di ritiro meditativo.

Va precisato che non esiste ancora una definizione della mindfulness condivisa dalla comunità scientifica. Il consenso scientifico è difficile da raggiungere probabilmente perché la mindfulness è un oggetto di ricerca e di pratica di svariate discipline talora anche molto distanti per metodologia, dizionario scientifico, finalità e prassi. Per questo ognuna di esse tende a dare della mindfulness una definizione diversa in base al suo particolare lessico, ai paradigmi di riferimento e al campo di applicazione. Questa mancanza rappresenta ovviamente un ostacolo impervio verso la creazione di una metodologia di ricerca ben strutturata, di una letteratura scientifica coerente sull'argomento e di conseguenza rende assai complessa la narrazione giornalistica¹².

Per una migliore comunicazione pubblica della mindfulness, la definizione di una precisa e chiara semantica del concetto di mindfulness come oggetto di ricerca scientifica deve andare in parallelo a una adeguata considerazione dei principali elementi della mindfulness come pratica. Due dei principali aspetti pratici sono stati definiti da Kabat Zinn¹³:

1. La mindfulness richiede uno sviluppo nel tempo e un impegno continuo nella sua pratica.
2. Insegnare a praticare la mindfulness (soprattutto programmi MBSR e MBCT) richiede personale qualificato con anni di esperienza.

¹² N. T. Van Dam et al., «Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation» *Perspectives on Psychological Science*, vol. 13, pp. 36 - 61, 2018.

¹³ J. Kabat-Zinn, «Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future» *Clinical Psychology: Science and Practice*, vol. 10, pp. 144-156, 2003.

Oltre ad essere dei punti critici nella ricerca, vengono trattati in modo superficiale nella narrazione giornalistica portando disinformazione. Innanzitutto, i lettori potrebbero credere che la mindfulness sia una pratica veloce con risultati immediati, trattando un esercizio di meditazione di 5 min da applicazione telefonica come se fosse un MBI di 3 mesi. In secondo luogo, i lettori potrebbero affidarsi a personale non qualificato o a cure dalle dubbie basi scientifiche.

1.2 Problemi di definizione

Oltre alla definizione citata all'inizio del paragrafo precedente, ne possiamo presentare almeno altre due:

1. "...nella pratica della mindfulness il fulcro dell'attenzione di una persona è aperto ad ammettere tutto ciò che entra nell'esperienza, mentre allo stesso tempo, una posizione di gentile curiosità consente alla persona di farlo indagare qualunque cosa appaia, senza cadere preda dell'automatico giudizio o reattività"¹⁴.
2. La mindfulness è un processo di regolazione dell'attenzione al fine di portare una consapevolezza non elaborativa all'esperienza attuale, e una qualità di relazione con la propria esperienza all'interno di un orientamento di curiosità, apertura esperienziale e accettazione"¹⁵.

Le tre definizioni fin ora qui presentate, sono solo una parte delle 33 raccolte nello studio di Hakan Nilsson e Ali Kazemi dell'università di Skovde in Svezia¹⁶.

¹⁴ Z. Segal, «Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse» Guilford Press, New York, 2002.

¹⁵ Scott Bishop «Mindfulness: A proposal operational definition» Clinical Psychology: Science and Practice, vol. 11, pp. 230-241, 2004.

¹⁶ Hakan Nilsson et al, «Reconciling and Thematizing Definitions of Mindfulness: The Big Five of Mindfulness,» Review of General Psychology, vol. 2, pp. 183-193, 2016.

Con il fine di aiutare a creare una definizione di mindfulness e poter migliorare sia la ricerca che la comunicazione, gli autori dello studio svedese hanno individuato cinque temi principali:

1. *Attenzione e consapevolezza.*

Consapevolezza e attenzione sono talvolta, in modo errato, usate in maniera intercambiabile. La consapevolezza si riferisce alla capacità di essere consapevoli di sé e di monitorare emozioni e sensazioni corporee come risposte alle influenze ambientali. Tuttavia, la consapevolezza non può essere compresa senza considerare l'attenzione. Quest'ultima è un prerequisito per la consapevolezza in quanto si può essere consapevoli soltanto laddove si è in grado di notare e identificare i contenuti di coscienza, cosa possibile esclusivamente durante l'attenzione focalizzata. Il tipo di attenzione che si coltiva con la pratica della Mindfulness è tuttavia particolare e si caratterizza nell'essere ricettivi e volontariamente focalizzati (al contrario del funzionamento automatico abituale del MW) senza giudicare l'oggetto mentale (percezione, idea, memoria, emozione, desiderio, ecc.) osservato e senza reagire ad esso, mantenendo una separazione e restando capaci di staccarsene e lasciarlo andare.

2. *Centratura sul presente.*

La centratura sul presente si riferisce all'essere nel momento o all'impegnarsi nella modalità di essere presenti momento per momento. Questo elemento mette in luce la dimensione esperienziale della mindfulness.

3. *Eventi esterni.*

Eventi esterni è una espressione generica che indica oggetti e stimoli nell'ambiente (cioè, eventi al di fuori del corpo). Questo elemento è cruciale perché non si può parlare di essere consapevoli senza essere consapevoli degli avvenimenti esterni sui quali non abbiamo alcun controllo; cioè, non possiamo prevedere o controllare il loro verificarsi.

4. *Coltivazione.*

La coltivazione, nel suo senso occidentale, si riferisce alla promozione o allo sviluppo del proprio carattere attraverso la mindfulness. Nel suo senso buddista, coltivazione o *bha vana* sta per la coltivazione della meditazione (gentilezza amorevole).

5. *Mentalità etica.*

La mentalità etica mette in evidenza la dimensione sociale della mindfulness e può essere utilizzata come strumento sociopolitico con il potenziale di contribuire alla giustizia, alla pace e all'equilibrio ecologico nel mondo.

Bisogna precisare che un notevole disaccordo sulle definizioni non è raro nello studio di costrutti complessi come, ad esempio, l'intelligenza, l'attenzione stessa, la memoria di lavoro, per non parlare di oggetti ancora concettualmente più impervi come la saggezza, e la mindfulness non fa eccezione¹⁷.

Come già detto, questa mancanza di definizione non solo porta ad un problema comunicativo, ma anche a complesse questioni metodologiche di ricerca e di natura pratica come, ad esempio, può essere la formazione dell'insegnante, il setting degli esercizi e le informazioni da dare a chi impara a praticare o partecipa a gruppi che praticano. Anche se molti studi dichiarano una efficacia degli interventi basati sulla mindfulness, si hanno difficoltà a trattare i metadati in modo omogeneo per avere un definitivo consenso su questo argomento. Tuttavia, la difficoltà di definizione non ha fermato la ricerca sulle applicazioni della mindfulness tramite gli MBI.

1.3 Applicazioni della mindfulness

Per chiarire meglio gli aspetti applicativi della mindfulness e soprattutto dove essa si inserisce, risulta opportuno fare un veloce elenco preso dalla review prodotta da Zhang

¹⁷ Cit., «Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation».

et al. nel 2021¹⁸. Come si osserverà dopo, le pubblicazioni sulla mindfulness sono aumentate notevolmente nell'ultimo decennio, tanto che possono essere paragonabili alle pubblicazioni sulle terapie cognitivo comportamentali (CBT), una delle psicoterapie più utilizzate (Grafico 1).

Molti degli MBI sono derivati dalla MBSR ideata da Kabat Zinn, essi sono programmi basati sulla mindfulness (ma in cui la mindfulness fa da base ma non costituisce l'intero percorso) che durano circa otto settimane. Solitamente si sviluppano in questo modo: sei giorni a settimana seguiti da istruttori, esercizi giornalieri da fare a casa in autonomia e, solitamente, si concludono con un ritiro meditativo di un'intera giornata.

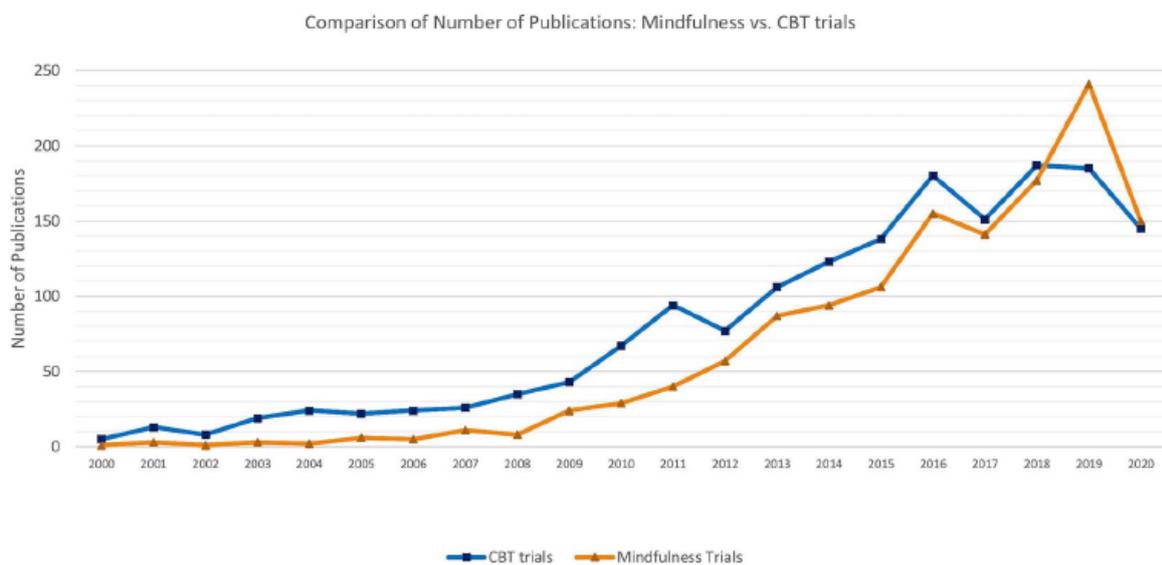


Grafico 1 Comparazione del numero di pubblicazioni degli interventi mindfulness e CBT (Zhang et al. 2021)

Qui di seguito l'elenco proposto da Zhang in cui gli MBI sembrano avere effetti sulla salute mentale:

¹⁸ D. Zhang et al. «Mindfulness-based interventions: an overall review» *British Medical Bulletin*, vol. 138, pp. 41-57, 2021.

1. *Depressione e Ansia.*

L'efficacia dei programmi MBI per queste due problematiche è sufficientemente confermata. Gli effetti si sono notati anche per donne in gravidanza riducendo i disturbi d'ansia. Tuttavia, non sono ancora chiari e confermati da un ampio quadro di studi se una pratica autonoma della mindfulness possa avere effetti positivi su queste due problematiche.

2. *Riduzione dello stress*

Le evidenze complessive mostrano una moderata efficacia nella riduzione dello stress, come anche nella riduzione del cortisolo (ormone legato allo stress). Al momento sembra che i benefici si siano riscontrati in una popolazione giovane adulta o, soprattutto, da pazienti che vivono già situazioni particolarmente stressanti. Molti studi su studenti e anziani risultavano di scarsa qualità, pertanto sono necessari ulteriori studi per avere conclusioni chiare tra differenti popolazioni.

3. *Insonnia*

I dati scientifici attuali sugli effetti degli MBI su insonnia e disturbi del sonno sono promettenti. Le metanalisi dimostrano miglioramenti dei sintomi e anche della qualità del sonno e, tali effetti positivi sembrano durare oltre 3 mesi dopo l'intervento.

4. *Disordini alimentari*

Gli studi attuali hanno fornito prove preliminari sui potenziali effetti degli MBI nei disturbi alimentari. Una review sistematica e una metanalisi hanno mostrato miglioramenti dei sintomi come la fame nervosa, effetti negativi dell'insoddisfazione corporea e nei partecipanti anoressici e bulimici rispetto alla prevalutazione. Un'altra metanalisi sembra indicare che la mindfulness promuove la soddisfazione per il proprio corpo in quei pazienti che dimostrano una preoccupazione eccessiva per la propria immagine. Ovviamente, gli autori degli studi hanno concluso che sono necessari altre indagini prima che l'efficacia degli MBI sui disturbi alimentari sia confermata.

5. *Dipendenze*

La letteratura supporta l'efficacia degli MBI nelle dipendenze da sostanze e comportamenti. Una revisione sistematica ha valutato 54 studi randomizzati

controllati e hanno rilevato un discreto successo nel trattare i sintomi legati alle dipendenze, un miglioramento dello stato d'animo e della disregolazione emotiva. Due altre metanalisi hanno rilevato in soggetti in trattamento per dipendenze effetti significativi sulla riduzione del desiderio (*craving*), livello di stress percepito, frequenza nell'abuso di sostanze, ansia, sintomi depressivi, affettività negativa e sintomi post traumatici. Nonostante l'efficacia promettente, sono necessarie ulteriori ricerche soprattutto per la valutazione dei risultati a lungo termine (*follow up*) e tra diverse popolazioni.

6. *Psicosi*

Gli MBI sembrano avere una potenziale efficacia anche nel trattamento delle psicosi. Sono necessarie ulteriori ricerche con trial più ampi e follow up più lunghi. Una metanalisi su 434 pazienti mostra degli effetti a breve termine sui sintomi da psicosi, frequenza e durata di ospedalizzazione.

7. *Disturbi da Stress post traumatico*

Gli MBI in questo caso risultano meno conclusivi. Una review sistematica di dieci studi ha notato effetti positivi ma non statisticamente significativi. Sono necessari ulteriori studi per valutare più obiettivamente l'affidabilità in questo contesto.

8. *Disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD)*

Molti studi hanno mostrato che gli MBI possono rivelarsi promettenti nel trattamento del ADHD, ma c'è bisogno di intensificare le ricerche per determinarne l'effettiva efficacia e migliorare l'eterogeneità. I trattamenti sembrano avere un impatto positivo sui sintomi come l'inattenzione, l'iperattività o l'impulsività.

9. *Disturbi dello spettro autistico (ASD)*

La letteratura per questo aspetto è molto limitata e pertanto sono necessari ulteriori studi più dettagliati. Questo perché gli studi ad oggi prodotti includono diverse età nei gruppi e diverse misure dei risultati. Tuttavia, gli MBI sembrano avere dei benefici potenziali in persone affette da ASD come riduzione dell'ansia, della ruminazione mentale, aggressività, stress, miglioramento del benessere psicologico dei genitori e aumento del benessere dei pazienti.

10. Funzioni cognitive

I risultati attualmente disponibili per supportare gli MBI sulla cognizione sono deboli. La review sistematica prodotta da una serie di studi su anziani con lieve decadimento cognitivo ha dimostrato che ci sono dei benefici delle funzioni cognitive nelle attività quotidiane. Tuttavia, gli studi presentano campioni piccoli, mancanze di un confronto e follow up per capire se gli effetti della prevenzione della progressione della demenza durassero nel tempo. Pertanto, sono richiesti degli studi con maggiore qualità su differenti popolazioni per confermare i benefici degli MBI in questo campo.

Oltre che sulla salute mentale, i MBI sembrano avere effetti positivi sulla salute fisica e sulla riduzione dei sintomi dovuti a malattie croniche:

1. *Dolore*

Risultati sui benefici degli MBI sul dolore sembrano abbondanti su diverse tipologie di popolazione. Una review sistematica e una serie di metanalisi mostrano dei miglioramenti nella gestione del dolore superiore ai gruppi di controllo e sembra paragonabile alle attuali CBT (Cognitive Behavioral Therapy), ma per questo servono ulteriori studi.

2. *Ipertensione e malattie cardiovascolari*

Le metanalisi e le review sistematiche suggeriscono che gli MBI possono ridurre la pressione sanguigna sistolica e diastolica in persone con ipertensione. Un'altra review sistematica mostra dei miglioramenti significativi nella mobilità degli arti inferiori in pazienti colpiti da ictus.

3. *Controllo del peso e dell'obesità*

Una review sistematica sembra dimostrare che la Mindful eating (ME) è un intervento ottimale per il controllo del peso, specialmente tra persone con tendenza ad abbuffarsi o fame nervosa. Questa pratica sembra avere degli effetti a lungo termine migliori se comparata a normali programmi di dieta, in cui è prevista una limitazione di approvvigionamento alimentare e una ristretta scelta di cibo. Questo perché la ME agisce sui problemi emotivi che influenzano una

dieta poco sana. Sono necessari ulteriori studi tra differenti popolazioni e controlli più prolungati nel tempo.

4. *Diabete*

Sono necessari ulteriori studi in quanto quelli presenti sono pochi e caratterizzati da disomogeneità nel campione di controllo, nei tempi di durata e nei metodi, soprattutto per quanto riguarda gli aspetti fisiologici del diabete (controllo della glicemia e pressione sanguigna), che sia di tipo 1 o 2. Tuttavia, si sono notati dei miglioramenti sui sintomi psicologici come ansia, distress¹⁹, depressione e qualità della vita.

5. *Cancro*

I benefici principali che riguardano i pazienti affetti da cancro sono sulla stanchezza e sul dolore, insieme al miglioramento del benessere psicologico, specialmente se affetti da un cancro ai polmoni. Le metanalisi hanno dimostrato anche miglioramento sui disturbi del sonno, ansia, depressione e paura per una possibile ricaduta. Tuttavia, sono necessari altri studi di alta qualità per confermare ulteriormente i risultati.

6. *Malattie respiratorie*

In questo contesto i benefici degli MBI nelle malattie respiratorie (asma, broncopneumopatia cronica ostruttiva, ecc.) rimangono ancora poco chiari. Dalle review sistematiche e metanalisi si riscontra un potenziamento della funzionalità dei polmoni durante l'attività fisica. Tuttavia, gli studi prodotti finora presentano ridotte dimensioni dei campioni e diversi stili di meditazione, dunque si necessitano ricerche ulteriori su campioni più ampi e più omogenei.

7. *Effetti sulla salute sociale e comportamenti prosociali*

Ci sono risultati che supportano i benefici degli MBI sulla salute sociale e comportamenti prosociali, come ad esempio un comportamento volontario con l'intenzione di aiutare un altro individuo. I risultati delle review sistematiche suggeriscono che la mindfulness favorisce un comportamento etico e cooperativo,

¹⁹ Con *distress* si intende l'aspetto negativo dello stress che viene contrapposto a *eustress*, l'aspetto positivo, quello di stimolazione mentale e fisiologica che ha come obiettivo l'adattarsi a un cambiamento nell'ambiente.

attraverso una gamma di contesti interpersonali ricucendo anche i pregiudizi. Con effetti medio-piccoli, gli MBI suggeriscono anche un miglioramento nella volontà di aiutare il prossimo. Inoltre, possono ridurre efficacemente la rabbia, la violenza, l'aggressività e migliorano la sostenibilità sociale, ecologica, il benessere soggettivo e il rapporto con la società e la natura.

La solitudine e l'isolamento sociale sono entrati nell'interesse della salute pubblica, specialmente durante il COVID-19 e per gli anziani. Alcuni studi preliminari indicano che un training di mindfulness possa avere dei benefici nella mitigazione degli effetti negativi della solitudine. Un altro studio mostra effetti positivi anche in donne affette da HIV.

Da questo elenco si può notare la flessibilità di applicazione della mindfulness. Tale flessibilità la porta ad essere applicata anche in contesti molto differenti come il lavoro e la scuola. Nella review prodotta da Zhang et al. nel 2021²⁰, si analizzano anche gli studi prodotti in tre setting differenti:

1. *Professionisti in ambito sanitario*

La mindfulness è stata adottata come strumento per la gestione dello stress con effetti medi nelle professioni sanitarie. Review sistematiche hanno dimostrato anche dei promettenti effetti nel miglioramento della salute psicologica come la riduzione della depressione, rischio di burnout e resilienza emotiva. Tuttavia, ci sono insufficienti studi sugli effetti indiretti come l'influenza nella comunicazione e la relazione con il paziente e il professionista sanitario stesso

2. *Mindfulness nelle scuole*

Gli MBI nelle scuole stanno diventando popolari. Differenti tipi di programmi sono stati implementati in tutto il mondo avendo come target studenti, insegnanti e genitori. Recenti review sistematiche trovano gli MBI utili per migliorare la resilienza allo stress, le performance cognitive come l'attenzione, una migliore gestione delle emozioni, un aumento del benessere, migliori abilità sociali e

²⁰ Cit. «Mindfulness-based interventions: an overall review», pp. 48.

l'autostima. Gli effetti sono comparabili e in alcuni casi migliori rispetto ad altri programmi di apprendimento sociale ed emotivo. I risultati sono stati raggiunti con una media di 90 minuti di pratica mindfulness per settimana. Un approccio scolastico completo è utile per integrare la mindfulness attraverso lo sviluppo professionale degli insegnanti, il curriculum, la pratica della leadership e in tutto l'ambiente di apprendimento.

