



**Laboratorio di Scienze Cognitive Comportamentali
Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo Comportamentale
Sede di Palermo**

**Scuola di specializzazione in
Psicoterapia Cognitivo - Comportamentale**

**Valutazione dell'efficacia delle carte
illustrate “mindfulcard” come
strumento di supporto nella
psicoeducazione sulla Mindfulness per
psicologi in formazione**

Dott.ssa Simona Giuseppa Di Bella

ANNO ACCADEMICO 2022/2023

1. Abstract

In questo progetto presentiamo l'utilizzo di carte illustrate, denominate "MindfulCard" come strumento di supporto visivo per facilitare l'apprendimento delle abilità della Mindfulness. La mindfulness, una pratica basata sulla consapevolezza del momento presente, è diventata sempre più rilevante per il benessere mentale e psicologico. L'utilizzo di strumenti visivi cerca di rendere questa pratica più accessibile ed efficace.

Il progetto prevede una metodologia sperimentale, che coinvolgerà un gruppo di partecipanti in incontri strutturati utilizzando le carte illustrate come strumento didattico. Sono previsti tre momenti di raccolta dati per valutare l'impatto sul livello della consapevolezza tra i partecipanti.

Questo progetto rappresenta un primo passo nell'esplorazione dell'uso di supporti visivi nella psicoeducazione sulla mindfulness, con la prospettiva di aprire nuove vie nella ricerca scientifica e nella terapia cognitivo-comportamentale.

Parole chiave: Mindfulness, terapia cognitivo-comportamentale, psicoeducazione, card, supporti visivi, apprendimento

2. Introduzione

In un'epoca caratterizzata da crescenti sfide legate a stress, distrazioni e complessità della vita quotidiana, la mindfulness si distingue come un approccio funzionale per coltivare la consapevolezza del momento presente e la gestione efficace delle sfide mentali ed emotive.

La mindfulness è una forma di consapevolezza di cui si fa esperienza attraverso i nostri sensi, orientando l'attenzione nel momento presente, intenzionalmente, in maniera non giudicante e più aperta possibile (Jon Kabat-Zinn, 1994). Sebbene le sue origini siano antiche e derivino da una tipologia di pratica meditativa della tradizione buddhista, negli ultimi decenni ha guadagnato notorietà nell'Occidente grazie al biologo e scrittore statunitense Jon Kabat-Zinn, il quale l'ha introdotta in contesti medico-terapeutico dimostrandone l'utilità in diversi campi del benessere. Studi psicologici hanno evidenziato che la pratica regolare della mindfulness contribuisce a un maggiore livello di felicità, soddisfazione e miglioramento della salute mentale (Ivanowski, Malhi, 2007). Tra i benefici della pratica della mindfulness rientrano la riduzione dello stress, il miglioramento del benessere emotivo e della concentrazione, la prevenzione delle ricadute del malessere psicofisico, il potenziamento delle relazioni interpersonali, la riduzione dell'ansia e della depressione, il miglioramento del sonno, i cambiamenti nella struttura e nella funzione cerebrale, nonché il miglioramento nella gestione del dolore cronico.

L'efficacia della mindfulness ha rivoluzionato il campo della psicologia e della psicoterapia, diventando oggi uno degli strumenti fondamentali delle terapie cognitivo-comportamentali di terza generazione, tra cui la Acceptance and Commitment Therapy (ACT) di Steven Hayes (1986) e la Dialectical Behavior Therapy (DBT) di Marsha Linehan (1993). L'approccio terapeutico che combina la terapia cognitivo comportamentale con la mindfulness risulta una scelta funzionale ed efficiente per il trattamento della maggior parte dei disturbi mentali e per la gestione dello stress. Grazie alla sua efficacia dimostrata, alla sua versatilità e alla sua capacità di rispondere alle esigenze della società moderna, la mindfulness è diventata sempre più diffusa e disponibile ad un pubblico più ampio. Numerosi personaggi pubblici, tra cui celebrità e leader d'opinione come Oprah Winfrey, Arianna Huffington, Emma Watson, Russel Brand, hanno contribuito a divulgare la consapevolezza attraverso il loro coinvolgimento e la loro testimonianza personale.

