

ALTRE TERAPIE: sul lettino del dottor Buddha

di Rosella Denicolò (pubblicato su D di Repubblica)

Inconscio, addio. Per guarire da depressioni, ansie, fobie ora si sceglie la via della meditazione. Così anche la scienza ammette: la mente ha il potere di guarire

Le antiche profezie affermano che il Buddha del futuro nascerà in Occidente. Una previsione verosimile, anche se azzardata e persino paradossale, è che questo Buddha si materializzi in una culla preparata dalla comunità scientifica. Eppure, a pensarci bene, non è così strano. Succede infatti che gli scienziati, o meglio una parte di essi, hanno scoperto il potere della meditazione e il suo impatto positivo sullo stress, su un'infinità di malattie collegate a disturbi emozionali, sulla depressione, sugli attacchi di panico e sul modo di affrontare gli eventi dolorosi della vita. Hanno capito che l'insegnamento del Buddha non è soltanto un insieme di riti e di cerimonie di una cultura lontana dalla nostra, quanto, soprattutto, uno studio sofisticato dei minuziosi meccanismi secondo cui funziona la mente. Negli Stati Uniti è uscito da poco un libro che parla dell'applicazione delle tecniche di meditazione alla depressione.

Si intitola **Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression** (verrà pubblicato nel corso del 2003 da Bollati Boringhieri) e gli autori sono tre importanti professori delle Università di Cambridge, Wales e Toronto. John Teasdale, Mark Williams e Zindel Segal hanno iniziato questo studio dieci anni fa. La loro ricerca si intreccia con quella di un altro scienziato statunitense che, da più o meno vent'anni, utilizza la meditazione anche per la cura dello stress: si tratta di Jon Kabat-Zinn, direttore della clinica dello stress che fa parte del Medical Center dell'Università del Massachusetts. Qui i pazienti possono imparare, in otto settimane, a gestire in modo diverso le tensioni causate da una malattia o da un disagio di natura emozionale. Si siedono, ascoltano il proprio respiro, apprendono tecniche di rilassamento e, soprattutto, imparano a mantenere desta l'attenzione, momento per momento. A osservare i pensieri, le sensazioni, le emozioni che li agitano e a rimanere presenti. Mark Epstein, uno psicoterapeuta di New York, in un saggio sulla psicologia e la meditazione buddista (pubblicato dall'editore Ubaldini con il titolo *Pensieri senza un pensatore*), racconta un aneddoto sullo psicologo americano William James, che fu molto colpito dalla raffinatezza psicologica del buddismo. "Durante una lezione a Harvard, agli inizi del Novecento, James si interruppe all'improvviso riconoscendo tra il pubblico un monaco buddista, in visita da Ceylon. "Prenda il mio posto", disse. "Lei è più preparato di me a insegnare psicologia. La vostra è la psicologia che tutti studieranno da qui a un quarto di secolo".

William James, evidentemente, fu più bravo come psicologo che come profeta: si era sbagliato di quasi cento anni. In effetti, non sembra così semplice introdurre la meditazione nel setting. Una prova è l'esperienza dei tre autori di *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. Osservare i pensieri, ma senza identificazione. Dieci anni fa, Teasdale, Williams e Segal si ispirarono al programma di Kabat-Zinn basato sulla meditazione, e lo applicarono alle metodologie tradizionali della terapia cognitivista, ma senza successo. Naturalmente, si chiesero perché. Si rivolsero nuovamente a Kabat-Zinn e scoprirono che la meditazione non funziona se chi la insegna non la pratica a sua volta. Non può essere applicata come una semplice tecnica. La consapevolezza può essere al servizio della psicologia se, prima di tutto, è vissuta come una via di liberazione e di conoscenza di sé. "La pratica insegna a stare con i propri pensieri, sensazioni ed emozioni, anche quando sono negativi", spiega oggi Teasdale. "È il modo più potente ed efficace per insegnare questa capacità è l'averne esperienza". I tre professori hanno, quindi, dovuto partire da se stessi. "All'inizio", continua Teasdale, "pensavamo fosse irragionevole pretendere che tutti gli istruttori avessero sperimentato direttamente la pratica. Abbiamo dovuto cambiare idea. È un po' come per un insegnante di nuoto: non basta conoscere come si comportano i solidi nei liquidi". La ricerca dei tre studiosi riparte, questa volta con l'obiettivo di verificare come la terapia cognitivista integrata con la meditazione possa prevenire le ricadute di episodi depressivi. Lo studio viene condotto su un campione di 145 persone, che avevano alle spalle due o più episodi di depressione maggiore. Il gruppo viene diviso tra chi seguiva il programma di meditazione e chi la terapia tradizionale.

