

MEDITATE GENTE...

Di Paola Emilia Cicerone



Oggetto di pregiudizi e fraintendimenti, risulta ormai sempre più sdoganata dalla ricerca scientifica. Che sia preghiera o tecnica di rilassamento, se fatta correttamente, produce effetti benefici in caso di stress, ansia, depressione. Trasmittendo senso di pace e compassione per gli altri

La meditazione non è più considerata un'attività bizzarra o riservata a chi frequenta comunità New Age. È uno strumento per la salute fisica e mentale, sulla cui efficacia non ci sono dubbi. Utile per la gestione dello stress, per il buon funzionamento delle difese immunitarie, per curare molti disturbi psicologici e fisici e migliorare il rapporto con se stessi. «Considerarla una pratica esoterica sarebbe sbagliato», conferma Gioacchino Pagliaro, direttore del reparto di Psicologia ospedaliera del Dipartimento oncologico dell'Ausl di Bologna, dove da anni sono in corso importanti esperienze con la meditazione. «Si tratta di un addestramento graduale alla presenza mentale che, attraverso lo sviluppo di una nuova consapevolezza, attiva un'evoluzione personale. È l'incontro tra la mente individuale e la mente universale, qualcosa di più grande di noi. In questo senso ci sono delle similitudini con alcune forme di preghiera, che per il credente rappresenta l'incontro con il divino». D'altronde, nel passato, anche la tradizione cristiana ha fatto uso della meditazione. Fermo restando che non è facile spiegare a chi non l'ha mai sperimentata di cosa si tratti: il malinteso nasce anche dal fatto che, nel parlare corrente, meditare significa riflettere su qualcosa, mentre la meditazione al suo livello più alto è assenza di pensiero: un obiettivo al quale si arriva, grazie all'addestramento, usando strumenti come mantra o visualizzazioni. La capacità di quietare la mente, di focalizzarla su un'immagine o semplicemente sul nostro pensiero, è l'esatto contrario del lavoro mentale che prosegue incessante nella nostra testa: «L'effetto benefico della meditazione dipende proprio dal fatto che ci permette di essere presenti mentalmente e di attivare emozioni positive come la compassione, la benevolenza verso noi stessi e i nostri simili, e quindi di ritrovare calma, serenità ed equilibrio», prosegue Pagliaro, che al tema ha dedicato un saggio nel volume *La cura della consapevolezza*, (a cura di Massimo Tomassini, Ediz. Tecniche Nuove, pp. 322, 2012, € 22,90,).

Azione sul cervello

Gli studi sugli effetti di questa pratica sul nostro organismo sono cominciati negli anni Trenta del secolo scorso, e proseguiti con tecniche sempre più sofisticate come le attuali, definite di imaging cerebrale, grazie alle quali è possibile indagare il particolare stato di rilassamento vigile, diverso dal sonno, che è caratteristico della meditazione. Si è visto che questa pratica modifica sensibilmente l'attività elettrica del cervello: aumenta l'intensità delle onde alfa, che si riscontrano normalmente solo durante il sonno, mentre le attività dei due emisferi cerebrali si sincronizzano. «Anche le indagini sociopsicologiche di cui disponiamo mostrano che la maggior parte dei meditatori riferisce effetti simili, come rilassamento, benessere, profondo senso di pace, assenza di paure e di dubbi», sostiene Enrico Cheli, psicologo e docente all'Università di Siena. «Effetti che in chi la pratica da più tempo si protraggono anche per varie ore o giorni, dopo la conclusione della fase di meditazione». «Moltissime ricerche che confermano come la pratica della meditazione generi emozioni positive», precisa Pagliaro, «un effetto benefico riscontrabile anche fisicamente attraverso una modifica della fisiologia delle aree cerebrali, in particolare lo sviluppo dell'ippocampo e la riduzione dell'amigdala».

Ovviamente, non parliamo di un risultato immediato: «Si tratta di un percorso, i risultati giungono gradualmente, anche se i benefici legati al rilassamento sono quasi immediati», osserva Pagliaro. «Dedicare, per esempio, venti minuti alla meditazione non vuol dire necessariamente riuscire a meditare per 20 minuti: ci possono essere momenti di distrazione, di difficoltà, specialmente all'inizio, quando è difficile riuscire a trascorrere più di qualche istante in uno stato meditativo. Ma questo impegno è già in grado di produrre qualche beneficio, che poi è destinato ad aumentare progressivamente con l'allenamento nella pratica». Un primo, importante vantaggio è quello del rilassamento. «E non è poco per una società come la nostra, dove lo stress è ovunque», aggiunge Cheli. «Tra l'altro, la meditazione non ha né i costi né gli effetti collaterali di psicofarmaci, ansiolitici e sonniferi. Ma il rilassamento è solo l'inizio; man mano che la pratica procede ci si sente meno distratti e più attenti al nostro corpo, alla nostra energia vitale, alle sensazioni, e quindi si vive ogni esperienza con maggiore pienezza».

Come avvicinarsi?

«L'importante è trovare un esperto qualificato – non necessariamente un professionista laureato – che abbia fatto un proprio percorso di formazione sotto la guida di un maestro di una specifica tradizione, e che pratici regolarmente da anni», sottolinea Pagliaro. A queste condizioni non esiste una pratica migliore di altre: entro certi limiti si tratta di scelte personali, di trovarsi più o meno a proprio agio con la pratica che si sta sperimentando, con la raccomandazione, avverte Pagliaro, «di fare attenzione a chi chiede somme molto elevate: oggi ci sono costi assolutamente ingiustificati per un corso di meditazione o di mindfulness» (il termine indica «attenzione consapevole»: porre attenzione in un modo particolare, intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante, ndr). Su una cosa, però, sono tutti d'accordo: la meditazione dovrebbe essere una pratica quotidiana, non un rimedio da utilizzare in caso di necessità. «Da fare regolarmente, tutti i giorni, per migliorare se stessi e per prendersi cura degli altri», afferma convinto Pagliaro. «Sarebbe opportuno meditare due volte al giorno per 15-20 minuti, lontano dalla digestione».

Da: www.vitaesalute.net