



Settembre 2010

# Quanto ci vuole per essere quieti?

di Catherine Price



*Come puoi imparare a rallentare il ritmo, acquietare il brusio della mente e assaporare le brezze della vita? Con la Consapevolezza, con una pratica di meditazione della montagna ogni volta.*

Quando ho deciso di provare a meditare, sembrava così facile: indossare un paio di pantaloni da yoga, incrociare le gambe nella posizione del loto e "om" fino al raggiungimento della serenità e della quiete. Dimenticandomi che i miei fianchi sono troppo tesi per riuscire a fare un quarto del loto o che l'ultima che volta mi sono sentita davvero serena è stato grazie ai medicinali assunti su prescrizione medica. Dovevo provare, dovevo trovare il modo per rallentare i ritmi.

Ultimamente mi sembra che la mia vita scorra molto di fretta. I fine settimana si fondono con i mesi e questi ultimi con le stagioni. Mangio di fretta, parlo di fretta, cammino di fretta. Giuro che, addirittura, dormo di fretta. E mi sembra impossibile sedermi in tranquillità. Mi piace conoscere tutte quelle ricerche secondo le quali muoversi in modo irrequieto aiuta a bruciare tonnellate di calorie. Magari riesco a fare molte cose ma... vivere il momento? Non riesco nemmeno a farci caso.

Abbiamo vissuto tutti la sensazione che il tempo decelerati in maniera naturale quando non siamo poi così entusiasti di ciò che stiamo facendo (pensa a

una faticosa lezione di spinning o un'ora di "workshop sulle sinergie" in ufficio). Come avrebbe detto mia nonna, ci vuole solo una colonscopia per provare che il tempo è relativo. Ma cosa succede con i momenti più piacevoli della vita? Speravo che provare il famoso e collaudato tipo di meditazione chiamato Consapevolezza, che si basa nel portare e l'essere consapevole al momento presente, potesse aiutarmi a rallentare anche questi momenti.

Pronta per iniziare, sono andata direttamente alla fonte: Jon Kabat-Zinn, un dottorato alle spalle, il fondatore della Stress Reduction Clinic presso la University of Massachusetts Medical School. Kabat-Zinn è il creatore di un corso di otto settimane chiamato Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) che iniziò a insegnare nel 1979 e che, ad oggi, è il programma clinico basato sulla meditazione più ampio e antico del mondo (il programma di Kabat-Zinn viene insegnato alla University of Massachusetts ma è possibile trovare altri corsi di MBSR in tutto il paese).

Esistono molti tipi di meditazione. Perché, quindi, dovremmo scegliere l'MBSR? Per due ragioni. La prima, perché mi è piaciuto che si insegnasse in un contesto secolare; anche se si basa in alcuni principi chiave del Buddismo, non ho avuto alcun bisogno di conoscenze di base per iniziare. La seconda, come chi vuole capire il perché si sta facendo qualcosa e specialmente quando quel qualcosa si presenta come una sfida, perché mi piaceva l'idea che esistesse una prova scientifica della sua efficacia (data la consistenza del suo curriculum, è una delle forme di meditazione più studiate al mondo).

Kabat-Zinn mi ha suggerito di iniziare a casa praticando uno o due esercizi guidati da 20-45 minuti sei giorni a settimana (ebbene sì, anche i meditatori hanno bisogno di un giorno libero). Abbiamo poi parlato delle ragioni che mi spingeva a meditare. Kabat-Zinn afferma che è importante individuare la motivazione prima di iniziare, altrimenti avrai la tentazione di smettere. Mi ha

suggerito di iniziare con la pratica che, a suo avviso, era facile punto di inizio: una visualizzazione chiamata meditazione della montagna. Ho caricato nel mio iPod l'esercizio da 20 minuti secondo cui devi sederti con la schiena in posizione eretta sul pavimento o una sedia, chiudere gli occhi e osservare la respirazione mentre immagini una montagna. Prima di tutto, noti i piccoli dettagli (gli alberi che coprono i pendii, forse un po' di neve sulla vetta) e, infine, cerchi di immaginare che stai diventando la montagna stessa, sentendone la forza e la robustezza e notando che, anche quando è battuta dal vento o inzuppata dalla pioggia, il suo interno duro come una roccia permane in una condizione di stabilità e calma (gli insegnanti di meditazione amano le metafore).

L'obiettivo della meditazione della montagna è lo stesso di altre tecniche di consapevolezza: sia che ti concentri su un'immagine, il tuo respiro o sensazioni nel tuo corpo, stai cercando di trascinare la tua mente in ciò che Kabat-Zinn chiama uno stato di "non fare". Che non è la stessa cosa di non fare niente. Piuttosto, significa che non stai pensando alla lista della spesa o alla conversazione avuta con un amico la sera prima o la relazione da portare a termine sulla scrivania al lavoro. Né che stai forzando la mente affinché si svuoti o per evocare qualche sentimento speciale. Ti stai concentrando solamente su una cosa, ovvero vivere ogni momento così come si presenta e cerchi di essere, citando Van Halen, proprio qui, proprio adesso.

Che cosa ha a che fare vivere il momento con l'immaginarsi di essere una montagna? Guardalo come un allenamento di forza. Se impari ad acquietare il brusio della mente e a concentrarti solo sulla parte solida della mente, acquisisci la concentrazione necessaria per essere presente quando non mediti attivamente. Il punto è evitare di affrontare la vita con il pilota automatico, così assorbito dalla routine quotidiana da non notare il mondo che ti circonda. "Consapevolezza significa vivere la vita come se davvero contasse," afferma Kabat-Zinn. "Se non sei mentalmente presente nei piccoli momenti, potresti perderti la metà della tua vita".

Se pensi che questo "non fare" sia semplice, prenditi 20 minuti e prova l'esercizio della montagna. Non passerà molto tempo fino a che la montagna (che nel mio caso era meno simile al Monte Everest e più alla montagna all'etichetta dell'acqua Evian) si dissolva e dia spazio ad un gioco

di libera associazione: la montagna ti ricorda lo sci, che ti ricorda le vacanze con la famiglia, che ti ricorda il fine settimana, che ti ricorda che un'amica ti ha inviato a cena per sabato, che ti ricorda che non le hai risposto, e che forse dovresti scriverle un'e-mail anziché sederti sul pavimento fingendo di essere una montagna, che ti ricorda che dovresti stare seduta sul pavimento e fingere di essere una montagna, che ti fa arrabbiare con te stessa perché lasci vagabondare la tua mente. E allora... bam! Non solo hai smesso di coltivare l'intimità con il momento presente, ma stai commettendo uno degli passi falsi più grandi nella consapevolezza: autoflagellarsi per essersi distratti. (appena inizi a dare giudizi, sei uscito dal momento). Kabat-Zinn non lo ha detto esplicitamente ma sono quasi certa che gli esercizi di consapevolezza non devono prevedere volgarità.

Dopo alcuni giorni in cui fingevo di essere una montagna (e, in un altro esercizio, un lago) ho capito chiaramente di non essere una persona visiva. Incapace di immaginare una montagna, innanzitutto, e ancor meno concentrarmi su di essa per 20 minuti, ho compensato immaginando che il mio respiro fluisse salendo sul mio corpo e uscisse dalla sommità della testa. Funzionava meglio, fino a quando mi sono resa conto di aver trasformato la mia calma e nevosa vetta in un vulcano. Quindi, con la benedizione di Kabat-Zinn, ho provato con una meditazione che speravo di trovare più naturale: la scansione del corpo. Uno degli esercizi chiave nel corso MBSR è rappresentato da 45 minuti in cui guidi attentamente l'attenzione su tutto il corpo, tentando di avvicinarti alle sensazioni in ogni parte isolata. L'esercizio inizia dall'alluce del piede sinistro e, sfortunatamente nel mio caso, spesso termina lì. Come piace sottolineare a Kabat-Zinn, così come è molto difficile imparare a "svegliarsi" (riuscire a connettersi al momento presente), mentre mediti, è abbastanza facile addormentarsi.

Ciò nonostante, ho continuato. mi piaceva la sfida di cercare di imbrigliare la mente e mi intrigavano gli studi che mostrano che l'MBSR si spinge ancora più oltre. Nel 2003, ad esempio, dei ricercatori dell'Università di Wisconsin-Madison hanno esaminato un gruppo che comprendeva alunni del corso di otto settimane di Kabat-Zinn e hanno scoperto che quando sono stati sottoposti a vaccino antinfluenzale, il sistema immunitario dei meditatori produceva più anticorpi in risposta al vaccino rispetto ai non meditatori. In uno studio del 1998 presso l'Università del Massachusetts, i

pazienti con psoriasi che meditavano durante un trattamento a raggi ultravioletti per la pelle, guarivano quattro volte più rapidamente rispetto al gruppo di controllo indipendentemente dal fatto che avessero seguito un programma di meditazione in precedenza. I ricercatori non hanno ancora ben capito tutti i dettagli sul perché si verificano cambiamenti come questi. Una possibile spiegazione è che questo tipo di meditazione riduce lo stress e aiuta le persone a sviluppare un atteggiamento più positivo ed è stato provato che entrambe le cose rafforzano il sistema immunitario del corpo.

In più, secondo il ricercatore Norman Farb che studia meditazione e psicologia sperimentale presso l'Università di Toronto, tale meditazione basata sulla Consapevolezza può veramente cambiare il modo in cui usi il cervello. Come spiega Farb, la maggior parte del tempo (e mi riferisco all'americano medio che non medita) rispondiamo a nuovi stimoli ed esperienze in maniera automatica basandoci su come pensiamo che possano influenzarci. Un imbottigliamento non riguarda solo delle macchine: è un problema che ci farà fare tardi per cena. Per cui, quando vediamo una coda rossa di fanali davanti a noi, ci stressiamo. Un paio di scarpe da ginnastica sparse davanti alla porta non sono solamente scarpe smesse, ma sono un fastidioso ostacolo. Quindi, quando ci inciampiamo, (e mi riferisco alla Catherine non meditatrice) ci arrabbiamo con nostro marito. In altre parole, non viviamo solamente ma valutiamo e, pertanto, rispondiamo senza pensare (autostrada intasata = minuti extra bloccati in auto = sventura).