3. *Mindfulness sul posto di lavoro*

Una review sistematica su 58.592 adulti senza problemi clinici ha mostrato che la mindfulness era associata positivamente alla fiducia, alla soddisfazione sul lavoro, alle prestazioni e alle relazioni interpersonali. Invece, era negativamente associata al burnout e al ritiro dal lavoro. Un'altra review su 56 studi a controllo randomizzato dimostra che gli MBI hanno benefici sui lavoratori per quanto riguarda riduzione dello stress, burnout, angoscia mentale e disturbi somatici, mentre migliora il benessere, la compassione e la soddisfazione sul lavoro. Tuttavia il coinvolgimento sul lavoro e la produttività erano limitati da un numero ridotto di studi.

Come si nota, in molte aree sono necessari studi aggiuntivi per confermare i benefici. Lo stesso Kabat Zinn affermava nel 2003 che quando un campo di studi si trova nelle fasi iniziali, è comune per la prima generazione di pubblicazioni concentrarsi più sulla descrizione del fenomeno che la sua dimostrazione di efficacia²¹.

1.4 Possibili effetti collaterali

Gli MBI sono considerati interventi relativamente sicuri. Tuttavia, come molti altri studi di intervento psicologico, gli eventi avversi sono spesso sottostimati. Una precedente revisione sistematica sulla sicurezza di MBSR e MBCT ha indicato che meno di uno

²¹ Cit. «Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future», pp 145.

su cinque studi aveva menzionato il monitoraggio degli effetti negativi²², e questo rappresenta una seria distorsione nella valutazione complessiva degli MBI in clinica e per lo sviluppo personale ²³.

Nello studio prodotto da Britton et al. nel 2012²⁴, hanno riportato nei partecipanti almeno il 6% di effetti collaterali non trascurabili in soggetti già affetti da problematiche cliniche o subcliniche²⁵ di disturbi affettivi, disturbi d'ansia, depressione e stress; hanno escluso dallo studio invece persone con bipolarismo, problemi psicotici, soggetti borderline, stati di depressione avanzata e disturbi post traumatici da stress.

Con questo non si vuole sminuire le potenzialità della mindfulness, ma sottolineare la possibile presenza di fattori di rischio da tenere in considerazione quando si vuole iniziare un percorso di mindfulness (visto che molte patologie psicologiche si presentano con quadri subclinici).

Per far comprendere meglio questo passaggio, è utile riutilizzare l'analogia muscolo-cervello. Mediamente tutti siamo in grado di andare in palestra per migliorare la salute e le nostre prestazioni fisiche, tuttavia abbiamo bisogno di una certificazione medica che ci assicuri il nostro stato di salute e soprattutto di un buon istruttore per ottenere risultati efficaci (oltre che ad un nostro impegno personale). Se una persona presenta delle ernie al disco, sicuramente non potrà fare normale palestra, ma per lui è fortemente consigliato fare tipologie di esercizi particolari con il fine di migliorare l'elasticità e la tonicità muscolare, seguita da un istruttore o istruttrice esperti.

Tutti siamo in grado di praticare la mindfulness. Tuttavia, è opportuno valutare il nostro stato prima di iniziare un percorso e soprattutto, rivolgersi a insegnanti di mindfulness

²² Cit «Mindfulness-based interventions: an overall review», pp. 50.

²³ W. B. Britton, «Defining and Measuring Meditation-Related Adverse Effects in Mindfulness-Based Programs» *Clinical Psychological Science*, vol. 9, pp. 1185 - 1204, 2021.

²⁴ *ivi*

²⁵ Con *clinico* si intende l'insieme delle manifestazioni, segni e sintomi, con le quali una malattia si presenta all'osservazione del medico. Con *subclinico* si definisce qualsiasi quadro patologico che non si manifesti con segni o sintomi, ma solo con alterazioni di esami di laboratorio o con evidenze raccolte con esami strumentali.

certificati e competenti. Questo avviene già in UK, dove un medico può prescrivere un percorso di mindfulness ed è addirittura riconosciuta dal sistema sanitario nazionale del Regno Unito (NHS)²⁶.

1.5 Andamento della ricerca nel tempo

Il più recente lavoro sull'andamento della ricerca nella Mindfulness è stato sviluppato da A. Baminiwatta et al.²⁷, pubblicato a luglio 2021. In questo paragrafo verranno riassunti i principali risultati con l'aggiunta di una analisi prodotta dagli autori.

I dati quantitativi sulla letteratura scientifica sono stati estratti da Web of Science (WoS). Il numero totale di pubblicazioni è 16.581.

La prima pubblicazione risale al 1966, chiamata "Mindfulness of sensation" di W. Pe sul *Psychologia*, un giornale giapponese. Le due successive sono rispettivamente "Empathy and Mindfulness" di R. Schuster (1979), e lo studio preliminare di J. Kabat Zinn "An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation" sull'introduzione di un programma mindfulness per il dolore cronico (1982).

Il numero delle pubblicazioni rimane inferiore alle 100 per anno fino al 2006. Dall'anno successivo si assiste ad una crescita esponenziale che raggiunge le 2808 pubblicazioni nel solo 2020, infatti il 67% di esse avvengono dell'arco temporale che va dal 2016 al 2021.

Il numero delle pubblicazioni aumenta di una media del 23,5% per anno dal 2010 al 2020. Insieme ad esse, il numero delle review aumenta similmente (19% per anno), raggiungendo un picco di 405 review pubblicate nel 2019(*Grafico 2*).

²⁶ National Health Service, «NHS,» [Online]. Available: <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness/>. [Consultato il giorno 29 Dicembre 2021].

²⁷ A. Baminiwatta et al. «Trends and Developments in Mindfulness Research over 55 Years: A Bibliometric Analysis of Publications Indexed in Web of Science» *Mindfulness*, vol. 12, pp. 2099-2116, 2021.

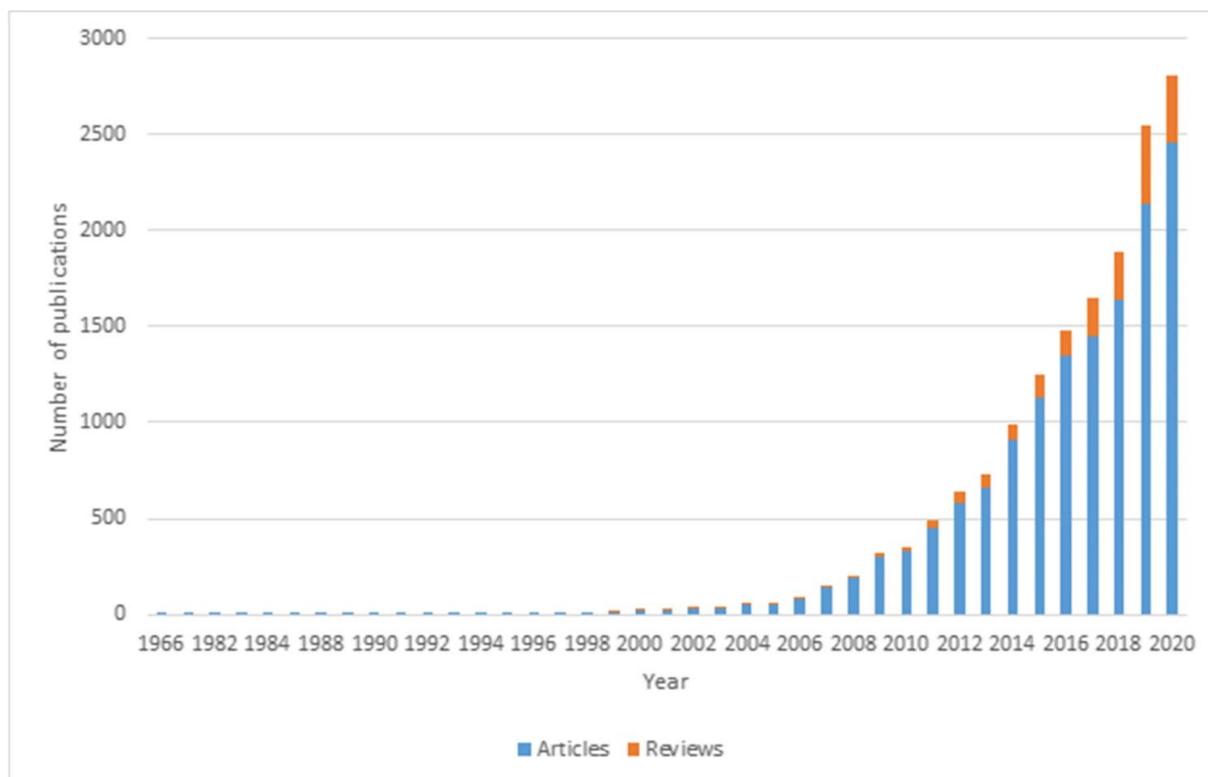


Grafico 2 Numero di pubblicazioni sulla mindfulness indicizzati su Web of Science 1966 – 2020 (Baminiwatta et al.,2020)

Secondo A. Baminiwatta et al., i principali fattori che probabilmente hanno contribuito alla crescita esponenziale sono: un aumento della diversificazione delle aree in cui si inserisce la mindfulness e un aumento di pubblicazioni provenienti dall'Asia.

Un'altra tendenza dimostrata è il disaccoppiamento dal contesto buddhista. Il rapporto tra la parola buddismo e quella sulla mindfulness è passato da 4,6:1 prima del 2008 al 1:1,8 nei cinque anni successivi. Lo stesso succede per la parola meditazione, passata da 12,9:1 nel cinquennio 1993 – 1997 a 1:1 nel 2020²⁸.

L'area di ricerca più prolifica nel campo della Mindfulness è la psicologia con il 47% degli articoli pubblicati. Dopo viene la psichiatria, con il 20,8%. Tuttavia, nel periodo 2015 - 2021 si sta notando un particolare interesse per la salute pubblica nell'ambiente di lavoro e nella medicina interna.

²⁸ A. Valerio, «Owning Mindfulness: A Bibliometric Analysis of Mindfulness Literature Trends Within and Outside of Buddhist Contexts» *Contemporary Buddhism*, vol. 17, pp. 157-183, 2016.

Inoltre, A. Baminiwatta et al. hanno individuato cinque cluster utilizzando delle parole chiave, rappresentati nella *Figure 1*. In ordine di importanza, avremo:

1. Cluster rosso: mindfulness, meditation, emotional regulation, attention, and validation.
2. Cluster verde: depression, anxiety, cognitive therapy, acceptance, and commitment therapy.
3. Cluster blu: stress, health, wellbeing, burnout, satisfaction, compassion, empathy, and resilience.
4. Cluster giallo: stress reduction, intervention, and therapy.
5. Cluster viola: adolescents and children.

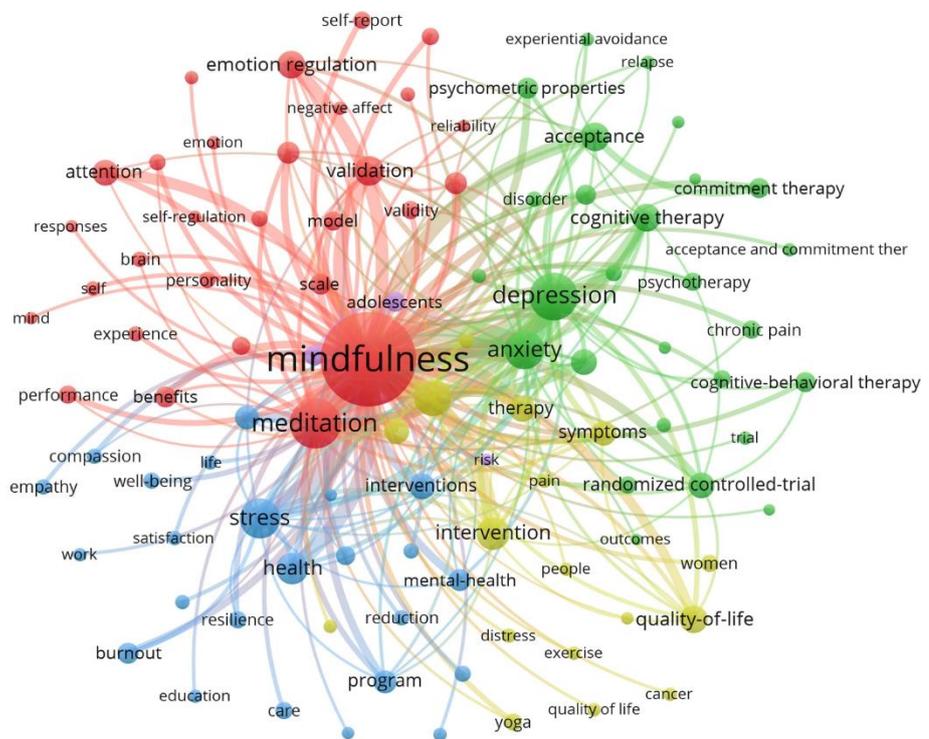


Figure 1 Le parole chiave che appaiono nella letteratura mindfulness. Sono stati individuati 5 cluster. Le dimensioni dei cerchi indicano la forza di collegamento di ogni parola chiave (Baminiwatta et al.,2020).

Infine, Baminiwatta et al. elencano una serie di limitazioni dello studio, in primis il fatto che la parola mindfulness non viene specificata dove appare (titolo, abstract o un'apparizione nel testo), pertanto non hanno potuto identificare se in tutte le citazioni la

mindfulness fosse il focus principale dell'articolo. Tuttavia, hanno notato che la maggior parte degli articoli selezionati grazie all'algoritmo mostravano la mindfulness come una componente importante.

Gli autori di questo lavoro hanno fatto un ulteriore controllo con un altro motore di ricerca (PubMed²⁹) in modo tale da avere un confronto con i dati ricavati da Bami-niwatta et al. Inoltre, con l'obiettivo di tenere in considerazione solo gli articoli scientifici in cui la mindfulness risulta il focus principale, si sono ricercati nello specifico gli articoli in cui la parola mindfulness compare nell'abstract e nel titolo.

Il numero totale di pubblicazioni su PubMed è 12.498 di cui 11.720 presentano la parola mindfulness nell'abstract, mentre invece 6.872 anche nel titolo, con una riduzione del 25% rispetto al numero totale del WoS. Tenendo anche solo in considerazione il numero degli articoli in cui la parola mindfulness appare nel titolo, si nota come viene conservata una crescita esponenziale. Infatti, il 54% degli articoli è uscito nel periodo 2016 – 2021 (Grafico 3).

²⁹ National Library of Medicine «PubMed.gov» [Online]. Available: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>. [Consultato il giorno 26 11 2021].

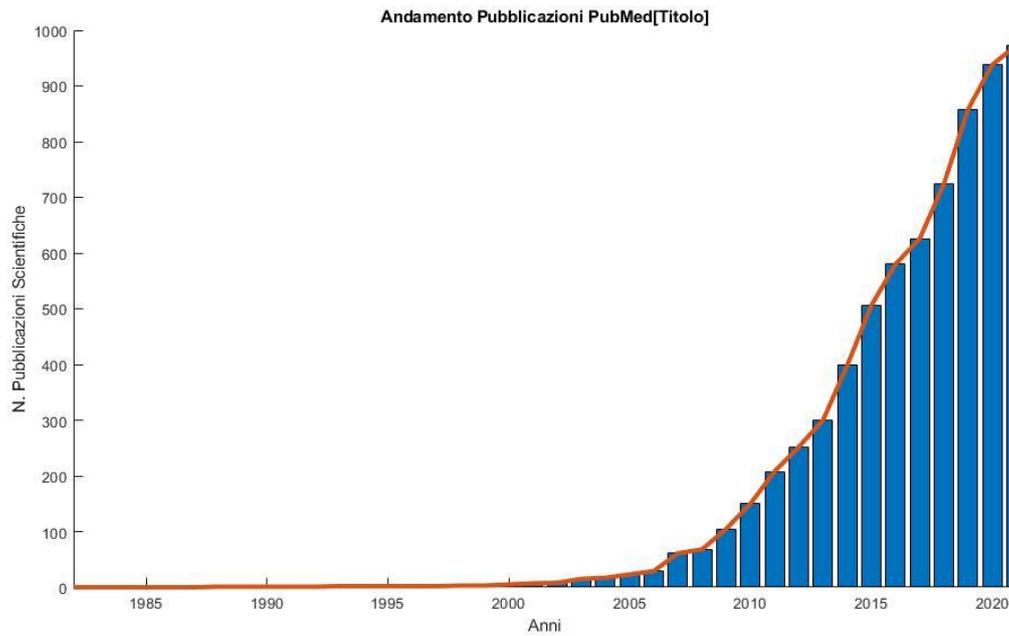


Grafico 3 Andamento delle pubblicazioni scientifiche in cui appare la parola Mindfulness nel titolo. (PubMed)

Dati gli obiettivi della tesi e vista la migliore accessibilità ai dati, da questo momento in poi gli autori useranno i dati di PubMed per il prosieguo del lavoro di analisi e confronto con la narrazione giornalistica.

CAPITOLO 2 Metodologia e presentazione dati

In questo capitolo verrà proposta la metodologia utilizzata per raccogliere i dati utili all'analisi della narrazione giornalistica della Mindfulness in Italia. Verranno spiegati i motivi che hanno spinto gli autori nella scelta delle testate giornalistiche e il come sono stati selezionati gli articoli da analizzare. Infine, verrà presentata un'analisi dei dati con degli accenni ai fenomeni più rilevanti, per poi concentrarsi nel prossimo capitolo sull'approfondimento di quest'ultimi e dunque, la narrazione giornalistica.

2.1 Le testate giornalistiche

Le testate giornalistiche scelte sono *Il Corriere della Sera* e *La Repubblica* in base ai dati rivelati da ADS (Tiratura e diffusione media)³⁰. Inoltre, la scelta è stata condizionata dalla volontà di analizzare la comunicazione generalista. Chi legge riviste di settore tende già ad avere informazione più specifiche. L'intento degli autori era quello di analizzare la narrazione generale della mindfulness, comprendere che tipo di storie sono state raccontate e come. Questo studio potrebbe essere preliminare ad un altro più approfondito sulla percezione della mindfulness.

	Giornale	Tiratura Media	Diffusione Media
1	<i>Corriere della Sera</i>	609.785	474.395
2	<i>Repubblica</i>	509.141	396.446
3	<i>La Gazzetta dello Sport - Lunedì</i>	491.172	366.653
4	<i>Il Sole 24 Ore</i>	331.753	262.360
5	<i>La Stampa</i>	350.297	253.971
6	<i>Il corriere dello Sport – Stadio Lunedì</i>	372.390	236.807
7	<i>La Gazzetta dello Sport</i>	367.624	261.250
8	<i>Tuttosport - Lunedì</i>	329.178	195.265

Tabella 1 Numeri della tiratura e diffusione media del *Corriere della Sera* e della *Repubblica*

³⁰ «ADS Accertamenti Diffusione Stampa» [Online]. Available: <https://www.adsnotizie.it/index.asp>. [Consultato il giorno 25 11 2021].

Una volta selezionate le testate si è eseguita un'indagine inserendo la parola chiave [Mindfulness] nei motori di ricerca degli archivi. Questo tipo di indagine non faceva differenze nel caso in cui il termine mindfulness era presente nel titolo o semplicemente citato una sola volta nel testo.

I due archivi presentavano delle differenze:

- L'archivio del Corriere della Sera era meglio organizzato, suddiviso in parte cartacea e parte online. Inoltre, gli articoli cartacei presentavano una scannerizzazione ottica del giornale stampato, permettendo anche una comprensione migliore sul posizionamento dell'articolo interessato³¹.
- L'archivio della Repubblica univa la parte cartacea e la parte online in un'unica grande famiglia, ma soprattutto la parte cartacea presentava una scannerizzazione del solo testo OCR (Optical Character Recognition), di conseguenza era impossibile visualizzare la pagina del quotidiano ed inoltre vi era la presenza di numerosi refusi³².

Il primo presentava 132 voci, mentre il secondo 451.

2.2 Selezione degli articoli

I risultati degli archivi sono stati scrupolosamente selezionati. È stato costruito un database di schede per ogni articolo in cui venivano raccolti i principali dati (una presentazione in tabella è riportata in appendice). Sono stati scartati gli annunci pubblicitari, palinsesti TV/cinema, presentazione corsi, articoli usciti sia sul cartaceo che online e presentazione di libri. L'arco temporale della selezione va dal primo articolo pubblicato nel 2004 sulla Repubblica al 30 settembre 2021.

È stato così creato un database raccogliendo i seguenti dati per ogni articolo:

³¹ Corriere della Sera, «l'Archivio,» [Online]. Available: <https://archivio.corriere.it/Archivio/interface/landing.html>. [Consultato il giorno 20 Dicembre 2021].

³² La Repubblica, «Archivio,» [Online]. Available: <https://ricerca.repubblica.it/repubblica/archivio/repubblica/>. [Consultato il giorno 20 Dicembre 2021].

