



## **CORSO DI PROGRAMMAZIONE NEUROLINGUISTICA** *Per il miglioramento personale e il counseling*

**Docenti: Dott. Adriano Bilardi, Dott. Attilio Maria Scarponi**

### **LEZIONE 12**

#### **INDICE**

Capitolo 11: **La Meditazione** (*Adriano Bilardi*)

#### Programma completo del corso

Introduzione

Cap 1:	Acquisizione di un Atteggiamento Mentale Positivo
Cap 2:	Neurologia e Comportamento
Cap 3:	Comunicazione verbale
Cap 4:	Comunicazione non verbale
Cap 5:	Comunicazione efficace
Cap 6:	La Relazione Umana
Cap 7:	Concetti introduttivi di Ipnosi
Cap 8:	La Ristrutturazione
Cap 9:	Il modellamento
Cap 10:	Le posizioni percettive
Cap 11:	La meditazione
Cap 12:	Approccio di PNL al Counseling

## Capitolo 11: LA MEDITAZIONE

“Può darsi che siate arrivati a certe esperienze dopo esservi persi dentro un film (o un libro, o un’opera d’arte, o un brano musicale) coinvolgente, o durante una cerimonia religiosa; forse un momento di fantasticherie nei pressi di un ruscello, di una montagna, o dell’oceano; oppure a causa di una febbre alta, a seguito di un evento traumatico, sotto effetto di droghe, o durante il parto; nel guardare le stelle, o innamorandovi. L’elemento provocatorio di questi momenti è che ci fanno perdere il controllo di noi stessi, eppure tutto sembra in regola e in armonia. In questo genere di esperienze percepiamo, anche se generalmente non siamo in grado di formalizzarlo, che le nostre vite hanno un significato più profondo. La condizione essenziale per provarle è però che esse non siano mediate dal nostro intelletto. Spesso, tuttavia, immediatamente dopo il loro passaggio, le nostre menti analitiche riprendono il sopravvento e noi tentiamo di classificare quanto è accaduto: ed è qui che cominciano le difficoltà. Le dispute sorte sulle definizioni da dare a tali avvenimenti hanno condotto ad incredibili incomprensioni fra gli uomini, culminate persino in guerre religiose. Una volta che abbiamo classificato le nostre esperienze, le etichette che abbiamo loro applicato assumono un valore autonomo perché si ricollegano a momenti “forti”, e inoltre gratificano il nostro ego con la sicurezza di sapere tutto quanto è necessario, di potere controllare noi stessi. Alcune etichette considerano le esperienze come una manifestazione di carattere psicologico: “essere fuori di sé”, “allucinazione”, “stato dissociato”, “affiorare dell’inconscio”, “isteria”, “mania”. Altre etichette, concentrandosi sul contenuto, implicano un evento mistico o spirituale: “Dio è venuto da me”; “lo spirito si è impossessato di me”; “ho sentito la presenza di Cristo” o di “uno spirito guida”; “ho compreso appieno il Tao”, o “il Dharma”, o “la Legge Divina”. Nel 1961 fui coinvolto in una polemica. In seguito all’ingestione di psilocibina, feci la più profonda esperienza che mi fosse mai capitata fino ad allora. Il contesto era mistico-religioso, e sembrava appropriato assegnarle un’etichetta spirituale. Ma a quel tempo io ero un professore di sociologia ad Harvard, e perciò del tutto in sintonia con un altro genere di etichetta, secondo la quale la sostanza chimica in questione era uno psicotomimetico – vale a dire, qualcosa che rendeva pazzi... Esternamente la battaglia si svolgeva attorno al piccolo fungo della psilocibina. I Curanderos messicani lo avevano chiamato Teonanactyl – “carne degli Dei” – e l’usavano per esperienze divinatorie e mistiche. Humphry Osmond trovò un’etichetta un po’ più digeribile per la mentalità occidentale, inventando una parola, *psichedelico*, che significa “rivelatore della psiche”. La definizione della comunità psichiatrica per lo stesso fungo era “derivato psicotomimetico della triptomina”, degno di interesse solo per l’induzione sperimentale di stati pseudoschizofrenici. Secondo il primo sistema di classificazione, ci stavamo avventurando nei regni mistici già battuti da Mosè, Maometto, Cristo e Buddha. Sulla base del secondo, eravamo gente senza cervello, che stava trascinando se stessa alla pazzia... Usando un certo tipo di metafore, ogni stato mentale non continuo con la coscienza razionale, normale, desta, era da considerarsi come deviante – il riflesso di un mancato adattamento; l’altro gruppo di metafore considerava gli stati alterati della coscienza come rare e preziose opportunità concesse al genere umano di scavare più in profondità nel regno della propria consapevolezza potenziale. Come tali, queste esperienze dovevano essere coltivate piuttosto che sopresse... Sollevando questa problematica ci eravamo messi sulle orme di William James che, nel 1902, scrisse di stati