"I risultati hanno fatto tremare la comunità scientifica cognitivista", afferma Fabio Giommi, psicologo di questa scuola e curatore della edizione italiana del volume di Teasdale, Williams e Segal. "Nel cognitivismo, mente e pensiero si sovrappongono. Nella meditazione, al contrario, pensieri ed emozioni vengono semplicemente osservati, senza identificarsi con essi". I risultati dello studio sono significativi: il 66 per cento dei pazienti che si sono sottoposti alla terapia tradizionale ha avuto una ricaduta, contro il 37 per cento di quelli che hanno praticato la meditazione. Un risultato che

ha messo in discussione molti principi fino a quel momento condivisi. "Le psicoterapie, in genere, si focalizzano sui contenuti della mente e vogliono cambiarli", spiega Teasdale. "Con la terapia basata sulla meditazione, invece, mutiamo il modo di rapportarci a questi contenuti". In che modo?

"Quando sorge un pensiero o un sentimento che non ci piace, impariamo ad accettarlo, a permettergli di essere. Lo lasciamo essere per quello che è. In questo modo, le persone si allenano a riconoscere i più piccoli cambiamenti di umore e a capire come questi alimentano lo stato depressivo. In una prima fase, i partecipanti al programma imparano a diventare pienamente consapevoli di idee e sentimenti, poi a portare l'attenzione al respiro e alle sensazioni corporee. Ecco il primo passo per riuscire a relazionarsi alle difficoltà. Dedicare tempo alla respirazione è già sufficiente per dissolvere i pensieri spiacevoli". Chiacchiericcio della mente uguale sofferenza inutile Negli ultimi dieci anni, diversi scienziati e psicoterapeuti hanno dichiarato di praticare la meditazione. È stata una sorta di outing, come se una pratica considerata stravagante e inadatta a una mente scientifica avesse acquistato una nuova connotazione. "Jon Kabat-Zinn ha portato la meditazione in un ambito come l'ospedale universitario, senza tirare in ballo la religione", spiega Corrado Pensa, uno degli insegnanti di meditazione Vipassana più famosi in Italia e autore di numerosi saggi, tra cui il recente *L'intelligenza spirituale* (Ubalдини). "Questo linguaggio non religioso ha avvicinato alla meditazione persone che, altrimenti, se ne sarebbero tenute lontane". Lo spiega chiaramente Kabat-Zinn nel suo libro *Guida alla meditazione come terapia* (edito dalla red): "Benché le pratiche per lo sviluppo della consapevolezza siano perlopiù insegnate nel contesto del buddismo, la loro valenza è universale. La consapevolezza è essenzialmente attenzione. È guardare dentro di sé, in uno spirito di autoindagine e autocomprensione". Continua Pensa: "Si tratta di osservare, senza giudicare, la nostra radicata abitudine a pensare per pensare, il nostro attaccamento all'attività discorsiva della mente. Le elucubrazioni compulsive e incontrollate travolgono la consapevolezza, e questo è uno dei maggiori elementi della sofferenza.

L'addestramento alla consapevolezza serve anzitutto a questo: notare come ci infliggiamo una sofferenza non necessaria. E parlo di sofferenza sia mentale sia fisica. Quando si sta male, per esempio, è molto facile cadere in pensieri ossessivi: è come se la mente cercasse una soluzione. Eppure, accade proprio il contrario, e lo confermano alcuni studi scientifici recenti: il ripetersi delle elucubrazioni riduce la capacità di risolvere i problemi. È un combustibile che ingigantisce la sofferenza. C'è un insegnamento, nella tradizione buddista, che viene chiamato "delle due frecce": un uomo trafitto da una freccia comincia a maledire, a imprecare, a lamentarsi. In questo modo, è come se fosse stato colpito da due frecce: a quella fisica ne ha aggiunta una che si è scagliata da solo, la freccia dell'ostilità".