Solitamente, questo tipo di elaborazione narrativa avviene nella corteccia prefrontale mediale, un'area del cervello che si trova dietro al centro della fronte e che coordina i comportamenti e i pensieri complessi (è altresì la parte del cervello utilizzata quando la mente inizia a vagabondare). Sopprimere questa sbagliata maniera di pensare è possibile, ma tentare è come forzarsi di andare in palestra dopo anni di inattività. Certo, puoi andare a una lezione di step, se proprio devi, ma non sarebbe più piacevole mangiare patatine sul divano?

Dall'altra parte, Farb ha scoperto che le persone che hanno concluso il training MBSR di otto settimane sono in grado di attivare una parte del cervello completamente diversa - l'insula. Situata nella parte profonda della materia grigia, l'insula ti informa di ciò succede al momento presente senza

collegare l'esperienza a un'emozione specifica. Quando pensi in questo modo, un imbottigliamento nel traffico non viene visto come un problema: si tratta semplicemente di un accumulo di macchine sulla strada.

La cosa importante nella meditazione non è smettere di avere una risposta emotiva a ciò che sta succedendo nella tua vita, bensì evitare risposte basate puramente sull'abitudine di farlo in questo modo. Ogni situazione, se ci pensi, è un invito a reagire in una determinata maniera, ma essere consapevoli ti dà la possibilità di decidere come rispondere. La visione di auto in colonna deve stressarti? O riesci a vedere quei 20 minuti in più come un'opportunità per ascoltare il tuo CD preferito? (a giudicare dall'aumento dei battiti del cuore scrivendo semplicemente "in colonna", mi fa capire che devo ancora lavorarci su). Vale davvero la pena arrabbiarsi con il marito per le scarpe che non sono al loro posto? O dovrei, invece, essere grata perché mi ha piegato il bucato? Al contrario, volendo, possiamo esaminare la situazione in cui ti senti felice per una nuova promozione dove, ad esempio, puoi usare la consapevolezza per assaporare il momento con più intensità. Non conta se l'esperienza è positiva o negativa. La consapevolezza ti ricorda che quando si tratta di reazioni, sei tu a gestirle.

Tuttavia, Kabat-Zinn mi ha messa in guardia dicendomi che non dovevo aspettarmi nulla di magico mentre meditavo, né che sarebbe stato sempre piacevole. Un avvertimento di cui sono stata grata quando mi sentivo irritabile o non ero a mio agio; oppure quando, durante una pratica giornaliera, mi ritrovavo a contare i secondi che rimanevano. Ha altresì sottolineato che la meditazione non è una soluzione immediata; diventare e restare consapevole è un processo che dura tutta la vita.

Ma mentre continuavo a vivere ogni giorno con gli esercizi guidati, ero contenta di notare che diventavano sempre più facili. Ho anche sviluppato alcuni trucchi per la vita di tutti i giorni, ad esempio fare dei respiri lenti e consapevoli per riportare la mia attenzione al momento presente o scegliere un senso in particolare sul quale concentrarmi. E ho provato a non arrabbiarmi quando la mente iniziava a divagare. Come dice Kabat-Zinn, impedire alla mente di pensare sarebbe come fermare le onde del mare. È più produttivo osservare semplicemente i pensieri senza lasciarsi trasportare dagli stessi e cercare di

accedere alla calma che si trova sotto la superficie.

Allenandomi a rimanere concentrata durante gli esercizi, inoltre, ho migliorato il mio stare nel presente quando non medito in maniera attiva. Di conseguenza, ho scoperto che ogni giorno è pieno di esperienze: la brezza sulla mia pelle, l'effetto della luce sull'erba, il suono della risata di mio marito e, se voglio dilatare il tempo, non devo fare altro che osservarli. Quando vedo che la mia mente corre in avanti oppure ho la tentazione di saltare la pratica giornaliera, mi sovviene un altro dei detti di Kabat-Zinn che riafferma il perché voglio continuare con questo esperimento: sia in senso

figurato che letterale, abbiamo solo momenti da vivere.

Per una guida su come coltivare la consapevolezza e suggerimenti per la pratica giornaliera, scarica [questi esercizi di meditazione](#). Per acquistare la serie di CD di pratica di Jon Kabat-Zinn, vai su [JonKabat-Zinn.com](http://JonKabat-Zinn.com). Per trovare un programma di MBSR vicino a te, visita [UMass Center for Mindfulness](#).

**Catherine Price** è una giornalista freelance e autore di *101 Places Not to See Before You Die* (Harper Paperbacks).