alterati di coscienza in *Varieties of religious Experience*: *“Nessuna descrizione dell’universo nella sua totalità può essere definitiva, se lascia del tutto in ombra queste altre forme di coscienza. Il problema è come considerarle, dal momento che non hanno continuità con la coscienza normale. Eppure possono determinare atteggiamenti, anche se non fornire formule, e aprirci una nuova ragione, anche se non ci dotano della mappa. In ogni modo, ci proibiscono di chiudere prematuramente i conti con la realtà.”* (Ram Dass, dalla postfazione al libro di Daniel Goleman: *La forza della meditazione*).

La meditazione è, tecnicamente parlando, il tentativo costante di mantenere uno specifico assetto di attenzione.

Sull’importanza di mantenere l’attenzione concordano tutte le scuole di meditazione. Tutti i sistemi di meditazione conosciuti possono essere classificati sulla base delle strategie per mantenere l’attenzione che sono sostanzialmente due: la strategia di “concentrazione” e la strategia di “consapevolezza” (o penetrazione).

Nella concentrazione, la strategia di attenzione del meditatore si fissa su un singolo oggetto di percezione, riportando costantemente la mente su questo oggetto, quando divaga. In alcune tecniche la volontà del meditatore si attiva attaccandosi all’oggetto di percezione scelto come bersaglio e resiste ad ogni divagazione. In altre tecniche si suggerisce una modalità passiva per cui l’oggetto di percezione viene semplicemente rigenerato, quando si è perduto nel flusso di coscienza. Benché questi approcci siano agli estremi opposti della scala attività/passività, sono strumenti equivalenti per ri-orientarsi costantemente su un singolo oggetto e così sviluppare la concentrazione.

Con le tecniche di consapevolezza (penetrazione), i fondamenti teorici dell’attenzione sono identici: osservazione continua, piena, in ogni istante successivo, vigilanza totale alla catena di coscienza del meditatore.

Tra le scuole di meditazione ci sono pochi generi puri. La maggior parte sono eclettiche ed usano una varietà di tecniche di entrambi gli approcci. Ma la necessità che il meditatore mantenga la sua attenzione focalizzata, o attraverso la concentrazione o attraverso la consapevolezza, è l’unico ingrediente invariabile nella ricetta per modificare la coscienza ed accedere a stati alternativi della medesima.

Le convinzioni del meditatore determinano il suo modo di interpretare ed etichettare le sue esperienze di meditazione, ma i lineamenti dello stato che il meditatore raggiunge dipendono da come ci è arrivato. Il metodo contiene in sé l’obiettivo.

Il cammino di concentrazione porta il meditatore a fondersi con il suo oggetto di meditazione e poi a trascenderlo. Man mano che raggiunge livelli più profondi, la beatitudine diviene più irresistibile e più raffinata. Ogni sistema che usi la concentrazione descrive lo stesso viaggio, anche se ogni scuola impiega termini differenti. Gli attributi chiave di questo stato sono sempre gli stessi: perdita della coscienza sensitiva, attenzione concentrata su un oggetto fino all’esclusione di tutti gli altri pensieri, e sensazioni sublimi di estasi.

Nel cammino di consapevolezza, la mente del meditatore assiste alle sue stesse attività, ed egli giunge a percepire segmenti sempre più fini del suo flusso di pensiero. Quanto più le sue percezioni si affilano, tanto più egli si distacca da ciò a cui assiste, per allontanarsi definitivamente da ogni coscienza nello stato nirvanico. In questo stato non c’è alcuna

esperienza di alcun genere. I sistemi che usano la consapevolezza descrivono il cammino della penetrazione: percezione sempre più fine della mente del meditatore, distacco da tutti gli eventi, e una concentrazione forzata sul momento presente.