- Nome testata
- Online/Cartaceo
- Titolo dell'articolo: dividendoli in quelli che presentavano la parola Mindfulness e in quelli in cui era assente.
- Autore
- Data
- Sezione: Salute, cronaca, economia, ecc.
- Lunghezza: News (inferiore a 2.000 battute spazi inclusi), medio (tra le 2.000 e 6.000 battute spazi inclusi), long form (più di 6.000 battute spazi inclusi).
- Parole chiave
- Oggetto principale
- Osservazioni

Infine, gli articoli sono stati suddivisi in tre categorie principali:

- Generalisti: in cui la mindfulness non appare come oggetto fondamentale dell'articolo.
- Scientifici: in questo caso la mindfulness appare come il focus principale dell'articolo, in cui vengono soprattutto citati studi scientifici o intervistati esperti.
- Titoli: in cui la parola mindfulness appare nel titolo o nel sottotitolo.

Successivamente sono state create delle sub-categorie, ovvero:

- Lavoro-Economia: la Mindfulness in questo caso ha un ruolo da protagonista negli ambienti lavorativi.
- Negativi: Mindfulness raccontata con un taglio negativo, possibili effetti collaterali o associata alla medicina alternativa come agopuntura e omeopatia.

2.3 Presentazione dati

Il numero totale dei risultati ottenuti dai motori di ricerca è stato di 583 voci. Di queste, 290 sono state scartate e 293 selezionate e analizzate. Lo scarto e la selezione sono avvenuti per i motivi citati nel paragrafo precedente.

La prima analisi è stata effettuata sull'andamento delle pubblicazioni di articoli nell'arco temporale osservato. Si può notare subito come l'andamento segua la tendenza della ricerca se pur con qualche anno di ritardo (Grafico 4).

Si osserva un trend in crescita dal 2016. Molto rivelante il picco della pubblicazione giornalistica nel 2017, probabilmente dovuto alla visita del Dalai Lama in Italia in concomitanza con la giornata mondiale della mindfulness, il 12 settembre, per poi rimanere costante negli anni successivi. È plausibile che la tendenza in discesa del 2021 sia dovuta all'anno non ancora terminato. Va ricordato che gli autori hanno interrotto la consultazione degli articoli per questo lavoro di tesi il 30/09/2021.

Anno	Num
2004	1
2005	0
2006	1
2007	0
2008	1
2009	3
2010	1
2011	0
2012	6
2013	6
2014	17
2015	8
2016	27
2017	57
2018	42
2019	45
2020	42
2021	36

Tabella 2 Numero articoli pubblicati per anno.

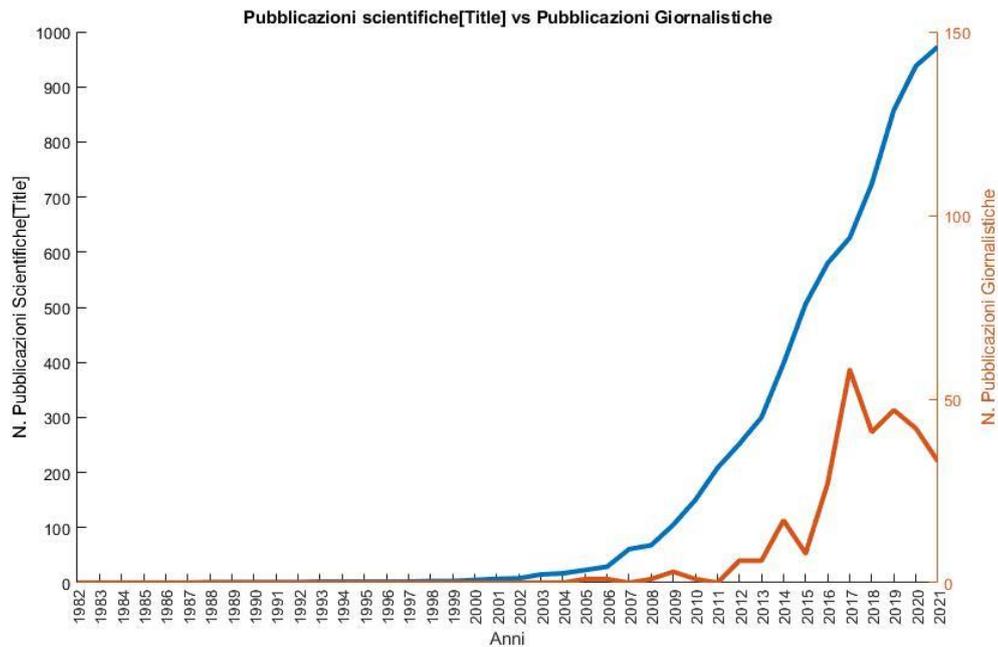


Grafico 4 Andamento delle pubblicazioni scientifiche confrontato con l'andamento degli articoli sulle testate giornalistiche.

Per quanto riguarda le sezioni in cui la mindfulness appare più frequentemente, spicca la sezione salute, seguita da cronaca, economia/lavoro e cultura. Tuttavia, il dato più notevole è il numero di articoli presenti in “altro”. Con tale termine intendiamo tutte quelle rubriche locali o dedicate alle attività nel tempo libero. Questo dato fa comprendere quanto la parola Mindfulness sia entrata in un linguaggio pop e diffusa in più ambiti (Tabella 3).

Sezione	Articoli
Salute	79
Cronaca	36
Economia/Lavoro	29
Cultura	17
Esteri	7
Moda e Benessere	4
Sport	3
Altro	119

Tabella 3 Numero degli articoli giornalistici pubblicati per sezione.

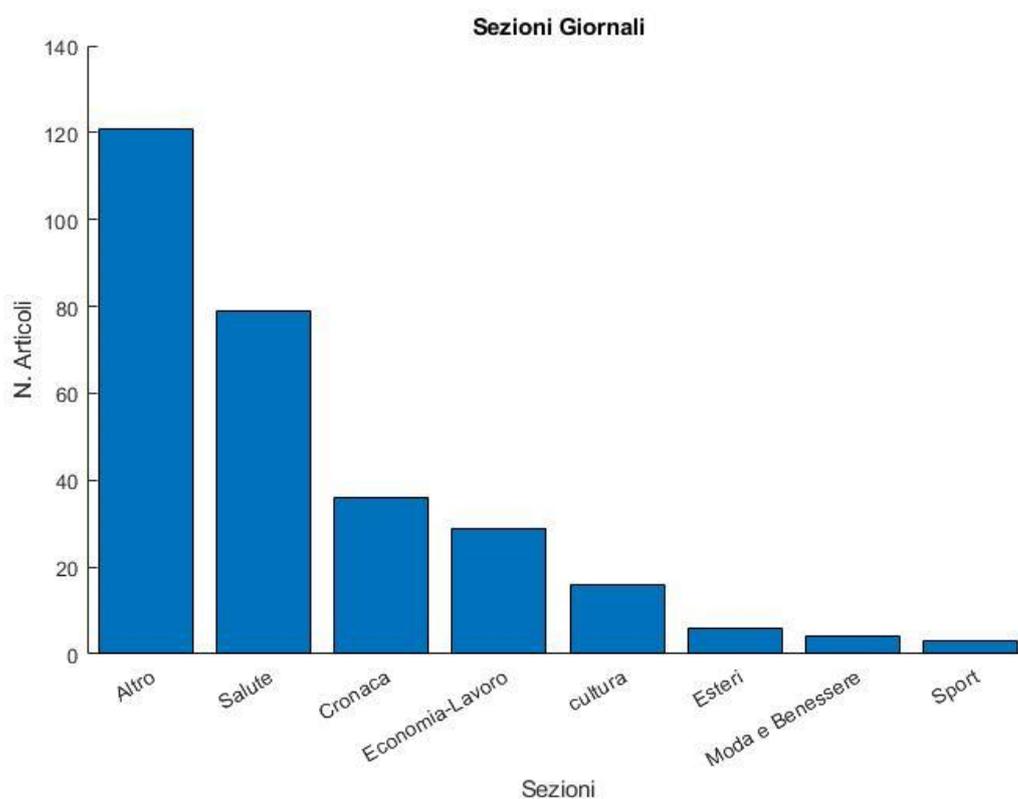


Grafico 5 Rappresentazione grafica degli articoli pubblicati per sezione.

Un altro dato interessante è l'andamento della pubblicazione di articoli scientifici o con interviste di esperti che è nettamente inferiore rispetto agli articoli generalisti (Grafico

6). Si può notare come la tendenza a pubblicare articoli generalisti sia nettamente maggiore, segno di come l'interesse per la mindfulness sia stato meno scientifico e più generale, questo anche per la sua proprietà di inserirsi in più contesti totalmente differenti tra loro.

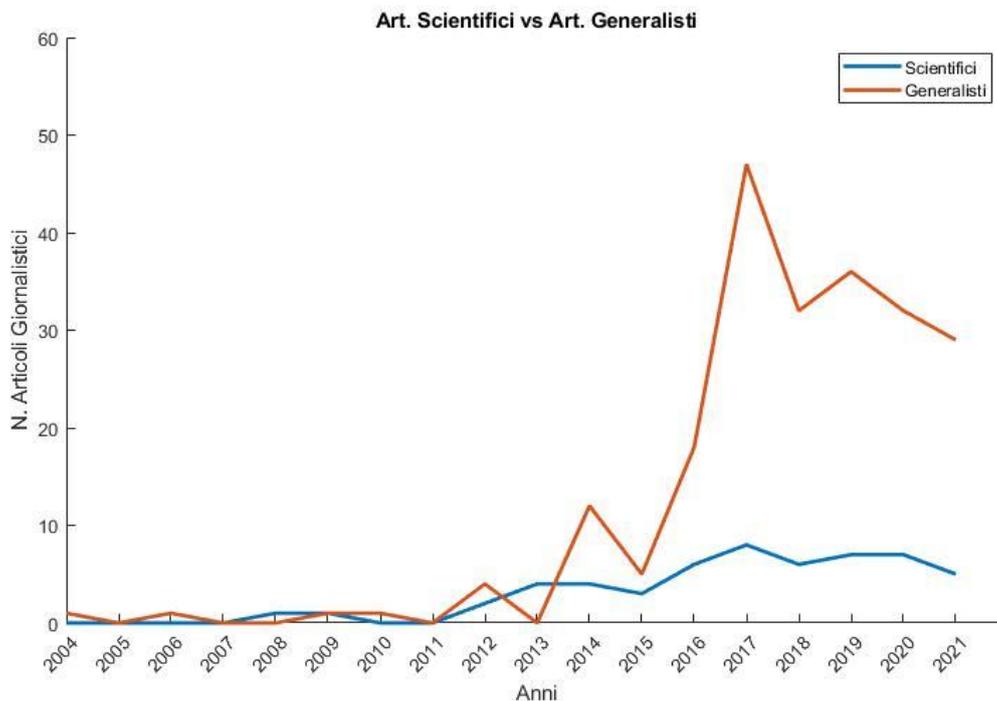


Grafico 6 Andamento articoli giornalistici di carattere generale rispetto agli articoli di carattere scientifico.

Fino al 2015 si evince una certa parità tra le due differenti tipologie. Negli anni successivi si vede chiaramente una netta tendenza a trattare la mindfulness in via generale, senza essere approfondita.

Per quanto riguarda la lunghezza degli articoli, non si nota una particolare tendenza se non l'aumento complessivo generale delle news (minori di 2000 battute spazi inclusi) e degli articoli medi (tra le 2000 e 4000 battute spazi inclusi). Inoltre, bisogna notare un aumento nell'ultimo anno dei longform (oltre le 6000 battute spazi inclusi) che potrebbe indicare una tendenza nella trattazione della mindfulness in modo più approfondito (Grafico 7).

In 7 articoli la mindfulness è stata trattata come pratica dannosa, inutile o addirittura infondata.

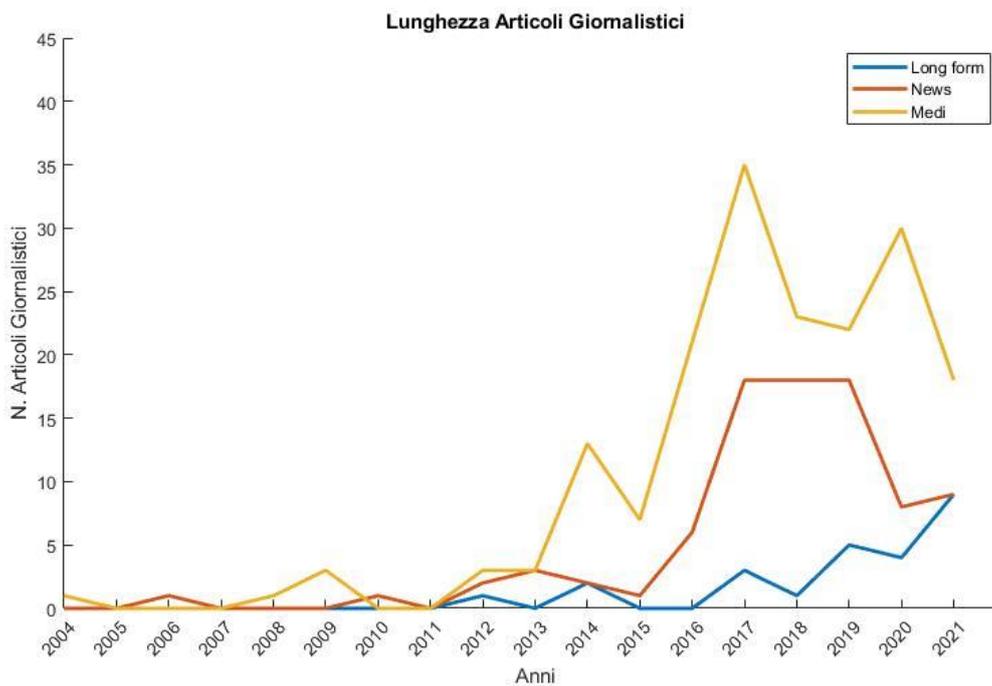


Grafico 7 Andamento della pubblicazione delle News, articoli medi e longform.

Infine, sono stati individuati i giornalisti che hanno scritto maggiormente sulla mindfulness.

Top Scrittori	Num
Irene Maria Scalise	14
Maria Teresa Bradascio	6
Paola Emilia Cicerone	6
Danilo Di Diodoro	5
Giovanni Gagliardi	4
Irene Soave	4

Anno	Articoli Totali	Articoli scientifici	Articoli Generalisti	Articoli On Line	Titoli - Sottotitoli	Longform	Medio	News
2004	1	0	1	0	0	0	1	0
2005	0	0	0	0	0	0	0	0
2006	1	0	1	0	0	0	0	1
2007	0	0	0	0	0	0	0	0
2008	1	1	0	0	0	0	1	0
2009	3	1	1	0	1	0	3	0
2010	1	0	1	0	0	0	0	1
2011	0	0	0	0	0	0	0	0
2012	6	2	4	2	1	1	3	2
2013	6	4	0	3	4	0	3	3
2014	17	4	12	5	2	2	13	2
2015	8	3	5	3	1	0	7	1
2016	27	6	18	14	6	0	21	6
2017	57	8	47	26	10	3	35	18
2018	42	6	32	18	4	1	23	18
2019	45	7	36	22	6	5	22	18
2020	42	7	32	23	6	4	30	8
2021	36	5	29	21	5	9	18	9

Tabella 4 Tabella riassuntiva del numero di articoli raccolti per categoria.

CAPITOLO 3 Narrazione Giornalistica: principali fenomeni osservati

3.1 Analisi temporale

In questo paragrafo verrà effettuata un'analisi dettagliata della pubblicazione temporale in Italia, soffermandosi su due principali fenomeni osservati. Ci si concentrerà principalmente sul 2014 e il 2017, anni in cui si è verificato un aumento del numero di articoli pubblicati.

Il primo articolo è stato pubblicato il 10/10/2004 su Repubblica. Scritto da Ambra Somaschini si intitola: "La riscoperta della dolcezza. Oggi è la vera virtù dei forti"³³. Nel complesso racconta di come contrastare la pressante (e competitiva) società moderna con la dolcezza. Esso presentava già una serie di problematiche che possono indurre ad una percezione sbagliata della Mindfulness, che appare una sola volta nel seguente paragrafo:

Uno stile di vita dolce, lieve che asseconda il flusso degli avvenimenti anziché contrastarli. L'ultimo dossier pubblicato da Newsweek (in collaborazione con l'Harvard Medical School) spiega quanto le terapie dolci, che assecondano la connessione tra mente e corpo, siano diventate fondamentali per la salute. Meditazione per rilassarsi, mindfulness per risolvere panico e stress da lavoro.

Innanzitutto, va osservato che:

- lo studio dell'Harvard Medical School non viene minimamente spiegato;
- la locuzione "terapie dolci" altrettanto. Cosa sono? Il termine terapia è utilizzato per indicare mezzi che hanno lo scopo di trattare patologie; dunque, è doverosa qualche riga di spiegazione;
- manca di definizione oltre che un minimo di approfondimento. Inoltre, l'utilizzo del termine "risolvere", potrebbe portare il lettore a pensare che la mindfulness cura, quando invece persuade altri obiettivi.

³³ A. Somaschini, «La riscoperta della dolcezza. Oggi è la vera virtù dei forti» *Repubblica*, 10 Ottobre 2004.

Cinque anni dopo, nel 2009, veniva riportata sul Corriere della Sera un'intervista all'assessore alla Salute di Milano Gianpaolo Landi di Chiavenna³⁴, in cui la mindfulness viene trattata con ambiguità a proposito del suo possibile utilizzo per trattare lo stress e le emozioni negative.

Come si misura lo stress di una città? Con test, predisposti e validati su basi scientifici, che metteremo a disposizione di tutti, aziende pubbliche e private e cittadini, anche attraverso le farmacie da settembre». **Qual è il fine?** «Fare una radiografia, far emergere le criticità della città e proporre una cura. Partirà a settembre il primo corso sperimentale per 30 donne manager di *Mindfulness*, una tecnica innovativa per disinnescare le emozioni [...] in Europa il 25 per cento dei lavoratori soffre di disturbi da stress che vanno a incidere sul lavoro, con un 50-60% delle giornate lavorative perse a causa dello stress.

Il “disinnescare le emozioni” certamente fa parte della mindfulness, tuttavia questa è una semplificazione che porta con sé il rischio di far passare con semplicità un argomento delicato e complesso come le emozioni.

Nel periodo che va dal 2004 a tutto il 2013 sono stati pubblicati 19 articoli, ovvero il 6% del totale. Pochi per poter creare una realtà giornalistica intorno alla mindfulness.

Nel 2014 abbiamo il primo picco, vengono pubblicati 17 articoli quasi quanto il totale di quelli scritti nel decennio precedente. La mindfulness sembra aver attirato l'attenzione dei giornalisti (Grafico 8)³⁵.

³⁴ P. D'Amico, «Lavoro e solitudine. Test in aziende e farmacie per misurare lo stress» *Corriere della Sera*, 10 Maggio 2009.

³⁵ Va precisato che nel 2014, 2/3 degli articoli erano generalisti. La mindfulness veniva solo citata senza essere approfondita. Solo quattro erano di carattere scientifico e presentavano dunque un minimo di approfondimento sulla pratica.

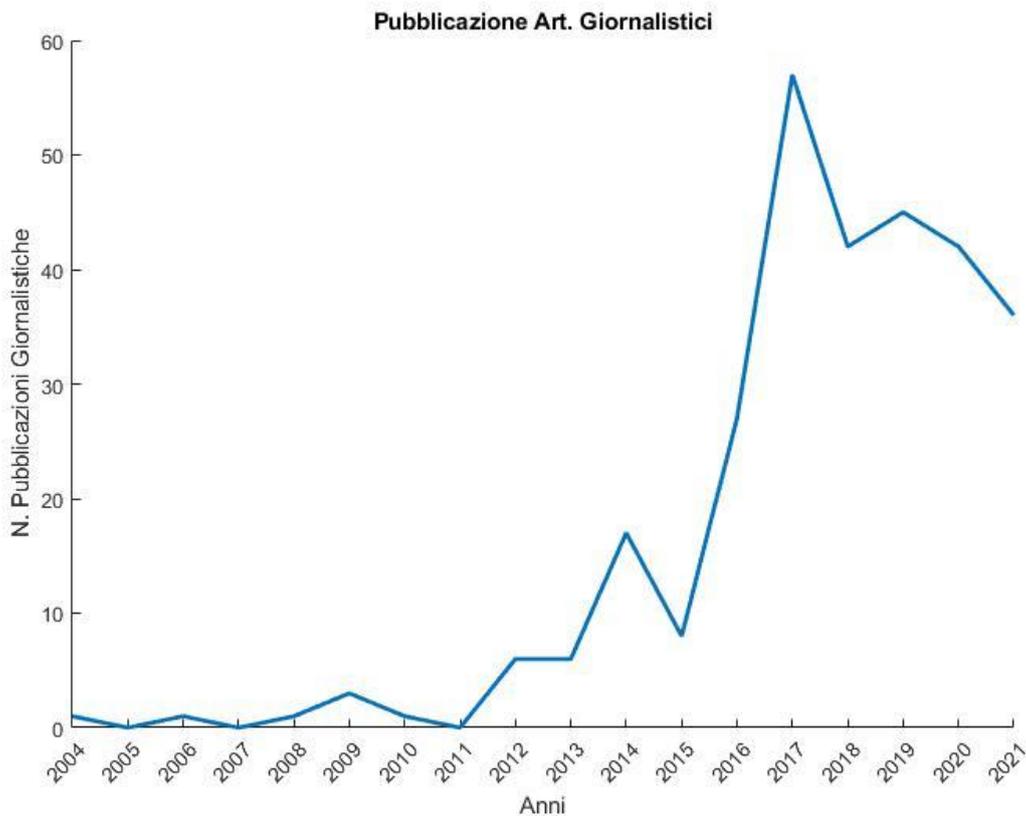


Grafico 8 Andamento pubblicazione articoli giornalistici sulla minfulenss.

È probabile che la spinta sia stata data oltre oceano, più precisamente dagli Stati Uniti. I programmi mindfulness studiati e applicati per la prima volta all’University of Massachusetts Medical School da Kabat Zinn avevano già una buona diffusione, soprattutto all’interno delle aziende per poter ridurre lo stress lavorativo.

Fu probabilmente la copertina dedicata alla mindfulness del Time dal titolo “The Mindful Revolution” ad attirare l’attenzione nel 2014³⁶. Da questo momento in poi in Italia si registrerà una crescita esponenziale nella pubblicazione di articoli giornalistici.

³⁶ K. Pickert, «The Mindful Revolution» *TIME*, 3 Febbraio 2014.



Immagine 1 Copertina del TIME dedicata alla Mindfulness uscita il 3 Febbraio 2014.

Dopo il 2014 l'interesse per la mindfulness continua ad aumentare. Rilevante è il picco che si verifica nel 2017. Probabilmente esso è causato dalla visita in Italia del Dalai Lama, avvenuta in contemporanea alla giornata mondiale della Mindfulness il 12 settembre, ricevendo per l'occasione anche una laurea honoris causa in Psicologia clinica. Inoltre, grazie alla sua visita prende voce il master a Pisa sulle neuroscienze e le pratiche contemplative. Nello stesso periodo viene proiettato nelle sale cinematografiche il film "Walk with me", rimasto in proiezione nelle sale italiane per alcuni mesi e poi riproposto anche negli anni successivi.

Tutti questi fenomeni hanno, con molta probabilità, contribuito ad aumentare l'interesse e l'attenzione sulla mindfulness. Non si è più registrato un picco come nel 2017, tuttavia negli anni successivi la produzione giornalistica ha mantenuto una certa costanza.

Ora che la produzione di articoli giornalistici che trattano o citano la Mindfulness sembra costante, le domande sorgono quasi spontanee. Che tipo di articoli sono stati scritti? Come è stata raccontata? Con che taglio?

3.2 Comunicazione generalista

Come già accennato, gli autori hanno selezionato 293 articoli. Di questi, il 75% (219) menzionano la Mindfulness una volta sola come: possibile strumento per la medicina clinica, per migliorare il benessere psicofisico, come parte del curriculum di alcuni medici o psicoterapeuti, come cura risolutiva e a volte come sinonimo di consapevolezza. Il fatto di non proporre una definizione, sia pure sintetica, della mindfulness potrebbe confondere il lettore su cosa essa sia realmente e sul suo utilizzo. A rinforzo di questa affermazione, 119 articoli risultano essere stati pubblicati in sezioni non specifiche come possono essere le sezioni salute ed economia (vedere grafico 5, paragrafo 2.3), inserendo dunque la parola mindfulness in svariati contesti.

Nello specifico mancano nella quasi totalità dei casi le due caratteristiche pratiche già discusse nel capitolo 1:

- La mindfulness è una pratica che richiede un forte impegno prolungato nel tempo e i cui benefici si manifesteranno concretamente nel lungo termine.

- La mindfulness è una pratica che va appresa da esperti con anni di esperienza.

Nel primo caso gli articoli rischiano di essere male interpretati, portando a pensare che i benefici della mindfulness si manifesteranno nel breve termine con soli pochi minuti al giorno di pratica. Nel secondo caso, molto raramente viene menzionata la questione di chi esercita questa pratica: esperto? Non esperto? Che tipo di esperienza?

T. Van Dam et al. hanno proposto una lista non esaustiva sulle caratteristiche che dovrebbe possedere uno studio sulla mindfulness, con il fine di omogenizzare la metodologia di ricerca³⁷. La prima voce della lista riguarda proprio le informazioni sull'insegnante, focalizzandosi sui seguenti punti: formazione nell'insegnamento delle pratiche contemplative e le qualifiche cliniche. Questo dovrebbe portare l'attenzione sull'importanza di avere un insegnante qualificato per la pratica, che come già detto, è un'informazione che spesso viene omessa nella narrazione della mindfulness.

Inoltre, sempre molto frequentemente non viene spiegata in modo esaustivo, con la possibilità di creare vuoti nell'informazione, allontanando i lettori da quello che è realmente la mindfulness.

Dal 2004 al 2015, escluso un lieve picco nel 2014, la pubblicazione di articoli generalisti procedeva di pari passo con quelli di taglio scientifico. Il drastico aumento delle pubblicazioni giornalistiche è avvenuto nel 2016: tale evento ha determinato l'inserimento della mindfulness nel contesto della cultura pop.

Un fenomeno che si osserva spesso è l'utilizzo del termine mindfulness come sinonimo di consapevolezza o meditazione inserendosi in molti ambiti come quello alimentare³⁸. Nel 2016 su Repubblica usciva un articolo di Michela Di Carlo intitolato "*Dolcissime*

³⁷ Cit. «Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation», pp. 42.

³⁸ Nel contesto alimentare la mindfulness si inserisce anche a livello clinico nella cura delle dipendenze. In questo caso prende il nome di Mindful Eating.

*lezioni di cioccolato*³⁹. Esso presentava la prima edizione del Salon Du Chocolat-Milano, citando la Mindfulness una sola volta, a fine articolo, con le seguenti parole:

Ma oltre che buono e solidale, il cioccolato può essere pure salutare. Mai provata la "Chocolate Meditation"? È tra le tecniche più efficaci di Mindfulness, ovvero la coltivazione della Consapevolezza, il programma di yoga e meditazione buddhista per combattere lo stress messo a punto da Jon Kabat-Zinn, dell'Università del Massachusetts. Attraverso la degustazione consapevole di una tavoletta di cioccolato possiamo imparare a riequilibrare la nostra percezione sensoriale, migliorando la capacità di essere presenti a noi stessi. Ma tutto questo, 2500 anni fa, i Maya forse lo avevano già intuito.

Associando la mindfulness alla "chocolate meditation" e la "cura per lo stress", allontana il lettore dalla realtà della mindfulness. L'attenzione ricade soprattutto sulle parole "È tra le tecniche più efficaci", frase alquanto generica, spesso anche falsa e disinformativa.

Un altro esempio in campo alimentare lo abbiamo con l'enologia. L'articolo viene pubblicato sul Corriere della Sera nel 2017, scritto da Gabriele Principato si intitola "*Bere vino e vivere felici. Un'arte da imparare*"⁴⁰.

[...] attraverso il racconto del vino e di ciò che gli gira intorno, vuole suggerire in maniera semplice come, imparando a bere in modo più consapevole, si può riuscire a godere con maggiore intensità l'attimo presente, e capire più a fondo la realtà in cui siamo immersi. Perché, spiega l'autore, il vino è protagonista dei nostri momenti di mindfulness, ossia di consapevolezza.

Questo è un chiaro esempio di come spesso la parola mindfulness venga utilizzata come sinonimo di consapevolezza e non come pratica codificata o oggetto di ricerca

³⁹ M. Di Carlo, «Dolcissime lezioni di cioccolato» *Repubblica*, 25 Marzo 2016.

⁴⁰ G. Principato, «Bere vino e vivere felici. Un'arte da imparare» *Corriere della Sera*, 28 Aprile 2017.

tutto sommato delineato. È vero che la traduzione letterale del termine inglese mindfulness è consapevolezza, tuttavia nel contesto scientifico si intende la pratica che porta ad essere più consapevoli di sé stessi e più capaci di confrontarsi coi propri processi mentali, in particolare con le emozioni e gli impulsi potenzialmente patogeni. Pertanto, l'utilizzo del termine in questo modo può portare il lettore ad allontanarsi dalla realtà scientifica.

Negli ultimi anni, la mindfulness ha preso piede anche nella comunicazione degli effetti dell'esercizio fisico sulla salute. Nel 2019 il Corriere della Sera pubblica on line un articolo dal titolo "*Vitamina D, memoria e stress. Quattro motivi per non rinunciare a correre (o camminare) al freddo*"⁴¹. Articolo che tratta, in chiave generale, i benefici in una camminata.

[...] uno studio dell'Università del Michigan ha osservato in un gruppo di volontari che aveva camminato in un grande orto botanico, un rafforzamento della memoria del 20%. Gli stessi benefici sono stati evidenti sia che i volontari avessero camminato con temperature estive o sottozero. Quarto: uscire anche nel freddo è come «meditare» mindfulness: varie ricerche hanno mostrato che camminare abbassa gli ormoni dello stress e innalza l'attività del sistema immunitario.

Il termine mindfulness viene utilizzato come se fosse di uso comune e tutti fossero a conoscenza del suo significato. Inoltre, rileva un altro problema significativo, ovvero la mancanza di spiegazione degli studi; tema che verrà affrontato nei paragrafi successivi.

La mancanza di una definizione univoca fa sì che il termine mindfulness trovi applicazione in differenti ambiti, uno di questi è lo sport, in cui i benefici che si registrano sono tali da generare nuove discipline Mindful Running ideata da Andrea Colombo. Nel

⁴¹ Redazione, «Vitamina D, memoria e stress. Quattro motivi per non rinunciare a correre (o camminare) al freddo» *Corriere della Sera*, 22 Gennaio 2019.

2017, infatti, Laura Traldi scrive un articolo per Repubblica intitolato “*Lo sballo del corridore, ecco cosa c'è dietro al fenomeno delle maratone*”⁴². La mindfulness, però, è citata una sola volta nel testo:

Ed è universalmente riconosciuto anche l'elemento quasi meditativo della corsa. "Questa pratica attiva il sistema propriocettivo (la capacità di percepire e riconoscere la posizione del corpo nello spazio), risvegliando sensazioni fisiche sopite e aprendoci all'ascolto di noi stessi e di quello che ci circonda, senza alcun giudizio", dice Andrea Colombo, ideatore di Mindful Running, un programma che applica la Mindfulness all'esercizio fisico.

Questo articolo testimonia come, per la sua opacità semantica, il termine Mindfulness sia in grado di essere collocato in tanti e diversi discorsi, proprio perché in ogni contesto in cui si inserisce si modella in funzione del dominio concettuale e delle finalità applicative.

Problematiche simili non mancano anche nell'ambito clinico. Per fare un esempio si tiene in considerazione l'articolo pubblicato sul Corriere della Sera intitolato “*Tumori femminili: «La mia mamma è la più bella del mondo»*” scritto da Silvia Turin⁴³. L'articolo esce in occasione di un evento organizzato dall'Associazione Salute Donna Onlus dedicato alle donne con problematiche oncologiche con figli piccoli ed in età scolare.

[...] il “Progetto M.O.I.R.A.” attivo presso l'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano che, attraverso un gruppo psico-terapeutico, promuove la qualità della vita grazie a tecniche di medicina narrativa, pratiche di mindfulness, meditazione e psicoterapia orientata alla riflessione sul senso e il significato della vita.

⁴² L. Traldi, «Lo "sballo del corridore", ecco cosa c'è dietro al fenomeno delle maratone» *Repubblica*, 9 Marzo 2017.

⁴³ S. Turin, «Tumori femminili: «La mia mamma è la più bella del mondo» *Corriere della Sera*, 15 Settembre 2016.

Anche in questo caso la Mindfulness non è spiegata. Spesso il giornalismo ha l'obiettivo di incuriosire la gente che poi, in modo autonomo, andrà ad informarsi sull'argomento, ma la delicatezza della questione e la mancanza di una spiegazione aumenta il rischio di informarsi da fonti con poca attendibilità. Per lo meno, affiancata a parole come psicoterapia e pratica, inserisce la mindfulness in un contesto professionale con delle finalità di una certa importanza, molto più vicine all'approccio di pratica che aiuta e non che risolve.

3.3 Medicine alternative

Quest'ultimo articolo ci dà la possibilità di collegarci ad un altro fenomeno che circonda la narrazione della mindfulness che fortunatamente si manifesta con poca frequenza; ovvero, affiancarla alle medicine alternative. Oltre a dare un'idea di mindfulness come medicina, quindi errata, rischia di far perdere credibilità alla mindfulness affiancandola all'omeopatia o terapie antiossidanti.

Nel maggio del 2010, su Repubblica esce un articolo firmato dalla redazione salute intitolato "Metodi dolci contro l'infertilità. Un nuovo centro per aiutare le coppie."⁴⁴. Esso presenta un'intervista a Giancarlo Balzano, ginecologo e omeopata. L'articolo, oltre a presentare perplessità su chi conduce il corso, mette in discussione la credibilità della mindfulness come pratica.

«Ovviamente c'è una visita ginecologica - precisa Balzano - e si prosegue con valutazioni psicologiche. Poi si passa alle terapie: una antiossidante a base di vitamine e minerali per contrastare l'azione dei radicali liberi [...]. Uso l'omeopatia, la fitoterapia e la mindfulness, una pratica guidata di meditazione per ridurre lo stress ed incrementare il benessere psicofisico». Il problema maggiore di questo percorso è il prezzo: il pacchetto di una settimana costa circa 3000 euro. Ma è possibile anche limitarsi al week end.

⁴⁴ Redazione Salute, «Metodi dolci contro l'infertilità. Un nuovo centro per aiutare le coppie» *La Repubblica*, 5 Ottobre 2010.

La conclusione dell'articolo rischia anche di associare alla mindfulness un'idea di pratica da ciarlatani mirata a rubare soldi alle persone.

Inoltre, alcune volte viene presentata come una disciplina appartenente al movimento New Age o attività da hippy californiani, come accade nell'articolo scritto da Serena Donna e intitolato "*Vivere senza cellulare*"⁴⁵. Uscito sul corriere della sera, all'interno presenta un'intervista dedicata a Steve Hilton, fondatore della star up Crowdpac in California, che vive la sua vita senza cellulare. Essa scrive:

La conseguenza ovvia sarebbe immaginare la sua nuova vita in una comunità di hippie californiani, tra sedute di mindfulness e yoga.

Fortunatamente il fenomeno è circoscritto, almeno nei due quotidiani analizzati; dunque, non può essere considerato una caratteristica della narrazione della mindfulness a cui dedicare maggiore attenzione. Più precisamente, solo 9 articoli presentano questo fenomeno, ovvero il 3% del totale.

3.4 Mindfulness come protagonista

In questo contesto rientrano tutti gli articoli in cui la mindfulness fa da protagonista o viene trattata con un taglio scientifico attraverso la presenza di uno studio o di un'intervista ad un esperto. Nel caso specifico rappresentano il 18,5% del totale.

Purtroppo, solo una parte risultano ben costruiti, vale a dire sono scritti presentando i due elementi pratici della mindfulness menzionati precedentemente o una sua definizione. Spesso invece ci si ritrova di fronte articoli in cui gli studi vengono spiegati con poca precisione.

Nel gennaio 2017, Paola Emilia Cicerone, scrive un articolo dal titolo: "*Tutti pazzi per la mindfulness, la meditazione che si fa anche in coppia*"⁴⁶, in cui si presenta la mindfulness come una pratica eseguita con il proprio partner proposta da Gregory Kramer.

⁴⁵ S. Danna, «Vivere senza cellulare» *Corriere della Sera*, 14 Gennaio 2016.

⁴⁶ P. E. Cicerone, «Tutti pazzi per la mindfulness, la meditazione che si fa anche in coppia» *La Repubblica*, 17 Gennaio 2017.

Nell'articolo, oltre che presentare bene che cos'è la mindfulness e i programmi MBSR creati da Kabat Zinn, è presente un'intervista fatta a Fabio Giommi, psicoterapeuta e istruttore dell'associazione italiana di mindfulness. Alla conclusione dell'articolo troviamo le seguenti parole:

È importante ricordare che la meditazione mindfulness richiede impegno, non ci sono particolari difficoltà ma servono motivazione e costanza - conclude lo psicologo - non è una tecnica di rilassamento, né una bacchetta magica che cancella la sofferenza". Il benessere non è l'obiettivo immediato di questa pratica ma chi l'ha sperimentata può testimoniare che è un efficace strumento per stare meglio con sé stessi.

Queste parole danno un chiaro messaggio: la mindfulness è una pratica che richiede impegno e non è una panacea per le malattie. Importante notare come anche in assenza di una definizione ben precisa, si possono presentare i concetti chiave tramite i fondamenti pratici, permettendo una visione più specifica di che cosa è la mindfulness. Sulla stessa riga, nel gennaio 2016, viene pubblicata la risposta dell'esperto Giancarlo Cerveri, psicoterapeuta del dipartimento di neuroscienze dell'azienda ospedaliera Fatebene Fratello di Milano, uscita sul blog salute del Corriere della Sera e dal titolo: "*Che cos'è la «mindfulness»? Serve contro l'ansia e gli attacchi di panico?»*⁴⁷. Egli scrive:

[...] la «mindfulness» è una pratica che induce a prestare attenzione in modo particolare e di "proposito" alla propria condizione presente (evitando qualsiasi forma di giudizio) e porta a un maggiore consapevolezza dei propri stati emotivi. Senza entrare nel dettaglio della tecnica, che deve essere effettuata da operatori con una specifica preparazione, possiamo osservare che interessanti evidenze scientifiche sottolineano come la pratica costante migliori il benessere e possa essere utile applicata a diversi disturbi psichici [...] anche se non ci sono al momento studi clinici controllati in doppio cieco tali da renderne certa la sua efficacia nella

⁴⁷ Redazione Salute, «Che cos'è la «Mindfulness»? Serve contro l'ansia e gli attacchi di panico?», *Corriere della Sera*, 10 Gennaio 2016.

clinica psichiatrica e dunque non può mai essere sostitutiva delle routinarie terapie previste per i disturbi sopramenzionati ma sempre affiancata ad essi.

Questa risposta presenta un'ottima qualità e tre caratteristiche fondamentali che dovrebbero essere presenti in un articolo sulla Mindfulness, soprattutto ad un livello clinico, Ovvero:

- È presente una definizione esaustiva, potendo così avere un'idea generale della mindfulness.
- Viene espressamente dichiarato che deve essere insegnata da persone esperte con una specifica formazione.
- Gli studi scientifici stanno proseguendo. Per quanto si siano dimostrati i vantaggi sul benessere delle persone, anche nel caso di patologie, non può sostituire le terapie previste ma solo affiancarsi ad esse.

Queste tre premesse dovrebbero essere parte integrante negli articoli. La definizione del problema e le sue soluzioni si creano in base alle premesse dichiarate inizialmente. Se si considera la mancanza di tali premesse come una semplificazione, essa potrà tramutarsi in problema secondo P. Watzlawick⁴⁸. Nel caso specifico, la semplificazione si tramuta in una mancanza di informazioni fondamentali, incidendo così sulla possibilità di creare una narrazione che si discosti dai principi scientifici della mindfulness. Tale mancanza agisce su 60 pregiudizi cognitivi⁴⁹, strategie che utilizza il nostro cervello per colmare le informazioni mancanti nel dover prendere decisioni o formulare

⁴⁸ P. Watzlawick, J. H. Weaklan e R. Fisch del "Mental Research Institute" di Palo Alto, nel loro saggio "Change: sulla formazione e la soluzione dei problemi", menzionavano il fatto che la semplificazione è una dei principali fattori di creazione dei problemi, insieme alla sindrome di utopia e i paradossi.

⁴⁹ L'autore Buster Benson ha suddiviso i bias cognitivi in quattro categorie principali: troppe informazioni, mancanza di significato (dato da informazioni incomplete), mancanza di tempo e risorse e la memoria. Il suo lavoro è stato pubblicato nel suo libro "Why Are We Yelling?: The Art of Productive Disagreement" pubblicato nel 2019.

giudizi. Primo fra tutti l'effetto framing, ovvero come la scelta delle persone viene influenzata in base alla qualità delle informazioni in possesso⁵⁰. Secondo A. Tversky e D. Kahneman, quando si prende una decisione, le persone sono fortemente influenzate in base a come le informazioni le sono state fornite⁵¹. Pertanto, le persone possono prendere decisioni riguardante il loro benessere a seconda di come la mindfulness viene comunicata.

Come esempio, possiamo citare l'articolo intitolato: "*Mindfulness, bastano 25 minuti per ritrovare le energie*"⁵², scritto da Irene Maria Scalise nel 2017 su Repubblica.