La diffusione della mindfulness e la sua facile trasmissione nei vari contesti richiedono una metodologia didattica altamente efficace. In questo contesto, la psicoeducazione, si configura come un metodo educativo utile per coltivare la consapevolezza, la resilienza e il benessere psicologico. La psicoeducazione si basa su principi di educazione e di psicologia dell'apprendimento. Ad esempio, la teoria dell'apprendimento esperienziale di David Kolb (1984) è pertinente per comprendere come gli individui apprendono attraverso l'esperienza diretta e la riflessione in gruppo. Questo strumento educativo può essere valido in una vasta gamma di condizioni e problemi di salute mentale, tra cui depressione, ansia, disturbi dell'umore ma può essere utilizzata anche in training che hanno lo scopo di trasmettere informazioni per far acquisire ai partecipanti maggiore consapevolezza circa un tema proposto (Smith, 2009).

L'obiettivo principale della psicoeducazione è fornire alle persone le conoscenze e le competenze necessarie per comprendere e affrontare in modo efficace problemi emotivi o psicologici attuali o futuri. Le caratteristiche chiave sono:

- Fornire informazioni accurate circa un tema proposto
- Sviluppare consapevolezza dei propri pensieri, emozioni e comportamenti
- Insegnare competenze pratiche per affrontare le sfide psicologiche ed emotive
- Promuovere l'autonomia nella gestione delle proprie questioni psicologiche
- Ridurre lo stigma e sensibilizzare la società alla salute mentale

La combinazione di psicoeducazione e mindfulness può generare risultati positivi in termini di benessere. Tuttavia, la sfida sta nel rendere l'apprendimento della mindfulness accessibile e coinvolgente per tutti. L'approccio tradizionale di insegnamento può talvolta risultare difficile da seguire. La ricerca scientifica recente ha dimostrato l'efficacia delle teorie di apprendimento visivo nell'ottimizzare l'acquisizione delle conoscenze. Queste teorie si basano sul concetto che l'apprendimento avvenga in modo più efficace quando le informazioni sono presentate attraverso stimoli visivi anziché solo attraverso testo e spiegazioni verbali, ponendo l'attenzione sull'importanza dell'utilizzo di supporti visivi nell'educazione e nell'apprendimento. La teoria dell'apprendimento multimediale di Richard E. Mayer (2005) sottolinea la validità dell'uso combinato di testo e immagini, suggerendo che le informazioni vengano elaborate in modo più efficace quando presentate secondo questa modalità. Questo approccio è basato sulla teoria del dual-coding di Allan Paivio (1991) che riconosce l'esistenza di due sistemi di codifica: uno auditivo-verbale e uno visivo. Le informazioni presentate attraverso illustrazioni e testo scritto, sono elaborate attraverso il sistema visivo, mentre le informazioni presentate tramite suoni come narrazioni, vengono elaborate attraverso il canale auditivo-verbale (Mayer, 2005). Gli studi evidenziano come l'utilizzo di elementi visivi possa migliorare la comprensione e la memorizzazione delle informazioni. Le parole scritte accompagnate da illustrazioni vengono ricordate con più frequenza rispetto alle parole presentate solamente in formato sonoro (Paivio, 1991). I risultati di uno studio condotto da Austin et al. (1995), hanno dimostrato che i gruppi di pazienti ospedalizzati a cui sono state fornite informazioni sulle dimissioni tramite illustrazioni scritte, hanno ottenuto punteggi migliori rispetto al gruppo che aveva ricevuto istruzioni verbali senza illustrazioni scritte. Inoltre, Miller et Al. (2016) hanno dimostrato che le carte di gestione del trauma e della guarigione, sviluppate da Ayalon (2003), rappresentano un contributo utile alle capacità di espressione emotiva ed esperienziale dei partecipanti del loro studio. Sulla base di questi dati e con l'obiettivo di rendere l'apprendimento della mindfulness più accessibile e coinvolgente per un pubblico più ampio, è emersa l'idea di sviluppare un mazzo di carte illustrate come strumento di supporto per facilitare l'apprendimento dei principi della mindfulness all'interno di un programma di psicoeducazione. In particolare, queste carte, denominate "MindfulCard", sono suddivise in due categorie: alcune presentano aspetti teorici e altre presentano aspetti pratici della mindfulness. L'obiettivo di questo strumento è offrire una guida strutturata e accessibile per facilitare l'apprendimento dei principi fondamentali della mindfulness e consentire alle persone di sperimentare la consapevolezza nella loro vita quotidiana in modo semplice e pratico.