In ogni sistema di meditazione è descritto uno stato modificato della coscienza come meta del percorso intrapreso dal meditatore. Questo stato modificato è diverso dai principali stati normali (veglia, sonno e sogno) ed anzi lo stato modificato si fonde con quelli principali aggiungendo nuove funzioni agli stati normali, cambiandone il carattere. Charles T. Tart ha così identificato il criterio per riconoscere gli stati superiori di coscienza: 1. tutte le funzioni di stati inferiori sono accessibili; 2. alcuni nuovi aspetti, derivati dal nuovo stato, sono presenti. Questo tipo di mutazione della consapevolezza, acquisita con la meditazione, è un tratto modificato di coscienza stabilizzato, un cambiamento durevole che trasforma permanentemente ogni istante del meditatore. Lo stato "risvegliato" è il modo ideale di tratto modificato di coscienza. Praticamente ogni sistema di meditazione, qualunque ne sia l'ideologia, l'origine e il metodo, riconosce lo stato risvegliato come lo scopo ultimo della meditazione. In questo processo, il meditatore muore al suo sé passato e risorge a un nuovo livello di esperienza. Gli stati modificati che il meditatore raggiunge hanno una drammatica discontinuità con i suoi stati normali. Ma la trasformazione ultima per il meditatore è uno stato ancora più nuovo: lo stato risvegliato, che si mescola e dunque ricrea la coscienza normale ad un livello superiore.

Ogni cammino etichetta questo stato finale in maniera differente, eppure tutti propongono la stessa formula di base per una sorta di alchimia del sé: il passaggio degli effetti della meditazione in modo permanente negli stati di veglia, sogno e sonno del meditatore. Al principio questo passaggio richiede lo sforzo del meditatore; man mano che egli progredisce, diventa più facile per lui mantenere una consapevolezza meditativa prolungata nel mezzo delle altre attività. Non appena gli stati prodotti dalla sua meditazione si fondono con la sua attività da sveglio, lo stato risvegliato è maturo. Nella piena maturità, lo stato risvegliato cambia per sempre la coscienza, trasformando l'esperienza di sé e dell'universo.

Un essere risvegliato trascende le sue origini: le persone di ogni fede possono riconoscerlo come eccezionale o perfetto, oppure, se è nella loro inclinazione, riverirlo come un santo.

## La psicologia della meditazione

Il tentativo di creare un sistema per interpretare la personalità umana e la salute mentale non ha avuto origine con la psicologia occidentale contemporanea.

I sistemi di meditazione, per esempio, sono stati sviluppati dalle civiltà orientali e sono applicazioni di psicologie spirituali. Così come ci sono molte teorie della personalità in Occidente, ci sono numerose psicologie orientali. Ma, mentre ci sono forti differenze di credo e di visione del mondo tra le religioni che contengono psicologie orientali, ci sono molte meno differenze tra le psicologie stesse. Caratteristiche comuni sono la critica dell'essere umano così com'è e il postulato di un modo ideale di essere che chiunque, con l'impegno, può raggiungere. Il cammino verso questa trasformazione passa sempre attraverso un cambiamento impressionante, tanto che le qualità ideali diventano tratti stabili della personalità. Le psicologie orientali concordano anche sul fatto che lo strumento principale per questa trasformazione di sé è la meditazione.

Quello che noi occidentali indichiamo con la parola "personalità" ha il suo corrispondente più stretto, nella visione orientale, nel concetto di "Sé". Ma una premessa centrale della psicologia orientale è che non esiste alcun sé persistente, bensì solo un aggregato impersonale di "processi" che vanno e vengono, dalla cui miscela scaturisce il sembiante della personalità. Ciò che appare come sé è la somma totale delle parti del corpo, dei pensieri, delle sensazioni, dei desideri, dei ricordi, e così via.<sup>1</sup> L'unico filone conduttore nella mente è la continuità della coscienza attraverso il tempo. La personalità umana è come un fiume che mantiene una forma costante, tanto da apparire una singola identità, benché non una sola goccia sia la stessa di un momento prima. Non c'è un attore fuori dall'azione, non c'è chi percepisce fuori dalla percezione, non c'è soggetto cosciente dietro la coscienza.

Lo studio della personalità, in quest'ottica, non è lo studio di un complesso di entità postulate, come "ego" o "inconscio", ma di una serie di eventi. L'evento basilare è "la relazione in corso" tra "gli stati mentali" e "gli oggetti dei sensi", per esempio, un sentimento di desiderio (stato mentale) nei confronti di una bella donna (l'oggetto dei sensi). Gli stati mentali di una persona sono in un flusso costante da momento a momento e l'intensità del cambiamento è calcolabile in microsecondi. Il metodo basilare per studiarli è l'introspezione: un'osservazione serrata e sistematica della propria esperienza. È solo così che possiamo renderci conto che quello che può apparire come uno stato persistente senza interruzione per lungo tempo, anche la passione di un amplesso, in realtà è frammisto di innumerevoli altri sentimenti che vanno e vengono. Non solo gli stati mentali di una persona, ma anche gli oggetti dei sensi variano da momento a momento. Così, nell'esempio di prima, un'analisi serrata del flusso di coscienza dell'amante rivelerebbe che una moltitudine di altri oggetti occupano la sua mente e i suoi sensi: suoni, odori, sapori, visioni, ricordi, progetti futuri, preoccupazioni, e altri pensieri ancora.

