

### Perché la meditazione vi fa bene?

(da Jordi Quoidbach, *Perché le persone felici vivono più a lungo*)

*Allenare il proprio spirito alla felicità*

Già nota ai buddisti da millenni, la pratica della meditazione ha recentemente attirato l'attenzione degli scienziati. Infatti, un numero impressionante di ricerche empiriche sembra indicare che la meditazione è collegata al benessere. Di conseguenza, praticare la meditazione aiuta le persone a gestire lo stress, l'ansia, i dolori cronici, ecc. (vedi: Kabat-Zinn, 2003). La meditazione, d'altronde, è oggi inclusa in varie forme di terapie cognitive e produce eccellenti risultati nel trattamento e nella prevenzione della depressione.

Esistono numerose forme di meditazione. Qui vi propongo la scoperta di due di queste, i cui effetti benefici sono stati provati scientificamente a più riprese: la meditazione di piena coscienza (o *mind-fulness*) e la meditazione *loving-kindness*.

#### La meditazione di piena coscienza

Raramente noi siamo presenti a tutto ciò che facciamo. Ci capita, con molta frequenza, di sgranocchiare qualcosa macchinalmente, di guidare per chilometri con il «pilota automatico», o di camminare, cucinare, ecc. senza davvero essere coscienti di ciò che stiamo facendo.

Pertanto, poter vivere le cose «qui e ora» permette di assaporare in pienezza ciò che viviamo istante dopo istante. Inoltre il nostro spirito non ha piacere di lasciarsi trascinare in ruminazioni riguardanti il passato (vecchi litigi, impegni non realizzati, problemi non risolti...) o il futuro (progetti da condurre a termine, impegni...).

La meditazione di piena coscienza trova la propria origine nelle pratiche meditative buddiste. Consiste nel riportare la propria attenzione sul *momento presente*, senza dare alcun giudizio dell'esperienza che si sta vivendo.

Il professor Richard Davidson dell'Università del Wisconsin fu uno dei primi a studiare gli effetti che la meditazione di ispirazione buddista poteva avere sul cervello. Con il suo collaboratore Antoine Lutz ha equipaggiato con 256 diodi misuratori dell'attività elettrica del cervello dieci studenti che non avevano mai fatto meditazione e otto monaci tibetani che praticavano la meditazione da 15 a 40 anni (ossia tra le 10.000 e le 50.000 ore passate a meditare...). Gli scienziati

hanno poi chiesto ai due gruppi di volontari di meditare per brevi periodi, interrotti da momenti di riposo. Più precisamente, i partecipanti dovevano tentare di provare benevolenza e compassione verso tutti gli esseri viventi. I risultati furono sconvolgenti per gli stessi ricercatori. Mentre l'attività del cervello degli studenti mostrava poca differenza tra lo stadio di meditazione e quello di riposo, le analisi hanno rilevato che il cervello dei monaci produceva onde gamma di altissima frequenza mentre meditavano. L'intensità dell'attività cerebrale si manifesta attraverso la frequenza delle onde, e le onde gamma in particolare sono spesso associate agli stadi di coscienza e di concentrazione intensa. In altri termini, i monaci erano capaci di aumentare la loro attenzione fino al parossismo e di generare un sentimento di amore e di compassione *a comando!* Alcuni monaci (quelli che meditavano da più tempo) giungevano a produrre onde gamma di intensità mai osservate prima.

Tuttavia, come avete visto in precedenza, non vi è alcun bisogno di ritirarsi per vent'anni sulle montagne del Tibet, poiché otto settimane di pratica quotidiana della meditazione mindfulness sono sufficienti a modificare l'attività del cortex prefrontale (vedi paragrafo n. 36).

### **La meditazione *loving-kindness***

Il principio della meditazione *loving-kindness* sta nell'immaginare una persona che amiamo e lasciar sorgere nel nostro spirito tutto l'amore, la tenerezza e la riconoscenza che proviamo per essa. Una volta impregnati di questo sentimento positivo, si tratta di immaginare una persona che non conosciamo bene e per la quale proviamo sentimenti relativamente neutri (un nuovo collega, una persona incontrata di recente, un conoscente, ecc.) e di ridirigere mentalmente verso questa persona il sentimento positivo precedentemente generato. In un terzo momento bisogna scegliere una persona per la quale proviamo sentimenti negativi e, ancora una volta, dirigere il nostro amore verso di lei. La tappa finale consiste nell'estendere i nostri sentimenti positivi a ogni essere vivente sulla terra.

A prima vista tutto ciò può sembrare un po' forzato. Ma molti studi rigorosi dimostrano i benefici della *loving-kindness* sul sentimento di soddisfazione nella vita.

Nel 2008, la specialista delle emozioni positive Barbara Fredrickson ha tentato di comprendere come la meditazione *loving-kindness* potesse aumentare la sensazione di benessere. Ha cooptato 139 impiegati di una società d'informatica al fine di ripartirli casualmente in un gruppo di meditazione o in una lista d'attesa (gruppo-confronto). I partecipanti al gruppo di meditazione dovevano seguire, un'ora al giorno, una seduta collettiva di *loving-kindness* lungo dieci settimane. I risultati dello studio hanno inizialmente mostrato che l'efficacia della meditazione aumentava in maniera esponenziale con il numero delle sedute. All'inizio i partecipanti non traevano alcuna emozione positiva dalla loro

pratica. Tuttavia, dopo circa tre settimane, cominciavano a risentire degli effetti positivi, sempre più evidenti ogni volta che meditavano. Col passare delle settimane, l'esperienza ripetuta di emozioni positive portava con sé una modificazione di alcuni comportamenti e di alcuni modi di pensare dei soggetti. Essi diventavano di miglior compagnia, e conseguentemente ricevevano maggior sostegno da parte di coloro che condividevano la loro vita. Diventavano inoltre più creativi e potevano quindi trovare nuove soluzioni per raggiungere i propri obiettivi. Si sentivano più energici e stavano meglio con se stessi. In breve: il loro umore positivo li spingeva a costruire nuove risorse. In cambio, queste nuove risorse aumentavano la soddisfazione e la qualità di vita dei partecipanti.