Le carte possono diventare uno strumento efficace per diversi motivi:

1. Accessibilità: le carte sono facili da comprendere e da utilizzare, rendono la mindfulness più accessibile a un vasto pubblico, specialmente per coloro che non hanno conoscenza pregressa di questa pratica.
2. Struttura guidata: ciascuna carta presenta un tema legato alla mindfulness o una pratica specifica, fornendo una struttura chiara per la psicoeducazione e la pratica personale.
3. Varietà e creatività: le carte illustrano una varietà di concetti e pratiche, consentendo ai partecipanti di sperimentare una gamma diversificata di tecniche di mindfulness. Questo mantiene vivo l'interesse e stimola la creatività.
4. Autoapprendimento: le carte possono essere utilizzate in modo autonomo, consentono a chi le usa di imparare a praticare la mindfulness nel proprio tempo e ritmo.
5. Esperienziale e interattivo: le carte incoraggiano l'apprendimento esperienziale, migliorando la comprensione e l'applicazione della mindfulness nella vita quotidiana.

6. Strumento terapeutico: le carte possono essere utilizzate in psicoterapia e nel counseling come strumento per esplorare i pensieri, le emozioni e le esperienze dei pazienti.
7. Facilitazione della comunicazione in gruppi: in contesti di gruppo, le carte possono essere utilizzate per facilitare la discussione e la comunicazione. Possono contribuire a rompere il ghiaccio, favorire l'esperienza condivisa e incoraggiare la partecipazione attiva
8. Supporto alla memoria: la rappresentazione visuale delle informazioni può facilitare il processo di memorizzazione e il richiamo delle conoscenze acquisite.

L'utilizzo di strumenti come le carte illustrate può quindi dimostrarsi utile sia per facilitare l'avvicinamento alla pratica mindfulness per coloro che si avvicinano per la prima volta e desiderano comprendere i concetti di base, sia come strumento valido per i terapeuti da utilizzare nella pratica clinica con i propri pazienti.

Lo scopo principale di questo progetto è quello di valutare se le carte illustrate possano costituire uno strumento efficace per facilitare la psicoeducazione sulla mindfulness e sviluppare la consapevolezza tra gli psicologi in formazione. La validità della ricerca scientifica è fondamentale per garantire che le conclusioni siano basate su evidenze solide. Pertanto, il progetto adotterà un approccio sperimentale per consentire una valutazione dell'impatto delle "MindfulCard" sulla consapevolezza e la competenza nella pratica della mindfulness.

3. Metodo

L'approccio metodologico adottato per questo progetto è basato su un disegno sperimentale che mira a valutare l'idoneità e l'efficacia delle carte illustrate come strumento di supporto nella psicoeducazione sulla mindfulness. Questo disegno è distintivo per l'assenza di un gruppo di controllo e l'inizio simultaneo dell'intervento da parte di tutti i partecipanti.

L'approccio sperimentale è stato scelto perché permette di stabilire relazioni di causa-effetto tra l'intervento e i risultati osservati, quindi di indagare i cambiamenti significativi sul livello di consapevolezza e competenza nella pratica mindfulness durante tutta la durata del progetto. Per ottenere una visione completa dei cambiamenti nel tempo, si prevede, infatti, una pianificazione di raccolta dati in tre momenti distinti: pre-intervento, durante l'intervento e post-intervento.

La psicoeducazione rappresenta un elemento chiave. Durante le diverse fasi dello studio, verranno fornite ai partecipanti informazioni, istruzioni e materiali educativi per il raggiungimento dello scopo.

3.1 Destinatari

Il progetto è rivolto a 17 psicologi in formazione di sesso maschile e femminile, allievi del secondo anno della scuola di psicoterapia ad orientamento cognitivo-comportamentale "Istituto Tolman" della fascia di età compresa fra i 28 e i 34 anni. La scelta è motivata dalla loro relativa mancanza di basi approfondite sulla mindfulness e dalla bassa probabilità al drop-out, il che li rende un gruppo ideale per valutare l'impatto di questo intervento.

3.2 Risorse

N° 1 responsabile del progetto: psicologo ad orientamento cognitivo-comportamentale.

3.3 Durata, fasi e tempi

Il progetto avrà una durata totale di circa 5 mesi suddivisi in 10 incontri.