Relax totale: biologia o zen? Da un secolo la scienza tenta di decifrare gli stati di calma vigile e quiete profonda dati dalla meditazione, in cui i livelli di attenzione sono alti ma l'attività mentale è al minimo. "I primi studi condotti con elettrocardiogramma ed elettroencefalogramma risalgono alla seconda metà degli anni '50", spiega Francesco Bottaccioli, presidente della Società italiana psico-neuro-endocrino-immunologia. "Già allora ci si accorse di una forte riduzione della frequenza del respiro e del battito cardiaco". Dieci anni dopo, lo psichiatra giapponese Tomo Hirai, studiando i monaci zen, si accorse che quel tipo di rilassamento ha una base biologica: nel cervello aumenta la regolarità delle onde alfa, soprattutto nelle aree corticali frontali. "Gli studi analizzano l'attività elettrica del cervello", spiega Bottaccioli. "Sono più frequenti le scariche di onde alfa (quelle che compaiono di solito a occhi chiusi, in uno stato di relax) e aumentano i segnali di coerenza tra aree cerebrali. È uno degli effetti più importanti della meditazione: il non pensiero aiuta il pensiero consapevole, che diventa più preciso, attento, pregnante. Allenarsi a calmare il chiacchiericcio della mente è anche un modo per equilibrare la vita emozionale. Tutti gli studi dimostrano che, con la pratica, si riduce la produzione di neurotrasmettitori e ormoni dello stress (cortisolo, adrenalina, noradrenalina), mentre aumentano melatonina e serotonina, legate a stati di relax e profondo benessere. La meditazione, del resto, è già applicata contro disturbi alimentari, fobie, ansia, attacchi di panico, nella prevenzione delle ricadute depressive e per regolare lo stress. Sulla relazione emozioni-meditazione, nuove scoperte sono arrivate anche grazie alla risonanza magnetica funzionale, che permette di visualizzare il cervello in attività. "Ad applicarla per primi alla meditazione sono ancora i giapponesi. Quando ci si concentra sulla ripetizione di un mantra o sul respiro, si attivano prevalentemente le aree corticali dell'attenzione. Quando, invece, si passa a una meditazione più profonda, di totale silenzio interno, compaiono le onde teta: quelle di un cervello tranquillo, non stressato". Per info sui corsi di Francesco Bottaccioli e Antonia Carosella: Centro di Medicina Naturale Oriente Occidente, Roma, tel. 06.927.045.47 oppure www.simaiss.it. Raggiungere il silenzio ascoltando la voce interiore: Mario Thanavaro è un insegnante di Vipassana, e per molti anni è stato abate del

monastero buddista Santacittarama di Frasso Sabino (Rieti). Dopo 18 anni di vita religiosa e di intensa pratica di meditazione (si è formato con i monaci della foresta in Thailandia), ha scelto di tornare allo stato laico. "Ho sentito il bisogno di confrontarmi con parti della mia personalità che la protezione del monastero e la castità non mi consentivano di contattare. La meditazione ci permette di accedere a livelli di coscienza superiore, ma, allo stesso tempo, è necessario che la personalità sia integrata". Mario Thanavaro continua a insegnare meditazione e a condurre gruppi con la moglie Luce Enzina Franzese, psicoterapeuta neoreichiana. "Oggi ho integrato l'esperienza del silenzio con il suono e il movimento. Come diceva Osho, non è possibile arrivare al silenzio se non si sono prima ascoltate le proprie voci interiori". Non è quindi solo la meditazione a fecondare la terapia, ma anche il contrario. Per info sui corsi tenuti da Mario Thanavaro: Associazione Amita, Roma, tel. 06.906.3854. Per l'indirizzo dei centri Osho in Italia e nel mondo: www.oshoamici.it. Tra i più importanti: Osho Miasto, Colle Val d'Elsa (Siena), tel. 057.796.0124, www.oshomiasto.it; Omc, Sommacampagna (Verona), tel. 045.515.499, www.unatazzadite.it; Osho Circle School, Maiolo (Pesaro e Urbino), tel. 0541.926.227, www.oshocircleschool.it. Per i ritiri di meditazione Vipassana: Istituto Lama Tzong Khapa, Pomaia (Pisa), tel. 050.685.654; il tempio Santacittarama, Località Brulla, Frasso Sabino (Rieti), tel. 076.587.2186, www.santacittarama.org; International meditation center, Milano, tel. 02.995.6732, www.imcitalia.it; Centro Vipassana Dharma Atala, Località Orezzi, Obolo di Gropparello (Piacenza), tel. 052.385.7215. Per il buddismo impegnato nel sociale: Rete di Indra, Peacemaker Community Italia, nata per favorire la pratica nella sofferenza fisica, materiale e psicologica; Viale Gorizia 25c, Roma, www.reteindra.org.

Così si cura anche il corpo. Diversi studi hanno dimostrato che una pratica costante della meditazione migliora lo stato di salute. *Stroke* e *American Journal of Cardiology*, due riviste scientifiche Usa, hanno pubblicato ricerche riguardanti l'effetto sulle malattie cardiovascolari. Sono stati verificati, dopo nove mesi di meditazione, la diminuzione dello spessore della placca arteriosclerotica della carotide, e un netto miglioramento, dopo tre, delle condizioni di un gruppo di donne con angina pectoris resistente ai farmaci. *Support Care Cancer*, un'altra rivista statunitense, nel 2001 ha pubblicato uno studio condotto su 89 pazienti ammalati di tumore. Sette settimane di training, che comprendeva un incontro di un'ora alla settimana ed esercizi quotidiani a casa, hanno ridotto nettamente i livelli di ansia e stress. È stata dimostrata inoltre una diminuzione della reattività agli stimoli stressanti, come l'eccesso di anidride carbonica nell'aria. Il sistema di allarme interno si normalizza, e questo ha un effetto positivo anche su chi soffre di attacchi di panico.