

DANIEL
GOLEMAN
RICHARD J.
DAVIDSON

La meditazione
come cura

Una nuova scienza per guarire
corpo, mente e cervello

Rizzoli

Daniel Goleman
Richard J. Davidson

La meditazione come cura

Traduzione di Daniele Didero

Rizzoli

Proprietà letteraria riservata
© 2017 by David Goleman and Richard J. Davidson
All rights reserved
© 2017 Rizzoli Libri S.p.A. / Rizzoli, Milano

ISBN 978-88-17-09706-2

Titolo originale dell'opera:
ALTERED TRAITS

Prima edizione: novembre 2017

Realizzazione editoriale: NetPhilo, Milano

La meditazione come cura

Il sentiero profondo e quello largo

Una tersa mattina d'autunno, Steve Z., un tenente colonnello in servizio al Pentagono, sentì un «tremendo rumore»: un istante dopo era a terra, privo di conoscenza, coperto dai detriti del soffitto che gli era crollato addosso. Era l'11 settembre 2001, e un aereo di linea si era schiantato sull'enorme edificio militare, proprio vicino al suo ufficio.

I detriti che avevano sepolto Steve gli salvarono la vita, proteggendolo quando la fusoliera dell'aereo esplose in una palla di fuoco. Nonostante il trauma, quattro giorni dopo si era già rimesso all'opera, lavorando febbrilmente di notte, dalle 18 alle 6, perché quelle erano le ore diurne in Afghanistan. Poco tempo dopo, partì come volontario per un anno in Iraq.

«La ragione principale per cui decisi di andare in Iraq era che non potevo più passeggiare in un centro commerciale senza essere iperattento, in un perenne stato di allerta. Scrutavo con circospezione le persone intono a me, studiavo il modo in cui mi guardavano» ha spiegato. «Non riuscivo nemmeno a entrare in un ascensore, mi sentivo intrappolato quando la mia macchina era bloccata nel traffico.»

Steve presentava i classici sintomi del disturbo post traumatico da stress (PTSD, *post-traumatic stress disorder*). Ren-

prendendosi conto di non essere in grado di affrontare questa situazione da solo, iniziò a frequentare una psicoterapeuta, che vede tuttora e che lo ha condotto, con molta gentilezza, a provare la pratica della *mindfulness*.¹

La *mindfulness*, racconta Steve, «mi ha mostrato che potevo fare qualcosa per sentirmi più calmo, meno stressato, meno insofferente». Man mano che acquisiva esperienza nella meditazione, iniziando a seguire anche la pratica della gentilezza amorevole e a partecipare a dei ritiri, i sintomi del PTSD si fecero gradualmente meno frequenti e meno intensi. Anche se aveva ancora dei momenti di irritabilità e agitazione, riusciva a vederli arrivare, a essere cosciente del loro sopraggiungere.

Storie come quella di Steve ci offrono una prospettiva incoraggiante sulla meditazione. Noi che abbiamo meditato per tutta la nostra vita adulta sappiamo per esperienza, come Steve, che questa pratica porta innumerevoli benefici. Tuttavia, la nostra formazione scientifica ci spinge anche alla prudenza: di fatto, non tutto ciò che viene detto sulla magia della meditazione è in grado di superare dei test rigorosi. Così, ci siamo proposti di stabilire con chiarezza che cosa funziona e che cosa no.

È possibile che alcune delle cose che conoscete riguardo alla meditazione siano sbagliate. Ma è anche possibile che non conosciate tutto quello che c'è di vero sulla meditazione.

Prendiamo la storia di Steve. Un racconto simile è stato ripetuto, in infinite varianti, da innumerevoli persone che dichiarano di aver trovato sollievo – non solo dal PTSD, ma da ogni sorta di disordine emozionale – nelle tecniche meditative come la *mindfulness*.

Tuttavia, la *mindfulness* – una pratica meditativa che fa parte del quadro di un'antica tradizione – non è stata concepita come una cura per questi problemi, e solo in tempi recenti è stata adattata come un balsamo per le nostre mo-

derne forme di angoscia. Il suo scopo originale, coltivato ancora oggi in alcuni circoli, si concentra su un'esplorazione profonda della mente finalizzata a un'alterazione radicale del nostro stesso essere.

Dal canto opposto, le applicazioni pratiche della meditazione – come la *mindfulness* che ha aiutato Steve a riprendersi dal trauma – si rivolgono a una platea molto più ampia, ma non scendono altrettanto in profondità. Dato che è facile accedere a questo approccio più largo, molte persone hanno trovato modo di includere almeno un po' di meditazione nella routine delle loro giornate.

Ci sono, dunque, due sentieri: quello profondo e quello largo. Queste due strade vengono spesso confuse, anche se differiscono molto l'una dall'altra.