Nel corso dell'intervento, gli incontri saranno uniformi nella loro organizzazione, ognuno composto da tre fasi. Questa coerenza consente ai partecipanti di familiarizzare con la struttura dell'intervento e di sviluppare una routine che favorisca la partecipazione attiva.

Durante il percorso, sono previsti momenti di monitoraggio e valutazione dell'intervento al fine di raccogliere informazioni cruciali per comprendere il progresso dei partecipanti e apportare eventuali miglioramenti in tempo reale, garantendo che l'intervento sia il più efficace possibile.

Gli incontri saranno svolti in assetto di gruppo durante il fine settimana, in concomitanza con le lezioni degli allievi della scuola. Le attività verranno introdotte all'inizio delle lezioni e avranno una durata di circa 60 minuti, con inizio alle ore 9:00 e conclusione alle ore 10:00. La prima metà, pari a 30 minuti, sarà dedicata all'attività di psicoeducazione relativa al tema proposto, seguita da una fase esperienziale di 15 minuti, mentre gli ultimi 15 minuti saranno destinati allo scambio di esperienza e di riflessioni tra i partecipanti.

3.4 Luogo

Il progetto sarà svolto all'interno della scuola di psicoterapia cognitivo comportamentale "Istituto Tolman" in Via Cerda 24, 90139 Palermo (PA)

4. Materiali

I materiali previsti durante il programma sono: "MindfulCard", questionari di valutazione, blocchi per appunti, schede di riflessione, questionario di feedback, homework.

5. Obiettivi

L'obiettivo generale del progetto è di valutare l'idoneità e l'efficacia delle carte illustrate come strumento di supporto nella facilitazione della psicoeducazione sulla mindfulness. Quindi, valutare se possano essere utili come strumento didattico e di supporto alla pratica.

Gli obiettivi specifici mirano a misurare l'impatto della pratica della mindfulness supportata dalle carte illustrate sulla consapevolezza, sul benessere e sulla gestione dello stress dei partecipanti. Essi sono:

- Sviluppare la consapevolezza: aiutare i partecipanti a sviluppare una maggiore consapevolezza di sé stessi, delle proprie emozioni e dei propri pensieri attraverso la pratica mindfulness
- Apprendimento delle pratiche formali e informali della mindfulness
- Riduzione dello stress e dell'ansia: aiutare i partecipanti a sviluppare strumenti per ridurre lo stress e l'ansia attraverso la mindfulness e il riconoscimento dei sintomi legati allo stress
- Promuovere l'autosufficienza: insegnare ai partecipanti come integrare la mindfulness nella loro vita quotidiana in modo autonomo

6. Procedura

Il progetto prevederà la procedura sopra citata, suddivisa in diverse fasi.

Verrà effettuata la somministrazione di un questionario specifico su scala VAS (Visual Analog Scale) in tre momenti distinti: pre-intervento, durante l'intervento e post-intervento. La raccolta dati permette di valutare il livello di consapevolezza e competenza dei partecipanti ed effettuare un confronto tra le diverse somministrazioni al fine di valutare l'efficacia dell'intervento.

L'intervento prevede incontri strutturati in cui i partecipanti saranno invitati a partecipare a sessioni di Circle Time, un'attività di gruppo in cui i partecipanti siedono in cerchio.

Durante la prima fase di ogni incontro, verrà invitato un partecipante a pescare una carta teorica in modo casuale dal mazzo e leggerla al gruppo. Dopo la lettura, il conduttore dell'incontro avvierà una sessione di discussione guidata nella quale solleciterà gli interventi, la condivisione e la riflessione, approfondendo il concetto emerso dalla carta teorica. Il confronto avrà come obiettivo di chiarire i concetti e favorire una comprensione collettiva. Successivamente, nella seconda fase dell'incontro, un altro partecipante sarà invitato a pescare casualmente una carta esperienziale dal mazzo. Il conduttore dell'incontro guiderà il gruppo attraverso la pratica mindfulness emersa dalla carta esperienziale scelta. Alla fine della pratica, ci sarà una fase di condivisione delle esperienze tra

i partecipanti durante il “circle-time”. Durante questa fase i partecipanti potranno riflettere sull’esperienza e condividere le loro sensazioni, i loro pensieri e le loro reazioni. Dopo la condivisione delle esperienze ci sarà un breve “circle-time” per riflettere sull’intero incontro, dove i partecipanti avranno l’opportunità di discutere come l’esperienza abbia influenzato le loro percezioni e comprensioni.