Lo studio ha subito un iter ben preciso: 32 studenti sono stati stesi sul tappetino per eseguire 25 minuti di meditazione mindfulness, 25 minuti di hatha yoga e altri si sono accomodati in poltrona per 25 minuti di tranquilla lettura. Il tutto in ordine sparso. Risultato? Gli scienziati hanno scoperto che, in chi svolgeva attività di yoga e meditazione, miglioravano le funzioni cerebrali, in particolare quelle di tipo esecutivo, misurate su una scala apposita.

Scrivere in questo modo potrebbe indurre le persone a pensare che l'attività meditativa della mindfulness è di facile acquisizione e si ottengono risultati immediati. Tuttavia, analizzando lo studio preso in considerazione dalla Scalise prodotto da Kimberley L. et al. (2016) all'università di Waterloo⁵³, viene scritto chiaramente che per essere idoneo bisognava avere dai 4 mesi ai 5 anni di esperienza pregressa in Hatha yoga. Un'omissione abbastanza importante, in quanto basterebbe specificare la presenza di

⁵⁰ A. Tversky., D. Kahneman «The Framing of Decisions and the Psychology of Choice» *Science*, vol. 211, p. 453-458, 1981.

⁵¹ Le persone sono avverse al rischio quando le informazioni sono presentate in modo positivo; tuttavia, sono alla ricerca del rischio quando le informazioni equivalenti sono presentate in modo negativo.

⁵² I. M. Scalise, «Mindfulness, bastano 25 minuti per ritrovare le energie» *Repubblica*, 17 Ottobre 2017.

⁵³ K. Luu et al., «Examining the Acute Effects of Hatha Yoga and Mindfulness Meditation on Executive Function and Mood» *Mindfulness*, vol. 8, pp. 873-880, 2017.

esperienza pregressa dei partecipanti nelle pratiche meditative per indurre il lettore a una possibile riflessione sugli obiettivi a lungo termine della mindfulness. Gli autori per una comprensione più dettagliata possibile hanno analizzato il comunicato stampa emesso dall'università l'8 settembre 2017⁵⁴ e, anche in esso, non viene menzionata l'esperienza pregressa in Hatha yoga. Bisogna precisare che l'obiettivo di questa tesi non è muovere una critica verso la comunicazione istituzionale; tuttavia, va considerato che l'accuratezza nell'esprimere le informazioni può venire meno anche dalle stesse istituzioni universitarie. Motivo per cui un giornalista scientifico deve possedere anche gli strumenti per poter comprendere e reperire le informazioni direttamente dalle pubblicazioni scientifiche.

3.5 Overview

Con l'obiettivo di ottenere una maggiore chiarezza per il lettore, verrà fatta una panoramica generale di questo capitolo, inquadrando i principali fenomeni osservati.

1. *Mancanza di definizione.* Il 75% degli articoli menziona la mindfulness come strumento, dedicandole pochissime righe. Spesso non viene definita, impedendo una contestualizzazione. Considerando che le testate sono generaliste e per tanto non indirizzate ad un pubblico specializzato, molti termini meritano di essere spiegati per poter dare al lettore una maggiore chiarezza. Quest'ultimo punto, unito al fatto che la mindfulness si inserisce in un grande numero di discipline, potrebbe indurre il lettore in confusione, affiancandola in alcuni casi alla corrente new age o a pratiche dubbie come l'omeopatia. Purtroppo, quel 18,5% degli articoli dedicati solo alla Mindfulness e in cui erano presenti studi scientifici e interviste ad esperti, non presentavano informazioni chiare o almeno, non con una frequenza sufficiente per poter creare una realtà narrativa solida. Infatti, solo una piccola parte definiva la mindfulness, potendo in questo modo dare al lettore una visione più realistica dell'argomento.

⁵⁴ University of Waterloo, [Online]. Available: <https://uwaterloo.ca/daily-bulletin/2017-09-08>. [Consultato il giorno 14 dicembre 2021].

2. *Effetti a breve termine.* Oltre alle mancanze sulla definizione, sia quelli scientifici che quelli generalisti presentavano un'altra omissione importante: gli effetti a lungo termine. Molto raramente è stato presentato questo aspetto pratico. Tale mancanza, è spesso anche il sensazionalismo di alcuni titoli, potevano indurre il lettore a credere che la mindfulness funzionasse subito e con pochi minuti al giorno.
3. *Esperti.* Una seconda omissione importante veniva fatta quando non si specificava la necessità, soprattutto nelle fasi iniziali, di essere assistito da un insegnante esperto e qualificato mindfulness. Questo potrebbe indurre il lettore a pensare che tutti possono praticare mindfulness anche con poca esperienza, affidandosi a persone con dubbie capacità.
4. *Effetti collaterali.* È stata riscontrata la quasi totale assenza degli effetti collaterali nella narrazione della mindfulness. Per quanto alcuni studi sono stati criticati per la scarsa qualità di controllo degli effetti collaterali, le review con metadati non presentano effetti indesiderati tali da interrompere gli studi. Tuttavia, in alcune pratiche meditative, partecipanti con anamnesi da traumi regressi importanti, potevano presentare delle tendenze al suicidio, depressioni, emozioni negative o flashback mnemonici durante la meditazione. Motivo per cui l'accento agli effetti collaterali ed una maggiore attenzione del punto tre, può ridurre i rischi, nonostante siano rari. (come approfondito nel paragrafo 1.4).
5. *Non è una cura.* Poche volte viene specificato che la mindfulness non deve considerarsi una cura alle malattie, ma un supporto a dei programmi terapeutici o al benessere della persona. Purtroppo la mindfulness viene menzionata spesso come cura per lo stress, ansia o depressione.

Questi cinque punti indicano una narrativa lontana dalla realtà della mindfulness, piena di omissioni che potrebbero creare delle idee sbagliate sul suo funzionamento. Questo insieme di informazioni carenti in qualità, o mancanti, potrebbero indurre le persone a

prendere delle decisioni sbagliate riguardanti il loro benessere, la loro salute e ridurre le potenzialità di questa pratica.

CAPITOLO 4 Discussione

Il giornalismo è un importante strumento nella comunicazione di massa. Ha il compito di informare il pubblico e partecipa attivamente nella creazione di opinioni, nella costruzione di atteggiamenti e comportamenti. La nostra realtà si modella in base alle notizie che riceviamo ogni giorno, con l'obiettivo di ottenere delle informazioni pratiche e orientative. Pertanto, la nostra interpretazione dell'informazioni regola i nostri comportamenti personali. In questa tesi non vi è uno studio della percezione della mindfulness. Tuttavia, la comunicazione che è stata analizzata lascia pensare che la percezione pubblica della mindfulness sia piuttosto lontana da quella utilizzata come oggetto della ricerca scientifica e strumento della pratica clinica.

Le implicazioni della comunicazione

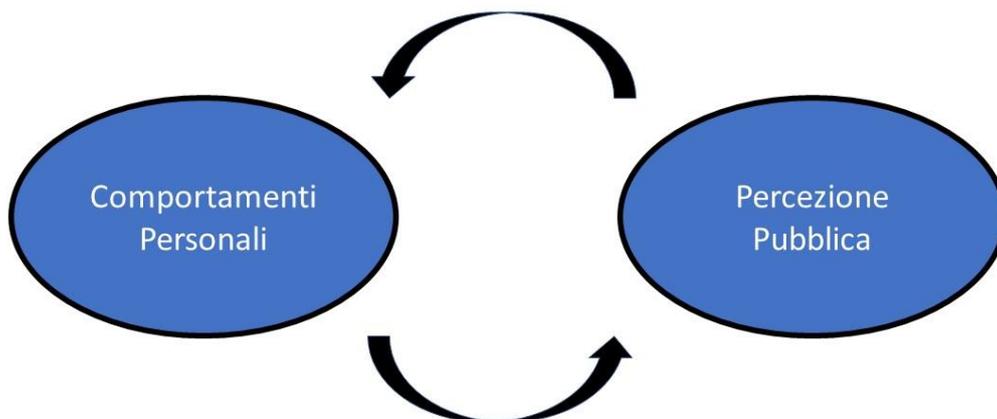


Figura 1 L'implicazione della comunicazione secondo il concept di Grant Wiggins

Stephen Hilgartner nel suo studio nominato “*The Dominant View of Popularization: conceptual Problems, Political Uses*”⁵⁵, esprime la sua perplessità sulla divulgazione scientifica con le seguenti parole:

“la visione dominante della divulgazione è una grave semplificazione eccessiva che non può, di per sé, fornire un modello adeguato del processo attraverso il quale si diffonde la conoscenza scientifica. I suoi limiti principali derivano da una sotto-rappresentazione dell'ambiguità e [...] da appropriate semplificazioni e distorsioni”.

Quello che è emerso dall'analisi della narrazione della mindfulness è esattamente ciò che è stato espresso da Hilgartner, una comunicazione generalista ricca di semplificazioni che possono creare una realtà distorta.

Nell'ultima decade il giornalismo scientifico si è fatto strada in quanto le questioni nelle quali il cittadino dovrà prendere decisioni, riguardano importanti sfide in cui il processo scientifico è protagonista. Inoltre, la necessità di produrre contenuti per più piattaforme digitali, essere presente nella produzione di notizie 24 ore al giorno e 7 giorni su 7 hanno peggiorato le condizioni di lavoro. Si assiste così a una maggiore richiesta di contenuti scientifici, ma meno professionisti in grado di trattarli con competenza⁵⁶. Tutti questi fattori hanno un'impronta importante nello stabilire l'agenda setting, che potrebbe influenzare l'opinione pubblica, la ricerca e la sua applicazione. Come dimostrato da L. Sanz-Menéndez et al., il grado di informazione dell'opinione pubblica può condizionare, in una certa misura, la spesa orientata alla ricerca. Il cittadino, se ben informato, può essere incline a investire nella ricerca, al contrario potrebbe essere restio se non addirittura ostacolarla⁵⁷.

⁵⁵ S. Hilgarten, «The Dominant View of Popularization: conceptual Problems, Political Uses» *Social Studies of Science*, vol. 20, n. 3, p. 533, 1990.

⁵⁶ N. Pitrelli, *Il giornalismo scientifico*, Carricci Editore, 2021.

⁵⁷ L. Sanz-Menéndez, «Citizens' support for government spending on science and technology» *Science and Public Policy*, vol. 41, n. 5, pp. 611 - 624, 2014.

I paragrafi successivi si concentreranno sul come la narrazione della mindfulness non sfugga a queste dinamiche, creando una comunicazione ricca di omissioni, semplificazioni e distorsioni che con molta probabilità incidono in modo preponderante sulla percezione della mindfulness.

4.1 I rischi della comunicazione generalista

In questo lavoro si è riscontrato che la comunicazione dominante è stata quella generalista (75%). La mindfulness non veniva né definita né tanto meno contestualizzata per far comprendere al lettore di cosa si trattasse. Tali semplificazioni possono veicolare un'immagine che si discosta dalla mindfulness in quanto oggetto di studio scientifico e in quanto pratica adottata nei programmi MBI.

Come ampiamente discusso nel capitolo 1, la comunità scientifica ha difficoltà a trovare una definizione di mindfulness. Ciò a causa del perdurante isolamento reciproco tra le varie discipline di ricerca che la studiano, dalle scienze psicologiche a quelle mediche, ma soprattutto per effetto della sua attuale eccessiva estensione e articolazione semantica. Tuttavia, questo non impedisce alla ricerca di realizzare studi tutto sommato accurati. Allo stesso modo, questa polivalenza della definizione non deve impedire di fare una buona comunicazione.

Purtroppo, si riscontra un utilizzo inappropriato ed eccessivo della parola mindfulness in ambiti non scientifici (paragrafo 3.2) in cui il termine è usato come sinonimo di consapevolezza o meditazione. Una diretta conseguenza di questo approccio è la crescita di un sentimento di diffidenza dei lettori nei confronti di un ambito di ricerca che può avere risultati e ricadute promettenti⁵⁸.

È incontestabile il fatto che molta della nostra conoscenza, nel senso più ampio del termine, provenga dai mezzi di comunicazione almeno tanto quanto dall'esperienza personale. Per questo motivo, una comunicazione prettamente generalista che trascura di dare una definizione minima alla mindfulness o per lo meno di contestualizzarla, genera un forte rischio di creare una propria interpretazione distorta della realtà dei fatti.

⁵⁸ Cit., «Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation», pp. 38.

Bisogna ricordare che il giornalismo ha la funzione di informare, e dunque, poter influenzare le nostre opinioni e le nostre scelte. Questo avviene anche grazie, come già detto, all'*effetto framing* studiato da Tversky e Kahneman⁵⁹ (1981), un pregiudizio cognitivo che interviene nel nostro processo decisionale. Secondo i due studiosi, la bontà delle nostre decisioni è influenzata dal come sono state incorniciate le informazioni ricevute⁶⁰. Essendo la narrazione della mindfulness confusionaria, i lettori potrebbero prendere decisioni non idonee al loro stato di salute e, soprattutto, affidarsi a gente non qualificata.

4.2 Le interviste funzionano meglio

Ovviamente, in articoli in cui la mindfulness non è l'argomento principale, difficilmente ci si aspetta una descrizione dettagliata, al contrario, dove essa è protagonista, ci si aspetta che le cose cambino; purtroppo, non è così. Questi articoli, che sono il 18,5% della totalità, oltre a non essere incisivi nella narrazione della mindfulness, presentano anch'essi delle importanti omissioni e semplificazioni soprattutto pratiche, più volte ribadite nella tesi; ovvero, i risultati ottenuti dopo un lungo periodo di pratica e l'importanza di iniziare un percorso mindfulness con personale qualificato.

I titoli, sottotitoli o i testi degli articoli in cui la mindfulness fa da protagonista presentano frasi del tipo: "mindfulness come cura della depressione", "Bastano 10 minuti di mindfulness per sentirsi meglio", "Mindfulness: tecnica per eliminare lo stress". Questo tipo di narrazione porta a costruire una realtà distorta e una conoscenza pubblica della mindfulness che si discosta totalmente dagli aspetti scientifici e pratici argomentati in questa tesi. Tutto questo, sommato al fenomeno di *Dr Google*, ovvero la tendenza di fare autodiagnosi tramite una semplice ricerca su un browser⁶¹, dovrebbe responsabilizzare i giornalisti che riportano notizie riguardanti il mondo clinico.

⁵⁹ Cit «The Framing of Decisions and the Psychology of Choice» 1981.

⁶⁰ Le persone sono avverse al rischio quando le informazioni sono presentate in modo positivo; tuttavia, sono alla ricerca del rischio quando le informazioni equivalenti sono presentate in modo negativo.

⁶¹ S. M. Juagmann et al., «Do Dr. Google and Health Apps Have (Comparable) Side Effects? An Experimental Study» *Clinical Psychological Science*, vol. 8, pp. 306-317, 2020.

Nel capitolo precedente abbiamo notato come gli articoli che riportavano interviste ad esperti erano più funzionali rispetto ad articoli in cui si riportava soltanto lo studio. Dunque, l'intervista si conferma il mezzo più efficace per trasmettere le informazioni. Questo perché la lettura di un *paper* su un determinato oggetto di ricerca è un processo complesso, anche per un giornalista scientifico non particolarmente specializzato nell'ambito scientifico del *paper* stesso. Oltre a scontrarsi con terminologie scientifiche con cui si è poco familiari, è necessario capire la metodologia utilizzata e interpretarne i risultati; si tratta di step di facile comprensione per gli addetti ai lavori, ma che possono essere ostici per un giornalista generalista che deve dedicare tempo all'approfondimento dell'argomento. Tempo che nelle redazioni spesso manca⁶².

Bisogna tenere presente che i mezzi di comunicazione di massa hanno importanti caratteristiche in comune con altre organizzazioni complesse, realizzando il prodotto con estrema regolarità e rispettando rigorosamente i tempi previsti. Questo può indurre il giornalista a non informarsi adeguatamente proprio per mancanza di tempo.

4.3 Eliminare lo stress in un click

Quello che è emerso dalla narrazione della mindfulness è un'attenzione errata verso i benefici a breve termine nel ridurre stati di stress, d'ansia e depressivi. Le motivazioni possono essere ricercate nel linguaggio utilizzato per attirare il pubblico, necessario per la sopravvivenza delle redazioni stesse. Questo potrebbe spingere i giornalisti a pubblicare articoli con l'obiettivo di avvicinare il pubblico, a discapito della qualità e dell'attendibilità delle notizie.

La World Health Organization ha stimato che nel mondo circa 264 milioni di persone soffrono di disturbi di d'ansia, stress o stati depressivi e che ha un costo in perdita di produttività pari a mille miliardi di dollari americani⁶³.

Questo spinge molte aziende ad applicare programmi per la salute mentale sul lavoro e molte persone ad affidarsi a prodotti o programmi per il benessere, a testimonianza

⁶²M. Le Masurier, «What is Slow Journalism?» *Journalism Practice*, vol. 9, pp. 138 - 152, 2015.

⁶³ World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Use, [Online]. Available: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/mental-health-in-the-workplace>. [Consultato il giorno 15 Gennaio 2022]. [45]

di ciò l'industria del wellness è in continua crescita. Nel 2018 si è stimato che l'economia del benessere globale valeva 4.5 mila miliardi di dollari⁶⁴.

Si può supporre, da questi dati, che il linguaggio utilizzato nella narrazione della mindfulness sia mirata ad attirare il pubblico più che informarlo correttamente, anche grazie al fenomeno del *click beating* (il 46% degli articoli analizzati sono stati pubblicati on line).

Pertanto, un articolo in cui grazie alla pratica mindfulness si può ridurre velocemente uno stato di stress, d'ansia o depressivo, può essere molto più accattivante rispetto ad un altro in cui viene riportata la realtà dei fatti; vale a dire, che si possono ottenere benefici solo dopo settimane di applicazione della mindfulness.

In questo modo, l'impronta lasciata dalla narrazione adottata in Italia tende a creare uno stereotipo basato sulla semplicità della pratica, molto distante dalla reale applicazione clinica della mindfulness, come ad esempio nell'assistenza ai malati oncologici o durante un percorso di trattamento per la depressione, dipendenze ed altri tipi di patologie.

Come già ribadito più volte in questa tesi, omettere che i benefici si ottengono dopo una lunga pratica quotidiana, possono indurre il lettore a pensare che la mindfulness abbia benefici nel breve termine. Utilizzando nuovamente l'analogia muscolo-cervello, i risultati in palestra si ottengono dopo mesi di costante lavoro quotidiano o quasi. Chiunque si aspetti di ottenere dei risultati rilevanti dopo solo due settimane di palestra, rimarrà deluso, con il rischio di aumentare la frustrazione e abbassare l'autostima.

⁶⁴ Global Wellness Institute, 2018. [Online]. Available: <https://globalwellnessinstitute.org/press-room/statistics-and-facts/> [Consultato il giorno 15 Gennaio 2022].

Conclusioni e possibili sviluppi futuri

La tesi nasceva con l'obiettivo di analizzare il modo in cui la pratica della mindfulness è stata veicolata, in un dato lasso di tempo, da due dei principali quotidiani italiani, *La Repubblica* e il *Corriere della Sera*. Dall'analisi emerge una comunicazione generalista, ricca di omissioni e semplificazioni soprattutto per quanto riguarda gli aspetti pratici: i risultati positivi che si ottengono con esercizio costante e duraturo e l'assistenza da parte di un personale esperto e qualificato nella fase iniziale. Lo stesso problema si riscontra negli articoli di taglio scientifico, che non presentano la qualità che ci si aspetterebbe.

La pratica mindfulness è spesso citata senza essere spiegata o contestualizzata; il termine mindfulness è, in più di un'occasione, usato come sinonimo di meditazione o di consapevolezza e a volte è associato a strane pratiche dalle dubbie basi scientifiche. Seguendo questo tipo di narrazione il lettore potrebbe trovarsi ad avere una visione distorta della pratica e quindi allontanarsi da quello che è realmente la mindfulness, una disciplina che è studiata a livello scientifico da quarant'anni.

Tra gli articoli analizzati soltanto il 20% presenta la mindfulness con un taglio scientifico e non sempre appropriato e completo. Manca, in molti pezzi, la dichiarazione di un esperto del tema che avvalori studi e ricerche svolte/presentate.

I dati raccolti evidenziano la necessità di comunicare in modo più efficace la Mindfulness, caratterizzando maggiormente gli aspetti pratici e contestualizzando il campo di applicazione.

Molti definiscono il tempo in cui viviamo come l'era della distrazione. La mindfulness si presenta come uno strumento che può aiutare a migliorare l'attenzione sostenuta e controllare meglio, in modo consapevole e deliberato i nostri pensieri e le nostre emozioni. Con questo, non si vuole affermare che la pratica della mindfulness possa servire a tutti, la scelta soprattutto di intraprendere un percorso qualsiasi rimane libera e personale, tuttavia, deve essere fatta avendo a disposizione le informazioni necessarie.