Oltre alle sensazioni oggetto dei cinque sensi, ci sono i pensieri; la mente pensante stessa è considerata come il "sesto" senso. Perciò anche un pensiero può essere l'oggetto di uno stato mentale di un determinato organismo umano. Ogni stato mentale è composto da un insieme di proprietà, chiamate "fattori mentali", che si combinano secondo determinate leggi

---

<sup>1</sup> La memoria del lettore sarà già andata al concetto di "metaprogrammi" della Programmazione Neurolinguistica.

e un determinato ordine, ed un peso importante spetta agli influssi biologici e situazionali, e al momento psicologico precedente.

Ogni atto è motivato da stati mentali che ne stanno alla base. Un determinato comportamento è, nella sua essenza, eticamente neutro: la sua natura morale non può essere determinata senza tenere conto delle motivazioni della persona.

I fattori mentali possono essere percettivi, cognitivi o affettivi e si distinguono in fattori mentali salutari e nocivi in base al criterio di vedere se un particolare fattore mentale facilita o interferisce con l'acquietarsi della mente in meditazione.

Il principale fattore nocivo è di tipo percettivo: *l'illusione*. Essa è la base dell'ignoranza, radice prima della sofferenza umana. L'illusione è una falsa percezione della vera natura delle cose. Avere una falsa visione comporta di mettere qualcosa nella categoria sbagliata.

Un altro fattore nocivo, cognitivo, è *l'incertezza*, l'incapacità a decidere o a formulare un giudizio corretto.

Fra i fattori mentali nocivi di tipo affettivo ci sono: *l'ansia*, la *preoccupazione*, l'attaccamento che genera *avidità*, *avarizia*, *invidia*, *avversione*, e, infine, la *contrazione* (o rigidità) e *l'indolenza* (o torpore).

Ad ogni fattore nocivo corrisponde il suo opposto polare che è uno stato mentale salutare. Il principio che agisce è simile alla "inibizione reciproca" usata nella desensibilizzazione sistematica, dove il rilassamento inibisce il suo opposto fisiologico, la tensione.

Il fattore salutare fondamentale, che si oppone all'illusione, è "la penetrazione", cioè la chiara percezione dell'oggetto quale realmente è. La penetrazione continua e prolungata è "consapevolezza". Penetrazione e consapevolezza sono i fattori salutari primari. La presenza di questi due fattori è sufficiente a sopprimere tutti i fattori nocivi. Altri fattori mentali salutari sono: la modestia, la moderazione, la precisione, la sicurezza di sé, il non-attaccamento, la non-avversione, l'imparzialità, la compostezza.

L'insieme finale di fattori salutari ha conseguenze positive sia fisiche che psicologiche. Si tratta dell'elasticità, dell'adattabilità e dell'efficienza. Quando questi fattori si manifestano, una persona pensa e agisce con scioltezza e disinvoltura naturale, esibendo al meglio le sue qualità. Noi occidentali vi riconosciamo il cosiddetto stato di "flusso".

Il semplice riconoscimento degli stati insani non contribuisce affatto alla loro estinzione. La strategia per raggiungere stati sani non è né quella di cercarli direttamente, né quella di essere ostili agli stati insani. La via maestra è la meditazione. Vi sono due distinti metodi di riorganizzazione della coscienza, tesi a diminuire e infine sradicare l'influsso dei fattori insani. Il primo metodo impiega una strategia meditativa di concentrazione; il secondo, di consapevolezza. Il progresso in una o nell'altra forma di meditazione può essere compreso solo in termini di ristrutturazione dei ruoli giocati dai vari fattori mentali. Lo stato mentale di una persona normale può essere descritto come uno stato in cui c'è pesantezza e goffaggine generale dei processi mentali: predomina la forza dell'abitudine; cambiamenti e adattamenti sono intrapresi lentamente e malvolentieri e al minimo grado possibile; il pensiero è rigido, incline al dogmatismo. L'apprendimento, sia pratico che teorico, è ritardato; affetti e avversioni sono fissati e predeterminati; in generale, il carattere si rivela più o meno inaccessibile.

