

LA FINESTRA SULLA MENTE

MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA E MINDFULNESS: COME ORIENTARSI, COSA ASPETTARSI.... E COSA NON ASPETTARSI

Introduzione

In Occidente la meditazione di consapevolezza, da fenomeno di nicchia, è diventata nel corso dell'ultimo decennio un fenomeno che potremmo definire quasi di massa. Grazie ai recenti programmi di riduzione dello stress basati sulla mindfulness, e grazie al crescente interesse per cornici spirituali alternative, la pratica meditativa è qualcosa di sempre più diffuso.

Con questo articolo cercherò di fare chiarezza sull'ampio panorama meditativo, sulle origini storiche della meditazione, sulle differenze tra i moderni programmi di riduzione dello stress basati sulla mindfulness e la pratica di Vipassana (la meditazione dalla quale i moderni programmi di mindfulness derivano) e su quali benefici aspettarsi dalla meditazione. Toccare tutti questi argomenti tutti insieme non è semplice, innanzitutto a causa dell'ampiezza dell'argomento. In secondo luogo perché è alto il rischio di prendere una posizione, piuttosto che un'altra, in un ambito in cui non mancano schieramenti e divergenze di opinione. Ad ogni modo cercherò di essere il più *super partes* possibile, illustrando la gamma di punti di vista presenti su ogni punto.

Innanzitutto, va fatta una distinzione tra meditazione concentrativa (o meditazione di samatha) e meditazione di consapevolezza (o meditazione di visione profonda). La meditazione concentrativa è una pratica che l'uomo conosce da almeno 5000 anni ed è presente in tutte le tradizioni spirituali (anche nel Cristianesimo delle origini). Questa pratica ha come scopo quello di fermare la mente su un oggetto di contemplazione: la ripetizione di una parola, una visualizzazione, il respiro. Praticando la meditazione concentrativa in modo intensivo e continuativo (alcune settimane completamente dedicate alla pratica) è possibile raggiungere elevati livelli di concentrazione, fino ad entrare in stati di assorbimento chiamati Jhana.

La meditazione di consapevolezza, dalla quale derivano i moderni programmi di mindfulness, invece è più recente. La sua origine è fatta risalire agli insegnamenti della guida spirituale Siddhartha Gautama, il Buddha storico, che visse tra il 566 a.C. e il 486 a.C. nell'attuale Nepal e India settentrionale. In questa pratica, la concentrazione si sviluppa nell'osservazione dei processi di mente e corpo nel loro continuo mutare. Questa pratica, fatta in modo intensivo e continuativo, porta a stati di assorbimento caratterizzati da una maggiore comprensione della natura di mente e corpo: gli insight di Visione Profonda.

Nel corso di questo articolo parlerò esclusivamente di questa seconda forma di meditazione: la meditazione di consapevolezza.

Mindfulness è la traduzione inglese del termine "Sati", un termine in una lingua antica, il Pali. In Italiano viene appunto tradotto con consapevolezza o presenza mentale. In realtà né mindfulness né consapevolezza e presenza mentale traducono appieno il significato originario di Sati, che indicava una presenza di mente e di cuore. Oggi possiamo parlare di consapevolezza come di quella qualità di attenzione che permette di rivolgersi all'esperienza interna ed esterna con una mente che mantiene le caratteristiche di chiarezza, pace e morbidezza. La consapevolezza può essere coltivata sia nel corso della meditazione formale sia nelle azioni quotidiane, la cosiddetta meditazione informale.

Cenni storici

Come già accennato la meditazione di consapevolezza (mindfulness) venne introdotta dalla figura di Siddhartha Gautama, come “evoluzione” della meditazione concentrativa dalla quale deriva.

Il Buddhismo è una corrente spirituale con una storia complessa. È una delle prime religioni asiatiche e nel corso dei secoli, spostandosi di paese in paese, ha preso la forma di diversi lignaggi.

Il Buddhismo nasce in India. Ma, curiosamente, pur essendo sopravvissuto in quasi tutta l'Asia, il Buddhismo in India è stato successivamente riassorbito dall'Induismo. Le principali scuole sono: Theravada, Mahayana e Chan/Zen. Il Buddhismo Theravada, Buddhismo delle origini, è tuttora praticato in Thailandia, Birmania e Sri Lanka e sembra essere la scuola più vicina agli insegnamenti originari. Il Buddhismo Mahayana, più recente, è maggiormente presente in Asia Centrale: Tibet, Cina, Buthan, Nepal. Il Buddhismo Chan, a sua volta derivato dal Mahayana, nasce in Cina per poi assumere le caratteristiche dello Zen in Giappone.

Come si può osservare il Buddhismo è una corrente spirituale molto eterogenea e la pratica meditativa che lo accompagna non fa eccezione. In questa sede mi concentrerò sulla pratica di Vipassana, la meditazione del Buddhismo Theravada, in quanto quella più diffusa in Occidente e quella dalla quale derivano i moderni programmi di riduzione dello stress basati sulla mindfulness. Anche all'interno della pratica di Vipassana esistono diverse scuole di insegnamento che, pur mantenendo alcuni punti in comune, presentano delle differenze dal punto di vista della tecnica meditativa. Dal punto di vista generale possiamo dire che la meditazione Vipassana ha a che fare con lo sviluppo della consapevolezza (mindfulness) riguardo ai processi di corpo e mente. Il come venga fatto è relativo. Le principali tradizioni di Vipassana giunte in Occidente (in Asia sono molte di più) sono frutto della revisione di insegnanti moderni: Mahasi Sayadaw (1904-1982) e U Ba Khin (1899-1971), entrambi birmani.

Il metodo di Mahasi Sayadaw è basato sull'alternanza di meditazione seduta e camminata, sull'osservazione del respiro come oggetto primario di consapevolezza a partire dalla sensazione del salire e scendere dell'addome, e sull'uso di una etichetta mentale per i processi che vengono osservati. Nel metodo Mahasi l'osservazione del respiro e delle sensazioni fisiche è utilizzata come fase preliminare all'osservazione della mente stessa come oggetto di contemplazione.

Il metodo di U Ba Khin si basa esclusivamente sulla meditazione seduta. Si caratterizza per l'osservazione del respiro all'altezza delle narici e un'estrema cura e precisione nell'osservazione delle sensazioni fisiche.

Vipassana e Mindfulness

A partire dagli anni '70 del secolo scorso, grazie all'intuizione di Jon Kabat-Zinn, la tecnica della meditazione buddhista ha trovato una felice applicazione in ambito clinico. I programmi di riduzione dello stress che ne sono derivati (primo tra tutti il Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) si sono dimostrati efficaci sotto diversi aspetti. In termini generali, attraverso le pratiche di mindfulness, è possibile incrementare le funzioni attentive, l'equilibrio emotivo, la capacità di sintonizzazione con gli altri e l'empatia. Nello specifico, la meditazione si è rivelato uno strumento efficace nel promuovere il benessere in un'ampia gamma di problematiche legate allo stress come ansia, depressione, dolore cronico e nell'incrementare le difese immunitarie. Inoltre, grazie al suo effetto di riduzione dello stress, sembra essere uno strumento efficace in grado di incrementare il potenziale curativo di varie terapie. In ogni caso la Mindfulness non si sostituisce e non si contrappone a psicoterapia, farmaci e interventi

medici di varia natura, anzi si presenta come strumento in grado di sostenerne e promuoverne l'efficacia.

Il confronto tra Vipassana, la tradizionale meditazione buddhista, e i moderni programmi di mindfulness porta inevitabilmente a porsi delle domande. E, per mettere maggiormente a fuoco questo confronto, sarà necessario andare più in profondità nell'essenza e negli scopi di queste diverse declinazioni della pratica di consapevolezza. Senza la pretesa di arrivare a una risposta definitiva, propongo alcune riflessioni.

Innanzitutto vale la pena domandarsi se Sati, la consapevolezza coltivata in Vipassana, sia la stessa consapevolezza coltivata nei programmi di riduzione dello stress. A rispondere a questa domanda sono stati in molti ed è difficile dare una risposta senza suscitare sensi di appartenenza e contrapposizione. In linea di massima possiamo affermare che, nel momento in cui portiamo la consapevolezza fuori dalla sua cornice spirituale, questa diventa qualcosa di diverso: né meglio né peggio, diverso. Un po' come quando un'etnia viene portata fuori dal suo paese di origine e, adattatasi a un nuovo mondo, diventa qualcos'altro. Pensiamo ad esempio al confronto tra italiani e italo-americani, africani e afro-americani. D'altra parte è pur vero che sia Sati che la consapevolezza volta alla riduzione dello stress sono accomunate dalla presenza di una mente lucida, emotivamente stabile e calma.