L'analisi dei contenuti fin qui presentata è il primo tentativo di caratterizzare la comunicazione della mindfulness, un primo passo verso una comprensione a 360° che richiede ulteriori sviluppi futuri. Tra cui, vorrei segnalare:

1. Ampliare lo studio prendendo in considerazione altri canali comunicativi, altri quotidiani, riviste e/o siti internet;
2. Confrontare il contenuto diffuso dai media generalisti con quello diffuso su media specialistici.
3. Approfondire la percezione della mindfulness da parte del pubblico attraverso la somministrazione di questionari.

Bibliografia

«ADS Accertamenti Diffusione Stampa» [Online]. Available: <https://www.adsnotizie.it/index.asp>. [Consultato il giorno 25 11 2021].

Adam Valerio, «Owning Mindfulness: A Bibliometric Analysis of Mindfulness Literature Trends Within and Outside of Buddhist Contexts» *Contemporary Buddhism*, vol. 17, pp. 157-183, 2016.

Baminiwatta Anuradha et al. «Trends and Developments in Mindfulness Research over 55 Years: A Bibliometric Analysis of Publications Indexed in Web of Science» *Mindfulness*, vol. 12, pp. 2099-2116, 2021.

Bishop R. Scott, «Mindfulness: A proposal operational definition» *Clinical Psychology: Science and Practice*, vol. 11, pp. 230-241, 2004.

Britton Willoughby, «Defining and Measuring Meditation-Related Adverse Effects in Mindfulness-Based Programs» *Clinical Psychological Science*, vol. 9, pp. 1185 - 1204, 2021.

Choi Ellen et al., «What do people mean when they talk about mindfulness?» *Clinical Psychology Review*, vol. 89, 2021.

Cicerone Paola Emilia, «Tutti pazzi per la mindfulness, la meditazione che si fa anche in coppia» *La Repubblica*, 17 Gennaio 2017.

Corriere della Sera, «l'Archivio,» [Online]. Available: <https://archivio.corriere.it/Archivio/interface/landing.html>. [Consultato il giorno 20 Dicembre 2021].

Danna, «Vivere senza cellulare» *Corriere della Sera*, 14 Gennaio 2016.

D'Amico Paolo, «Lavoro e solitudine. Test in aziende e farmacie per misurare lo stress» *Corriere della Sera*, 10 Maggio 2009.

Di Carlo Michela, «Dolcissime lezioni di cioccolato» *Repubblica*, 25 Marzo 2016.

Feruglio Susanna, «The Impact of Mindfulness Meditation on the Wandering Mind: a Systematic Review» *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, vol. 131, pp. 313-330, 2021.

Global Wellness Institute, 2018. [Online]. Available: <https://globalwellnessinstitute.org/press-room/statistics-and-facts/> [Consultato il giorno 15 Gennaio 2022].

Hayes Steven C. et al. «The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care» *World Psychiatry*, vol. 16, pp. 245 - 246, 2017.

Hilgarten Stephen, «The Dominant View of Popularization: conceptual Problems, Political Uses» *Social Studies of Science*, vol. 20, n. 3, p. 533, 1990.

Johannes Alfons Karl «In search of mindfulness: a review and reconsideration of cultural dynamics from a cognitive perspective» *Journal of the Royal Society of New Zealand*, 2021.

Juagmann M. Stefanie et al., «Do Dr. Google and Health Apps Have (Comparable) Side Effects? An Experimental Study» *Clinical Psychological Science*, vol. 8, pp. 306-317, 2020.

Kabat-Zinn Jon, *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness*, New York (NY): Hyperion, 1994.

Kabat-Zinn Jon, «An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results» *General Hospital Psychiatry*, vol. 4, pp. 33-47, 1982.

Kabat-Zinn Jon, «Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future» *Clinical Psychology: Science and Practice*, vol. 10, pp. 144-156, 2003.

La Repubblica, «Archivio» [Online]. Available: <https://ricerca.repubblica.it/repubblica/archivio/repubblica/>. [Consultato il giorno 20 Dicembre 2021].

Le Masurier Megan, «What is Slow Journalism?», *Journalism Practice*, vol. 9, pp. 138 - 152, 2015.

Luu Kimberley et al., «Examining the Acute Effects of Hatha Yoga and Mindfulness Meditation on Executive Function and Mood» *Mindfulness*, vol. 8, pp. 873-880, 2017.

National Health Service, «NHS,» [Online]. Available: <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness/>. [Consultato il giorno 29 Dicembre 2021].

National Library of Medicine «PubMed.gov» [Online]. Available: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>. [Consultato il giorno 26 11 2021].

Nilsson H. et al, «Reconciling and Thematizing Definitions of Mindfulness: The Big Five of Mindfulness» *Review of General Psychology*, vol. 2, pp. 183-193, 2016.

Sanz-Menéndez Luis et al., «Citizens' support for government spending on science and technology» *Science and Public Policy*, vol. 41, n. 5, pp. 611 - 624, 2014.

O'Donnel Aislinn, «Contemplative Pedagogy and Mindfulness: Developing Creative Attention in an Age of Distraction» *Journal of Philosophy of Education*, vol. 49, n. 2, pp. 187-202, 2015.

Pickert Kate, «The Mindful Revolution» *TIME*, 3 Febbraio 2014.

Pitrelli Nico, *Il giornalismo scientifico*, Carricci Editore, 2021.

Principato Gabriele, «Bere vino e vivere felici. Un'arte da imparare» *Corriere della Sera*, 28 Aprile 2017.

Purser Roland, *McMindfulness: how mindfulness became the new capitalist spirituality*, Repeater, 2019.

Redazione, «Vitamina D, memoria e stress. Quattro motivi per non rinunciare a correre (o camminare) al freddo» *Corriere della Sera*, 22 Gennaio 2019.

Redazione Salute, «Metodi dolci contro l'infertilità. Un nuovo centro per aiutare le coppie» *La Repubblica*, 5 Ottobre 2010.

Redazione Salute, «Che cos'è la «Mindfulness»? Serve contro l'ansia e gli attacchi di panico?» *Corriere della Sera*, 10 Gennaio 2016.

Scalise Irene Maria, «Mindfulness, bastano 25 minuti per ritrovare le energie» *Repubblica*, 17 Ottobre 2017.

Segal Zindel et al, «Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse» Guilford Press, New York, 2002.

Singer Jerome L., «Navigating the stream of consciousness: Research in daydreaming and related inner experience» *American Psychologist*, 1975.

Somaschini Ambra, «La riscoperta della dolcezza. Oggi è la vera virtù dei forti» *Repubblica*, 10 Ottobre 2004.

Traldi Laura, «Lo "sballo del corridore", ecco cosa c'è dietro al fenomeno delle maratone» *Repubblica*, 9 Marzo 2017.

Turin Silvia, «Tumori femminili: «La mia mamma è la più bella del mondo» *Corriere della Sera*, 15 Settembre 2016.

Tversky Amos and Kahneman Daniel «The Framing of Decisions and the Psychology of Choice» *Science*, vol. 211, p. 453458, 1981.

University of Waterloo, [Online]. Available: <https://uwaterloo.ca/daily-bulletin/2017-09-08>. [Consultato il giorno 14 dicembre 2021].

Van Dam Nicholas T. et al., «Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation» *Perspectives on Psychological Science*, vol. 13, pp. 36 - 61, 2018.

World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Use, [Online]. Available: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/mental-health-in-the-workplace>. [Consultato il giorno 15 Gennaio 2022].

Zhang Dexing et al. «Mindfulness-based interventions: an overall review» *British Medical Bulletin*, vol. 138, p. 4157, 2021.

APPENDICE – Database

LEGENDA

On Line	
Titoli/Sottotitoli	
Generalisti	
Scientifici	
Negativi	
Economia/Lavoro	

N	TESTATA	TITOLO	AUTORE	DATA	SEZIONE	PAROLE CHIAVE
1	Repubblica	La riscoperta della dolcezza Oggi è la vera virtù dei forti	Ambra Soma-chini	10/10/2004	Cronaca	Dolcezza, società competitiva, arroganza, rapporti positivi
2	Corriere della Sera	Guarire attraverso la coscienza Consigli dal guru dell'anti-stress	Ghilardi Silvia	01/03/2006	Cultura	Ansia, malattia, sconfiggere, guarire, consapevolezza
3	Corriere della Sera	Una nuova consapevolezza può combattere la sofferenza	Nicoletta Pen-nati	02/11/2008	Salute	Oncologia, ospedale Padova, intervista Kabat Zinn, Mindfulness Based Stress Reduction MBSR
4	Corriere della Sera	Come disinnescare le emozioni	Angelo de' Mi-cheli	10/05/2009	Salute	Ansia, depressione, libro Mindfulness e Cervello, protocollo
5	Corriere della Sera	Lavoro e solitudine Test in aziende e farmacie per misurare lo stress	Paola D'Amico	26/07/2009	Cronaca di Mi-lano	Stress lavorativo
6	Repubblica	Quello che resta di freud	Massimo Am-maniti	01/08/2009	Cultura	Psicoanalisi, cognitivo
7	Repubblica	Metodi dolci contro l'infertilità un nuovo centro per aiutare le coppie	r.s.	05/10/2010	Salute	infertilità, aiuto coppie, psicologia
8	Repubblica	Hai 4 anni e sei stressato? Prova la meditazione	Luca De Vito	03/01/2012	Milano	ansia, genitori, meditazione, bambini
9	Repubblica	Breve guida per sentirsi a proprio agio	n.p.	26/05/2012	Club	ansia, panico, salute mentale, ossessione di controllo
10	Repubblica	Le ferite che passano e quelle con cui convivere	Francesco Cro	29/05/2012	Salute	Violenza, corpo, mente, disturbi psicologici, femminile
11	Corriere della Sera	Soldato, pilota, taxista e coordinatore di eventi I mestieri più stressanti degli Usa	Emanuela Di Pasqua	02/09/2012	Cronache	Lavoro, stress; MBSR
12	Corriere della Sera	La nuova meditazione antistress	Adriana Bazzi	16/09/2012	Salute (Psicologia)	Stress lavorativo, bambini, centri, studi
13	Corriere della Sera	Uomini e donne diversi davanti allo stress (anche a causa di un gene)	Elena Meli	08/10/2012	Salute	Stress, adrenalina, genetica, evoluzione
14	Corriere della Sera	Yoga e maestri zen contro lo stress digitale	Michele Boroni	24/02/2013	La Lettura	Wisdom 2.0, tecnologia, intossicazione, aziende, lavoro
15	Corriere della Sera	A La Sapienza la prima conferenza internazionale sulla Mindfulness	n.p.	07/05/2013	Cronaca di Mi-lano	Conferenza internazionale, Roma, stress, dolore cronico
16	Repubblica	"La terapia della consapevolezza così cambiano pensare e sentire"	Francesco Cro	09/07/2013	Salute	Focalizzare, attenzione, presente, automatismi, terapie, (compassion-focused therapy, CFT)

17	Repubblica	Mindfulness, la meditazione che 'insegna' ai bambini 2.0 a riscoprire il mondo	Valeria Pini	14/11/2013	Salute	Stress, consapevolezza, meditazione, infanzia, disturbi, comportamento, attacchi di panico, equilibrio
18	Corriere della Sera	La formula orientale del capitalismo	De Cesare Corinna	28/11/2013	Economia/ Mercati Finanziari	Mindfulness Business, mindfulLab
19	Corriere della Sera	Quella nuova meditazione contro lo stress da lavoro: ... Boom anche in Veneto per la «Mindfulness». Summit in gennaio nel Trevigiano	Mauro pigozzo	09/12/2013	Nuovi Stili di vita	Lavoro, impiegati, professione, Veneto
20	Corriere della Sera	La validità degli esercizi di «brain training» non è sempre ben documentata	Elena Meli	12/01/2014	Salute (dossier medicina)	Cervello, brain training esercizi mentali, allenamento
21	Corriere della Sera	«Blue monday», è il giorno più triste dell'anno	n.p.	20/01/2014	Salute	Lunedì, inglese, depressione
22	Repubblica	Per essere felici sul lavoro può bastare anche un respiro	Manfredi Liparoti	31/01/2014	Economia	Lavoro, respirazione, intelligenza emotiva, leadership, ingegnere
23	Corriere della Sera	Ascolta, è il suono di un acino d'uva (Mindfulness appare nel sottotitolo)	Giancarlo Dimaggio	02/02/2014	La Lettura (orizzonti e società)	ansia, stress, depressione, VIP
24	Corriere della Sera	San Valentino? A Catania è hot: sex toys e riscoperta dell'eros le parole d'ordine	n.p.	14/02/2014	Catania Movida	Eros, passione, sex toys, amore di coppia
25	Corriere della Sera	I social media sono come le slot machine (Mindfulness appare nel sottotitolo)	Evgeny Morozov	23/02/2014	La lettura (società)	New Age, dipendenze, social media, distaccarsi
26	Repubblica	Le confessioni dei manager "Poco lucidi e impulsivi"	Federico Pace	17/03/2014	Economia	Lavoro, dirigenza, poca intraprendenza
27	Corriere della Sera	Teenager malati: meditazione per dormire e sentirsi meglio.	Vera Martinella	19/03/2014	Salute (psicologia)	Oncologia, adolescenti, studio Univ. Montreal, dormire
28	Repubblica	Mio padre, il talento e l'arte negli anni del fascismo	Francesco Colacicchi	17/04/2014	Firenze	Padre, Arte, fascismo
29	Repubblica	Lezioni di yoga nelle scuole a rischio	Sara Scarafia	09/05/2014	Palermo	Didattica inclusiva
30	Repubblica	Infobesity	Federico Rampini	14/05/2014	R2 Mondo	Informazione massiva, attenzione
31	Repubblica	Al Bambino Gesù test, giochi e visite per l'open day	n.p.	08/06/2014	Roma (evento)	Open day, promozione salute e prevenzione patologie
32	Corriere della Sera	Fa' la cosa giusta Cioè una per volta	Federico Cella	28/06/2014	Tempiliberi	Multitasking
33	Repubblica	Il festival dell'anima celebra con ottimismo il "cuore intelligente"	Vera Schiavazzi	11/09/2014	Torino(evento)	
34	Repubblica	no titolo	Vera Schiavazzi	20/09/2014	Torino(evento)	
35	Repubblica	no titolo	Federico Rampini	28/10/2014	R2 Mondo (economia)	Corsi, cultura aziendale, società competitiva
36	Repubblica	Controordine sul multitasking "Un pericolo per il cervello"	Marino Niola	28/11/2014	R2 Cronaca	Multitasking, tecnologia, scienziati
37	Repubblica	Lo stress si batte con un pennarello	Michela Di Carlo	18/04/2015	Club	Libri, stress, color book
38	Repubblica	Good economy e benessere per la scuola di business etico	Tullio Filippone	02/06/2015	Trova Lavoro	Business school, economia sociale, Sicilia (good economy training)

39	Repubblica	Da Mindfulness a Intellicare, le applicazioni anti-stress da avere in vacanza	n.p.	03/08/2015	Mobile	Vacanza, stress ansia, partenze
40	Repubblica	Dai disturbi del sonno alla paura di volare, 5 app 'estive' contro ansia e stress	Giovanni Cedrone	07/08/2015	Mobile	App, meditazione, paura, vacanza
41	Corriere della Sera	Un guru nello smartphone. Per tutti	Serena Danna	15/08/2015	La Lettura (orizzonti e società)	App meditazione, Andy Puddicombe, capitalismo, spiritualità
42	Repubblica	L'arte di morire "Zen" così si prepara l'addio	Federico Rampini	19/08/2015	Mondo	morte, zen
43	Repubblica	Meditare per vincere	Elisa Manacorda	27/10/2015	Salute	Sport, allenamento mentale, stress, concentrazione.
44	Corriere della Sera	La «tecnica» per vivere il presente	Lucia Cordero	28/12/2015	Salute (Neuroscienze)	Tecnica, qui ed ora, giornata, lavoro, doccia, ecc
45	Corriere della Sera	Che cos'è la «mindfulness»? Serve contro l'ansia e gli attacchi di panico?	Daniela Natali/Giancarlo Cerveri	10/01/2016	Salute	Ansia, risposta esperto
46	Corriere della Sera	Vivere senza cellulare	Serena Danna	14/01/2016	Cronache	disintossicazione da cellulare
47	Repubblica	Davos, tra i top manager spopola la mindfulness	Elena Polidori	21/01/2016	Economia	Consapevolezza, stress, attenzione, DAVOS (world economic forum)
48	Corriere della Sera	Meditate, gente: così la mindfulness agisce sul cervello e migliora la salute	Maria Egizia Fiaschetti	19/02/2016	Moda e benessere	stress, disoccupazione, studio Carnegie Mellon University
49	Corriere della Sera	Scienziati e buddisti insieme per scoprire la mente	Cinzia Colosimo	26/02/2016	Cronaca Pisa	Convegno, Pisa, Istituto Lama Khapa di Pomaia, master neuroscienze e pratiche contemplative
50	Repubblica	Lo stress si supera meditando	Irene Maria Scalise	12/03/2016	Club	stress, consapevolezza, soluzione miracolosa, riprendersi la vita.
51	Repubblica	L'importanza di essere connessi	Micol Bozino Resmini	19/03/2016	Club	Connessione, Smart watch, regalo
52	Repubblica	Dolcissime lezioni di cioccolato	Michela Di Carlo	26/03/2016	Club	Cioccolato
53	Repubblica	Manager e quadri vincono lo stress grazie alle pratiche di "mindfulness"	Stefania Pescarmona	25/04/2016	Economia	Psicologia applicata, consapevolezza, lavoro, Mbsr (Mindfulness based stress reduction)
54	Repubblica	Boom dei centri di meditazione. Liste d'attesa fino a settembre	Irene Maria Scalise	26/04/2016	Cronaca	Sold out., templi del silenzio, stress lavorativo
55	Repubblica	La scienza è entrata nella testa di chi medita.	Giulia Villoresi	15/06/2016	Articoli (il venerdì)	Dolore, depressione, equilibri biochimici, ansia, disturbi alimentari
56	Corriere della Sera	Mindfulness Catturare la mente	Maria Egizia Fiaschetti	23/07/2016	Tempiliberi	yoga, ansia, coach virtuale
57	Corriere della Sera	Più lucide e presenti a noi stesse Un saggio di Mindfulness	Micol Sarfatti	30/08/2016	Cultura	consapevolezza, workshop, Associazione Italiana Mindfulness
58	Corriere della Sera	100 eventi al Tempo delle Donne 5 percorsi d'autore scelti per voi	n.p.	07/09/2016	Percorsi (il tempo delle donne)	Tempo delle donne, relazione, sentimenti
59	Corriere della Sera	L'«abc» del tempo delle donne, il lessico dell'amore	Maria Serena Natale	11/09/2016	Cultura	Articolo dedicato a pubblicizzare il Tempo delle donne
60	Corriere della Sera	Discutere di sesso e amore (per davvero) è possibile	Michela Mantovan	11/09/2016	Cultura	Tempo delle donne, felicità, amore

61	Corriere della Sera	Tumori femminili: «La mia mamma è la più bella del mondo»	Silvia Turin	15/09/2016	Salute	Oncologia, tumore, genitori, Associazione Salute Donna Onlus e Progetto M.O.I.R.A. attivo presso l'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano
62	Corriere della Sera	L'ossessione della simpatia	Daniela Monti	17/09/2016	Tempiliberi	Felicità, ossessione, simpatia
63	Corriere della Sera	Lo Zecchino o giochi nel policlinico Cosa fare in città nel fine settimana	Francesca Candioli	24/09/2016	Spettacoli	Tempo libero, attività
64	Corriere della Sera	Yoga Festival: mettetevi in posizione Guru e incontri al SuperstudioPiù	Silvia Icardi	13/10/2016	Cronaca (Benessere)	Medicina alternativa
65	Repubblica	Da Letizia di Spagna a Mary di Danimarca, la dieta delle regine	Eleonora Cozzella	25/10/2016	Sapori	cibo, cioccolata, peccati di gola
66	Corriere della Sera	Voglia di perfezione	Roberta Scorrane	05/11/2016	Tempiliberi	Ricerca della perfezione
67	Corriere della Sera	Non con la forza, ma con la creatività si arriva alla vetta	Maria Egizia Fiaschetti	10/11/2016	Beauty	Profumi
68	Corriere della Sera	Come dimenticare l'ex Le tecniche anti-dipendenza	Paolo Caruso	12/11/2016	Tempiliberi	dipendenza, ex
69	Repubblica	Il maestro che viene dall'ovest Surfando	Paola Emilia Cicerone	15/11/2016	Salute	Gregory Kramer, presenza, attenzione, Insight Dialogue
70	Repubblica	Distrazione elogio filosofico di una virtù troppo umana	Marco Belpoliti	10/12/2016	Cultura	distrazione, attenzione
71	Corriere della Sera	Feste e viaggi, come prima Arrivano le coppie single	Alessandro Dal Monte	17/12/2016	Tempiliberi	Viaggi, coppie, single
72	Repubblica	Tutti pazzi per la mindfulness, la meditazione che si fa anche in coppia	Paola Emilia Cicerone	17/01/2017	Salute	Consapevolezza, stress, ansia, ipertensione. Fumo, Gregory Kramer, coppia, emozioni, MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction
73	Repubblica	Meditare in due: una nuova via per la consapevolezza di sé	Paola Emilia Cicerone	17/01/2017	Salute (Forma e Bellezza)	Gregory Kramer, coppia, Insight Dialogue
74	Corriere della Sera	Il nuovo Steve Jobs coltiva marijuana	Davide Frattini	02/02/2017	Cultura	Marijuana, USA, cannabis terapeutica
75	Repubblica	La storia di Márquez un aiuto per tutti	n.p.	05/02/2017	Robinson	
76	Repubblica	Arriva in Italia "Medita ora", l'Occidentali's Karma in forma di app	Irene Maria Scalise	15/02/2017	Salute	Rohan Gunatillake Buddhify, Insight dialogue
78	Corriere della Sera	Lo "sballo del corridore", ecco cosa c'è dietro al fenomeno delle maratone	Laura Traldi	06/03/2017	Sport	Maratona New York, Mindful Running, sballo da corridore
77	Repubblica	Lo smart working con il volontariato «Così si rafforza il modello vincente»	Barbara Millicci	06/03/2017	Economia	Lavoro, smart working, Cisco
79	Repubblica	Tutti i benefici della mindfulness	Sandro Iannaccone	09/03/2017	Forma e Bellezza	Dolore, stress, memoria, concentrazione, reazioni emotive, flessibilità, cognitiva, relazioni
80	Repubblica	Anche i topi possono meditare, ma non lo sanno	Sandro Iannaccone	10/03/2017	Scienze	Topi, cervello, meditazioni.
81	Corriere della Sera	Macché matematica e scienze, a scuola si insegna la felicità	Caterina Belloni	15/03/2017	Cultura	scuola, meditazione, corsi, adolescenza, benessere studenti

83	Repubblica	Pulizie di primavera ? Meglio a tempo Strategie per arruolare tutta la famiglia	Irene Soave	18/03/2017	Tempiliberi	Pulizie a casa, meditazione, famiglia
82	Corriere della Sera	Dormire bene? È come vincere alla lotteria	Marta Manzo	18/03/2017	Salute	università di Warwick, lotteria, studio, dormire, sonno
84	Corriere della Sera	La spa diventa veloce (e apre anche ai bambini)	Enrica Roddolo	25/03/2017	Tempiliberi	SPA, benessere, wellness, bambini
85	Corriere della Sera	Meno autorità, più disobbedienza: il futuro del futuro	Alessia Rastelli	02/04/2017	La Lettura	Futuro, autorità, disobbedienza, azienda, lavoro
86	Repubblica	Il Mandela abbraccia il Dalai Lama	Valeria Strambi	13/04/2017	Cronaca	Dalai Lama, visita firenze, Pisa
87	Corriere della Sera	Con la marijuana o la birra: gli altri yoga	Costanza Rizzacasa d'Orsogna	15/04/2017	Tempiliberi (tendenza)	Yoga, cannabis, birra
88	Corriere della Sera	Un'ora antistress	Elvira Serra	22/04/2017	Cronache	Stress, meditazione, passeggiata, ora d'aria
89	Corriere della Sera	Yoga per tutti, in streaming: per riflettere sul futuro della Terra	Luca Zanini	22/04/2017	Sette	Wanderlast 108, incontro, digitale, yoga, giornata della terra
90	Repubblica	La grande seduzione della matita perfetta	Fabrizio Ravelli	23/04/2017	robinson	Scrittura a mano
91	Repubblica	"Quelle menti simili a computer che vivono stress a 350 all'ora"	Massimo Calandri	23/04/2017	Sport	Moto GP, concentrazione, computer, allenando la mente
92	Corriere della Sera	Bere vino e vivere felici Un'arte da imparare	Gabriele Principato	28/04/2017	Tempiliberi	Vino
93	Repubblica	"Spesso anche i pensieri sono molto rumorosi"	n.p.	29/04/2017	Rclub	stress, benessere, riconessione con se stessi, psicoterapia
94	Corriere della Sera	Se siete ansiosi prima di un esame, meditare aiuterà la concentrazione	Simona Marchetti	03/05/2017	Salute (neuroscienza)	Ansia, studio, gruppo di controllo
95	Repubblica	"Mindful running", dall'Oriente arriva la disciplina della corsa consapevole	n.p.	18/05/2017	Sport	Sport, Running, Libro
96	Corriere della Sera	La faccia ? Fa sbagliare	Maria Teresa Veneziani	20/05/2017	Tempiliberi	Empatia, emozioni, espressini, volto.
97	Repubblica	Brian May, la bio svela i segreti dei Queen: "Con questi ricordi ho trovato un po' di pace"	Deborah Ameri	24/05/2017	Spettacoli	Libro Quenn in 3D, attentato manchester, biografia, intervista
98	Repubblica	Sotto la doccia, in fila o in ufficio: la meditazione dei piccoli gesti quotidiani	Irene Maria Scalise	30/05/2017	Salute (Forma e Bellezza)	Zen, meditazione, quotidianità, stress, lentezza
99	Corriere della Sera	Campioni, guide, consigli e romanzi, gli ultimi libri che raccontano lo sport	Cesare Balbao	31/05/2017	cultura (libri)	Sport, running, libri, Mindful Running
100	Corriere della Sera	Anche la mindfulness può servire per il mal di testa da abuso di farmaci	Cesare Peccarisi	08/06/2017	Salute (neuroscienza)	farmaci, mal di testa, emicrania, psicoterapia
101	Repubblica	Asana, Tai-Chi e Qigong per ridurre la fatica e trovare un po' di benessere	Irma D'Aria	05/07/2017	Salute	tumore, prostata, benessere, sessualità, studio
103	Corriere della Sera	Gli amici mi hanno detto: «Tu finirai a Lisbona»	Claudia Durastanti	07/07/2017	Sette	Viaggi, reportage
102	Corriere della Sera	La vita fa curriculum	Fabio Savelli	07/07/2017	Economia e Lavoro	assunzioni, aziende, suggerimenti, soft skill
104	Repubblica	Invecchiamento tutta colpa dei telomeri	Giulia Alice Fornaro	11/07/2017	Salute	Talomeri, invecchiamento, libro, stress

105	Repubblica	Il caso	n.p.	29/08/2017	Salute	Sport, allenamento mentale, stress, disturbi d'ansia, psicoterapia, running mindfulness
106	Corriere della Sera	Cittadini del mondo con il corpo e con la mente.	Maria Luisa Agnese	08/09/2017	Moda e benessere	hatha yoga, vinyasa
107	Corriere della Sera	Stefano e Michela un anno dopo Gaia «Attaccati a un'idea, per rinascere»	n.p.	09/09/2017	Cronaca	Lutto, software, bambini
108	Corriere della Sera	Dalle lingue al vegan, corsi per tutti i gusti	Ghilardi Silvia	09/09/2017	Cronache Brescia	Corsi, S.Clemente istituto
109	Corriere della Sera	Walk with me, all'auditorium il film sulla vita nel monastero buddista	Rosanna Scardi	09/09/2017	Spettaolci	Cinema, film, walk with me, meditazione buddista
110	Repubblica	Mindfulness un film racconta il monastero Zen	n.p.	12/09/2017	Cinema (Giorno)	Comunita zen, giornata mondiale Mindfulness
111	Repubblica	Dirigenti, manager e sportivi i diecimila siciliani che sono devoti a Buddha	Claudia Brunetto	16/09/2017	Specialered	Dalai Lama, visita Sicilia, buddha.
113	Repubblica	Dalai Lama	Giada Lo Porto	17/09/2017	Giorno	zen, eventi, walk with me, Battiato
112	Repubblica	Ansia e stress, l'Oriente aiuta	n.p.	17/09/2017	Cronaca	White Braind, corsi, brain trainig
114	Repubblica	Dalai Lama, laurea honoris causa a Pisa: "Le emozioni che fanno guarire"	Giovanni Gagliardi	18/09/2017	Salute	Scienza, master pisa, mindscience, neuroscience
116	Repubblica	C'è un dialogo tra la mente dell'antica India e le neuroscienze	n.p.	21/09/2017	Cronaca	Lectio Magistralis, Dalai Lama, gestione emozione, autoconsapevolezza, addestramento mentale
115	Repubblica	Laurea honoris causa al Dalai Lama	Maria Cristina Carratù	21/09/2017	Cronaca	Scienza, master pisa, neuroscience, dalai lama
117	Corriere della Sera	Eremo ma laico Dove trovare il Tibet in Italia	Michele Proietti	29/09/2017	Tempi liberi	Tibet, eremi laici, benessere, meditazione
118	Repubblica	Anche i professori vanno a lezione arrivano i corsi di meditazione	Valeria Strambi	07/10/2017	Cronaca	Professori, scuola, stress, consapevolezza, Firenze Liceo Galileo Galilei, un tempo per la pace: associazione. MBSR
119	Repubblica	Mindfulness, un'efficacia tutta da dimostrare?	Maurizio Paganelli	16/10/2017	Blog (una pagina secondaria di Repubblica)	cognitivismo, meditazione, mindfulness, terapie, trial clinici
120	Repubblica	Mindfulness, bastano 25 minuti per ritrovare le energie	Irene Maria Scalise	17/10/2017	Salute	yoga, studio uni waterloo, riattivazione, energia, controllo emozioni, hatha yoga
121	Repubblica	Melany Libraro, da Google al ritorno in Italia. In mano le chiavi di tre aziende	Patrizia Capua	22/10/2017	Economia	Crescita, impresa, Schibsted italy.
122	Corriere della Sera	Perché ci piace tanto fotografare gli alberi	Irene Soave	29/10/2017	Sette	foto, alberi
123	Corriere della Sera	Il lifestyle? Un bidone lessicale	Costanza Rizzacasa d'Orso-gna	04/11/2017	Tempi liberi (Tendenze)	lifestyle
124	Repubblica	Cuccioli o musica per strappare il sorriso adesso c'è il master in pet therapy & C.	Valeria Strambi	16/11/2017	Cronaca	Master uni secondo livello, ospedale, terapie

125	Corriere della Sera	Per avere il cardiologo e un po' di Mindfulness	Massimo Triulzi	16/11/2017	Economia	Apple watch 3, assicurazione, stati uniti
126	Corriere della Sera	Serve una pausa dal lavoro? Seguite con gli occhi la pallina	Triulzi Massimo	19/11/2017	Economia	pausa lavoro, app
127	Corriere della Sera	Aiutarsi da soli	Michele Proietti	09/12/2017	Tempi Liberi	Curarsi, fragilità, psicoterapia, libro
128	Corriere della Sera	I «poveri» miliardari a scuola di pietà	Costanza Rizzacasa d'Orsogna	09/12/2017	Tempi liberi (Tendenze)	Miliardari, Esalen Institute, corsi, pietà
129	Repubblica	Se il lavoro si fa duro è ora di giocare	Irene Maria Scalise	19/01/2018	Rclub (economia)	Aziende, corsi, wellness
130	Repubblica	Arredare casa guidati dal colore Ecco le tendenze più interessanti	n.p.	09/02/2018	Pubblicità	Ultra violet, arredamenti casa
131	Repubblica	La meditazione aiuta contro abbuffate e droghe	Anna Rita Cillis	20/02/2018	Rsalute	Droghe, alcool fuma cibo dipendenze
132	Corriere della Sera	«Ricordati che devi morire», un'app ce lo dice 5 volte al giorno	Cecilia Mussi	21/02/2018	Tecnologia	App, telefonini
133	Corriere della Sera	Bambini stressati? Niente paura Arriva il monaco buddhista in classe:	Caterina Belloni	24/02/2018	Cultura	App, Galles, infanzia, scuola, progetto pilota, farmaci, paura, prevenzione
134	Corriere della Sera	Volontariato e benessere «La persona è al centro»	Barbara Millicci	05/03/2018	Economia	Azienda Cisco, Francesca Marella, supporto dipendenti
135	Corriere della Sera	Sentimenti e filosofia i corsi «egef» per bambini	Giovanna Maria Fagnani	06/03/2018	#buonenotizie	Scuola, corsi, filosofia, sentimenti
136	Repubblica	Le 10 scuole da tenere a mente	Francesco Mancini	25/03/2018	Robinson	Psicoterapia Cognitiva Standard (PCS), psicoanalisi, comportamento
138	Repubblica	Effetto yo-yo: la ripresa dei chili di troppo è dovuta a ragioni emozionali	Silvia Turin	26/03/2018	Salute	dieta, ricadute, alimentazione emotiva
137	Corriere della Sera	"Occidental's Karma" in ufficio meno stress con la meditazione	Irene Maria Scalise	26/03/2018	Economia	Manager, Mindfulness Day, bar a meditazione (Parigi), James Barez, qui e ora, consapevolezza
139	Corriere della Sera	Camminate, corsa e meditazione	Laterza Gisella	13/04/2018	Tempo Libero Bergamo	Camminare, mente
140	Repubblica	"Mindfulness", ecco la cura che calma la rabbia ai detenuti	Raffaella Scuderi	26/04/2018	Mondo	Detenuti, prigione, Kenya, accettazione
141	Corriere della Sera	Lo zen entra in azienda: «Il segreto della creatività? Abbattere i modelli ideali»	Alessandro Zangrando	16/05/2018	Economia	Crescita, impresa, anglosassone,
142	Repubblica	Ma alla palestra non si può sfuggire	n.p.	16/06/2018	Rclub	Palestra, piscina attività fisica
143	Repubblica	Mal di schiena: oggi lo cura lo psicologo	Anna Lisa Bonfranceschi	19/06/2018	Rsalute	Mal di schiena, terapia cognitivo comportamentale, dolore
144	Repubblica	I dieci comandamenti del buon capo ai primi posti fiducia e coerenza	Irene Maria Scalise	25/06/2018	Economia	Leader aziende, coerenza
145	Corriere della Sera	Il «lato oscuro» della meditazione: in ufficio può demotivare i lavoratori	Daniilo di Diodoro	29/06/2018	Salute (Neuroscienza)	Demotivazione, studio, lavoro, POSSIBILI EFFETTI COLLATERALI
146	Corriere della Sera	«La mia cura per le emozioni dei violenti»	n.p.	10/07/2018	#buonenotizie	Prigione, recupero, violenza sessuale, team
147	Corriere della Sera	Psicoterapia e farmaci in prima linea	Di Diodoro Daniilo	15/07/2018	Salute	Disturbo post traumatico da stress, cure

148	Repubblica	Meditazione al parco per una pausa zen	Irene Maria Scalise	05/08/2018	Cronaca	Stress, open air, serenità, meditazione al parco
149	Corriere della Sera	Foto, Poesie, Link Di cosa è fatta la vostra felicità	Pronzato Luisa	26/08/2018	Cronache	Felicità, essere liberi
151	Repubblica	Medita, respira mangia. Poco	Paola Emilia Cicerone	04/09/2018	Rsalute	Mindful eating, mangiare consapevole, cibo, fumo alcool
150	Repubblica	Depressione un test scopre se il farmaco funzionerà	n.p.	04/09/2018	Rsalute	elettroencefalo gramma, depressione, anti depressivi
152	Corriere della Sera	Il gioco degli scacchi e la sfida ai pregiudizi Tutti gli incontri firmati da Valore D: dalla biodanza alla mindfulness	Palumbo Valeria	06/09/2018	Cronache	Donne, biodanza
153	Repubblica	La carica dei "neuromanagers" nuove tecniche di gestione aziendale	Adriano Bonafede	24/09/2018	Economia	Azienda, manager, mente emozionale, istintiva, razionale, brain fitness
154	Repubblica	Ascolta il tuo corpo ti sta parlando	n.p.	02/10/2018	Rsalute	Monica Melendez nel suo libro Essere cura
155	Repubblica	Meditazione e asana di gruppo allo Yoga Festival di Milano	Irene Maria Scalise	16/10/2018	Salute	conoscere se stessi, milano, yogafestival, equilibrio,
156	Corriere della Sera	La spa arriva in ufficio	Cecilia Mussi	17/10/2018	Lifestyle	Stress, ufficio, spa
157	Corriere della Sera	Un malato di cancro su due usa «rimedi naturali», inconsapevole dei rischi che corre	Vera Martinella	18/10/2018	Salute	Oncologia, rimedi naturali, fai da te
158	Repubblica	Mai più Oblomov, la meditazione combatte la pigrizia	Irene Maria Scalise	14/11/2018	Salute	Pigrizia, studio pubblicato, sport, asana
159	Repubblica	Metti un monaco a Rebibbia	Giovanni Gagliardi	04/12/2018	Rsalute	Carcere, depressione, rabbia, Dario Doshin Girolami
160	Repubblica	Lascia che il sonno venga a te	Paola Emilia Cicerone	04/12/2018	Rsalute	Sonno, psicoterapia, farmaci
161	Repubblica	Depressione, i benefici della meditazione	n.p.	09/12/2018	Salute	Depressione, meditazione, psicologia cognitiva, Mindfulness based cognitive therapy
162	Repubblica	Fate respirare quei ragazzi	Elena Dusi	11/12/2018	Rsalute	Ragazzi, disturbi psichiatrici, autismo, ansia iperattività
163	Repubblica	Multitasking: se ci credi vai al massimo	Maria Teresa Bradascio	11/12/2018	Salute	Multitasking, pensieri negativi, autoconvincimento, percezione, convinzione, qui e ora
164	Repubblica	Regno Unito: i medici di base possono prescrivere attività fisica	Maria Teresa Bradascio	13/12/2018	Salute	Attività fisica, progetto pilota
165	Repubblica	Tutto quello che avreste voluto sapere sul tè (che festeggia la sua Giornata Mondiale)	Eleonora Cozzella	14/12/2018	Il gusto	Teatime
166	Repubblica	Giovani e lavoro: l'orario flessibile vale la rinuncia a 3mila euro di stipendio	n.p.	15/12/2018	Economia	orario flessibile, startup, futuro millennial
167	Corriere della Sera	Meghan è animalista E Harry rinuncia (anche) alla caccia al fagiano	Paola De Carolis	17/12/2018	Esteri	Inghilterra, famiglia reale, stili
168	Repubblica	Meditate. E riuscirete anche a dimagrire	Maria Teresa Bradascio	19/12/2018	Salute	perdere peso