Al termine del percorso di meditazione, lungo e faticoso, il meditatore ha sviluppato fino ad un grado elevato ed irreversibile i sette fattori di illuminazione: consapevolezza, saggezza, energia, estasi, calma, concentrazione e imperturbabilità. Queste sono le sette qualità dell'illuminazione che devono essere portate a maturità nella pratica della meditazione. Tre di esse sono fattori eccitanti e tre sono tranquillizzanti. Saggezza, energia ed estasi eccitano tutta la mente; la rendono sveglia e vigile. Calma, concentrazione e imperturbabilità tranquillizzano la mente e la rendono immobile. Tutte devono essere in armonia: se c'è troppa eccitazione, la mente diviene inquieta; se c'è troppa tranquillità, si addormenta o si annoia. Il fattore della consapevolezza è tanto potente perché non serve solo a destare e rafforzare tutti gli altri fattori, ma li mantiene anche nel loro corretto equilibrio.

Ecco una descrizione del tipo ideale di personalità sana nell'ottica orientale, raggiungibile attraverso la costante e prolungata meditazione, quando i nuovi tratti di personalità si radicalizzano permanentemente:

- *Assenza di:* avidità per i desideri dei sensi; ansietà, risentimento, paure; dogmatismi come la convinzione che questo o quello sia la Verità; avversione alle condizioni come perdita, disgrazia, dolore o colpa; sentimenti di brama o rabbia; esperienze di sofferenza mentale; bisogno di approvazione, di piacere o di gloria; desiderio di una qualunque cosa per se stesso al di là dell'essenziale.
- *Presenza di:* imparzialità verso gli altri e imperturbabilità in tutte le circostanze; vigilanza crescente e gioia calma nell'esperienza, non importa quanto ordinaria o persino noiosa; forti sentimenti di compassione e di bontà; percezione rapida e accurata; compostezza e abilità nell'agire; apertura agli altri e ricettività ai loro bisogni.

## Effetti della meditazione sul cervello e sulla salute

L'interesse della scienza occidentale verso le pratiche meditative è documentato innanzitutto dal fatto che le più significative tecniche di rilassamento occidentali vengono elaborate, nei primi decenni del ventesimo secolo, tenendo presente anche l'esperienza dell'oriente.

In particolare, lo psichiatra tedesco J. H. Schultz, combinando le conoscenze sull'ipnosi e la meditazione Raja yoga, elaborò il più famoso metodo di rilassamento ed autoipnosi occidentale: il training autogeno.

Nella seconda metà del secolo scorso iniziarono i primi studi scientifici per decifrare i cambiamenti fisici che si realizzano durante la meditazione. Le conclusioni di queste prime indagini scientifiche sono le seguenti:

- Forte riduzione, a livello cardiorespiratorio, del ritmo del respiro e di quello cardiaco.
- Stato di rilassamento profondo, diverso dal sonno, in cui il cervello è vigile e quieto e l'attenzione è potenziata.
- Diminuzione significativa del consumo di ossigeno.
- Regolazione della produzione di cortisolo, fondamentale ormone dello stress.
- Aumento notturno della melatonina, fondamentale ormone del sonno con funzioni chiave nella sincronizzazione dei ritmi biologici dell'organismo.
- Riduzione della noradrenalina, neurotrasmettitore prodotto sia dalle surrenali sia dal cervello, con ruoli molteplici sull'umore e sul sistema immunitario.
- Aumento della serotonina, neurotrasmettitore di grande rilievo per l'umore (antidepressivo) ma anche per la regolazione della fame e della sazietà.
- Aumento della Dhea (deidroepiandrosterone), ormone prodotto sia dalle surrenali sia dal cervello, con ruoli molteplici sia sull'umore sia sul sistema immunitario.
- Aumento del testosterone, ormone maschile per eccellenza, ma che svolge un ruolo importante anche nelle donne perché, soprattutto in menopausa, costituisce una riserva per la produzione di ormoni femminili (estrogeni), tramite un meccanismo di conversione enzimatica dall'ormone maschile a quello femminile, che si chiama aromatizzazione.
- Maggior controllo dei circuiti neuroendocrini e segnatamente di quello dello stress.
- Aumento della frequenza, dell'ampiezza e della sincronizzazione delle onde *alfa*. Queste onde cerebrali compaiono normalmente quando si chiudono gli occhi, ma nei meditatori esperti, durante la meditazione, le onde alfa compaiono a livello delle corteccie frontali anche ad occhi aperti.
- Comparsa di scariche di onde *teta* soprattutto in fase di meditazione profonda.
- Comparsa di onde *gamma* durante gli esercizi di visualizzazione e non solo.
- Maggiore coerenza cerebrale e migliore comunicazione tra gli emisferi.