Una seconda riflessione riguarda gli scopi di una e dell'altra declinazione della meditazione di consapevolezza. Tradizionalmente gli insegnanti di meditazione Vipassana, oltre a un esercizio quotidiano, incoraggiano il periodico dedicarsi a periodi intensivi di pratica. Dedicando alla meditazione l'intera giornata, per periodi che vanno da una settimana ad alcuni mesi, è possibile vivere esperienze di forte intensità caratterizzate da una diversa e maggiore comprensione dei processi di corpo e mente, andando così oltre la realtà convenzionale per come siamo abituati a conoscerla. In particolare, questi insight di conoscenza riguardano lo sperimentare, sulla propria pelle, le caratteristiche di impermanenza, dolore e assenza di un io. Tali insight si susseguono in una precisa sequenza di 16 stadi, che esitano in uno stadio definito Nibbana. Dal punto di vista buddhista l'accedere a questo stadio corrisponde alla definitiva e irreversibile liberazione dalla sofferenza e all'uscita dal ciclo delle rinascite. Ovviamente questa è anche una questione di fede, ma è bene tenere a mente che quello del Nibbana è lo scopo della pratica intensiva di Vipassana. Giungere a quel punto può richiedere una vita intera di meditazione, e comunque non è detto che ci si arrivi.

Per relativizzare ancora di più il discorso, è interessante proporre il punto di vista di Stephen Batchelor, un insegnante di Buddismo apertamente agnostico nei confronti del concetto di rinascita. La sua proposta è quella di mettere in sospenso tutti gli insegnamenti buddhisti che derivano dalla cultura induista (come rinascite e Karma), nella quale Siddhartha Gautama, il Buddha storico, è vissuto. Condivisibile o no, il punto di vista di Batchelor è che l'intento di Siddhartha non fu quello di fondare una nuova religione istituzionalizzata, ma quello di fondare una nuova società: una società organizzata sull'impegno comune all'etica e al porre fine alla sofferenza. È in ogni caso risaputo che, ai tempi di Siddhartha, molti suoi discepoli hanno continuato a portare offerte a Divinità Induiste, senza che questo disturbasse in alcun modo la guida spirituale. Va detto che, per praticare Vipassana, non è necessaria alcuna conversione formale, non è richiesto di abbandonare la propria religione di appartenenza, né di aderire ad alcun aspetto devozionale.

Per quanto riguarda i moderni programmi basati sulla mindfulness, l'obiettivo è un altro: la riduzione dello stress e l'accesso a un maggiore benessere psico-fisico. Anche la modalità di insegnamento è diversa (generalmente si tratta di programmi articolati in 8 incontri settimanali più una giornata intensiva, con indicazioni di pratica quotidiana): questo permette a tali programmi di essere approcciati da una maggiore quantità di persone. Ma senza la pretesa di andare a un livello di pratica profondo come in Vipassana.

Un'ultima riflessione riguarda il come definire i recenti programmi di mindfulness. Anche qui le opinioni sono varie. C'è chi parla di mindfulness come di un nuovo trend terapeutico e chi, sul versante opposto, parlando del nuovo lignaggio di Jon Kabat-Zinn, lo avvicina a una sorta di moderno e laico movimento spirituale. Nel mezzo di questi punti di vista, troviamo chi parla di mindfulness come di un'onesto e valida applicazione di strumenti derivati da una cornice spirituale alla realtà convenzionale.

Conclusioni: cosa aspettarsi e cosa non aspettarsi dalla meditazione

Come già scritto, la meditazione ha mostrato prove empiriche di efficacia: nell'incrementare le funzioni attentive, l'equilibrio emotivo, la capacità di sintonizzazione con gli altri e l'empatia; nel promuovere il benessere in un'ampia gamma di problematiche legate allo stress come ansia, depressione, dolore cronico e nell'incrementare le difese immunitarie; nell'incrementare il potenziale curativo di varie terapie.

Detto ciò, non è bene scambiare la meditazione per la panacea contro tutti i mali. Rimanendo nell'ambito del disagio psichico, è risaputo che la meditazione, se non con opportuni adattamenti nelle modalità di insegnamento, è inadatta a pazienti con disturbi di estrema gravità. E anche per problematiche di più lieve entità non si sostituisce a un intervento psicoterapeutico o farmacologico. Propongo una metafora per chiarire cosa può fare la meditazione e cosa la psicoterapia, sperando che nessuno prenda la metafora troppo alla lettera. Paragonando la mente a un computer, ben consapevole che la mente non è un computer, suggerisco che con la meditazione si vada a lavorare sul sistema operativo e con la psicoterapia sui vari programmi e applicazioni. Ovviamente, una mente coltivata con la pratica meditativa è una mente più concentrata, lucida e disciplinata (il sistema operativo). Ciò non toglie che alcune esperienze e soluzioni di vita ci possano portare a modi di pensare, sentire e agire (i programmi e le applicazioni) che possono continuare a creare disagio e che necessitano di un intervento più specifico: per l'appunto la psicoterapia e, in alcuni casi, il farmaco.

(Luca Baffigi)