169	Corriere della Sera	Mindfulness L'attenzione al presente aiuta anche in ufficio	Di Diodoro Danilo	23/12/2018	Salute	ansia, stress, lavoro, benessere, attenzione
170	Corriere della Sera	Battaglia tra le app lo smartphone da meditazione	Greta Sclau-nich	24/12/2018	Economia	Mercato. Mondo, meditazione, app, tecnologia, smartphone
171	Corriere della Sera	Vogliamo davvero pilotare i sogni?	Irene Soave	17/01/2019	Sette	Sogni, controllo
172	Corriere della Sera	La meditazione può ridurre i sintomi emotivi della Menopausa	Simona Marchetti	19/01/2019	Salute	Menopausa, irritabilità, stress, disturbi fisici, studio
173	Corriere della Sera	Vitamina D, memoria e stress. Quattro motivi per non rinunciare a correre (o camminare) al freddo	n.p. (Redazione corriere) al freddo	22/01/2019	Sport	Camminare, freddo, sport, benefici
174	Corriere della Sera	Vite da cani: piscine, palestre, hotel, ludoteche e yoga	Renato Piva	30/01/2019	Cronaca	Cani, benessere, yoga
175	Repubblica	Piccoli ma stressati e a scuola arriva la lezione di respiro	Corrado Zunino,	03/02/2019	Cronaca	scuola, respirazione, progetto Mindfulness, università di Udine; mindfulness education, Miur
176	Corriere della Sera	Volete un fisico da Thor? Ecco l'app con i consigli di Chris Hemsworth	Cecilia Mussi	04/02/2019	Tecnologia	Fitness, app
177	Repubblica	Camminare fa bene anche quando fa molto freddo	Maria Teresa Bradascio	07/02/2019	Salute	Camminare, freddo, benefici, stress, vitamina D, serotonina
178	Repubblica	Arte della felicità, nasce la scuola di meditazione e benessere	Stella Cervasio	08/02/2019	Cronaca	Meditazione, scuola, Arte della felicità, psicoterapia
179	Corriere della Sera	Mindfulness	Maria Luisa Agnese/Carlo Tetsugen Serra	12/02/2019	Cronaca	Consapevolezza, collana, libri.
180	Corriere della Sera	Tetsugen Serra, l'abate buddista che insegna a meditare come Steve Jobs	Alessandro Zangrando	12/02/2019	Liberi Tutti	Meditazione, Steve Jobs, zen, sistema immunitario, stress
181	Repubblica	"La mia vita con il Dalai Lama alla scoperta della meditazione"	Raimondo Bultrini	12/02/2019	Salute	Progetto scinetifico "Shamatha", mistica e scienza, studio monitoraggio fisiologico biochimico, Vipassana, Alan Wallace
182	Repubblica	Teenager e artisti Le emozioni prese alla lettera	Giuliano Aluffi	16/02/2019	Rclub	Scrittura, calligrafia,
183	Repubblica	Lo sport nelle ricette mediche, in Francia verrà prescritta ai malati cronici	n.p.	20/02/2019	Salute	sport, esercizio fisica, Francia
184	Repubblica	A lezione di ceramica per combattere lo stress	n.p.	21/02/2019	RSalute	Ceramica, attività manuali, consapevolezza, distrazioni, allontanarsi dalla frenesia della vita
185	Repubblica	Meditare contro lo stress della malattia	Anna Lisa Bonfranceschi	08/03/2019	Salute	terapia cognitivo comportamentale, stress, studio, copenhagen
186	Corriere della Sera	Così fanno anche le piccole	Barbara Mil-lucci/Andrea Montuschi	18/03/2019	Economia	Servizi finanziari, fiducia, lavoro
187	Corriere della Sera	La mia ricerca tra melodia e software	Giuseppina Manin	22/03/2019	Spettacoli	Musica, Cacciapaglia, musica elettronica
188	Corriere della Sera	Meghan Markle e l'hypnobirthing, tec-	Laura Cuppini	02/04/2019	Salute	Hypnobirthing, parto, gravidanza

		nica di «parto positivo» (amata anche da Kate)				
189	Corriere della Sera	Lo yoga e la mindfulness (ri)scoprire il movimento	Luisa Pronzato	17/04/2019	Cronache	donne, tempo libero, workshop
190	Repubblica	Un massaggio all'autostima	Maura Fabbri	27/04/2019	Rclub	Autostima, centri benessere(SPA), massaggi
191	Corriere della Sera	Donne (e non solo) di corsa, nella vita come nello sport: torna la Lierac Beauty Run	Raffaella Cagnazzo	09/05/2019	Sport	Maratona, corsa, Milano
192	Corriere della Sera	Ascolta che business l'Italia è nel podcast	Tommaso Pelizzari	27/05/2019	L'economia (innovazione)	Podcast
193	Repubblica	Tempus fugit e per gli anziani corre di più	Giuliano Aluffi	28/05/2019	RSalute	Tempo. Anzianità, studio, percezione
195	Corriere della Sera	Imparare a stare meglio seguendo la curiosità	Marta Ghezzi	30/05/2019	Tempi Liberi	Festival, tecniche alternative.
194	Corriere della Sera	Workshop Danza, yoga, pilates e kickboxing: lezioni aperte dal mattino alla sera	Enrica Roddolo	30/05/2019	Cronache	Danza, triennale delle donne
196	Repubblica	Il peso del carcere si supera respirando	Giovanni Gagliardi	11/06/2019	RSalute	Carcere, Personale penitenziario, stress, suicidi
197	Repubblica	Costretti a essere felici	Michele Neri	20/06/2019	Robinson (cultura)	Happycracy, saggio, scienza della felicità, psicologia positiva
198	Repubblica	Maturità, i consigli dell'esperto contro l'ansia degli orali: "Rilassatevi, dormite e fate esercizi di respirazione"	Giovanni Gagliardi	24/06/2019	Maturità 2019	Psicoterapeuta, stress, esami, respirazione, sonno
199	Repubblica	Tempo di qualità benessere e salute quel che la gente vuole garantirsi	paola jadeluca	01/07/2019	Focus	Assicurazioni, polizze, salute, tempo
200	Corriere della Sera	Non sappiamo più mangiare normalmente	Silvia Turin	18/07/2019	Salute	cibo, obesità, disturbi alimentari, parologie, malinformazione, moda
201	Corriere della Sera	Tensione muscolare: sono utili magnesio e potassio?	Gianfranco Beltrani	22/08/2019	Salute	ansia, università tensione
202	Repubblica	Lo spione del tempo (in diretta)	Paola Emilia Cicerone	27/08/2019	RSalute	tempo, Marc Wittmann, percezione
203	Corriere della Sera	A Milano il meeting Wanderlust: yoga e meditazione nel verde a City Liferi	Luca Zanini	26/09/2019	Cronaca	Mindful Triathlon, milano, meditazione, yoga, benessere.
204	Corriere della Sera	Un think tank (apolitico) per l'etica pubblica	Sebastiano Maffettone	01/10/2019	Cronache	Ricerca, moralità, etica
205	Repubblica	Meditate gente camminando con il cane	Simona Spaventa	09/10/2019	Società	Meditazione, cane, libro, walking meditation
206	Corriere della Sera	«Il tempo della salute»	Ripamonti Luigi	24/10/2019	Salute	Corsi, yoga il tempo della salute
207	Corriere della Sera	Corsi di yoga e di primo soccorso	Luigi Ripamonti	31/10/2019	Salute	Il Tempo della Salute, corsi, 9-10 Nov
208	Corriere della Sera	Perché l'abbiamo chiamato «Tempo della Salute»	Luigi Ripamonti	07/11/2019	Salute	Il Tempo della Salute, corsi, 9-10 Nov
209	Repubblica	Inaugurato a Roma il primo centro di trattamenti integrati in oncologia	Maria Teresa Bradascio	11/11/2019	Salute Seno	tumori, benessere psicofisico
210	Corriere della Sera	Tornare «in pista» dopo un tumore A passo di danza	Alessandra De Tommasi	12/11/2019	Salute	Tumori, oncologia, danza, ospedale

211	Repubblica	Scrivere come terapia per capire se stessi	Donatella Alfonso	15/11/2019	Cultura	Nicoletta Cinotti, libro Scrivere la mente
212	Corriere della Sera	Morta Paola Vinciguerra, la psicologa aveva 68 anni	Redazione Online	22/11/2019	Salute	Lutto
213	Repubblica	Morta la psicoterapeuta Paola Vinciguerra	n.p.	22/11/2019	Salute	Morte, funerali, psicoterapia
214	Corriere della Sera	Sclerosi multipla, premio Merck ai progetti che aiutano a gestire la fatica	Livia Gamondi	05/12/2019	Salute (neuroscienza)	Tecnologia, Sclerosi multipla, MIND4MS (Mindfulness Innovative Device-assisted For Multiple Sclerosis patients)
215	Repubblica	"Vi spiego come ringiovanire invecchiando"	Valeria Pini	13/12/2019	Salute	Prevenzione, stile di vita, strategie
217	Repubblica	Telefonate al vento	Laura Imai Messina	12/01/2020	La Lettura	Giappone, morti, contemplazione
216	Corriere della Sera	Quando le parole sono distanti dalle cose	Filippo La Porta	12/01/2020	Cultura	Romanzo
218	Corriere della Sera	Mindfulness e meditazione aiutano nella depressione?	Giancarlo Cerveri	23/01/2020	Salute	domanda, risposta, esperto, TV, dubbi, depressione, benessere.
219	Repubblica	Come far felici i dipendenti, tenerseli stretti e aumentare la produttività	Barbara Ardù	11/02/2020	Economia	Benessere dipendenti, lavoro, aziende
220	Corriere della Sera	A colazione da Sara: da Instagram a San Salvario	Francesca Angeleri	10/03/2020	Food	Cibo, alimentazione, instagram, biografia
221	Repubblica	No titolo	Maria Cristina Carratù	19/03/2020	Cronaca	quarantena, super lavoro, stress, ansia, paura
222	Corriere della Sera	Rimuginio, il virus della mente: come sconfiggere il pensiero ossessivo	Giancarlo Dimaggio	20/03/2020	Sette (Salute)	Psicologia, coronavirus, rimuginare
223	Repubblica	Business e benefit. l'accoppiata vincente di Katuscia Terrazzani	Patrizia Capua	22/03/2020	Economia	azienda, sviluppo prestazione, donne manager
224	Repubblica	Come essere capo e far felici gli altri	Irene Maria Scalise	31/03/2020	Cronaca	collana, Mind, CEO, leader
225	Corriere della Sera	Un decalogo per i bambini	Giovanna Maria Fagnani	20/04/2020	Emergenza Sanitaria	Covid, bambini, attività, quotidianità, sport, tempo libero, psicologia.
226	Repubblica	Anche noi abbiamo dei superpoteri (mentali). Basta allenarli	Alessandra Roncato	06/05/2020	Restando a casa	Il superpotere della Mindfulness. Coltivare la calma e l'attenzione per affrontare rabbia, ansia e iperattività a cura di Barbara Franco
227	Repubblica	Il segreto della longevità: medita e riplendi	Nicla Panciera	09/05/2020	Donna.it	Invecchiamento, studi, neuroscienza, spessore corticale, studio Harvard
228	Corriere della Sera	Corso di mindfulness per la ripartenza. Ecco 5 esercizi utili per tornare al lavoro	Emily Capozucca	11/05/2020	Economia	Lavoro, ritorno, postpandemia
229	Repubblica	Pirelli porta il welfare online con corsi ai dipendenti e attività per i figli	n.p.	22/05/2020	Economia	Ludico, creatività, famiglia
230	Repubblica	Nasce Girlsrestart, community digitale dedicata alle donne per la ripartenza	n.p.	27/05/2020	Economia	Ripartenza, imprenditoria, donne, community
231	Corriere della Sera	Viaggio nei giardini virtuali che aiutano la psiche	Alessia Cruciani	03/06/2020	Innovazione	Normalità, covid, virtuale, ansia, star hun, Became-Hub

232	Repubblica	Snack energetici, una corsa al parco e meditazione, le regole per prepararsi all'esame di maturità	Irma D'Aria	08/06/2020	Salute (esame di maturità)	Esami maturità
233	Corriere della Sera	Il parto e dopo dieci ore la laurea: «Ho pensato al mio Riccardo e ho preso 110 e lode»	Riccardo Bruno	12/06/2020	Cronache	Laurea, parto, biografia
234	Repubblica	P-Tech, giro di boa per il campus degli esperti digitali	Andrea Frolla'	17/06/2020	L'Italia Riparte	Formazione, digitale, giovani
235	Repubblica	Arte, musica, natura e passeggiate L'estate del relax	n.p.	18/06/2020	Guida	post lockdown, estate, attività, relax
236	Repubblica	L'incredibile doppio fallo di Nole l'atleta maniaco della salute tradito dalle sue convinzioni	Paolo Rossi	24/06/2020	Mondo	Novak Djokovic, no vax
237	Corriere della Sera	Universitari e tutor: «Così superiamo i limiti della didattica a distanza»	Alessia De Vescovi/Chiara Robimarga	07/07/2020	#buonenotizie	Studenti, tutor, didattica a distanza, covid
238	Corriere della Sera	Ripartire più informati: i corsi sul web	Luisa Adani	27/07/2020	Economia	Corsi on line, restart
239	Repubblica	L'Asp manda in palestra i suoi impiegati	Francesco Patanè	05/08/2020	Cronaca	Palermo, covid, personale ospedaliero, stress
240	Repubblica	Coronavirus: meditazione e scrittura per allontanare la paura	Francesco Cro	11/08/2020	Rubriche (confini)	Covid, stress, emotivo, psicologia.
241	Repubblica	Stanchezza da cancro: ecco le prime linee guida europee	Maria Teresa Bradascio	24/08/2020	Salute (oncoline)	Cancro, fatica post trattamenti, debolezza
242	Repubblica	Lo zen mentale e il tiro con l'arco	Francesco Pacifico	05/09/2020	Robinson	Romanzo, Sam Lipsyte
243	Corriere della Sera	Il rap e le luci dello show: così vinco il buio della mente	Francesca Visentin	08/09/2020	#buonenotizie	Musicoterapia, fobie, patologie, ripresa
244	Corriere della Sera	Fatigue nei malati di cancro: così la stanchezza cronica si può curare	Vera Martinella	15/09/2020	Salute	Fatigue, oncologia, linee guida europee approvate dall'European Society of Medical Oncology (ESMO),
245	Corriere della Sera	Lo yoga per tutti si sdoppia: live e digitale torna l'incontro Wanderlust	Luca Zanini	19/09/2020	Sette	Ansia, quarantena, WanderlustHome, yoga, streaming, Mindfulness triathlon
246	Corriere della Sera	Noi consapevoli del «qui» e «ora»:	Peppe Acquaro	21/09/2020	Cronache	Collana libri, meditazione, MBSR
247	Corriere della Sera	Giancarlo Dimaggio: «Il mio attimo prima di cadere e la via per guarire»	Daniela Monti	09/10/2020	Sette	Intervista, psicoterapeuta, libro
248	Repubblica	Italiani post-Covid: tempo libero o ritrovato?	Gaia Passi	10/10/2020	Donna.it	Tempo libero, covid, istat
249	Repubblica	"A sangue freddo nella mia scuola"	Sahar Mustafah	24/10/2020	Robinson	scuole, attentato, simulazione, racconto
250	Corriere della Sera	«Così ritorno alle origini» «Ho ritrovato lo stile degli esordi. L'omaggio a Jeff Buckley? Un onore»	Raffaella Oliva	29/10/2020	Tempo Libero Bergamo	Musica, chitarrista, Jack Jasselli
251	Repubblica	Va' Sentiero #4. Molisn't	Yuri Basilicò	15/11/2020	Turismo 2020	esepienza, viaggio, molise
252	Corriere della Sera	C'è chi aspetta per mesi il parto a occhi sbarrati	Daniilo di Diodoro	03/12/2020	Salute	Insossia, gravidanza
253	Repubblica	Luci a Palazzo Strozzi l'arte di condividere	Gaia Rau	04/12/2020	Società	arte

254	Repubblica	Internazionale, innovativa, sicura e creativa: la scuola del futuro? In H-FARM International School è il presente	n.p.	09/12/2020	Contenuto Sponsorizzato	scuola, internzione, innovazione, didattica, tecnologia
255	Corriere della Sera	Mindfulness al telefonino per l'emicrania cronica	Cesare Peccarisi	13/12/2020	Salute (Neuroscienze)	Mindfulenss, telefono, remotp
256	Corriere della Sera	Le strategie anti-paura	Danilo di Diodoro	17/12/2020	Salute	Fobie
257	Repubblica	Un regalo della Natura è per sempre	Natalia Aspesi	24/12/2020	cultura	Uccelli, storni, natura, lettera, lamentele, scii.
258	Corriere della Sera	PER GUARIRE MENO PAROLA E PIÙ CORPO	Daniela Monti	04/01/2021	Cultura	Psicoterapia, lutto, moglie libro
259	Corriere della Sera	La sfida della moderazione dei contenuti audio, da Clubhouse a Twitter Spaces	Andrea Federica de Cesco	13/01/2021	Tecnologia	Podcast, musica, clubhouse, Spaces
261	Corriere della Sera	«Cooking therapy»: allenare mente (e spirito) in cucina	Isabella Fantigrassi	20/01/2021	Inchiesta (primo piano)	cucina, psicoterapia, relax mindful cooking, pandemia, plasticità neuronale, expertbrain
260	Corriere della Sera	Cosa scatta nella mente di chi diffida della scienza	Monica Virgili	20/01/2021	Cronache	Emicrania, farmaci, Corriere Salute, dolore
262	Corriere della Sera	Taylor Mega: «Con il mio Mega Fitness ho lanciato lo Smart Fitness in Italia»	Redazione Online	29/01/2021	Moda e benessere	Fitness, app
263	Corriere della Sera	Smart fitness , esercizi & meditazione	Elisa Messina	30/01/2021	Liberi Tutti	Smart Fitness, piattaforma on line, allenarsi, programmi
264	Repubblica	Barbara Borra, la manager giramondo che porta la tecnologia nelle cucine	Patrizia Capua	31/01/2021	Economia	Donne imprese, manager
265	Repubblica	Calm & Co: la carica delle app della felicità	Irene Maria Scalise	01/02/2021	Multimedia	app, smartphone, meditazione
266	Repubblica	San Valentino, dal gourmet all'hard: tutte le idee d'amore nonostante il Covid	Benedetta Perilli	11/02/2021	Cronaca	San Valentino, amore
267	Corriere della Sera	La bellezza arriva a domicilio	Federica Mac-cotta	24/02/2021	Lifestyle	Benessere, casa, servizi
268	Repubblica	No Titolo	Valeria Cera-bolini	13/03/2021	Società	Psichiatra, psicoanalista, intervista
269	Corriere della Sera	Iggi, la ciotola per dimagrire: inganna il cervello e fa mangiare il 33% in meno	Alessandro Vinci	19/03/2021	Tecnologia	Meal Mindfulness, Alimentazione, dimagrire
270	Corriere della Sera	Il senso di colpa di chi trasmette senza volerlo il coronavirus	Cristina Mar-rone	27/03/2021	Salute	Ansia, depressione, covid, sensi di colpa
271	Corriere della Sera	Così puoi ridurre lo stress quando corri, ecco l'effetto «Run-fulness»	Giulia Cannarella	30/03/2021	Sport	Corsa, studio, ricerca, stress, professor Oullier
272	Corriere della Sera	Diario: volete scrivere anche voi un memoir? App e trucchi ruba segreti	Irene Soave	20/04/2021	Sette	app, scrivere, libri, diario
273	Corriere della Sera	Conferme: la mindfulness può essere utile nell'emicrania cronica	Cesare Peccarisi	25/04/2021	Salute (Neuroscienze)	Emicrania, abuso, farmacologia, stress
274	Repubblica	Dal light trekking al trail running: le attività all'aperto da provare questa primavera	Alice Rosati	28/04/2021	D.it Fitness	Attività all'aperto, primavera, pandemia,
275	Corriere della Sera	Vivere meglio: le 6 scelte quotidiane per salute, benessere e longevità	Carlotta Lombardo	29/04/2021	Cronache	Libro, benessere, genetica, gentilezza

276	Corriere della Sera	Un cantautore sulla via Francigena, con Jack Jaselli 800 km di canzoni e incontri	Lorenza Cerbini	29/04/2021	Cultura	Viaggio, musica, libro, master pisa
277	Repubblica	La montagna che fa bene a mente e cuore	Manuela Mimosa Ravasio	13/05/2021	Guide	Psicologia, libro, ambiente, montagna
278	Repubblica	Adler Lodge e Resort Profumo di larici, yoga e paesaggi: l'ospitalità secondo natura	n.p.	13/05/2021	Guide	montagna, attività
279	Repubblica	Il Gruppo Lunelli compra Tassoni	Paola Jadeluca	14/05/2021	Economia	Vino, beverage
280	Corriere della Sera	Amazon e la gaffe AmaZen, scatola per il «benessere mentale» dei dipendenti	Federica Celli	30/05/2021	Tecnologia	Amazon, mindbox, critiche
281	Corriere della Sera	WWDC 2021, le novità dei prossimi sistemi operativi Apple	Paolo Ottolina, Michela Rovelli	07/06/2021	Tecnologia	Apple, sistemi operativi, novità
282	Corriere della Sera	Apple Watch, le novità di watchOS 8: dal monitoraggio del respiro ai comandi con i gesti...sott...Le novità del prossimo aggiornamento del sistema operativo di Apple Watch. Ridisegnate le app Home e Wallet. La nuova funzione per la mindfulness	Michela Rovelli	11/06/2021	Tecnologia	Apple, sistemi operativi, novità
283	Corriere della Sera	L'oncologa rock «Io, creativa per i miei malati»	Adriana Bazzi	15/06/2021	Storie della settimana	Oncologia, ospedale originalità, donne, ancona
284	Repubblica	Gli smartphone possono uccidere la meditazione buddista	Kasper Kalinowski	23/06/2021	Esteri	Ricerca, dottorato, cultura, tecnologie
285	Corriere della Sera	Note taumaturgiche a Piano City	Paolo Carnevale	25/06/2021	Cultura	Musica, piano, Cacciapaglia
286	Repubblica	Yoga, barefooting, meditazione sotto le stelle: 8 destinazioni per vacanze brevi all'insegna del benessere	Alice Rosati	14/07/2021	D.it Lifestyle	ritrovare se stessi, vacanze, attività
287	Corriere della Sera	Picnic tra le vigne e aperitivi sul veliero, 150 idee per l'estate in Friuli Venezia Giulia	Federica MacCotta	16/07/2021	Cucina	Picnic, gastronomia, vendemmia, Friuli
288	Corriere della Sera	Tempo libero in agenda	Elena Meli	29/07/2021	Salute	Tempo libero, agenda, limiti, routine, burnout
289	Repubblica	In nome dello spirito. Purché non sia santo	Giulia Villoresi	05/08/2021	Venerdì	Paganesimo, spiritualità, moderno
290	Repubblica	Ford Mindfulness, il benessere sale a bordo	maurilio rigo	10/09/2021	Motori	Car, concept, guida consapevole
291	Corriere della Sera	Torna a Milano lo yoga per tutti: live e digitali, gli incontri di Wanderlust	Redazione Sette	17/09/2021	sette	Wanderlust 108, incontri, yoga, meditazione, Mindful Movement
292	Corriere della Sera	Francesca Senette	Chiara Amati	22/09/2021	Cucina	Carriera, tg, vegano, cibo, cucina
293	Repubblica	Un viaggio nel dolore e su come affrontarlo	n.p.	26/09/2021	Cronaca	Libro, dolore, stress, Roberto Ferrari, oncologia