Possiamo vedere un'incarnazione del sentiero profondo su due livelli. In una forma pura, lo osserviamo, per esempio, nelle antiche tradizioni del buddhismo theravada, praticato nel Sudest asiatico, o fra gli *yogin* tibetani (a proposito dei quali vedremo alcuni dati interessanti nel capitolo 11, «Il cervello di uno yogin»); ci riferiremo a questo tipo di pratica più intensiva indicandolo come «Livello 1».

Al «Livello 2», queste tradizioni sono state isolate dallo stile di vita complessivo di cui fanno parte – quello dei monaci o degli yogin, per esempio – e sono state adattate in formati più accettabili per l'Occidente. Al Livello 2, la meditazione si presenta in forme che si lasciano alle spalle diversi elementi della fonte originale asiatica per i quali il passaggio da una cultura all'altra non sarebbe affatto facile.

Ci sono poi gli approcci più larghi. Al «Livello 3», un'ulteriore rimozione solleva queste stesse pratiche meditative dai loro contesti spirituali e le distribuisce in un quadro ancora più ampio, come nel caso della tecnica di riduzione dello stress basata sulla *mindfulness* (meglio nota come MBSR, *Mindfulness-based stress reduction*), fondata dal no-

stro caro amico Jon Kabat-Zinn e oggi insegnata in migliaia di cliniche e centri medici (e non solo), o come la meditazione trascendentale (TM, *transcendental meditation*), che offre al mondo moderno dei mantra sanscriti classici in un formato di facile uso.

Le forme di meditazione del «Livello 4», ancora più ampiamente accessibili, sono per forza di cose le più annacquate, proprio al fine di renderle alla portata di un maggior numero di persone. Un esempio di questo livello sono le app che ci ricordano di fare un minuto di meditazione, o la moda della «mindfulness seduti alla propria scrivania».

Possiamo poi prevedere anche l'avvento di un «Livello 5», che per ora esiste solo in una forma frammentaria ma che, con il tempo, potrà crescere diventando un fenomeno di più larga diffusione. Al Livello 5, le lezioni apprese dagli scienziati attraverso lo studio di tutti gli altri livelli porteranno a innovazioni e adattamenti in grado di arrecare benefici al maggior numero possibile di individui, una possibilità che esploreremo nell'ultimo capitolo («Una mente sana»). Quando abbiamo incontrato per la prima volta la meditazione, le profonde trasformazioni del Livello 1 ci hanno affascinato. Dan ha studiato gli antichi testi e ha praticato i metodi in essi descritti, in particolare nei due anni in cui ha vissuto in India e nello Sri Lanka, durante i suoi studi di specializzazione e subito dopo. Richie (come lo chiamano tutti) ha seguito Dan in Asia fermandosi lì per un lungo periodo di tempo, facendo pratica in ritiro e incontrando diversi studiosi di meditazione (e, più di recente, ha scannerizzato, nel suo laboratorio presso la University of Wisconsin, i cervelli di alcune persone che praticano queste tecniche meditative al massimo livello).

La nostra pratica meditativa personale si è collocata soprattutto al Livello 2; fin dall'inizio, però, abbiamo considerato importante anche il sentiero largo, con i Livelli 3 e 4.

I nostri maestri asiatici dicevano che se qualche aspetto della meditazione può aiutare ad alleviare la sofferenza, dovrebbe essere offerto a tutti, e non solo a coloro che stanno seguendo una ricerca spirituale. Nelle nostre dissertazioni di dottorato abbiamo applicato quel consiglio studiando i modi in cui la meditazione potrebbe avere delle ricadute positive sul piano cognitivo e su quello emozionale.

La storia che raccontiamo qui rispecchia il nostro viaggio personale e professionale. Siamo amici e collaboratori nel campo della scienza della meditazione fin dagli anni Settanta, quando ci siamo incontrati ad Harvard durante gli studi di specializzazione, e per tutti questi anni abbiamo praticato entrambi quest'arte interiore (sia pure senza nemmeno avvicinarci alla maestria).

Anche se abbiamo entrambi alle spalle una formazione come psicologi, ciascuno di noi porta a questa storia delle competenze complementari. Dan è un giornalista scientifico di vecchia data e scrive per il «New York Times» da più di un decennio. Richie, un neuroscienziato, ha fondato e dirige il Center for Healthy Minds presso la University of Wisconsin, ed è direttore del laboratorio di scanserizzazione cerebrale del Waisman Center (nella stessa università), pieno dei suoi scanner PET e fMRI e con una batteria di programmi all'avanguardia per l'analisi dei dati, assieme a centinaia di server per eseguire i complessi calcoli richiesti dal suo lavoro. Il suo gruppo di ricerca conta più di cento esperti, che vanno da fisici, statistici e informatici a neuroscienziati, psicologi e studiosi delle tradizioni meditative.

L'esperienza di scrivere un libro a quattro mani può essere difficile, e un po' per noi lo è stata; tuttavia, gli aspetti negativi sono stati di gran lunga superati dall'immenso piacere che abbiamo provato lavorando assieme. Pur essendo grandi amici da decenni, abbiamo lavorato separatamente