Le onde elettriche cerebrali si distinguono in base alla frequenza e cioè in base al numero di cicli al secondo misurati in Hertz (Hz). A bassa frequenza sono le *delta* (meno di 4 cicli al secondo, tipiche del sonno profondo), le *teta* (4-8 Hz) e le *alfa* (9-13). Ad alta frequenza, le *beta* (14-29) e le *gamma* (30-100), tipiche dell'attività.

Quasi cinquanta anni fa, per la prima volta, vennero individuate nel cervello delle onde a elevata frequenza, tra i 30 e 100 Hertz (Hz, cicli al secondo), battezzate *onde gamma*. Nell'ultimo decennio, queste onde hanno ricevuto una particolare attenzione in quanto emergono in concomitanza dello svolgimento di vari compiti legati a stimoli sensoriali, ma anche ai circuiti dell'attenzione e della coscienza. In particolare, diversi studi hanno segnalato l'esistenza di una forte corrente di onde gamma nell'ippocampo, area fondamentale per la memoria.

Ma dove è situato il generatore delle onde gamma e che rapporto c'è tra queste e le altre onde cerebrali e, in definitiva, qual è il significato generale dell'attività elettrica oscillatoria del cervello?

Una prima importante risposta è venuta da un gruppo misto, neurofisiologi e ingegneri informatici, guidato da Gyorgy Buzsaki, dell'Università dei New Jersey. Con un ampio articolo, pubblicato sul numero di gennaio 2003 della rivista Neuron, Buzsaki e colleghi dimostrano che una particolare area dell'ippocampo, denominata CA3, costituita da grandi neuroni cosiddetti piramidali, contiene il generatore del ritmo gamma.

Questi neuroni sono davvero speciali: sono, infatti, dotati di notevoli ramificazioni (una doppia arborizzazione dendritica e un grande sistema di rami collaterali all'assone) e di una intrinseca capacità oscillatoria. Da loro, parte un ritmo che, via, via, pervade le altre aree dell'ippocampo proiettandosi, a seconda delle necessità, in diverse direzioni.

Lo stesso studioso ha dimostrato che dalla medesima area ippocampale (CA3) si origina il ritmo di un'altra classe di onde, non ad alta frequenza come le onde gamma, ma a bassa (4-8 Hz), denominate teta. Qual è il rapporto tra i due ritmi cerebrali?

È stato visto che, in assenza di ritmi teta, i gamma non scompaiono, ma sono disordinati e meno potenti. È evidente quindi che l'oscillazione teta mette in fase e potenzia anche l'oscillazione gamma.

Da questo punto di vista, si può dire che il ritmo lento, di tipo teta, è la modalità online con cui lavora l'ippocampo, è il ritmo di fondo che sincronizza altri ritmi ed è ciò che consente a questa area cerebrale di svolgere compiti legati alla formazione di nuovi ricordi e al richiamo di quelli già codificati.

Ma perché il cervello ha bisogno di un ritmo ondulatorio per svolgere i suoi compiti?

Perché qualsiasi compito, per potersi espletare, ha bisogno dell'integrazione in network di aree cerebrali separate e, spesso, anche molto distanti tra loro. Per esempio, quando percepiamo un oggetto, il nostro cervello lo scompone in una serie di qualità, relative al colore, alle dimensioni, ecc., che vengono elaborate da circuiti separati. Come avviene poi la ricomposizione in una rappresentazione unitaria è ancora un mistero, ma con certezza, adesso sappiamo che si registra una forte attività oscillatoria di tipo gamma che unifica popolazioni di neuroni collocati nelle aree visive, nell'amigdala, nell'ippocampo, nelle aree corticali associative parietali e frontali. In sostanza, l'oscillazione coerente di insiemi di neuroni permette la sincronizzazione di circuiti adatti allo svolgimento di determinati compiti.

Per il grande neurobiologo cileno, Francisco Varela, prematuramente scomparso nel maggio del 2001, il nostro cervello funziona come il Web, come la rete di Internet: non ci sono assetti rigidi, ma un continuo cambiamento segnato dalla transitoria sincronizzazione di moltitudini di neuroni, armonicamente messi in fase.

Con la meditazione si semplifica la complessità. Un recente studio, realizzato da psicofisiologi dell'Accademia delle scienze mediche della Russia, ci aiuta a capire come si inserisce la meditazione nel fluire complesso delle armoniche cerebrali. Tramite una raffinata procedura elettroencefalografica, sono state studiate le modificazioni cerebrali di venti meditanti esperti sia durante gli esercizi sia a riposo. Durante gli esercizi meditativi, era osservabile una riduzione della complessità dell'attività cerebrale delle aree frontomediali e centrale che si combina con l'incremento delle onde teta e alfa. "Da questi dati - scrivono L.I. Aftanas e S.A. Golocheikine - si può supporre che, durante gli esercizi di meditazione, vengano spenti i circuiti nervosi irrilevanti per il controllo dell'interno e inibite le informazioni non pertinenti". In sostanza, il nostro cervello riduce il sovraccarico, elimina i "file" inutili, riorganizza i circuiti che contano.

La meditazione, quindi, allena la capacità di attenzione. L'affinamento dell'attenzione dura al di là della sessione di meditazione stessa. La meditazione aumenta la capacità di raccogliere sottili segnali percettivi nell'ambiente e di prestare attenzione a ciò che succede piuttosto che lasciare la mente vagare altrove. Ciò significa che nella conversazione con un'altra persona, il meditante sarà più empatico, poiché egli può prestare un'attenzione più intensa a ciò che l'altra persona sta facendo o dicendo, e può raccogliere meglio i messaggi nascosti che l'altro sta inviando; il meditante ha una maggiore capacità di ascolto della comunicazione non verbale.

Tutte le tecniche di meditazione sembrano avere la stessa efficacia nell'abbassare il livello di ansia ed aiutare a governare lo stress, ma varia il modo di "riaddestrare" l'attenzione. In particolare, in alcune tecniche che si rifanno a Gurdjieff, i cervelli dei meditatori hanno mostrato una specificità della corteccia, la capacità di attivare solo le aree del cervello necessarie al compito del momento, lasciando invece inattive le aree irrilevanti. Questo è il modo in cui lavora il cervello quando siamo nel massimo dell'efficienza e della vigilanza. Se sono attivate troppe aree, diventiamo sovraeccitati e la nostra prestazione è scarsa; se sono attive troppe poche aree, siamo deboli. L'apparato del cervello e del corpo lavora al meglio quando sono attivate solo le aree che sono essenziali al lavoro del momento.

Le ricerche sulla meditazione hanno messo in luce che meditazione e rilassamento non sono la stessa cosa. La meditazione è, nell'essenza, un modo di riaddestrare l'attenzione: da qui derivano i suoi peculiari effetti cognitivi, come aumentare la concentrazione e l'empatia del meditante. Inoltre, la meditazione si è rivelata un mezzo potente per attivare la capacità interiore dei pazienti di partecipare alla propria guarigione.

## **Meditazione e psicoterapia**

Molte psicoterapie contemporanee partono da una descrizione della condizione umana simile a quella delle psicologie orientali. Freud, per esempio, ha parlato di “nevrosi universale dell’uomo”. Buddha, d’altro canto, affermava che “tutto ciò che è mondano, è disordine”. Entrambi partivano da una condizione umana di sofferenza. Ma mentre l’intuizione della condizione umana era simile, la risposta differisce radicalmente. Attraverso l’analisi, Freud cercò di aiutare i suoi pazienti ad affrontare, comprendere e riconciliarsi con questa tragica condizione della vita. Il Buddha, attraverso la meditazione, cercò di sradicare le fonti della sofferenza in un riorientamento radicale della coscienza.

Le psicoterapie occidentali lavorano all’interno dei limiti della coscienza, per modificare l’impatto dei contenuti del proprio passato, in quanto esso influenza il presente, o attraverso la ristrutturazione del significato di quei contenuti esperienziali, o attraverso la ristrutturazione del contesto nel quale essi si collocano. Le psicologie orientali ignorano i contenuti della coscienza, cercando invece di alterare lo stato mentale in cui essi sono registrati nella coscienza. Le psicoterapie convenzionali postulano come già dati ed imm modificabili i processi mentali, cercando nel contempo di alterare gli schemi socialmente condizionati. I sistemi orientali trascurano questi schemi socialmente condizionati, mirando piuttosto al controllo e all’autoregolazione degli stessi processi mentali.

Le terapie occidentali modificano, rompendolo o affievolendolo, il controllo condizionante che il passato ha sul comportamento presente; la meditazione, invece, mira ad inibire il processo di condizionamento in sé, cosicché non sarà più un fattore determinante, fondamentale delle azioni future. Nell’approccio orientale, il cambiamento comportamentale e della personalità è secondario, un epifenomeno di altri cambiamenti che si verificano, attraverso la volontaria autoregolazione di stati mentali, nei processi basilari che definiscono la nostra realtà.

La coscienza è il “medium” che porta i messaggi che compongono l’esperienza. Le psicoterapie si occupano di questi messaggi e dei loro significati; la meditazione, invece, si dirige alla natura del medium, cioè alla coscienza medesima ed allo stato mentale nel quale l’esperienza è immersa.

Nel paradigma della Programmazione Neurolinguistica, potremmo dire che, attraverso la meditazione, si compie una ristrutturazione non del contenuto (l’esperienza sensoriale primigenia), ma del contenitore, cioè dell’organizzazione delle funzioni mentali (percettive, cognitive ed affettive) che costituiscono lo stato mentale di coscienza nel quale le esperienze s’imprimono.

I due approcci, quello occidentale e quello orientale, non si escludono a vicenda; anzi, possono essere complementari. La loro adozione congiunta può produrre un cambiamento in tutta la persona più radicale e più potente di quanto ognuno di essi può fare separatamente.

Attraverso quali tratti permanenti si manifesta la riorganizzazione della coscienza dei meditatori esperti?

Alcuni studi hanno documentato fra gli effetti duraturi:

- affinamento percettivo
- diminuzione della distraibilità

- recupero accelerato dall'eccitamento da stress
- abbassamento generale del livello di ansia
- diminuzione dei disordini psicosomatici
- incremento degli stati d'animo positivi
- diminuzione dei tratti nevrotici misurati sulla scala di Eysenck
- indipendenza crescente dai segnali situazionali, vale a dire un *locus of control* maggiormente interiore
- maggiore spontaneità e congruenza
- maggiore capacità di manifestare contatto
- maggiore autoaccettazione
- più alta considerazione di sé
- maggiore abilità ad entrare in sintonia con un'altra persona
- minore paura della morte

L'arahat (termine con il quale viene indicato il soggetto che ha compiuto il percorso meditativo fino in fondo, il "risvegliato") sperimenta in ogni momento e in ogni circostanza uno stato interiore di gioia calma, è acutamente attento a tutti gli aspetti importanti della situazione ed esibisce mezzi abili in risposta alle esigenze del momento.

Uno stato simile è stato descritto nella psicologia contemporanea occidentale da Csikzentmihalyi, che ha studiato una vasta gamma di attività intrinsecamente appaganti, tutte segnate da un'esperienza simile, che egli chiama "flusso" ed i cui elementi chiave sono:

- la fusione di azione e consapevolezza nella concentrazione prolungata sul compito del momento;
- la focalizzazione dell'attenzione in un coinvolgimento puro senza preoccupazione per l'esito;
- la dimenticanza di sé con elevata consapevolezza dell'attività in corso;
- capacità adeguate a soddisfare la domanda dell'ambiente ed eseguire il compito;
- chiarezza riguardo agli stimoli situazionali e risposta appropriata.

Il Flusso si attiva quando c'è un adattamento ottimale tra la propria capacità e le richieste del momento. La gamma del flusso è delimitata da un lato dalle situazioni che inducono ansia, dove la domanda supera le capacità (nella rappresentazione del soggetto), e dall'altro da quelle che inducono noia, dove la capacità supera di gran lunga la domanda.

Hartmann propone uno schema di "acutizzazione inibitoria" nel sistema di eccitamento corticale, che rappresenta la specificità ottimale della risposta cerebrale alla domanda ambientale. L'attenzione focalizzata implica piccole aree chiaramente demarcate di eccitamento corticale, circondate da aree di inibizione. Quando si verifica una sbavatura nella demarcazione fra aree di eccitazione ed aree di inibizione, c'è un passaggio di eccitazione alle aree cerebrali irrilevanti per il compito del momento. Quando questo avviene, il funzionamento del cervello è meno bilanciato, meno adattato, come quando si è stanchi. Una

tale eccitazione “riversata” fuori dalle aree specifiche può anche verificarsi nell’ansia acuta, e può pesare sulla diminuita abilità di percepire e di rispondere a stati d’ansia. La specificità corticale ben regolata, dall’altra parte, è caratteristica del funzionamento da svegli ben riposati, che permette la flessibilità nell’affrontare domande ambientali con risposte abili.

In termini neurofisiologici, quindi, il flusso richiede sia precisione che fluidità nel sistema neurologico, cosicché l’attivazione possa cambiare in base alle richieste situazionali fluttuanti. Lo stato di flusso non è uno schema dato di eccitazione costante; richiede una flessibilità di condizione. La persona che è cronicamente ansiosa, o abitualmente bloccata in qualunque configurazione o eccitazione data, è probabile che affronti più situazioni con uno stato interiore inappropriato per una connessione ottimale con le richieste ambientali; vale a dire, un non-flusso.

La fenomenologia del flusso condivide quindi molti attributi dello stato mentale del mediatore esperto. Nella misura in cui gli effetti duraturi della meditazione si avvicinano a questo ideale, lo stato di flusso può essere visto come un ulteriore beneficio della meditazione.