L’incontro si chiuderà con un breve riassunto di quanto svolto durante l’attività.

Ogni incontro successivo seguirà lo stesso modello, con i partecipanti invitati a pescare nuove carte teoriche ed esperienziali fino ad aver fatto esperienza dell’intero mazzo alla fine del progetto.

Dopo l’intervento saranno condotte interviste con i partecipanti per raccogliere informazioni qualitative approfondite sulle loro esperienze e i benefici ottenuti dall’uso delle “MindfulCard” e verrà somministrato un questionario che valuterà la soddisfazione rispetto all’intervento, accogliendo spazio per eventuali suggerimenti e critiche.

I dati raccolti, compresi i risultati dei questionari e delle interviste, saranno analizzati per valutare l’efficienza delle “MindfulCard” nella promozione della consapevolezza e della competenza nella mindfulness tra i partecipanti.

7. Risultati attesi

Alla luce dei risultati emersi dalla ricerca scientifica, benché questa area di studio sia ancora in fase di sviluppo, ci auspichiamo che l’impiego delle “MindfulCard” come supporto visivo durante le sessioni di psicoeducazione possa rivelarsi un approccio efficace nel facilitare una maggiore consapevolezza e competenza dei principi della mindfulness. Prevediamo che la raccolta dei dati al termine dell’intervento rivelerà un incremento significativo della consapevolezza tra i partecipanti rispetto al livello iniziale.

8. Discussione e conclusione

Il progetto sperimentale rappresenta un passo iniziale nell’esplorazione dell’uso di carte illustrate come strumento di supporto nella psicoeducazione sulla mindfulness.

Tuttavia, è fondamentale considerare le eventuali criticità e le variabili che possono influire sui risultati. In particolare, potrebbe essere utile includere un gruppo di controllo per valutare l’efficacia delle carte rispetto a sessioni frontali di psicoeducazione tradizionali che non utilizzano questo strumento visivo. Inoltre, prospettive future potrebbero includere sessioni di follow-up per valutare la durata dei benefici ottenuti e condurre ulteriori ricerche mirate a perfezionare l’approccio e migliorare i risultati.

In conclusione, questo progetto potrebbe rappresentare un’iniziativa significativa nell’ambito della psicoeducazione sulla mindfulness, unendo i principi fondamentali della psicologia e dell’educazione all’utilizzo di supporti visivi appositamente creati. Ciò potrebbe aprire nuove prospettive per l’impiego di strumenti visivi nella ricerca scientifica e nella terapia cognitivo-comportamentale.

Bibliografia

- Smith M.K., (2009), L'apprendimento esperienziale di David A. Kolb: caratteristiche, problematiche e sviluppi, Traduzione e rielaborazione di Chiara Aruta
- Kabat-Zinn J., (2001), Dovunque tu vada ci sei già, Milano, Corbaccio.
- Kabat-Zinn J., (1997), Vivere momento per momento, Milano, Corbaccio.
- Kabat-Zinn J., (2023), Meditazioni per alleviare il dolore, Milano, Corbaccio
- Kabat-Zinn J., (2018), Guarire con la mindfulness, Milano, Corbaccio
- Segal Zindel V., Williams J., Mark G., Teasdale Jonh D. (2014), Mindfulness. Al di là del pensiero, attraverso il pensiero, Torino, Bollati Boringhieri.
- Toro M., Romani C., Ventura S., (2021), Mindfulness- guida per la conduzione di protocolli per la riduzione dello stress, Milano, Modellini editore.
- Williams M., Penman D., (2014), Metodo Mindfulness – 56 giorni alla felicità, Milano, Mondadori

Sitografia

- <https://www.scielo.br/j/rcbc/a/6BzmP6Qgj73GcJmCx7xD6rj/?lang=en>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30729354/>
- <https://www.pgava.net/leggi/ENDOFAPTeorieApprendimento.pdf>
- <https://psycnet.apa.org/record/2006-00633-003>
- <https://www.icspc.org/wp-content/uploads/articles/Community-Stress-Prevention-Volume-5.pdf#page=96>
- https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1049732315609897?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed