



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

**Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia, Psicologia applicata
(FISPPA)**

Corso di laurea Magistrale in Psicologia Clinico-Dinamica

Tesi di laurea Magistrale

Perché meditare? Un'indagine su un campione di meditanti italiani

Why meditate? A survey on a sample of italian practioners

Relatrice

Prof. Daniela Lucangeli

Correlatore esterno

Prof. Patrizio Tressoldi

Laureando/a: Ilaria Casolani

Matricola: 1175521

Anno Accademico 2021/2022

A tutti coloro che (si) pensano liberi

INDICE

INTRODUZIONE	1
Capitolo primo	3
LA PRATICA DELLA MEDITAZIONE	3
1.1 Cosa significa meditare.....	3
1.2 Le origini della meditazione: I Veda e le Upanisad.....	6
1.3 La tradizione yogica: Patanjali e gli Yoga Sutra.....	9
1.4 La meditazione Buddhista e Vipassana.....	12
1.5 La diffusione della meditazione in Occidente.....	17
Capitolo secondo	
LA MEDITAZIONE NEI CONTESTI PSICOLOGICI	21
2.1 Oriente e occidente si incontrano.....	21
2.2 Meditazione e psicoterapia.....	23
2.3 Mindfulness e protocolli clinici.....	26
2.4 Evidenze scientifiche.....	33
Capitolo terzo	41
3.1 La ricerca: fini e metodi.....	41
3.2 I partecipanti.....	43
3.3 Strumenti di valutazione.....	44
3.4 Analisi dei dati.....	45
3.5 Risultati.....	51
3.6 Discussione.....	55
CONCLUSIONI	69
BIBLIOGRAFIA	73

INTRODUZIONE

Questa tesi intende esplorare l'ambito della meditazione, argomento di cui tutti ormai, anche senza esperienza pratica, avranno sentito parlare. La meditazione è oggi molto diffusa in occidente, ed anche l'ambito della ricerca scientifica non ha potuto ignorare le potenzialità di queste pratiche millenarie. Tenterò in questo lavoro di presentare come le pratiche meditative siano presenti in differenti tradizioni filosofiche e spirituali, mirando sempre allo stesso intento: avvicinare l'uomo alla Verità.

Nel primo capitolo mi soffermerò sulla spiegazione di cosa si intenda veramente per "meditazione", dove queste tecniche hanno avuto origine, si sono sviluppate e come si sono poi diffuse anche nella nostra cultura. In questo lavoro prenderò in esame le tradizioni orientali da me considerate di maggior rilevanza per le tecniche meditative, attenendomi anche a quelle che sono state riportate dai partecipanti alla ricerca.

Tenterò di mostrare, attraverso la presentazione di diverse tradizioni, come nonostante le differenze negli aspetti formali dettate dalle diversità culturali e storiche, le strutture basilari del processo meditativo rimangano coerenti e finalizzate al medesimo intento. Questo perché le filosofie, le religioni e le pratiche spirituali, appartengono al mondo della mente e della razionalità, mentre la meditazione tende a superare queste forme, conducendo a quella "natura originaria" propria di tutti gli uomini, quella condizione descritta con diversi termini nelle culture, la "consapevolezza pura", l'"illuminazione", il "samadhi", il "nirvana" (Claudio Lamparelli. Tecniche della meditazione orientale, 1985).

Nel secondo capitolo illustrerò come la psicologia, in quanto disciplina rivolta all'indagine della coscienza, ha da sempre dialogato con le tradizioni orientali. Le filosofie orientali e le pratiche quali la meditazione e lo yoga sono state infatti

incorporate nei pensieri di alcuni psicologi, in alcuni approcci di psicoterapia e in alcuni protocolli clinici. Mi soffermerò in particolare sui protocolli di *Mindfulness meditation*, in quanto la loro ampia diffusione in ambito clinico ha permesso una grande crescita al numero di ricerche scientifiche sull'argomento. Descriverò le caratteristiche di questi programmi clinici e le evidenze empiriche della loro efficacia, per sottolineare le potenzialità della ricerca, ma anche i limiti che può comportare l'indagine scientifica e rigorosa sulla pratica della meditazione.

La parte finale riguarderà la ricerca che ho svolto: questa vuole essere un mio contributo per tornare ad osservare le qualità dell'esperienza di meditazione.

Nel mio studio ho indagato le motivazioni che spingono le persone ad iniziare a meditare, e quelle che le portano a continuare la pratica nel tempo. In sostanza la ricerca vuole riportare l'esperienza dei praticanti di meditazione, indipendentemente dalla particolare tecnica che svolgono. La mia curiosità nasce dal chiedermi quali possano essere le motivazioni prevalenti al giorno d'oggi ad avvicinare le persone a pratiche antichissime, di originario carattere spirituale, e vedere se con il protrarsi della pratica queste motivazioni vanno a modificarsi in una direzione particolare o continuano a riflettere lo scopo iniziale. La ricerca è stata svolta attraverso questionari qualitativi somministrati on-line. La catalogazione delle risposte è avvenuta attraverso la definizione di parole chiave che potessero racchiudere il significato principale della risposta, per renderle comparabili.

Capitolo primo

La pratica della meditazione

1.1 Cosa significa meditare

Vi sono numerose definizioni di meditazione: nell'ambito clinico occidentale per meditazione si intende "una serie di pratiche auto-regolative che mirano ad allenare l'attenzione e la consapevolezza per portare sotto controllo volontario i processi mentali e favorire il benessere mentale e lo sviluppo di capacità quali calma, chiarezza e concentrazione" (Walsh & Shapiro, 2006, p.228-229). Queste tecniche permettono prima di tutto di divenire consapevoli e iniziare a entrare in contatto con la nostra vita interiore (Walsh, 1983). Ma la vera pratica della meditazione, nel suo significato più profondo, coincide con la piena realizzazione di sé, l'*illuminazione*, il *samadhi* delle differenti tradizioni. È cosa complessa da comprendere ed ancor più da praticare, in quanto mediamente gli esseri umani non sono in grado di raggiungere questo stato di coscienza. Ciò non toglie che si possano apprendere e praticare adeguate tecniche di purificazione, disciplina e riorientamento della mente, così da prepararsi a quella che sarà la vera capacità di meditare.

Secondo le tradizioni che hanno sviluppato le tecniche di meditazione, la mente è vista come totalmente fuori controllo, viene descritta come una "scimmia impazzita", ed è costantemente creatrice di un flusso di pensieri, immagini, emozioni, fantasie automatiche, che tendono a distorcere la nostra percezione, a creare cioè una visione della realtà non aderente alla sua essenza. Questa distorsione, condizione percettiva imprescindibile in realtà per l'essere umano, è descritta nelle diverse tradizioni come "*illusione*", "*māyā*". La "vera" meditazione coincide con quella condizione in cui si può conoscere la realtà direttamente, quale essa è,

togliendo il velo mentale, il velo di *māyā*, dalla realtà. Si ha così una visione diretta, non più distorta da pregiudizi, idee precostituite, teorie, aspettative e illusioni e si possono finalmente conoscere le cose per ciò che sono realmente e non per come pensiamo che siano.

Il termine “meditare” deriva dal latino “meditari”. Comunemente a questo termine associamo il significato di “riflettere a lungo e attentamente su qualcosa”. Questo non è propriamente corretto in quanto la parola “meditazione” traduce il termine sanscrito *dhyāna*, che ha ben altro significato (Lamparelli, 1985). Il *dhyāna*, ci spiega *Patanjali* negli *Yoga Sutra*, consiste in un primo momento nel mantenere l’attenzione fissa sull’oggetto di meditazione, che condurrà all’arresto delle modificazioni mentali (Lamparelli, 1985). Quest’attività meditativa è ben diversa dalla profonda riflessione, che resta sempre un movimento dell’attività mentale, con tutti i suoi condizionamenti. Le pratiche che comunemente identifichiamo con il termine “meditazione”, che sono piuttosto tecniche di disciplina mentale, sono comuni, in differenti forme, alla maggioranza delle tradizioni religiose (Shonin, Van Gordon & Griffiths, 2014). Possiamo dire che il ritrarsi nella propria interiorità, per avvicinarsi alla conoscenza di sé stessi e ritrovare la propria origine trascendentale sia un qualcosa insito nella natura umana, infatti in differenti tradizioni spirituali o religiose vi sono forme contemplative o vere e proprie tecniche meditative elaborate fin dall’antichità. Ne abbiamo esempi anche nella nostra cultura, nella religione, nelle filosofie, nelle tradizionali pratiche magiche, nello sciamanesimo, nei culti misterici e nell’antico profetismo (Lamparelli, 1985) Nella tradizione Buddhista la meditazione viene intesa come la pratica fondamentale senza la quale tutti gli altri 7 punti dell’Ottuplice sentiero enunciato da Buddha perderebbero efficacia.

“La meditazione è un processo introspettivo e spirituale, che coinvolge elementi sia di concentrazione che di analisi, ed è un processo di divenire cosciente di e allenamento della mente” (Dalai Lama 2001; citato da Shonin et al, 2014). Questo allenamento consiste nel mantenere l’attenzione fissa su un oggetto, che può essere il nostro respiro, un’immagine particolare, un’emozione, un suono o un colore (Walsh, 1983). Tutte le forme di meditazione elaborate nelle varie tradizioni possono infatti essere ricondotte a queste categorie: canti sacri, preghiere, mantra buddhisti, immagini sacre (per esempio di santi nella nostra tradizione o dei induisti in tradizioni più lontane). In pratica cambia l’aspetto esteriore, l’immagine sulla quale ci si concentra, ma alla base di tutto vi è poi la stessa ricerca. Attraverso il mantenere l’attenzione sull’oggetto si potrà divenire consapevoli di ciò che si cela dietro la forma esteriore, indagando le qualità, entrando così in quello stato di “svelamento” che ci permette di conoscere l’intima natura di tutte le cose. E’ con questo allenamento della mente a mantenere l’attenzione fissa che si può accedere a stati mentali superiori, stati meditativi e contemplativi.

Bianco, Barilaro e Palmieri (2016), indicano che la pratica meditativa, “intesa come focalizzazione della mente su oggetti, sensazioni corporee, emozioni, pensieri” (Bianco et al., 2016, p.1), possa sia avere finalità religiose o spirituali, sia essere semplicemente utilizzata come strumento per migliorare la propria condizione psicofisica.

Nel primo caso chi praticherà meditazione come pratica nella ricerca religiosa o spirituale, solitamente si accosta anche allo studio della tradizione o filosofia che comprende lo strumento della meditazione, e magari porta avanti un lavoro su di sé,

volto al cambiamento profondo, vera chiave per il miglioramento della propria condizione personale

Non è però necessario seguire percorsi spirituali o di ricerca per trarre i benefici insiti nella pratica di queste antiche tecniche. Vi sono, infatti, moltissime persone che meditano semplicemente per alleviare alcuni disagi psicologici o sintomi fisici. A tal proposito vi sono numerosi studi che prenderemo in esame in un capitolo successivo che testimoniano l'efficacia delle tecniche meditative in differenti contesti clinici (vedi capitolo 2).

1.2 Le origini della meditazione: I Veda e le Upanisad

Non è semplice definire un'origine precisa della meditazione. Le prime tracce di pratiche meditative risalgono ai *Veda*, i più antichi testi sapienziali dell'India e dell'umanità, risalenti secondo alcune ipotesi al 1500-1200 a.C., secondo altre addirittura tra il 4000 e il 2500 a.C. Insomma, l'origine temporale della pratica meditativa non è sicura, certo è che sono pratiche molto antiche, che hanno sempre accompagnato l'uomo nella sua evoluzione.

I Veda parlano della meditazione come la pratica fondamentale per mettersi in rapporto con la divinità. Gli antichi veggenti, i *Rṣi (rishi)*, erano capaci di potenti pratiche meditative di assorbimento con cui potevano mettersi in rapporto con Dio, innalzandosi al suo livello, e in questi testi viene riportata la descrizione della realtà, risultato delle loro esperienze (Lamparelli, 1985).

I *Veda* si suddividono in quattro opere:

Il *Rgveda*, il testo più antico, cui seguono il *Sāmaveda*, il *Yajurveda* e l' *Atharvaveda*.

In particolare, nel *Rgveda* vengono descritte le tecniche meditative. Queste si suddividono in diversi tipi: la meditazione mantrica che utilizza la ripetizione di frasi, canti o preghiere; la meditazione visiva basata sulla visualizzazione di simboli o immagini di dei e la meditazione che “fonde cuore e mente” basata su un’idea o un concetto che possa rapire interamente l’attenzione del celebrante (Lamparelli, 1985).

Nei Veda viene definito *brahman* il “potere evocativo della preghiera” (Lamparelli, 1985,p.11), con cui l’uomo può equipararsi alla divinità attraverso l’attività trascendente.

Un altro termine che nasce con questi testi è *atman*, che indica il nostro Sé trascendente, il Dio che alberga in ognuno di noi. È sia il fine che il mezzo attraverso il quale raggiungere questa natura di dei, propria di tutti gli esseri umani.

Nel *Rgveda* viene inoltre descritta la condizione dell’uomo che non gli permette di ritrovare la propria natura originale. Gli esseri umani vivono in un particolare stato di ignoranza, *avidya*, che distorce la percezione della realtà attraverso concetti, immagini e parole che rendono l’attività conoscitiva fuorviante e ci allontanano dalla verità. L’unico modo per ritornare a quello stato originario unificante, per eliminare la sofferenza e ritrovare l’uomo reale, l’ *atman*, il divino che siamo in essenza è la meditazione. Cioè l’arresto delle attività mentali, concetto che verrà ripreso anche da *Patanjali* negli *Yoga Sutra*.

La meditazione si presenta quindi come un metodo per far cessare le sofferenze che sorgono dalla nostra identificazione con una mente che ci rende confusi, ed è solo attraverso il superamento della mente stessa che potremmo essere in grado di ritrovare il nostro stato originario, il nostro vero Sé (Lamparelli, 1985).

Successivamente, nelle *Upanisad*, testi che nascono come commento ai *Veda*, vengono ripresi e spiegati questi concetti con un linguaggio più diretto e di più facile comprensione.

“Il messaggio delle *Upanisad* è che la verità può essere conosciuta attraverso una diretta esperienza interiore, perché l’abbiamo dentro di noi, perché *noi siamo quella*.” (Lamparelli, 1985, p.15). In questi testi viene ripreso il concetto di *atman*, l’essenza che anima tutte le cose, e la meditazione (*dhyana*) è la pratica che può permettere di trascendere il normale stato di coscienza, che è offuscato, e ci consente di scoprire ed entrare in contatto con l’essenza divina di tutte le cose (*l’atman*). L’*Upanisad* svela quale sia il fondamento dell’ignoranza umana, cioè il credere che le cause delle proprie esperienze risiedono all’esterno di sé stessi e sia questa realtà esterna a determinare quella interna.

“E’ esattamente il contrario: tutto proviene dal nucleo interno dell’*atman-brahman*, tutto è una sua manifestazione.” (Lamparelli, 1985, p.17).

In questi testi viene descritta come ci sia una corrispondenza tra macrocosmo e microcosmo, possiamo dire che il macrocosmo sia la verità assoluta, il *brahman*, che risiede sotto forma di *atman* in ogni essere, come un “ricordo sintetico dell’intero universo”. (*ibidem*).

Nelle *Upanisad* vengono descritte le tappe dello Yoga, cioè le tappe attraverso cui può essere raggiunto l’arresto delle attività mentali. Queste tappe sono anche alla base degli otto punti di Patanjali, che infatti con il suo insegnamento vuole condurre all’arresto delle attività (*vritti*) della mente (*citta*)¹

¹ Nella *Maitreya Upanisad* vengono descritte le tappe della pratica dello yoga, esse sono: il *pranayama* o controllo dell’energia vitale, *pratyara* o distacco dai sensi esterni, il *dhyana* o la meditazione, il *dharana* o concentrazione, il *tarka* o riflessione e il *samadhi*, lo stato di illuminazione. (Lamparelli, Tecniche della meditazione orientale).

“Le Upanisad sono le testimonianze di uomini che quasi tremila anni fa, hanno fatto questa esperienza, sono riusciti a controllare l’attività mentale e hanno raggiunto lo stato di non-pensiero, arrivando a comprendere le verità fondamentali della condizione umana” (Lamparelli, 1985, p. 23). Il messaggio che questi testi ci hanno lasciato è che se ci si concentra in una potente aspirazione, arrestando le attività mentali, gli impulsi e i desideri, si può divenire consapevoli del divino che alberga in ognuno di noi, sperimentandolo direttamente (Lamparelli, 1985).

1.3 Patanjali e gli Yoga Sutra

Gli Yoga Sutra sono il principale testo del *Raja Yoga*, composti dal filosofo indiano Patanjali, nel periodo stimato tra il II secolo e il IV secolo d.C.. Sono composti da 196 brevi aforismi, di non facile comprensione, che appaiono come un tentativo di sintesi della conoscenza e degli insegnamenti della tradizione yogica. Patanjali accenna brevemente alle discipline fisiche, le cosiddette *asana*, materia approfondita dall’*Hatha Yoga*², per concentrarsi su tecniche piuttosto psichiche, riguardanti la disciplina e il controllo della mente.

Il fine dello *Yoga* secondo Patanjali è quello di arrivare all’arresto delle attività mentali, intese come attività percettive, psichiche ed intellettuali. In sanscrito questo fine è definito “*yoga citta vritti nirodha*”, letteralmente *citta* significa mente, *vritti* sono i “vortici mentali” e *nirodha* significa cessazione (Lamparelli, 1985).

“La purificazione nelle percezioni si realizza quando, eliminate le distrazioni, la mente viene mantenuta immobile sull’oggetto di meditazione, impedendole di svolgere la sua consueta attività. Questo è lo stato di massimo assorbimento, di

² L’ *hatha yoga* è una disciplina yogica basata sulla pratica di precise posizioni del corpo, le *asana*, che, se mantenute un lungo periodo di tempo e accompagnate da consapevolezza e una corretta respirazione, producono grandi effetti benefici fisici e psicologici. E’ la pratica a cui più comunemente si fa riferimento quando si parla di “yoga”, non è finalizzata in realtà a raggiungere particolari obiettivi fisici o prestazionali ma al riequilibrio dell’organismo e raggiungere e mantenere uno stato di benessere.

samadhi, descritto da Patanjali come “cessazione delle attività (*vrta*) della mente (*citta*).” (Lamparelli, 1985, p. 105)

L'autore poi spiega dettagliatamente come poter raggiungere attraverso lo yoga uno stato di coscienza tale per cui le attività mentali, le distrazioni di *citta*, siano interrotte, ed indica gli otto stadi del *Raja Yoga*, ovvero:

1. *Yama*, sono i “comandamenti”, o requisiti morali, sono dei “doveri universali”. Patanjali ne definisce 5, i primi tre di natura fisica (Innocuità, Verità, Astensione dal furto), e altri due di natura emotiva (Astensione dall'incontinenza e astensione dall'avarizia).
2. *Niyama*, costituiscono le regole o rette osservanze. Anche queste sono cinque: purificazione interiore ed esteriore, appagamento, ardente aspirazione, lettura spirituale e devozione a Ishvara. Queste dovrebbero indirizzare la vita personale per la formazione di un carattere adeguato e disciplinato.
3. *Asana*, letteralmente la “posizione”. Questa viene spesso fatta coincidere all'asana dell'*Hatha Yoga*, in realtà riguarda in maniera più ampia la “posizione nella vita” di ogni praticante di yoga.
4. *Pranayama*, il “retto dominio della forza vitale”, cioè la capacità di indirizzare e controllare le correnti vitali, attraverso il respiro. Questa produce grande benessere.
5. *Pratyahara*, si può tradurre con “astrazione” o “distacco dai sensi”. Riguarda la capacità di dominio dei sensi, in particolare riguardo le correnti emotive che solitamente governano l'uomo. È indispensabile potersi distaccare da queste per introdursi alla capacità di meditare.
6. *Dharana*, “attenzione” o “concentrazione”. Patanjali definisce tale la capacità della mente di mantenersi fissa su un oggetto per 12 secondi.

7. *Dhyana*, “meditazione”. Attraverso il mantenimento della concentrazione si può raggiungere lo stato meditativo. Questo equivale a mantenere l’attenzione per 12x12 secondi (=144 secondi). Questo stato di coscienza permette di usare la mente a proprio piacimento.

8. *Samadhi*, “contemplazione”. Questo stato si riferisce alla piena realizzazione del proprio “Sé superiore”, o “Uomo spirituale”, in grado di studiare e meditare su concetti superiori alla mente stessa. Questo stato coincide al vero arresto delle attività mentali.

Questi stadi mirano a fornire una serie di regole per disciplinarsi, in particolare nella vita emotiva, per evitare turbamenti, agitazioni mentali, intensi desideri, come euforia o depressione, insoddisfazione e tutti quegli stati dati dalla vita ordinaria, che non consentono un giusto distacco e non permettono di raggiungere lo stato di quiete necessario ad una serena concentrazione.

Il *Raja Yoga* descritto da Patanjali si configura come una disciplina che mira al controllo psichico o mentale, a differenza dello *Hatha Yoga* che si concentra sul controllo del corpo fisico. Per questo controllo mentale ci si concentra sulla pratica della meditazione, intesa come la tecnica essenziale per arrestare i “vortici mentali”, uscendo così da quello stato di coscienza che ci identifica con tutte le nostre emozioni o i nostri pensieri, con il “non-Sé”.

Il punto di partenza del processo meditativo è uno stato di calma e di concentrazione, cui segue una tranquilla respirazione, che permetta di accedere agli stati mentali superiori.

1.4 La meditazione nel Buddhismo

La meditazione Buddhista si basa sugli insegnamenti di Siddharta Gautama, il Buddha storico, vissuto nel V secolo a.C. nell'India del nord. All'epoca di Siddharta la meditazione era pratica già esistente, tant'è che lui si recò da diversi maestri di meditazione per trovare la via per eliminare la sofferenza. Così fece esperienza di pratiche meditative e ascetiche, passando sei anni nella foresta assieme ad altri discepoli. Queste pratiche lo ridussero in condizioni fisiche estreme e quando si accorse che non stava ottenendo quello che cercava abbandonò i digiuni e gli altri asceti. La storia narra che, in preda all'insoddisfazione, a turbe emotive e non capendo quale fosse l'azione da compiere per la liberazione, si sedette sotto un albero, l'albero della *bodhi*, e ripensando a tutto ciò che aveva praticato, si risvegliò e raggiunse così l'illuminazione, comprendendo che la via da seguire fosse "*la via di mezzo*". Così Siddharta diviene il Buddha, e raggiunta questa realizzazione inizia il suo insegnamento basato sulle quattro nobili verità:

1. Esiste la sofferenza;
2. La causa della sofferenza è l'attaccamento;
3. La sofferenza può cessare attraverso il distacco;
4. La via per il distacco è l'Ottuplice sentiero.

L'Ottuplice sentiero mira a sviluppare l'innocuità nel comportamento umano, "depurando" gli aspetti distruttivi attraverso la pratica della rettitudine, cioè della *via di mezzo*, essa include:

1. Retta cognizione,
2. Retto pensiero,
3. Retta parola,

4. Retta azione,
5. Retto mezzo di sostentamento,
6. Retto sforzo,
7. Retta attenzione o retta presenza mentale,
8. Retta meditazione.

La pratica della meditazione, nell'insegnamento del Buddha ha un ruolo fondamentale. Completa infatti gli insegnamenti che altrimenti potrebbero apparire come semplici regole morali e di condotta, e permette di orientare la propria vita personale, penetrando nel profondo dell'essere per poter sperimentare il cambiamento di sé. L'insegnamento Buddhista mira a fornire sia una motivazione etica, che orienti a governare la propria vita personale nei pensieri e nelle azioni, perché tendano all'innocuità, cioè non feriscano e non provochino sofferenza ad altri esseri; sia una descrizione dello psichismo umano e delle sue strutture, indicando la meditazione come il metodo per poterle trasformare e per poter uscire dallo stato di condizionamento mentale, e dalla sofferenza che esso provoca.

La meditazione è intesa come la pratica di una costante presenza mentale che, se coltivata, permette di fermarsi alle percezioni elementari evitando la produzione dei condizionamenti, cioè dei desideri. Le tecniche di presenza mentale mirano allo sviluppo della coscienza e possono essere praticate su diversi oggetti: il corpo, le sensazioni, la mente come complesso unitario e i contenuti mentali (Lamparelli, 1985). Questa capacità di essere mentalmente presenti, se praticata costantemente, conduce alla liberazione.

Nel Buddhismo viene data molta importanza al potere dei sensi, e al tentativo di controllarli e distaccarsene, imparando, attraverso la presenza mentale, un dominio

mentale simile a quello indicato da Patanjali, che può far uscire l'uomo dalla condizione di essere schiavo dei propri pensieri, delle proprie emozioni e dei giudizi che applica ad essi.

Nelle pratiche buddhiste è importante imparare ad osservare ciò che ci lega al mondo, gli "aggregati" o *skandha* definiti da Buddha, ovvero il nostro corpo e gli organi sensoriali, le percezioni, le sensazioni e i sentimenti, i concetti, le idee e le opinioni e la coscienza (Lamparelli, 1985). Sviluppare consapevolezza di questi aggregati permette di imparare a conoscere la struttura e i meccanismi della percezione e della nostra mente, e poter poi comprendere i condizionamenti e le deformazioni che da essi sorgono. Giunti a questa consapevolezza, attraverso l'esercizio costante si impara a coltivare un atteggiamento di distacco, un'osservazione oggettiva della nostra esperienza, che porta ad un grande equilibrio, molto diverso dall'atteggiamento di totale partecipazione e identificazione con ciò che proviamo e pensiamo in ogni istante.

Il distacco dai sensi significa infatti riconoscere il carattere transitorio dei giudizi di piacevolezza o spiacevolezza, considerando qualsiasi sensazione come fonte di sofferenza, inganno o illusione, per non essere condizionati dai vortici emotivi che producono.

Come nella tradizione yogica, anche nel Buddhismo la sofferenza umana è considerata come causata dalle attività mentali, che moltiplicandosi aumentano questo stato spiacevole. Attraverso un'attività di concentrazione, che mantenuta può far cessare le attività psichiche, si può invece superare lo stato di sofferenza.

Nell'insegnamento Buddhista un punto fondamentale riveste poi l'atteggiamento interiore: non basta infatti aderire formalmente a tecniche di meditazione ma è necessario coltivare una sincera aspirazione per raggiungere lo stato di liberazione e

governare la propria vita personale nei pensieri e nelle azioni perché tendano all'innocuità.

Dall'insegnamento Buddhista sono poi derivate numerose scuole filosofiche e religiose. Le principali scuole buddhiste esistenti tutt'oggi sono: *Theravada* (sviluppata principalmente in Thailandia, Sri Lanka, Cambogia e Birmania), *Mahayana* (domina in Cina, Giappone, Mongolia, Nepal e Tibet) e *Vajrayana* che è piuttosto una sottoclasse del Buddhismo Mahayana (Kang C. & Whittingham K., 2010). Dal Buddhismo si sono sviluppate anche pratiche come la meditazione Vipassana, e molto più recentemente la *Mindfulness* che sarà approfondita in un paragrafo successivo (vedi paragrafo 1.5). La meditazione *Vipassana* nasce dalla scuola *Theravada* della tradizione Buddhista (Kabat-Zinn, 2003). Il termine *Vipassana* deriva dalla lingua pāli e si può tradurre come “visione intuitiva” (insight in inglese) o “visione profonda”, secondo questa pratica non è importante tanto l'oggetto dell'attenzione ma l'attenzione stessa, da applicare in ogni istante a tutto ciò che percepiamo e ci attraversa, senza nulla escludere. Si può così divenire consapevoli della posizione del nostro corpo, del nostro respiro, delle sensazioni, dei pensieri e delle emozioni che sorgono, distaccandosi dai giudizi di piacevolezza o spiacevolezza, per sviluppare quella “presenza mentale” propria del Buddhismo che permette di vedere la realtà così com'è.

La meditazione Vipassana, sviluppandosi dal Buddhismo, ne sostiene i principi base, cioè le quattro nobili Verità e la necessità di basare la vita su una serie di requisiti morali, enunciati nell'Ottuplice sentiero. Riconosce come sia il desiderio la causa principale di asservimento dell'essere umano e indica la pratica della presenza mentale come il primo passo sulla via della liberazione dal *karma*. Le tecniche meditative indicate sono funzionali a poter sviluppare la “presenza mentale” in ogni

circostanza della vita, mantenendo quella presenza a sé stessi e quel distacco in mezzo a stati d'ansia, preoccupazioni, speranze, dubbi, paure. Solo estendendo il processo meditativo nella quotidianità della vita ci si può realmente accorgere dei tanti automatismi, abitudini e condizionamenti che ci governano e imparare ad accettare le percezioni e le sensazioni così come sono, senza giudizi di piacevolezza, desideri di possesso o ripetitività. Così si può iniziare a vedere sé stessi e il mondo in modo obiettivo, e si può agire più liberamente, senza produrre ulteriore *karma*, cioè iniziando a interrompere il ciclo di cause ed effetti a cui siamo soggetti.

Nella tradizione Buddhista l'essere umano è visto come assoggettato ad un continuo condizionamento e non dispone di spazi di vera libertà nella sua esistenza, che è appunto dettata dal suo *karma*: la vita è governata dagli effetti delle nostre azioni passate; solitamente l'essere umano non ne ha consapevolezza, non si ritiene il responsabile di ciò che gli accade, attribuendo piuttosto le "colpe" agli altri o al fato. Per questo viene dato molto risalto all'osservare e comprendere profondamente il meccanismo mentale e percettivo. È solo sviluppando la capacità di disidentificarsi da sé stessi, da ciò che si pensa e si sente, e imparando a riconoscere il condizionamento che le nostre percezioni, i nostri pensieri, sentimenti ed emozioni e tutto ciò che ci attraversa esercitano su di noi, che possiamo divenire più liberi nel nostro agire, e sviluppare una vera conoscenza, che coincide con un'attenzione consapevole e un'adesione totale al dato istantaneo, condizione che ci permetterà anche di essere pienamente responsabili delle circostanze della nostra vita.

“Meditare significa osservare con distacco e consapevolezza noi stessi e il mondo; è un modo per prendere le distanze dai nostri problemi, per creare un senso di armonia e di pace, per trovare nuove energie e prospettive, per trascendere il solito io e non per analizzarlo come potrebbe avvenire in psicoterapia: è più un sistema

per purificare la coscienza che non per dirimerne le controversie.” (Lamparelli, 1985, p. 57).

1.5 La diffusione della meditazione in Occidente

Fino a qui ho illustrato antiche tradizioni orientali, per dare un’idea dei contesti in cui le pratiche meditative sono nate. Ovviamente abbiamo esempi antichi anche in culture a noi più vicine. Non le prendo in esame approfondito perché nella mia ricerca le tecniche praticate dai partecipanti fanno piuttosto riferimento alla tradizione orientale, e in generale le tecniche più diffuse, anche in ambito clinico, e più studiate dalla ricerca scientifica, possono essere fatte risalire ad alcune di queste tradizioni trattate.

Oltre a quelle fin qui citate, vi sono anche altre tradizioni che, sempre in Oriente, hanno sviluppato profonde concezioni filosofiche e tecniche meditative, come il Taosimo, il Buddhismo tibetano, lo Zen e il Tantrismo.

In epoche successive poi, vi sono state figure di grande importanza storica che hanno diffuso gli insegnamenti orientali arrivando anche in occidente, permettendo così anche all’uomo occidentale di approcciare le millenarie tecniche di meditazione.

Alcuni tra i più famosi e significativi personaggi che hanno contribuito alla diffusione della meditazione, e in particolare dello Yoga nel mondo sono: *Sri Aurobindo*, *Paramahansa Yogananda*, *Maharishi Mahesh Yogi*, tutti studiosi indiani che dopo aver approfondito le tecniche meditative a aver raggiunto un certo livello di consapevolezza hanno viaggiato per il mondo.

Sri Aurobindo, filosofo indiano, cresciuto ed educato in Inghilterra, si dedicò alla diffusione dello Yoga e della meditazione assieme a *Mère* (Mirra Alfassa), sua compagna, con la quale fondò *Auroville*, una vera e propria città sperimentale in India dove la comunità vive seguendo i principi del suo Yoga, centro tutt’ora molto attivo e

frequentato da persone provenienti da tutto il mondo. La ricerca spirituale di Aurobindo fonde cultura occidentale e orientale, basandosi sulle Verità dei testi antichi indiani come la *Gita* e il *Vedanta*, dando vita allo *Yoga integrale*, con cui esprime i suoi insegnamenti (Lamparelli, 1985). Lo Yoga di Aurobindo si differenzia dagli Yoga tradizionali in quanto mira ad una sintesi degli aspetti che ci compongono, evitando di vedere l'essere umano solo da una prospettiva e procedere allo sviluppo di una capacità fisica (hatha yoga) o mentale (raja yoga), ma mirando ad uno sviluppo completo dell'essere, dove spirito e materia vengono visti integrati (Lamparelli, 1985). Un'altra personalità indiana di grande importanza è *Paramahansa Yogananda* che portò in Occidente le pratiche del *kriya-yoga*. Yogananda compì studi universitari e approfondì tecniche e saperi legati allo Yoga in India prima di viaggiare per gli Stati Uniti e l'Europa e diffondere così l'antica saggezza indiana. Lo yoga diffuso da Yogananda risale a quello descritto dalla *Bhagavad-gita* e da *Patanjali*, basato sulla meditazione e tecniche di concentrazione per raggiungere l'arresto delle attività mentali e accedere ad uno stato di *supercoscienza*, di *samadhi*, per liberarsi dai condizionamenti e riappropriarsi di quello stato originario di libertà e pura essenza (Lamparelli, 1985).

Altra tappa fondamentale nella diffusione della meditazione in occidente è stata segnata da *Maharishi Mahesh Yogi*, fondatore e diffusore della Meditazione Trascendentale (MT) o Scienza dell'Intelligenza creativa. Anche questo maestro deriva da una tradizione indiana, risalente agli insegnamenti delle *Upanisad*, della *Bhagavad-gita* e del *Brahmasutra* (Lamparelli, 1985). Il suo insegnamento fa quindi fede ai principi già visti riguardo l'essenza della realtà, del fatto che l'essere umano è immerso nell'ignoranza (*avidya*) e che può giungere alla penetrazione della realtà attraverso la sua natura divina (*atman*), percependo direttamente il

brahman. Le tecniche della Meditazione Trascendentale utilizzano i mantra come mezzi di concentrazione, come strumenti per entrare in risonanza con il proprio sé, per penetrare i livelli più profondi della coscienza. La MT si è ampiamente diffusa in tantissimi paesi occidentali attraverso scuole e organizzazioni dedite all'insegnamento delle tecniche meditative e allo studio approfondito dei benefici che questa porta nell'individuo e, di conseguenza, nella società. Lo scopo di Maharishi sarebbe stato quello di far in modo che il dieci per cento della popolazione mondiale pratici la meditazione, in modo da avere un cambiamento nella coscienza dell'umanità e migliorare le condizioni di vita in tutto il Pianeta. Grazie al suo impegno la Meditazione Trascendentale si è diffusa anche nei programmi scolastici o in luoghi di lavoro. Inoltre, il lavoro di Maharishi ha anche incentivato molto la ricerca scientifica sull'argomento e infatti ha fondato la MERU (Maharishi European Research University), che ha condotto numerose ricerche per dimostrare gli effetti e i benefici della meditazione.

Il grande impegno di questi studiosi indiani ha permesso la diffusione della tradizione yogica in occidente, rivelando come la meditazione sia una tecnica di fondamentale importanza per tutta l'umanità, adatta anche alle menti occidentali, che permette il risveglio di quella parte più profonda e più vera di sé che può portare alla vera conoscenza.

Oltre alle conoscenze della tradizione yogica, durante il XIX secolo anche il Buddhismo e i suoi principi si diffusero in occidente, influenzando le filosofie europee e vedendo la nascita di centri per lo studio del Buddhismo e la pratica della meditazione in tutti i paesi del mondo.

Così, nel tempo, con il diffondersi anche in occidente delle tradizioni orientali, anche gli occidentali hanno sviluppato tecniche e programmi particolari, un esempio ne è la *Mindfulness*, nata negli Stati Uniti per opera di Jon Kabat-Zin. La *Mindfulness* deriva dalle tecniche Buddhista e Vipassana, e si riferisce particolarmente a quelle tecniche della “presenza mentale” proprie di queste scuole di pensiero. Una nota definizione di Jon Kabat-Zin la definisce: “Il processo di prestare attenzione in maniera particolare: intenzionalmente, al momento presente, in modo non giudicante” (Kabat-Zin 1994, p.4, citato da Pepping, C. A., Walters B., Davis P. J., 2016). La meditazione *Mindfulness* si è sviluppata in ambito clinico e tutt’ora viene insegnata e praticata in cliniche apposite per il trattamento dello stress e di particolari disagi ad esso correlati, attraverso uno specifico programma strutturato in 8 settimane, definito *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), ideato dall’autore Jon Kabat-Zin nell’Università del Massachusetts. L’aver messo a punto un particolare protocollo, che si è poi sviluppato in tutto il mondo restando fedele nella sua struttura, ha favorito l’accrescere di studi scientifici sui benefici delle pratiche meditative e sugli effetti che queste possono avere nel trattamento di particolari disturbi psicologici.

Nel capitolo successivo prenderò meglio in esame i programmi MBSR, illustrando le evidenze scientifiche riguardo la loro efficacia (vedi capitolo 2).

Capitolo secondo

La meditazione nei contesti psicologici

2.1 Oriente e occidente si incontrano

La definizione di meditazione che viene data in ambito scientifico occidentale la identifica come “una famiglia di pratiche volte all’allenamento dell’attenzione e della consapevolezza al fine di portare sotto maggior controllo volontario i processi mentali, migliorare il benessere generale e sviluppare maggiore concentrazione, calma e chiarezza mentale” (Walsh & Shapiro, 2006, p. 228-229). L’allenamento che sottende la meditazione consiste nel portare l’attenzione e mantenerla sull’oggetto scelto per entrare in stati di profonda concentrazione e, successivamente, in stati meditativi e contemplativi. La pratica costante permette di esplorare stati di coscienza superiori (Russel, 1986; citato da Bogart, 1991) e conseguentemente modificare in maniera permanente la coscienza e la percezione ordinaria del normale stato di veglia. In occidente si è sviluppata in particolare la sua applicazione in psicoterapia, per favorire il miglioramento di diverse condizioni di disagio o disturbo mentale. A differenza della visione orientale, in psicologia non si considera l’esistenza di stati di coscienza superiori a quello di veglia, che è considerato ottimale (Walsh, 1983).

Seppur siano due approcci diversi, possiamo trovare similitudini in alcuni processi cognitivi, presenti sia nelle pratiche meditative che in psicoterapia. Walsh e Shapiro (2006), nel loro studio, indicano come processi comuni il “raffinamento della consapevolezza” e la “disidentificazione”. Come abbiamo visto nelle pratiche illustrate (vedi capitolo 1), la meditazione porta ad un accresciuta consapevolezza di sé, e questa è un elemento centrale anche in una psicoterapia che funzioni (Walsh & Shapiro, 2006). Il raffinamento della consapevolezza è inoltre condizione necessaria

per il processo di disidentificazione (Walsh & Shapiro, 2006). La disidentificazione consiste nell'aver consapevolezza del proprio contenuto mentale, come i pensieri, le immagini e le sensazioni, smettendo di identificarsi (Walsh & Shapiro, 2006). Questo processo, fondamentale in meditazione, è simile ad alcuni concetti sviluppati in psicologia, come il "decentramento" di Piaget, l' "osservazione del sé" di Deikman, il "distacco" di Bohart e la "consapevolezza metacognitiva" di Teasdale (Martin, 1997; Wilber, 2000; citati da Walsh & Shapiro, 2006).

Negli ultimi anni meditazione e psicoterapia sono arrivate ad integrarsi in diversi approcci terapeutici, nonostante ci sia stato un rapporto complesso tra le due discipline. Soprattutto in passato, ma in parte anche oggi, vi sono state incomprensioni tra gli specialisti dei due campi (Walsh & Shapiro, 2006). Ad esempio, i praticanti e gli insegnanti di meditazione consideravano la psicologia occidentale come superficiale, sostenendo che non possa giungere ad indagare i livelli più profondi della mente e sviluppare le sue potenzialità, come il raffinamento della consapevolezza e la disidentificazione, tanto quanto la meditazione (Walsh & Shapiro, 2006). Dall'altro lato gli psicologi e i clinici inizialmente tendevano a vedere come non utili le discipline come la meditazione e lo yoga (Walsh & Shapiro, 2006).

Freud (1930; citato da Bogart, 1991) per esempio, considerava le pratiche mistiche e religiose come un ritorno agli stadi di sviluppo più primitivi. Altri autori come Masson e Hanly (1976; citato da Bogart, 1991) consideravano il misticismo e la meditazione come forme di regressione a stati di narcisismo primario, caratterizzato da un ritiro dell'interesse dal mondo esterno. Shafii (1973; citato da Bogart, 1991) vedeva la meditazione come una regressione controllata e temporanea alla "fase somatosimbiotica" della relazione madre-bambino. Secondo l'autore (Shafii, 1973;

citato da Bogart, 1991) tale regressione riaccende e permette di sperimentare nuovamente i traumi irrisolti delle prime fasi di sviluppo.

Alexander (1931; citato da Bogart, 1991) definiva la meditazione come una sorta di schizofrenia artificiale, caratterizzata da un ritiro dell'investimento libidico dal mondo esterno.

La meditazione in occidente è praticata da un numero sempre crescente di persone, e si è così ampiamente diffusa anche tra gli psicologi. Il dialogo tra le due discipline è continuato, favorendo una comprensione più profonda da parte di entrambe, permettendo l'integrazione delle pratiche orientali in certi approcci di psicoterapia.

2.2 Meditazione e psicoterapia

Possiamo vedere meditazione e psicoterapia espressioni della cultura occidentale e orientale rivolti all'indagine di sé stessi e al raggiungimento della propria auto realizzazione. Fin da quando le tecniche meditative orientali iniziarono ad essere conosciute anche in occidente, alcuni psicologi le hanno assimilate nel loro pensiero. La concezione delle tradizioni orientali della psiche era stata introdotta nel pensiero di alcuni psicoanalisti, quali Jung (1939; citato da Bianco et al., 2016), Fromm et al. (1960; citato da Bianco et al., 2016), Stern (1997; citato da Bianco et al., 2016). Il lavoro di Jung (1939; citato da Bianco et al., 2016) si concentra sul processo di individuazione, per mezzo del quale l'individuo può divenire consapevole dei suoi aspetti inconsci, riducendo l'influenza che questi hanno sulla sua coscienza. L'individuazione di Jung può essere accostata al percorso evolutivo descritto nelle tradizioni orientali per giungere all'illuminazione. L'individuazione permette infatti di scoprire la vera natura del proprio Sé e sperimentare la consapevolezza di una relazione con tutte le altre creature (Bianco et al., 2016). Il pensiero di Jung si pone

come ponte tra la psicologia e la spiritualità, dando vita anche a quella che viene definita psicologia transpersonale (vedi di seguito).

Fromm nel suo lavoro indica come la psicoanalisi e il Buddhismo abbiano simili scopi, condividano la stessa etica, vedano entrambe l'esigenza di una guida per la pratica, e considerino poco utile il lavoro prettamente intellettuale nella ricerca di sé stessi (Bianco et al., 2016). Stern si concentra sulla potenza dell' *hic et nunc*, sostenendo che l'attenzione consapevole e non giudicante al momento presente possa sostenere una profonda comprensione di sé stessi e gli altri (Bianco et al., 2016).

Altri esempi di integrazione della spiritualità in psicologia li troviamo nel pensiero di autori che hanno sviluppato il ramo della psicologia umanistica e transpersonale. Alcuni esponenti di queste correnti sono: Carl G. Jung, Frances Vaughan, Roberto Assagioli, Ken Wilber, Stan Grof, Roger Walsh, Ram Dass, Gerald May, Abraham Maslow, Carl Rogers.

La psicologia umanistica comprende la terapia della Gestalt, la terapia esistenziale e la terapia basata sul cliente (Johnson, 1989). Queste forme di terapia si orientano alla crescita personale, dando importanza alla responsabilità individuale che le persone hanno nella propria vita (Johnson, 1989). A partire dalla psicologia umanistica si è poi sviluppata la psicologia transpersonale, che si rivolge all'indagine dei livelli più elevati ed evoluti della coscienza ordinaria, sfociando in una visione spirituale. In quest'ambito un importante lavoro è stato quello di Roberto Assagioli, primo psicoanalista in Italia, contemporaneo di Freud e Jung, che ha sviluppato la Psicosintesi. Nella visione della Psicosintesi, la psiche è concepita come formata, oltre che dall'inconscio, da dimensioni superiori di "coscienza transpersonale" o "supercoscienza", che permettono la relazione tra l'Io e il Sé superiore (Ann Lombard, 2017). Il pensiero della Psicosintesi si avvicina molto alle concezioni orientali, ad

esempio al pensiero di Sri Aurobindo (vedi capitolo 1), e nella pratica terapeutica include la meditazione come strumento di conoscenza di sé.

Queste correnti di psicologia dimostrano come psicologia e spiritualità siano conciliabili, e come la visione orientale possa arricchire il percorso di terapia. Nel lavoro con la coscienza bisogna avere attenzione ed essere consapevoli che la meditazione può far affiorare materiale inconscio che è bene sapere come trattare. Corton (1985; citato da Bogart, 1991) avvisa che nel combinare meditazione e psicoterapia, bisogna valutare il livello di sviluppo del paziente. Anche Jung, che nei suoi lavori ha dimostrato una grande apertura al pensiero orientale, tende a mettere in guardia gli occidentali dall'utilizzo delle pratiche meditative orientali (Bogart, 1991). Jung (1936; citato da Bogart, 1991) sostiene che prima che gli occidentali possano praticare Yoga o la meditazione senza pericoli, debbano conoscere la loro natura inconscia. A questo fine indica come strumento più appropriato per gli occidentali la psicoterapia, affermando che un uso improprio delle tecnologie orientali possa portare ad essere sopraffatti dal proprio materiale inconscio (Jung, 1936; citato da Bogart, 1991).

Nonostante siano necessarie precauzioni, la meditazione può offrire molto nei percorsi di psicoterapia, presentandosi come strumento aggiuntivo. Nella visione di Kutz, Borysenko e Benson (1985; citato da Bogart, 1991), la meditazione migliora la qualità della terapia, fornendo abbondante materiale da esplorare e impegnando il paziente in maniera più profonda. Attraverso la meditazione si può osservare il materiale mentale, indagando come siano creati i nostri schemi mentali. È possibile così uscire dalle proprie limitazioni, evitando le reazioni automatiche e i comportamenti stereotipati, e conquistando un maggiore senso di responsabilità (Kutz, Borysenko & Benson, 1985; citato da Bogart, 1991). Meditazione e psicoterapia si

propongono entrambe come percorsi di crescita personale, capaci di sviluppare nella persona qualità positive, sostenendo un cambiamento nella vita. Vaughan (1989; citato da Bogart, 1991), indica alcune componenti comuni tra meditazione e psicoterapia, quali: maturare un atteggiamento di accettazione verso la propria esperienza; sviluppare autenticità, fiducia e capacità di perdonarsi; essere sinceri; aprirsi alla vita e imparare a dare e ricevere amore; liberarsi dalla paura e dai condizionamenti del passato; non giudicare e sviluppare un'attenzione consapevole.

Inoltre troviamo scopi comuni anche tra meditazione e il lavoro con l'inconscio degli approcci psicodinamici. Sia la psicoterapia psicodinamica che la meditazione, aiutano le persone ad affrontare la propria sofferenza psichica, sostengono nel portare alla consapevolezza i conflitti inconsci e conducono a scoprire la verità su sé stessi (Bianco et al., 2016).

La psicologia e la meditazione presentano anche alcune differenze, ad esempio nella maniera di operare con la materia psichica. La psicoterapia enfatizza l'analisi, l'indagine e l'aggiustamento della personalità, ignorando lo sviluppo di calma, equanimità e concentrazione (Kornfield, Ram Dass & Miyuki, 1983; citato da Bogart, 1991), mentre la meditazione è un mezzo per lavorare nell'interiorità non solo per raggiungere una certa stabilità, ma per ottenere una profonda trasformazione interiore che consiste nella morte del sé, centro d'interesse della psicoterapia (Kornfield et al., 1983; citato da Bogart, 1991).

2.3 Mindfulness e protocolli clinici

Innanzitutto è bene fare notare come nella letteratura inglese non vi sia consenso nella definizione del termine *Mindfulness* e il suo utilizzo non sia univoco. La parola *Mindfulness* ha origine da *sati*, che in lingua pāli significa avere consapevolezza,

attenzione e ricordare (Bodhi, 2000; citato da Davis & Hayes, 2011). In letteratura, *Mindfulness*, viene usata sia per indicare la specifica pratica di meditazione Buddhista, ma è anche considerata un processo della mente, un risultato legato sia alle tecniche di meditazione che ad altre tecniche (Singh, Lancioni, Wahler, Winto &, Singh, 2008). Questo ha portato anche una difficoltà per l'analisi e la traduzione corretta di certi studi, dove non sempre mi è stato chiaro il significato dato al termine *Mindfulness* e la sostanziale differenza con il termine *awareness* (consapevolezza).

All'interno della tradizione Buddhista *Mindfulness* si riferisce alla tecnica della presenza mentale, che viene sviluppata grazie a specifiche pratiche meditative. Questa pratica assume un ruolo centrale in quello che è un sistema sviluppato per condurre l'uomo verso la liberazione dalla sofferenza (Thera, 1962; citato da Bishop et al., 2004).

Nel campo della psicologia non si è ancora arrivati ad una definizione univoca del termine *Mindfulness*. Alcuni autori (Bishop et al., 2004) hanno proposto una definizione di questo termine, indicando con *Mindfulness* un processo mentale che coinvolge un'auto-regolazione dell'attenzione e un atteggiamento di curiosità, apertura e accettazione verso l'esperienza del momento presente. L'auto-regolazione dell'attenzione fa riferimento alla capacità di mantenere un'attenzione sostenuta riguardo l'esperienza presente (Bishop et al., 2004). Questo allenamento dell'attenzione porta ad una maggiore presenza, in ogni momento, a ciò che si sta vivendo. A questo fine viene data molta importanza al respiro. Quando ci si distrae, infatti, si ritorna semplicemente alla consapevolezza del proprio respiro, che funge da "ancora" alla presenza a sé stessi (Bishop et al., 2004). Così si può raggiungere quella presenza mentale in cui tutti i pensieri o le emozioni che sorgono vengono osservati semplicemente per quello che sono, senza che sorgano giudizi secondari (Bishop et al.,

2004). Un'ulteriore caratteristica del processo di *Mindfulness* è l'orientamento all'esperienza (Bishop et al., 2004). Questo orientamento all'esperienza si raggiunge sviluppando un atteggiamento di accettazione e curiosità verso tutto ciò che sorge nella propria mente. Per sviluppare la *Mindfulness* non si cerca infatti di modificare lo stato mentale o portare uno stato di rilassamento, ma si tratta semplicemente di essere attenti e presenti a ciò che succede in noi. Mantenendo l'attenzione a sé stessi, attraverso il respiro, si osservano pensieri, sensazioni, emozioni che sorgono, senza produrre giudizi, ma accettandoli per quello che sono, con apertura e curiosità verso i cambiamenti dei propri stati mentali (Bishop et al., 2004).

In questa definizione data in ambito psicologico, le caratteristiche della *Mindfulness* derivano dall'attitudine della presenza mentale dell'insegnamento Buddhista. La differenza è che nell'insegnamento Buddhista la meditazione è pratica fondamentale, inserita in un sistema di regole di vita e di condotta, tutte indispensabili, per condurre l'uomo verso uno stato di liberazione dalla sofferenza. In psicologia, la centralità della pratica meditativa per raggiungere questo stato di *Mindfulness* non è chiara. Se si definisce la *Mindfulness* in base ai processi psicologici coinvolti, come il mantenere l'attenzione sulla propria esperienza, possono essere definite *Mindfulness* tutte le tecniche che aumentano l'attenzione e la consapevolezza del momento presente e sviluppano un atteggiamento di accettazione e non giudizio (Hayes & Shenk, 2004; citato da Singh et al., 2008). Come riferimento specifico alle tecniche meditative, in letteratura troviamo spesso la definizione *mindfulness meditation*, che solitamente si riferisce alle tecniche di meditazione Vipassana, una forma di meditazione derivata dal Buddhismo Theravada (Davis & Hayes, 2011).

Inoltre in psicologia i clinici e i ricercatori hanno la tendenza a volere rendere la *Mindfulness* un processo misurabile e quantificabile per poterlo definire (Singh et al.,

2008). Purtroppo così si rischia di ridurre anche le tecniche di meditazione definite *Mindfulness* a modelli operazionali per trattare i sintomi della psicopatologia, perdendo la loro ricchezza originale e la loro essenza spirituale di strumenti di supporto per il profondo cambiamento di sé. (Singh et al., 2008).

Con il diffondersi della meditazione in ambito clinico, sono emerse le potenzialità di poter integrare le tecniche meditative in psicoterapia, con il risultato di facilitare il processo terapeutico (Walsh & Shapiro, 2006). Come abbiamo già visto, la spiritualità e la meditazione sono state integrate in alcuni tipi di psicoterapia come la psicoterapia transpersonale e la psicosintesi (vedi paragrafo 2.2). A partire dagli Stati Uniti, si sono sviluppati anche i protocolli clinici basati sulla *Mindfulness meditation*.

Mindfulness Based Interventions e Meditazione Tradizionale Buddhista

Gli interventi di *Mindfulness*, i cosiddetti *Mindfulness Based Interventions* (MBIs), come metodo di allenamento mentale al raggiungimento della calma e per sviluppare la capacità di auto-osservazione utilizzano la meditazione (Bianco et al., 2016). La pratica alla base è quindi la stessa delle pratiche di meditazione tradizionale, da cui originano, ma i due approcci si differenziano per gli scopi che si pongono. A partire dai primi programmi MBSR, più legati alla tradizione Buddhista, si sono infatti sviluppati altri protocolli clinici finalizzati al trattamento di specifici disturbi, quali depressione, disturbi del comportamento e disturbi di personalità.

Protocolli clinici basati sulla Mindfulness

L'introduzione delle tecniche di meditazione in ambito clinico ha visto la nascita degli interventi *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), ad opera di Jon Kabat-Zinn (1990; 2003) nel 1979. Questi interventi si configurano in programmi di 8-10

settimane, in cui viene insegnata la meditazione in sessioni di gruppo e si incoraggia la pratica quotidiana. L'autore definisce la *Mindfulness* come “la consapevolezza che emerge prestando attenzione di proposito, nel momento presente, senza giudizio, all'esperienza momento per momento” (Kabat-Zinn, 2003, p. 145). Le pratiche che include la *Mindfulness* sono esercizi di meditazione, di attenzione al respiro, *body scan*, esercizi di hatha yoga leggeri e camminate *mindful* (Kang & Witthingham, 2010). Gli esercizi di meditazione, comuni a tutti i protocolli MBIs consistono nel praticare seduti, su una sedia o a terra a gambe incrociate, con la schiena ben dritta, un allenamento dell'attenzione sul proprio respiro o sulle sensazioni del corpo. Si cerca di mantenere l'attenzione fissa e, ogni qualvolta ci si distrae, si torna al respiro o al corpo, prendendo nota dei pensieri distraenti semplicemente osservandoli per quello che sono, senza produrre ulteriori giudizi (Bishop et al., 2004). Questo allenamento mira a sviluppare questa capacità di osservare i propri pensieri e tutto ciò che abbia luogo nella propria mente, senza produrre giudizi, semplicemente accettando questi contenuti per quello che sono, riportando poi questa attitudine nella vita quotidiana, in ogni momento che si vive (Bishop et al., 2004). Il *body scan* è un particolare esercizio sulla consapevolezza delle sensazioni corporee. Si esegue di solito da sdraiati, seguendo una traccia audio di 45 minuti che guida nel percorrere ogni piccolo punto del proprio corpo, osservando con attenzione le sensazioni che sorgono (Baer, 2003), sempre senza produrre ulteriori giudizi, ma sviluppando questa capacità di presenza e ascolto di sé. Gli esercizi di hatha yoga sono sequenze molto semplici di esercizi fisici da svolgere preferibilmente al mattino e consentono di sciogliere il corpo e ascoltarne le sensazioni durante la pratica. La camminata *mindful* è un ulteriore esercizio alla presenza mentale da eseguire, appunto, camminando. Nell'insieme tutti questi esercizi

sono rivolti a sviluppare nella quotidianità, in ogni momento, quella presenza mentale a cui la *Mindfulness* mira.

Gli interventi MBSR sono basati sugli insegnamenti Buddhisti, e da questi derivano la loro teoria psicologica e le pratiche (Singh et al., 2008), rivolte a ridurre la sofferenza psicologica della malattia e a trattare i disturbi comportamentali ed emotivi (Kabat-Zinn, 1998; citato da Bishop et al., 2004). Gli interventi MBSR sono risultati molto efficaci nel trattamento di diversi disturbi e dalla loro ampia diffusione sono poi nati altri protocolli, sempre nell'ambito della psicologia cognitiva, per il trattamento di sintomi e problematiche specifiche. Questi protocolli si rivolgono a differenti problematiche, ma propongono tutti tecniche di meditazione *Mindfulness* simili nelle loro procedure di base e negli scopi (Bishop et al., 2004) unite alle tecniche della psicoterapia cognitiva. La *Mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT), ovvero la terapia cognitiva basata sulla *Mindfulness* è stata sviluppata da Teasdale, Segal e Williams (1995; citato da Baer, 2003). Nella MBCT l'intervento *Mindfulness* del programma MBSR (Kabat-Zinn, 1990) è combinato con elementi di terapia cognitiva, che facilitano il distacco dal proprio pensiero (Baer, 2003). In particolare si rivolgono al trattamento dei sintomi depressivi, di cui riducono le ricadute dei sintomi (Teasdale et al., 2000; citato da Bishop et al., 2004), insegnando alle persone ad osservare i propri pensieri e le proprie sensazioni senza giudizi, guardando ad essi semplicemente come eventi mentali che sorgono e scompaiono, senza identificarcisi (Baer, 2003).

Un altro tipo di intervento è la *Dialectical behavior therapy* (DBT), ovvero terapia dialettica comportamentale, sviluppata da Linehan (1993). Questo tipo di terapia comportamentale si basa sulla dialettica, ovvero l'idea che la natura consista di forze opposte, tesi e antitesi, e la loro combinazione nella sintesi porta a una nuova realtà e a nuove forze opposte (Linehan, 1993). In terapia è la tensione tra queste forze

opposte a portare il cambiamento (Kang & Whittingham, 2010). All'interno di questa cornice vengono inoltre insegnate le tecniche *Mindfulness*, con lo scopo di portare il paziente a partecipare con consapevolezza alla vita, con un atteggiamento non giudicante, divenendo più efficace e mantenendo l'attenzione alla propria esperienza in ogni momento (Kang & Whittingham, 2010).

La DBT inizialmente è stata sviluppata per trattare pazienti con disturbi borderline di personalità, risultando utile nel ridurre i comportamenti di auto mutilazione e i comportamenti di suicidio (Linehan et al., 1991; citato da Bishop, 2004). Ha poi dimostrato la sua efficacia anche nel trattamento della depressione cronica e nel disturbo dell'alimentazione incontrollata (Fiegenbaum, 2007; citato da Kang & Whittingham, 2010).

Un ultimo approccio sviluppato negli MBIs è la *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*, che si basa su una teoria del linguaggio, la *Relational Frame Theory (RFT)* (Hayes, 2004). In questa visione sono i pensieri e i processi verbali, predominanti rispetto al contesto ambientale, a far sorgere ed amplificare la sofferenza. Le persone tendono quindi ad evitare alcuni tipi di nuove esperienze, capaci di richiamare ricordi inerenti le esperienze avverse (Kang & Whittingham, 2010). La sofferenza viene quindi amplificata da questa predominanza del linguaggio e dalla tendenza ad evitare le esperienze, nel tentativo di evitare il ricordo di esperienze passate (Kang & Whittingham, 2010). Gli interventi ACT non si basano per forza sulla pratica della meditazione, che non sempre viene insegnata, ma mirano allo sviluppo dell'atteggiamento *Mindfulness* e al contatto non giudicante con gli eventi ambientali e psicologici (Hayes, 2006). In questi interventi la *Mindfulness* è vista come una capacità utile a diminuire la predominanza del linguaggio e ad aumentare la volontà a mantenere un contatto psicologico con le proprie esperienze

quotidiane, attraverso, ad esempio, un atteggiamento di accettazione (Kang & Whittingham, 2010). A differenza della MBSR, MBCT e DBT, lo sviluppo della ACT non si basa sugli insegnamenti del Buddhismo (Kang & Whittingham, 2010). La ACT mira a migliorare la flessibilità psicologica e l'abilità a cambiare nel proprio comportamento, mantenendo un contatto con la propria esperienza (Hayes, 2004). Questo tipo di terapia è stata applicata a diversi tipi di disturbi comportamentali, quali: depressione, fobia sociale, psicosi, dipendenze da fumo, dolore cronico, stress lavorativo e tricotillomania, dimostrando effetti positivi negli interventi (Hayes, 2006;).

2.4 Evidenze scientifiche

Recentemente lo studio della meditazione e dei suoi effetti ha trovato sempre maggiore popolarità, infatti il numero di studi pubblicati ha iniziato ad aumentare sempre di più (Goleman & Davidson, 2020). La ricerca scientifica sulla meditazione iniziò intorno agli anni '70, periodo in cui si contavano 6838 studi totali sull'argomento. Le ricerche sono iniziate ad aumentare, solo nel 2014 sono stati pubblicati 925 studi e 1113 nel 2016 (Goleman & Davidson, 2020).

Innanzitutto è bene notare che differenti tipi di meditazione, provocano effetti diversi, riscontrabili in differenti attivazioni di patterns corticali (Bogart, 1991; Davis & Hayes, 2011). Goleman (1975) divide le pratiche meditative in due differenti strategie di attenzione: concentrazione (*concentration*) e intuizione (*insight*). Le pratiche che impiegano la concentrazione, comportano il mantenere l'attenzione diretta ad un singolo oggetto specifico (Goleman, 1975) (ad esempio un mantra o il proprio respiro). Rientrano in questi tipi di pratiche la meditazione descritta negli Yoga Sutra, la meditazione Buddhista e la Meditazione Trascendentale. La meditazione di

concentrazione sopprime il funzionamento mentale ordinario, restringe l'attenzione ad un singolo punto e induce stati di assorbimento caratterizzati da tranquillità e beatitudine (Engler, 1986; citato da Bogart, 1991).

Le pratiche intuitive, invece, impegnano nel mantenere continuamente uno specifico set percettivo verso gli oggetti che si presentano alla coscienza (Goleman, 1975). A differenza delle pratiche di concentrazione che si focalizzano su un singolo oggetto di meditazione, escludendo gli altri stimoli provenienti dal campo percettivo, nella meditazione intuitiva, lo scopo è sviluppare piena consapevolezza di tutti i contenuti della coscienza (Goleman, 1975). Esempio di meditazione intuitiva è la meditazione Vipassana, sviluppata nel Buddhismo, che mira ad un allenamento della presenza mentale in cui l'attenzione è volta a prendere nota delle sensazioni, pensieri ed emozioni esattamente come appaiono, senza elaborazioni, preferenze, selezione, commenti, interpretazioni o giudizi (Engler, 1986; citato da Bogart, 1991).

Dalla meditazione Vipassana è poi derivata la *Mindfulness meditation*. A livello di attivazione corticale, la *Mindfulness meditation*, più che la meditazione concentrativa, stimola la corteccia prefrontale mediale, associando quest'attività sia all'auto-osservazione che alla metacognizione (Cahn & Polich, 2006; Siegel, 2007; citati da Davis & Hayes, 2011) e promuove meccanismi di attenzione specifici (Valentine & Sweet, 1999; citati da Davis & Hayes, 2011).

Al fine di riportare le evidenze scientifiche riguardo l'efficacia dell'utilizzo della *Mindfulness meditation* per diverse condizioni cliniche ho preso in esame le rassegne e gli studi di Bishop (2002), Kabat-Zinn (2003), Baer (2003). Questi autori (Baer, 2003; Bishop, 2002; Kabat-Zinn, 2003) concordano sul fatto che gli studi scientifici sui protocolli MBSR riportano alcuni problemi metodologici. Nonostante le lacune metodologiche, i risultati dimostrano come gli interventi che utilizzano la *Mindfulness*

possano portare ad una diminuzione dei sintomi in diverse condizioni, quali: dolore cronico, stress, ansia, ricadute depressive e disturbi del comportamento alimentare (Baer, 2003; Bishop, 2002).

I pazienti soggetti a dolore cronico che hanno partecipato ai programmi MBSR hanno riportato miglioramenti significativi nelle valutazioni del dolore, nelle misure di autovalutazione del disagio emotivo, nei sintomi psichiatrici in altri sintomi medici (Kabat-Zin, Lipworth & Burney, 1985; Kabat-Zinn, Lipworth, Burney & Sellers, 1987; citati da Baer, 2003).

Nel loro studio, Kabat-Zinn et al. (1992; citato da Bishop, 2002), rivolto a pazienti con disturbi di ansia e attacchi di panico, hanno trovato miglioramenti significativi per le misure di ansia e depressione e una significativa diminuzione dei sintomi, nei partecipanti al programma MBSR. I miglioramenti del trattamento sono risultati mantenuti dopo tre mesi e anche al controllo dopo tre anni.

Sono stati riscontrati effetti positivi anche nel trattamento del disturbo dell'alimentazione incontrollata: i pazienti che hanno partecipato al programma MBSR hanno mostrato miglioramenti significativi in numerose misure riguardanti l'umore e il rapporto con il cibo (Kristeller & Hallet, 1999; citato da Baer, 2003).

Nel trattare i disturbi depressivi, la MBCT risulta particolarmente efficace rispetto ai soliti trattamenti, per i pazienti che hanno avuto tre o più episodi depressivi, mentre non si notano differenze significative per i pazienti che hanno avuto uno o due episodi depressivi (Teasdale et al., 2000; citato da Baer, 2003). Uno studio successivo, condotto su una parte del campione dello studio di Teasdale et al. (2000; citato da Baer, 2003), Williams, Teasdale, Segal e Soulsby (2000, citato da Baer, 2003), hanno osservato che chi ha completato il programma MBCT produce meno ricordi generali e specifici alla richiesta di ricordare episodi del loro passato in risposta a parole chiave.

Gli autori (Williams et al., 2000; citato da Baer R. A., 2003) hanno supposto che l'allenamento *Mindfulness* possa modificare i ricordi autobiografici, che si presume caratterizzino gli individui con depressione.

Uno studio dai riscontri interessanti è stato condotto da Kabat-Zinn, et al. (1998; citato da Baer, 2003) su pazienti affetti da psoriasi. Lo studio ha mostrato che nei pazienti che ascoltavano le tracce audio mentre si sono sottoposti alla terapia della luce, la pelle si schiariva più velocemente, rispetto quelli che hanno ricevuto la terapia della luce da sola (Kabat.Zinn et al., 1998; citato da Baer, 2003).

In uno studio effettuato su pazienti affetti da cancro, Speca, Carlson, Goodey e Angen (2000; citato da Baer, 2003; Bishop, 2002) esaminarono gli effetti del programma MBSR, osservando riduzioni significative in disturbi dell'umore e livelli di stress. Questi miglioramenti erano mantenuti dopo 6 mesi (Carlson, Ursuliak, Goodey, Angen, speca 2001; citato da Baer, 2003).

Kutz, Leserman, Dorrington, Morrison, Brysenko e Benson (1985; citato da Baer, 2003) studiano un campione di pazienti che svolgono una psicoterapia psicodinamica a lungo termine, con diagnosi quali ansia, nevrosi ossessiva, disturbi di personalità narcisista e borderline. I pazienti hanno partecipato ad un programma MBSR della durata di 10 settimane, continuando la psicoterapia individuale e hanno mostrato miglioramenti significativi in una varietà di sintomi correlati ai disturbi (Kutz et al. 1985; citato da Baer, 2003).

Alcuni studi su popolazioni non cliniche hanno mostrato evidenze di benefici della *Mindfulness* sulla salute generale (Massion, Teas, Hebert, Wertheimer & Kabat-Zinn, 1995; citati Baer, 2003), sul benessere psicologico (Astin, 1997; Shapiro, Schwartz & Bonner, 1998; citati da Baer, 2003) e sui livelli di stress (Williams, Kolar, Reger & Pearson, 2001; citato da Baer R. A., 2003).

Nello studio di Massion et al. (1995) (cit Baer, 2003), sono stati analizzati i livelli di un metabolita della melatonina in due gruppi di donne. Nel gruppo di donne che hanno partecipato al programma MBSR e hanno continuato a meditare regolarmente, i livelli del metabolita erano significativamente più alti rispetto le donne che non hanno partecipato al programma di *Mindfulness*. I livelli di questo metabolita possono essere connessi con le funzioni immunitarie (Bartsch, Bartsch, Simon, Flehming, Egels & Lippert, 1992; Guerrero & Reiter, 1992; citati da Baer, 2003); suggerendo quindi che la MBSR possa avere un'influenza positiva sulla salute generale, attraverso il suo effetto sulla melatonina.

Astin (1997, citato da Baer, 2003) e Shapiro et al. (1998; citato da Baer, 2003), in uno studio rivolto a studenti, hanno osservato che i programmi MBSR portano effetti significativi sui sintomi psicologici, migliorando i livelli di empatia e favorendo esperienze spirituali. Williams et al. (2001; citato da Baer, 2003) hanno studiato volontari che hanno completato MBSR per ridurre i livelli di stress, riportando miglioramenti significativi in sintomi medici e psicologici.

Commento

A partire dagli anni '70 la meditazione ha attratto sempre maggior interesse da parte della ricerca in ambito clinico e psicologico (Goleman & Davidson, 2020). Gli studi del settore hanno spesso guardato alla meditazione come uno strumento adatto all'auto-regolazione e al miglioramento di alcuni sintomi psichici e fisiologici, estrapolando le tecniche meditative dal loro contesto originario per testarne l'efficacia. I programmi sviluppati nei MBIs, a partire dai MBSR, si sono sempre più distaccati dalla radice originaria della tradizione Buddhista, per focalizzarsi sull'applicazione standardizzata della *Mindfulness* per il trattamento di specifici sintomi. Questi

interventi prevedono precisi programmi in cui, in 8-10 settimane si svolgono determinati esercizi e, alla fine del programma, è possibile quindi testare l'efficacia dell'applicazione di queste tecniche, in maniera scientifica. Grazie alla loro disponibilità e diffusione, gli interventi MBIs hanno favorito una crescita della ricerca scientifica, che ne ha confermato l'efficacia nell'utilizzo sia su pazienti clinici che sulla popolazione non clinica, migliorando il funzionamento psicologico (Bishop, 2002; Baer, 2003). La maggioranza degli studi presi in rassegna da Baer (2003) e Bishop (2002), presenta alcuni limiti metodologici, come campioni non molto numerosi e spesso mancanza dei gruppi di controllo. Per ottenere risultati che possano fornire informazioni più specifiche sull'applicazione clinica della *Mindfulness* sarebbe necessario applicare metodi più rigidi e rigorosi (Bishop, 2002). Continuando la ricerca in questa direzione si rischia però di oscurare elementi fondamentali delle tradizioni da cui la *Mindfulness* origina (Baer, 2003) e di perdere la loro essenza spirituale, riducendo le tecniche meditative al pari di altre tecniche cognitive e di rilassamento. La meditazione nasce in contesti spirituali in cui è vista come facente parte di un sistema di conoscenze più ampio. Nel Buddhismo, l'Ottuplice sentiero enunciato dal Buddha, vede la retta meditazione come un solo aspetto che completa la retta pratica di tutti gli altri (Shonin et al. 2014). Anche nel Raja Yoga, senza i requisiti morali e le regole di vita descritte negli Yoga Sutra (vedi capitolo 1), la meditazione perde la sua utilità, ovvero raggiungere quello stato dell'essere libero da condizionamenti e distorsioni mentali. Infatti il suo fine ultimo è quello di sviluppare un'intuizione profonda della natura dei processi mentali, della coscienza e della realtà (Walsh, 1983), conducendo l'essere umano a quello stato detto "illuminazione", "nirvana" o "samadhi": ben diverso dal fine che ci si pone in ambito psicoterapeutico e clinico di alleviare i sintomi.

Nell'avanzare della ricerca, è bene ricordare che “gli effetti più importanti della meditazione non sono un miglioramento della salute o delle performance nel lavoro ma, piuttosto, un passo avanti verso il miglioramento della nostra stessa natura.”

(Goleman & Davidson, 2020)

Capitolo terzo

Perché meditare?

3.1 La ricerca: fini e metodi

L'obiettivo della mia ricerca è stato quello di raccogliere le esperienze di persone che praticano la meditazione, da più o meno tempo, per conoscere quali siano state le loro motivazioni nell'iniziare queste pratiche e quali siano le motivazioni attuali che le spingono a continuare. L'interesse di questa indagine nasce anche dalla mia personale esperienza di pratica della meditazione e studio delle tradizioni orientali, in particolare del Raja Yoga.

Negli studi scientifici, si è soprattutto indagata l'applicazione della meditazione nei contesti clinici e la sua efficacia nel miglioramento dei sintomi nei disturbi come ansia, stress, depressione e disturbi comportamentali (vedi capitolo 2). L'interesse delle ricerche scientifiche dopotutto sembra ricalcare l'interesse del pubblico occidentale che nell'intraprendere percorsi legati alla meditazione viene mosso primariamente da motivazioni di auto-regolazione (Pepping, Walters, Davis & O'Donovan, 2016; Shapiro, 1992).

Poco si è scritto sull'esperienza personale, sui benefici e gli effetti negativi percepiti nell'esperienza di vita e su quali siano gli eventi della vita che possono avvicinare le persone a pratiche meditative. Il mio tentativo, con questo lavoro, è proprio quello di portare l'attenzione sull'esperienza personale di chi pratica la meditazione, indagando le motivazioni che portano le persone ad intraprendere un percorso di meditazione e come possono queste modificarsi nel tempo. Uno studio importante che ha indagato le motivazioni di meditatori è lo studio di Shapiro (1992), rivolto a praticanti di meditazione Vipassana. L'autore ha descritto quali fossero le motivazioni primarie

delle persone verso queste pratiche e come queste potessero variare a seconda della durata della pratica, assumendo sfumature più spirituali. Shapiro (1992) descrive in particolare come le aspettative riguardo la meditazione varino lungo un continuum che comprende “auto-regolazione” (per esempio controllare stati di stress), “auto-esplorazione” (voler conoscere più a fondo se stessi) e “auto-liberazione” (riguarda più la dimensione spirituale e il servizio verso gli altri), in relazione agli anni di pratica. Successivamente Pepping et al. (2016) hanno condotto uno studio simile, rivolto a praticanti di meditazione *Mindfulness*, che ha messo in luce come la maggior parte delle persone avesse motivazioni di “auto-regolazione”; ovvero per scopi legati a controllare stati di stress, ansia, depressione o emozioni spiacevoli. Un altro studio interessante è la ricerca di Sparby & Ott (2018), che ha indagato le motivazioni di persone praticanti la meditazione antroposofica, una pratica basata sugli insegnamenti di Rudolf Steiner. In questo studio (Sparby & Ott, 2018) è stato chiesto ai partecipanti quale fosse stata la loro motivazione iniziale per praticare la meditazione, organizzando le risposte secondo uno schema che includeva motivazioni esterne, interne e di servizio. Gli autori (Sparby & Ott, 2018) hanno trovato che la maggior parte dei praticanti di meditazione antroposofica (27 soggetti) aveva motivazioni di tipo interno (sviluppare capacità superiori, esperienza spirituale, auto-realizzazione o iniziazione, auto-miglioramento, incarnazione), 22 partecipanti avevano motivazioni esterne (doveri, disposizioni, suggerimenti dagli altri, interesse o curiosità non riflessa, bisogno o desideri, auto-regolazione) e 5 soggetti avevano motivazioni di servizio (acquisire conoscenza per il bene della pratica, servizio al mondo e all’umanità, realizzare l’Antroposofia).

Seppur rivolti a pratiche diverse, tutti questi studi riportano categorie di motivazioni simili, mostrando come principalmente le persone siano motivate dal voler regolare le

proprie emozioni, i propri stati di stress e gestire meglio dolori o disagi psichici (Shapiro, 1992; Pepping et al., 2016). Motivazioni di tipo spirituale sembrano presenti fin dall'inizio solo nello studio di Sparby & Ott (2018), mentre appaiono nel tempo per lo studio di Shapiro (1992) e sono quasi inesistenti nello studio di Pepping et al. (2016).

Nel mio lavoro non ho formulato un'ipotesi iniziale specifica, ma ho tentato di esplorare l'esperienza personale di praticanti di meditazione in Italia, per vedere se vi siano temi, motivazioni o esperienze di vita condivise in chi si impegna in questo percorso.

Perchè meditare

3.2 I partecipanti

Alla ricerca hanno partecipato 115 soggetti, di cui 30 uomini e 85 donne, con un'età media di 45 anni, compresa tra i 23 e i 72 anni (d.s. 10,3), contatti on-line. Le persone che hanno partecipato alla ricerca praticano tutte la meditazione, di differenti tipi e tradizioni. Non mi sono limitata ad un tipo di pratica o a persone che presentano particolari disturbi perché volevo estendere il più possibile la mia indagine.

3.3 Strumenti di valutazione

La ricerca effettuata è di tipo qualitativo. Presenterò solamente statistiche descrittive in quanto ciò riportato può essere riferibile esclusivamente al campione indagato, che non è rappresentativo della popolazione delle persone che praticano la meditazione.

Il questionario, messo a punto da Patrizio Tressoldi, è stato distribuito on-line, secondo la tecnica a palla di neve, garantendo l'anonimato nelle risposte.

Prendendo spunto dalla ricerca di Pepping et al. (2016), le domande poste ai partecipanti sono state le seguenti:

- 1. Come ha conosciuto la meditazione?;*
- 2. Quali sono state le motivazioni iniziali che l'hanno spinto a praticare la meditazione?;*
- 3. Quali sono le motivazioni attuali per continuare a praticare la meditazione?.*

Inoltre ho incluso ulteriori domande, per avere informazioni più complete rispetto all'esperienza dei partecipanti, quali:

- 4. E' stato ed è tutt'ora facile inserire la meditazione nella routine quotidiana?;*
- 5. Da quanti anni pratica meditazione?;*
- 6. Quante ore al mese (in media) dedica alla meditazione?;*
- 7. Quale o quali tipi di meditazione ha praticato o sta praticando?;*
- 8. Quale o quali benefici ritiene di aver raggiunto a tutt'oggi grazie alla meditazione?;*
- 9. Quale o quali effetti negativi ritiene di aver sperimentato praticando la meditazione?.*

Si è richiesto inoltre di specificare alcuni dati demografici come genere ed età dei partecipanti. La formulazione di domande aperte ha avuto l'intento di dare ai partecipanti libertà nell'espressione e nella descrizione della propria esperienza, lasciando le persone libere di mettere in risalto i contenuti per loro più significativi.

3.4 Analisi dei dati

La maggior parte dei partecipanti che hanno completato il questionario riporta di praticare Raja Yoga (52,17%), le altre tecniche riportate sono state: la Meditazione Trascendentale (9,56%), la meditazione Buddhista (3,48%), meditazione Vipassana

(5,22%), Yoga (5,22%), tecniche basate sulla ripetizione di mantra (11,30%), la meditazione *Mindfulness* (2,61%), la preghiera come forma di meditazione (4,35%), meditazione basata sul contatto con la propria anima (3,48%) e varie tecniche e discipline non meglio specificate (8,70%). Alla risposta “quale o quali tipi di meditazione ha praticato o sta praticando?” i partecipanti erano liberi di riportare più tecniche, quindi nelle risposte sopra elencate la somma delle percentuali è maggiore del 100%, in quanto le risposte che riportano più tecniche sono state conteggiate più volte. Per quanto riguarda l’esperienza meditativa dei partecipanti, la media degli anni di pratica meditativa è di 9,5 anni (d.s. 8,03), in particolare la maggior parte (37,39%) medita da meno di 5 anni, il 22,61% medita da più di 5 anni e meno di 10; l’11,30% medita da più di 10 e meno di 15 anni, l’11,30% medita da più di 15 e meno di 20 anni e il restante 15,16% medita da più di 20 anni. Inoltre i partecipanti dedicano in media 21,26 ore al mese alla meditazione (d.s. 16,19): il 56,60% medita da 2 a 5 ore a settimana, il 28,30% da 5 a 10 ore a settimana, il 16,04% più di 1 ora al giorno.

Ho definito le seguenti variabili: “conoscenza meditazione”, per la domanda n. 1; “motivazioni iniziali”, per la domanda n.2; “motivazioni attuali”, per la domanda n. 3; “pratiche meditative”, per la domanda n. 7; “benefici”, per la domanda n. 8; “effetti negativi”, per la domanda n. 9. L’analisi dei dati si è poi svolta trascrivendo le risposte su file word, per procedere con un primo data-coding per classificare le risposte.

Il mio personale contributo consiste nell’aver eseguito un’attenta lettura e riletture di tutte le esperienze dei partecipanti, interpretando i significati espressi nelle risposte per individuare delle parole chiave precise per le etichette assegnate, che potessero riassumere il contenuto senza perdere il significato dell’esperienza dei partecipanti.

L'analisi ha seguito un metodo induttivo, definendo le etichette durante il processo di lettura del materiale, il criterio è stato quello di individuare i significati comuni per raggruppare le risposte nel minor numero di etichette. L'attribuzione ad un'etichetta piuttosto che ad un'altra ha seguito un'attenta interpretazione delle parole e del contenuto, che non si limitasse alla presenza di determinati termini nella risposta ma cercasse di cogliere il significato complessivo delle frasi riportate. Bisogna comunque notare che alcune etichette hanno significati simili, o in alcuni casi le risposte possono esprimere più significati, in questo caso ho cercato di interpretare la motivazione più rilevante, probabilmente possono essere trovati anche altri modi di organizzare la classificazione delle risposte. L'analisi dei dati e la loro codifica è stata effettuata da me e confrontata con Patrizio Tressoldi; eventuali differenze di interpretazione sono state risolte tramite discussione.

La categoria “conoscenza meditazione” (domanda n.1), mi è stata utile per osservare come le persone abbiano avuto il primo contatto con la meditazione. Le etichette individuate sono state le seguenti: “conoscente”; “corsi/libri”; “attraverso lo yoga”; “evento della vita”; “terapeuta”; “volantino”; “ricerca”; “interesse”; “viaggio”; “internet”; “per caso”.

Le domande successive rappresentano il cuore della mia ricerca: le risposte alla domanda n.2 raccolgono le motivazioni iniziali dei partecipanti e la domanda n.3 le motivazioni attuali. Le etichette individuate sono state le seguenti:

Bisogno

Con “bisogno” ho indicato tutte quelle risposte che hanno espresso un bisogno personale, una necessità più o meno specifica per cui la meditazione ha potuto significare un sostegno. Esempio:

“Risolvere problemi personali di ansia”;

“Bisogno di profondità.”;

“Durante un periodo difficile avevo bisogno di coltivare altro”;

“È diventata una esigenza quotidiana”.

Benessere

Ho definito con “benessere” le risposte che fanno riferimento al percepire maggior pace, serenità, benessere ed equilibrio psico-fisico grazie alla meditazione. Esempio:

“La ricerca di un maggior equilibrio psico-emotivo e il desiderio di essere meno preda di pensieri in loop”;

“Trovare pace in me stessa”;

“Non potrei vivere senza, è la cosa più bella che abbia sperimentato nella vita, mi dà forza, apertura di mente, capacità di comprensione e gioia”.

Curiosità

Con questa etichetta ho selezionato tutte le risposte che riportano una semplice curiosità verso la meditazione e una voglia di verificare da sé cose di cui si è sentito parlare. Esempio:

“Curiosità e attrazione spontanea a questi nuovi argomenti”;

“Inizialmente per capire meglio cosa fosse in realtà la meditazione dopo aver seguito dei corsi di visualizzazione creativa e training autogeno sempre con letture parallele di self help”;

“La voglia di provare per capire se fosse stato facile o difficile visto i molti riscontri positivi che venivano elencati facendolo con costanza, volevo capire quanto mi avrebbe aiutato la pratica”.

Sofferenza

Questa etichetta rimanda ad un tema cardine che si affronta in percorsi di meditazione, tant'è che alcuni dei partecipanti riportano come motivazioni iniziali:

“La sofferenza e la voglia di cambiare la mia vita”;

“Ero in un periodo della mia vita dove soffrivo così tanto che avevo bisogno di dare un senso a tutto ciò che mi stava succedendo... la meditazione e il Raja yoga mi hanno aiutato a “dare un senso””.

Qui ho racchiuso tutte le risposte che rimandano più o meno direttamente al tema della sofferenza, del male di vivere, alla depressione o disperazione.

Auto-conoscenza

L'auto-conoscenza raccoglie tutti i temi che riguardano il voler conoscere più a fondo sé stessi e le leggi della vita, le risposte rimandano già ad un senso di ricerca, ma volto più al comprendere come funziona la propria psiche e la vita in generale. Ad esempio:

“Sono stata spinta dal desiderio di comprendere meglio me stessa e le cause della mia vita”;

“Maggiore consapevolezza di sé stessi”;

“La conoscenza profonda di me, l'accoglienza, l'accettazione, la scoperta dell'amore, la vita stessa”.

Consapevolezza

Questa categoria si riferisce alle risposte che riportano l'emergere di una nuova, o più profonda consapevolezza nella vita grazie alla meditazione. Ad esempio:

“La meditazione mi ha portato a uno stato di profonda consapevolezza”;

“[...] la meditazione è diventata lo strumento utile e indispensabile per affrontare con più consapevolezza ed equilibrio ogni ambito della mia vita”.

Ricerca

Raggruppa tutte le risposte che esprimono la ricerca di profondità, di interiorità, del senso della vita, ad esempio:

“Ricerca del senso della mia vita”;

“Una profonda spinta interiore volta alla ricerca di qualcosa che sentivo di più grande e profondo”;

“Cercare le risposte al senso della vita e ritrovare me stessa”.

Ricerca Spirituale

Qui rientrano tutte le risposte con un esplicito riferimento alla ricerca spirituale o alla spiritualità, come:

“Ricerca della parte più spirituale ed elevata della mia coscienza”;

“Desiderio di una ricerca spirituale.”

Crescita Spirituale

Con “crescita spirituale” ho indicato le risposte che riportano questo tema e parlano di un senso di unione con la vita e con esseri superiori. Esempi sono:

“Il fatto che quando inizi poi cominci a sentirti meglio e ti sembra di appartenere a un’unità collettiva che ha una visione amorevole e pacifica nei confronti della Vita.”;

“Il desiderio di crescita spirituale e la volontà sincera di liberarmi da alcune modalità “automatiche” che adottavo come risposta a situazioni della vita ma che non mi facevano star bene.”;

“Per aiutare la mia Anima a realizzare il proposito di questa incarnazione e poi mi sento più serena dopo averla praticata.”

Ho mantenuto le etichette “ricerca”, “ricerca spirituale” e “crescita spirituale” distinte per non perdere il significato espresso dai partecipanti attraverso la mia interpretazione.

Successivamente ho indagato i benefici e gli effetti negativi esperiti dai partecipanti. Per i benefici le etichette assegnate alle risposte sono state le seguenti: “consapevolezza”; “benessere”; “equilibrio psico-emotivo”; “concentrazione”; “crescita spirituale”; “presenza”. Per gli effetti negativi ho individuato le seguenti etichette: “nessuno”; “squilibrio”; “consapevolezza aspetti negativi”; “troppe aspettative”; “paura”; “disagi”; “alienazione dal mondo”; “iniziali”.

Prendendo spunto dallo studio di Shapiro (1992), un’ulteriore analisi sui dati raccolti riguarda il vedere se la lunghezza della pratica meditativa potesse influire sulle motivazioni riportate. Ho comparato quindi le motivazioni rispetto agli anni di pratica, suddividendo in gruppi che praticano meditazione da meno di 5 anni, da 5 a 10 anni, da 10 a 15 anni, da 15 a 20 anni e più di 20 anni.

Successivamente ho creato anche gruppi in base alle pratiche meditative, in particolare per vedere se il gruppo che pratica il Raja Yoga, che è il più rappresentato nella mia ricerca, presentasse delle motivazioni particolari rispetto agli altri. Le pratiche utilizzate dai miei partecipanti sono state: Raja yoga; Meditazione Trascendentale; recita di mantra; **Mindfulness**, meditazione Buddhista e Vipassana (ho accorpato queste pratiche in quanto presentavano numerosità molto ridotte, e derivano dalla stessa tradizione); varie discipline (per quelle pratiche non meglio identificabili).

3.5 Risultati

Conoscenza meditazione

Le risposte alla domanda “Come ha conosciuto la meditazione?” sono riassunte nella seguente tabella:

Come ha conosciuto la meditazione?	% Risposte
Conoscente	37,39%
Corsi/Libri	12,17%
Attraverso lo Yoga	11,30%
Evento della vita	9,57%
Tramite un/una terapeuta	6,01%
Volantino	5,22%
Ricerca	5,22%
Interesse	5,22%
Durante un viaggio	3,48%
Internet	2,60%
Per caso	1,82%

Tabella n.1: Conoscenza meditazione

Motivazioni iniziali ed attuali

Per quanto riguarda le motivazioni iniziali e le motivazioni attuali i risultati sono riportati nei seguenti grafici:

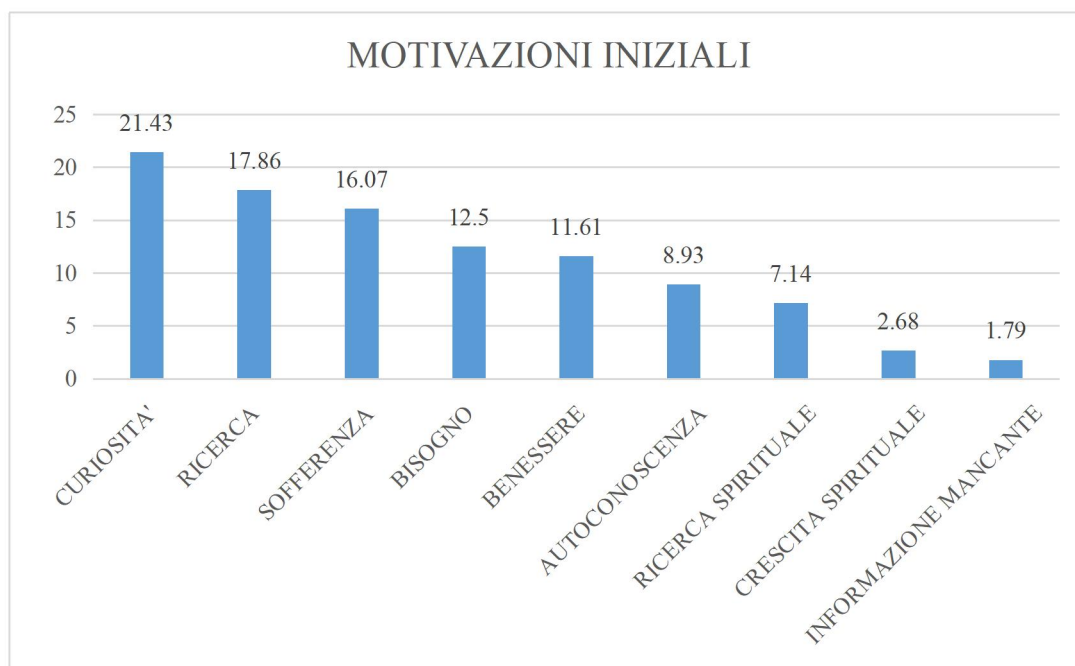


Figura 1: Motivazioni iniziali



Figura 2: Motivazioni attuali

Benefici ed effetti negativi

Nei grafici seguenti riporto le risposte inerenti benefici ed effetti negativi esperiti nell'esperienza dei praticanti di meditazione.

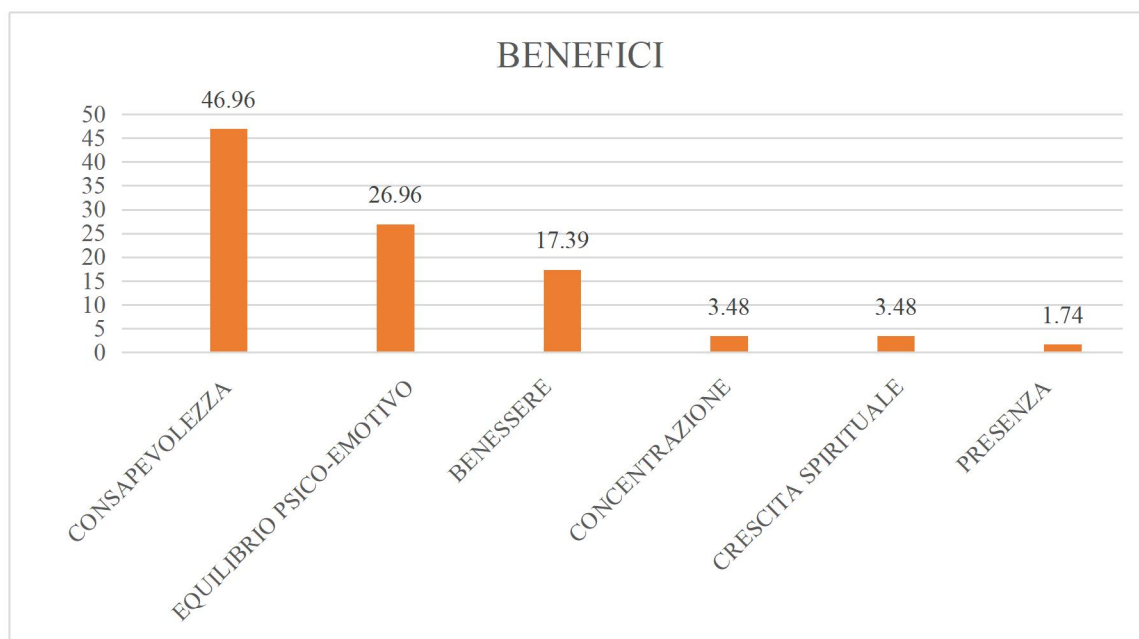


Figura 3: Benefici

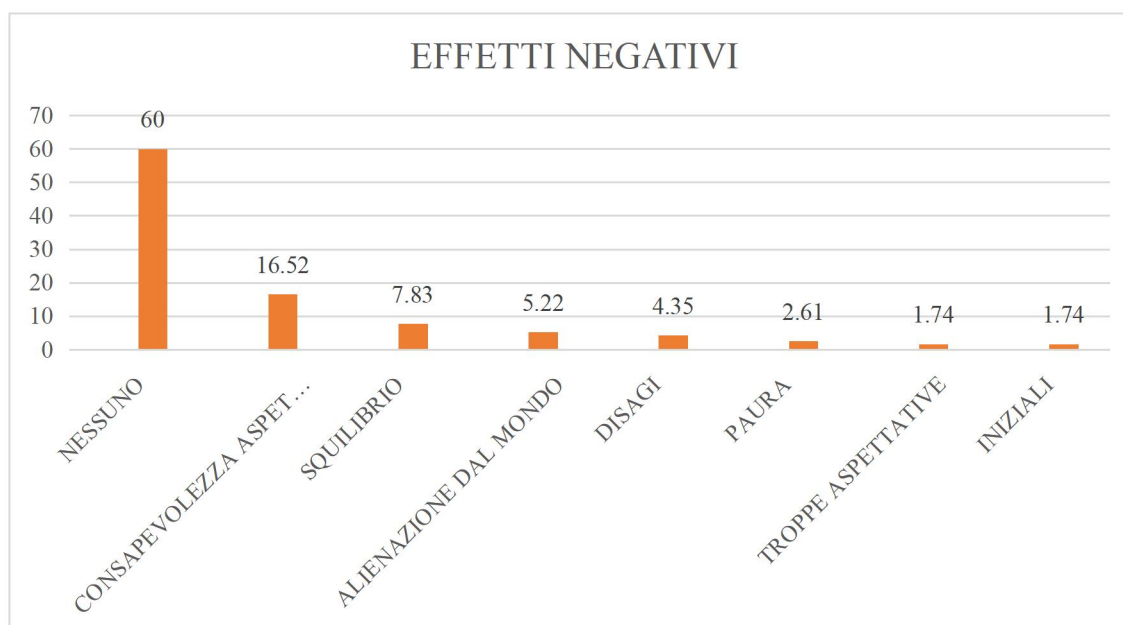


Figura 4: Effeti negativi

Nella analisi delle motivazioni attuali rispetto alla lunghezza della pratica i risultati sono riportati nella seguente tabella:

MOTIVAZIONI ATTUALI	0_5 ANNI ESPERIENZA	5_10 ANNI ESPERIENZA	10_15 ANNI ESPEIRENZA	15_20 ANNI ESPEIRENZA	20+ ANNI ESPERIENZA
BISOGNO	2,22%	8,33%	0%	38,46%	5%
BENESSERE	35,56%	45,83%	38,46%	30,77%	40%
AUTO-CONOSCENZA	46,67%	20,83%	23,07%	0%	20%
SOFFERENZA	0%	0%	0%	0%	0%
RICERCA	2,22%	4,17%	0%	0,75%	0%
RICERCA SPIRITUALE	0%	0%	0%	0%	0%
CURIOSITA'	2,22%	0%	0%	0%	0%
CRESCITA SPIRITUALE	4,44%	20,83%	23,07%	15,38%	15%
CONSAPEVOLEZZA	2,22%	0%	15,38%	0%	15%
INFO MANCANTE	4,44%	0%	0%	0%	5%

Tabella n. 2: Motivazioni attuali rispetto all'esperienza meditativa

Come si osserva dalle frequenze di risposta le motivazioni attuali rispetto all'esperienza meditativa sono simili alle motivazioni dell'intero campione e non presentano differenze significative.

Nella suddivisione in sottogruppi rispetto al tipo di pratica meditativa sono stati ottenuti i seguenti risultati per quanto riguarda le motivazioni attuali:

Pratiche	Auto-conoscenza	Benessere	Crescita Spirituale	Bisogno	Consapevolezza	Curiosità
Raja Yoga	35%	33,33%	20%	5%	3,33%	3,33%
Meditazione Trascendentale	20%	50%	10%	10%	10%	0%
Mantra	38,46%	46,15%	0%	0%	15,38%	0%
Buddhista, Mindfulness, Vipassana	33,33%	50%	0%	16,67%	0%	0%
Varie discipline	33,33%	50%	11,11%	0%	5,56%	0%

Tabella n.3: Motivazioni attuali secondo le differenti pratiche meditative

Anche in questa analisi non si riscontrano differenze significative rispetto l'intero campione.

3.6 Discussione

Motivazioni iniziali dei miei partecipanti:

In particolare, nel mio campione si osserva come all'inizio della pratica le motivazioni sono legate a curiosità, ricerca, sofferenza e bisogno.

Curiosità e ricerca

Le categorie curiosità e ricerca osservate nelle motivazioni iniziali mostrano come a volte la spinta iniziale che avvicina a queste pratiche non sia chiara, come venga sperimentata un'attrazione indefinita o si percepisca la voglia di sperimentare queste tecniche senza sapere esattamente il perché, ma per provare di persona ciò di cui si è

sentito parlare. Infatti, specialmente all'inizio, le motivazioni possono non essere molto chiare ed essere anche espressione di un moto inconscio (Sparby & Ott, 2018).

Questi temi sembrano quasi scomparire nelle motivazioni attuali: curiosità diminuisce del 19,69%, passando dal 21,43% al 1,74%; chiaramente la curiosità è un fattore rivolto a un qualcosa di nuovo, una volta iniziata un'esperienza è normale che questa curiosità venga meno; anche il tema della ricerca sembra scomparire, passando dal 17,85% allo 0,57%, e anche la categoria ricerca spirituale, presente nelle motivazioni iniziali nel 7,14% delle risposte, sparisce completamente nelle motivazioni attuali.

Riporto di seguito alcuni esempi di risposte catalogate come curiosità e ricerca:

“Curiosità e attrazione spontanea a questi nuovi argomenti.” (Da curiosità. Donna, 23 anni, praticante di Raja yoga da 5 anni).

“Voglia di conoscenza di un mondo affascinante e voglia di sperimentare.” (Da curiosità. Donna, 42 anni, pratica meditazione con mantra da 3 anni).

“La voglia di provare per capire se fosse stato facile o difficile visto i molti riscontri positivi che venivano elencati facendolo con costanza, volevo capire quanto mi avrebbe aiutato la pratica.” (Da curiosità. Donna, 53 anni, pratica Raja Yoga da 5 anni).

“Apparentemente curiosità, ma stavo cercando da tempo qualcosa, non sapevo neanche io cosa. Le filosofie orientali mi attraevano ma sono sempre stata una persona molto pratica.” (Da curiosità. Donna, 59 anni, pratica Raja Yoga da 21 anni).

“Sicuramente in primis tanta tanta curiosità! Poi anche un forte interesse a conoscere i vari meccanismi e processi mentali. Inoltre mi sentivo attratta dalle varie culture orientali, dove in ogni ambito la meditazione è più conosciuta e praticata

rispetto all'occidente.” (Da curiosità. Donna, 60 anni, pratica varie discipline meditative da 23 anni).

“Sentivo il bisogno di trovare un modo per andare oltre certe dinamiche, oltre la vita quotidiana, perché sentivo che non esisteva solo ciò che vedevo e toccavo.” (Da ricerca. Donna, 35 anni, pratica meditazione trascendentale da 4 anni).

“Stavo cercando alcuni perché della vita e sentivo un richiamo verso qualcosa, ma non capivo ancora cosa fosse.” (Da ricerca. Uomo, 47 anni, pratica Raja Yoga da 22 anni)

In queste ultime risposte si può osservare come sia qualcosa di intrinseco all'essere umano percepire la necessità di ricercare qualcosa di più profondo dell'abituale stato di coscienza, ponendosi delle domande sul senso dell'esistenza e di sé stessi. Le risposte per lo più non riportano eventi specifici, ma mostrano come a volte nella vita si viva questa spinta a ricercare la connessione a qualcosa di superiore a noi stessi, sentendo il bisogno di andare oltre l'ordinario. Questa ricerca, talvolta senza nome, è qualcosa che moltissimi sperimentano ad un certo punto della propria esistenza, se non tutti, e nel mio studio ho osservato come la meditazione sia un valido supporto per indagare la propria natura umana, la natura dei processi di pensiero e in generale le strutture della vita, mettendoci nella condizione di vivere in maniera più consapevole e poter così scorgere quel “senso della vita” che molto spesso ci sfugge. Ecco alcuni esempi:

“Ricerca del senso della mia vita” (Da ricerca. Donna, 50 anni, pratica Raja Yoga e meditazione Vipassana da 21 anni)

“Una profonda spinta interiore volta alla ricerca di qualcosa che sentivo di più grande e profondo” (Da ricerca. Donna, 49 anni, pratica Raja Yoga da 17 anni)

“La ricerca di me stessa, di un qualcosa di profondo, di un qualcosa di vero.” (Da ricerca. Donna, 46 anni, pratica meditazione da 5 anni)

“La ricerca di qualcosa che possa andare oltre alla coscienza ordinaria.” (Da ricerca. Uomo, 46 anni, pratica Yoga da 3 anni)

“Cercare le risposte al senso della vita e ritrovare me stessa.” (Da ricerca. Donna, 65 anni, pratica Yoga da 3 anni)

“Cercare un modo per restare o entrare in contatto con la parte migliore di me.” (Da ricerca. Donna, 40 anni, pratica meditazione con recita di mantra da 4 anni)

“Ad un certo punto ho sentito una sorta di spinta interiore verso questa cosa, mi ci sono avvicinato e non l'ho più abbandonata.” (Da ricerca. Uomo, 47 anni, pratica Raja Yoga da 2 anni)

“Ricerca del senso della vita, di serenità, di armonia, di gioia.” (Da ricerca. Donna, pratica meditazione da 3 anni)

Altre volte questa spinta, o ricerca, comune in tutte queste esperienze, può essere percepita come mancanza di qualcosa, vuoto interiore o sofferenza, che può anche avvicinare alla ricerca spirituale.

“La ricerca della pace interiore e il superamento della sofferenza mentale-emoiva” (Da ricerca. Uomo, 50 anni, pratica Raja Yoga da 15 anni)

“Per anni (già da ragazzino) mi sono posto domande sull'origine dei disagi e delle sofferenze che vivevo, su come poterle risolvere e, col tempo, grazie a libri, incontri ed esperienze di vita, mi sono avvicinato alla pratica meditativa” (Da ricerca. Uomo, 49 anni, pratica Raja Yoga da 4 anni).

La sofferenza

Altre motivazioni iniziali rimandano direttamente al tema della sofferenza, importante quasi quanto il tema della ricerca, infatti vediamo nell'etichetta ricerca il 17,86% di risposte e in sofferenza il 16,07%. Personalmente mi aspettavo di trovare numerose risposte con questo tema, in quanto nella mia personale esperienza ho conosciuto tantissime persone che hanno iniziato il percorso di meditazione e conoscenza di sé stessi quando attraversavano periodi di vita di crisi e sofferenza. Lo Yoga, il Buddhismo e le tradizioni orientali in generale presentano sistemi di conoscenza che aiutano a comprendere l'origine e il significato che la sofferenza ha nella vita, offrendo la meditazione come strumento fondamentale per accrescere la propria consapevolezza e poter così superare questa sofferenza, prendendosi la piena responsabilità della propria vita. Abbiamo già visto nel primo capitolo come il Buddhismo, con le Quattro nobili verità e l'Ottuplice sentiero presenti proprio un sistema di conoscenze incentrato sulla comprensione e il superamento della sofferenza. Inoltre, il soffrire porta spesso con sé la voglia di iniziare a cambiare, ad andare più in profondità rispetto la normale vita fatta di automatismi, e questo può far ricercare alle persone gli strumenti utili per affrontare questo cambiamento nelle pratiche meditative. Dalle risposte sulla sofferenza leggiamo:

“Avevo una leggera depressione, mi crogiolavo nel mio dolore, ma non facevo nulla per uscire da questo stato e subivo qualsiasi cosa accadesse nella mia vita senza esserne partecipe. Non avevo autostima e non mi accettavo ma ero arrivata al limite, volevo cambiare.” (Da sofferenza. Donna, 27 anni, pratica Raja Yoga da 3 anni).

“La spinta iniziale è stata quella di voler genericamente “stare meglio”, in un periodo di grande sofferenza della mia vita, senza sapere bene cosa ci fosse, dietro a questa spinta.” (Da sofferenza. Donna, 50 anni, pratica meditazione da 12 anni).

“La sofferenza e la voglia di cambiare la mia vita” (Da sofferenza. Donna, 40 anni, pratica la Meditazione Trascendentale da 6 anni).

“Un malessere di vivere, una disperazione a cui non trovavo una motivazione e alla fine non sapere chiaramente chi ero” (Da sofferenza. Donna, 45 anni, pratica Raja Yoga da 14 anni).

“Ero in un periodo della mia vita dove soffrivo così tanto che avevo bisogno di dare un senso a tutto ciò che mi stava succedendo... la meditazione e il Raja yoga mi hanno aiutato a “dare un senso”” (Da sofferenza. Donna, 55 anni, pratica Raja Yoga e Meditazione Trascendentale da 16 anni).

Motivazioni attuali

Nelle motivazioni attuali vediamo come la curiosità, la ricerca e sofferenza che inizialmente spingono le persone verso il percorso di meditazione si sono trasformate in qualcosa d'altro, mostrando quelli che sono gli effetti della pratica meditativa, come il benessere, il voler conoscersi più a fondo e divenire più consapevoli di sé stessi (auto-conoscenza, consapevolezza), e il vivere aspetti spirituali nella propria vita (crescita spirituale).

Benessere

In particolare, vediamo come molto importante la categoria “benessere”, che cresce del 27,5%, passando dal 11,61% di risposte nelle motivazioni iniziali al 39,13% nelle motivazioni attuali. Questo risultato non concorda pienamente con lo studio di Shapiro (1992), e quello di Pepping et al (2016). Nella ricerca di Shapiro (1992) viene riscontrato come le motivazioni ed aspettative legate all'auto-regolazione (benessere nelle mie categorie), siano più presenti solo in soggetti che praticano da poco tempo. Nella mia ricerca, anche i meditatori più esperti riportano tra le motivazioni attuali il

benessere come principale, e in generale io non ho riscontrato differenze significative per gli anni di pratica dei partecipanti.

Nello studio di Pepping et al. (2016) invece non risultano particolari differenze tra le motivazioni per iniziare la meditazione e per continuarla. Questo non è in linea con i miei risultati, in quanto tra i miei partecipanti i temi riportati nelle motivazioni iniziali ed attuali variano. Troviamo però accordo tra la ricerca di Pepping et al. (2016) e il mio studio nel riscontrare il benessere come motivazione principale. In generale lo studio di Pepping et al. (2016), riporta come i partecipanti, tutti praticanti di meditazione *Mindfulness*, siano motivati principalmente dall'effetto di auto-regolazione della pratica. I temi riportati, infatti, riguardano: il sentirsi calmi, il rilassamento, la riduzione dell'ansia, la regolazione emotiva, la concentrazione, gestire pensieri difficili e ridurre dolore fisico; mostrando come il tema della spiritualità non abbia importanza rilevante per i partecipanti allo studio.

Nel mio studio, anche nell'indagine dei benefici apportati dalla meditazione, ritroviamo il benessere e l'equilibrio psico-emotivo, preceduti dal tema della consapevolezza. Anche la ricerca scientifica riporta numerose conferme del fatto che la meditazione porti ad un miglioramento generale del benessere psicologico, e al miglioramento dei sintomi in diverse condizioni cliniche (vedi capitolo 2).

Come abbiamo anche visto nel primo capitolo, il Raja Yoga, ad esempio, mira ad una particolare disciplina mentale per eliminare gli effetti negativi dei nostri pensieri incontrollati, sicuramente questa disciplina che si acquisisce con la pratica meditativa influenza anche il campo emotivo, armonizzando le emozioni più violente e di conseguenza porta a un maggiore benessere psico-fisico.

Dalle risposte raccolte nella categoria benessere leggiamo:

“Enorme sollievo e sensazione di equilibrio e solidità che mi dona ogni volta.”

(Donna, 31 anni, pratica Meditazione Trascendentale da 2 anni).

“Il fatto che sia una pratica essenziale per l'equilibrio psicofisico e che corrisponda a ciò in cui credo.” (Donna, 39 anni, pratica Raja Yoga da 6 anni).

“Mi dona pace ed armonia, e mi ha insegnato a cercare di capire i miei comportamenti.” (Donna, 61 anni, pratica meditazione da 20 anni).

“Il grande senso di benessere che si prova dopo la pratica meditativa, quel riposo che nessun sonno ti dona, quella centratura che si ottiene e ti aiuta a “vedere” più aspetti insieme.” (Donna, 35 anni, pratica Meditazione Trascendentale da 4 anni)

“I progressivi miglioramenti nelle relazioni, il piacere nel farlo, le continue e diverse sensazioni corporee provate, il rilassamento che mi apporta, la serenità mentale ritrovata, la continua scoperta di chi sono veramente.” (Donna, 42 anni, pratica Raja Yoga e meditazione Vipassana da 4 anni)

Auto-conoscenza, crescita spirituale e consapevolezza

Oltre al benessere anche il tema dell'auto-conoscenza cresce particolarmente, con un aumento del 24,11%, passando dal 8,93% al 33,04%. In misura minore cresce anche il tema crescita spirituale, passando dal 2,68% al 13,04% e compare il tema della consapevolezza nel 5,22% di risposte. Si osserva quindi come la pratica meditativa orienti a una maggiore conoscenza e consapevolezza di sé stessi, del proprio mondo interiore e al prendere contatto con le dimensioni spirituali. Questo risultato è in linea con lo Studio di Shapiro (1992), che vede come le motivazioni rivolte all'auto-esplorazione e alla spiritualità affiorino nel tempo attraverso la pratica meditativa.

Leggiamo da auto-conoscenza e consapevolezza:

“Non si smette mai di imparare, di conoscersi e di crescere. In parte sono arrivata al cambiamento che volevo ma ho solo messo i primi passi sul sentiero, la strada è ancora lunga.” (Da auto-conoscenza. Donna, 27 anni, pratica Raja Yoga da 3 anni)

“Avere realizzato che l'identificazione con la mia attività mentale era del tutto ingiustificata, dal momento che non ne ho il controllo, e perché mi aveva aiutato a risolvere disagi psicologici, oltre che fornirmi un mezzo di supporto su tanti livelli.”

(Da auto-conoscenza. Uomo, 33 anni, pratica Raja Yoga e Vipassana da 10 anni).

“Il desiderio di conoscere le motivazioni che spingono il mio agire, la ricerca del mio Senso e il desiderio di realizzarlo” (Da auto-conoscenza. Donna, 40 anni, pratica Raja Yoga da 2 anni).

“Lo stato interiore acquisito praticando, l'ampliamento della coscienza, della consapevolezza” (Da auto-conoscenza. Donna, 46, pratica meditazione da 5 anni).

“La voglia irrefrenabile di continuare a scavarmi dentro, di essere consapevole delle mie emozioni, di lasciarle scorrere, di sentirmi libera.” (Da auto-conoscenza. Donna, 24 anni, pratica meditazione Buddhista da 4 anni).

“Praticando la meditazione e un'attenzione più consapevole nella vita di tutti i giorni ho visto sempre meglio di come sia io stessa la responsabile della mia coscienza, dei miei stati interiori e della mia sofferenza...la meditazione ha completamente modificato i miei punti di vista, da fuori a dentro” (Da consapevolezza. Donna, 61 anni, pratica Raja Yoga da 24 anni)

“La conoscenza del Raja Yoga e la pratica della meditazione hanno cambiato la mia vita migliorandola nettamente! Proprio come un esercizio fisico è necessario a fortificare, sciogliere, tonificare i muscoli del corpo, nel tempo per me la meditazione è diventata lo strumento utile e indispensabile per affrontare con più consapevolezza

ed equilibrio ogni ambito della mia vita” (Da consapevolezza. Donna, 60, pratica varie discipline meditative da 23 anni)

Il tema della consapevolezza lo troviamo anche come principale nelle risposte inerenti i benefici apportati dalla pratica meditativa. Osservando anche queste risposte, vediamo sempre come temi principali consapevolezza e benessere, sempre a conferma del fatto che i principali effetti della meditazione riguardano un miglioramento del benessere generale percepito e una crescita interiore, lo sviluppo di consapevolezza e visione più ampia.

Tornando alle risposte delle motivazioni attuali, vediamo anche comparire maggiormente il tema della spiritualità e del divino:

“Crescendo poi ho capito che la meditazione non è solo uno strumento per affrontare meglio la vita di tutti i giorni. Questa pratica ci permette anche di entrare in contatto con noi stessi imparando a riconoscere i nostri limiti e a toccare più da vicino la nostra parte spirituale” (Da crescita spirituale. Donna, 26 anni, pratica Raja Yoga da 11 anni)

“Mettere al centro la spiritualità che dà senso al tutto” (Da crescita spirituale. Donna, 50 anni, pratica Raja Yoga e Vipassana da 21 anni).

“Aver constatato che, la pratica costante porta la conoscenza di sé e un avvicinamento al divino, in senso lato” (Da crescita spirituale. Donna, 63 anni, pratica Raja Yoga da 20 anni).

“La meditazione mi aiuta ad affrontare la vita, a comprenderla sui piani più sottili attraverso il contatto con le dimensioni spirituali. Questa comprensione non è immediata, anzi, comporta un grande lavoro su sé stessi, che non sempre è facile. Un'altra motivazione è sentirsi parte di un gruppo di anime, un legame davvero molto

forte che si può sperimentare meditando in gruppo.” (Crescita spirituale. Donna, 50 anni, pratica meditazione da 12 anni).

“Perché attraverso la conoscenza, la pratica e l'esperienza sento che devo meditare perché altrimenti mi sembra di allontanarmi “da me stessa” o “dalla mia anima” e dai miei maestri e angeli.” (Da crescita spirituale. Donna, 54, pratica Raja Yoga da 3 anni).

Ritengo interessante vedere come le persone che si sono avvicinate a queste pratiche spinte da una profonda sofferenza, o dal cercare nuovi strumenti per comprendere e risolvere sé stessi in momenti di confusione, sviluppino poi una visione della vita più ampia, sentendosi connessi alla loro parte superiore (anima) e alle persone con cui condividono questo percorso. È un po' quello che io stessa ho sperimentato nell'esperienza di pratica meditativa e conoscenza di me stessa. Si sviluppa una sensibilità più profonda verso la vita, verso sé stessi, e ci si sente connessi a qualcosa di più ampio che dona forza e sostegno profondi a livelli interiori.

Le categorie da me definite possono essere confrontate con alcuni studi, in particolare lo studio di Sparby & Ott (2018), rivolto a praticanti di meditazione antroposofica, ha riscontrato tre diversi tipi di motivazioni: esterne, interne e di servizio.

Le motivazioni esterne raggruppano motivazioni definite dai soggetti come proveniente dall'esterno di sé e non formulate come motivazioni specifiche; quelle interne, invece, riguardano ad esempio un miglioramento personale e lo sviluppo personale, e caratterizzano soggetti più autonomi rispetto quelli motivati dall'esterno (Sparby & Ott, 2018). Le motivazioni definite “servizio”, riguardano una combinazione di fattori interni ed esterni. Questo tipo di motivazione inizia come motivazione esterna e non riflessa, per divenire interna ed essere infine di nuovo collegata al mondo esterno (Sparby & Ott, 2018). Le motivazioni da me definite come

bisogno, benessere, curiosità, ricerca, sofferenza, possono essere accostate alle categorie definite dagli autori come esterne, che identificano doveri, disposizioni, suggerimenti da altri, interessi o curiosità non riflessi, bisogno e desideri e auto-regolazione (Sparby & Ott, 2018). Invece categorie come auto-conoscenza, ricerca spirituale, crescita spirituale, consapevolezza, possono essere definite come interne, seguendo la classificazione degli autori. Infatti nello studio di Sparby & Ott (2018), come interne vengono identificate sviluppo di capacità superiori, esperienza spirituale, auto-realizzazione o iniziazione, auto-miglioramento, incarnazione. Infine la categoria servizio definita da Sparby & Ott (2018), riguarda l'acquisire conoscenze al fine della pratica, servizio al mondo e all'umanità e realizzare l'antroposofia. Sebbene non abbia trovato risposte che potessero rientrare completamente in questa categoria, in alcune ho ritrovato questi temi, come ad esempio:

“La mia evoluzione personale per poter essere d'aiuto alla vita del pianeta” (Da auto-conoscenza. Uomo, 46 anni, pratica Yoga da 3 anni);

“Dopo aver saggiato la pratica della meditazione credo che sia un ottimo metodo di rinforzarsi e indirizzarsi verso il buono il vero e il bello nella mia vita e a beneficio della collettività.” (Da crescita spirituale. Donna, 39 anni, pratica Raja Yoga da 7 anni).

“La meditazione è IL mezzo per riorientare la mente in ogni situazione, per ESSERE nel presente qui ed ora, per realizzare lo Yoga-Unione con il Divino continuamente. Non saprei più immaginare questa esistenza senza la pratica meditativa.” (Da crescita spirituale. Donna, 47 anni, pratica meditazione trascendentale da 10 anni).

“La meditazione mi aiuta ad affrontare la vita, a comprenderla sui piani più sottili attraverso il contatto con le dimensioni spirituali. Questa comprensione non è immediata, anzi, comporta un grande lavoro su se stessi, che non sempre è facile.

Un'altra motivazione è sentirsi parte di un gruppo di anime, un legame davvero molto forte che si può sperimentare meditando in gruppo.” (Da crescita spirituale. Donna, 50 anni, pratica meditazione da 12 anni.)

Oltre che con questo studio, si trovano similitudini anche rispetto le motivazioni riportate nello studio di Shapiro (1992) e nello studio di Pepping et al. (2016). Shapiro (1992) descrive come le motivazioni dei praticanti di meditazione Vipassana si modificano rispetto la lunghezza della pratica meditativa da motivazioni più di tipo auto-regolativo, a motivazioni rivolte all'auto-esplorazione, a motivazioni più di tipo spirituale e di servizio compassionevole, definite di auto-liberazione. Nel mio studio ho riscontrato che temi più rivolti all'auto-conoscenza e alla spiritualità emergono nelle motivazioni attuali, quindi si rivelino anche grazie alla pratica meditativa, ma non ho trovato differenze tra praticanti più e meno esperti nelle motivazioni riportate.

La pratica del Raja Yoga

Essendo particolarmente numerosi nel mio campione i praticanti di Raja Yoga, ho provato a vedere se questa pratica influenzasse particolarmente il tipo di motivazione. Tutti i praticanti di questa disciplina provengono dalla stessa associazione che ne diffonde la conoscenza, quindi seguono tutti le stesse pratiche. Bisogna però notare che per gli altri gruppi di praticanti non è precisa l'indagine delle tecniche portate avanti, non è stato infatti specificato come le pratiche siano state acquisite e come precisamente siano portate avanti. Ho supposto comunque che chi riferisse lo stesso tipo di meditazione, per esempio la meditazione Buddhista, si rifacesse alla stessa scuola di pensiero, quindi le pratiche portate avanti possono essere considerate simili. Non sono state evidenziate differenze significative tra i gruppi. Tra i praticanti di Raja Yoga risultano come motivazioni principali l'auto-conoscenza (35% di risposte), il

benessere (33,33%) e la crescita spirituale (20%). Questi risultati ricalcano l'andamento generale anche negli altri gruppi. Si può quindi dedurre che la tecnica di per sé non influisca particolarmente, e questo può confermare anche il fatto che nel mio studio siano state trovate motivazioni simili ad altri studi, che vedono come partecipanti praticanti di altre discipline (Shapiro, 1992; Pepping et al., 2016; Sparby & Ott, 2018).

Limiti

I limiti di questa ricerca riguardano prima di tutto il campione, che presenta una sovra rappresentazione di praticanti di Raja Yoga rispetto gli altri tipi di pratiche. Anche le femmine sono sovra rappresentate e i dati vanno interpretati tenendo in considerazione queste caratteristiche, che rendono il mio campione non rappresentativo di tutta la popolazione dei praticanti di meditazione in Italia.

Inoltre l'indagine delle pratiche meditative portate avanti dai partecipanti non è stata rigorosa. Non sono stati raccolti dati precisi su come queste tecniche siano state apprese e come vengano portate avanti nella quotidianità. Per studi futuri riguardo le motivazioni di praticanti di meditazione bisognerebbe tenere conto di questo, procedendo con un campione che segue la stessa pratica, com'è stato fatto anche dalle ricerche da me prese in considerazione (Shapiro, 1992; Pepping et al. 2016; Sparby & Ott, 2018); oppure raccogliendo più informazioni riguardo le pratiche meditative per poterle confrontare.

Lo schema messo a punto per la categorizzazione delle risposte è stato definito e rivisitato da me e da Patrizio Tressoldi in fase di lettura dei dati. Questo lo rende adatto alla categorizzazione dei miei dati ma probabilmente inadatto a ricerche con altri campioni. Questo schema può essere rivisto e perfezionato alla luce di ulteriori

studi. Inoltre nell'interpretazione dei dati bisogna tener presente che ho raccolto solo dati descrittivi che presentano rapporti correlazionali, ma nessun rapporto di tipo causale.

Come indicato anche nello studio di Pepping et al. (2016) indagare le motivazioni iniziali per cui si inizia una pratica meditativa può risultare un limite in quanto questo ricordo può essere influenzato dall'esperienza avvenuta successivamente. In future ricerche potrebbe essere interessante indagare i cambiamenti nelle motivazioni attraverso ricerche longitudinali. Questo per fare in modo che non ci sia un'influenza dell'esperienza attuale sul ricordo delle motivazioni iniziali e per poter osservare meglio se i cambiamenti siano effettivamente dovuti alla pratica della meditazione.

CONCLUSIONI

Questo studio ha esplorato il mondo della meditazione, in particolare le motivazioni che le persone hanno nell'iniziare queste pratiche e come queste motivazioni si modifichino nel tempo. All'inizio del percorso di meditazione, i partecipanti alla ricerca hanno riportato di essere stati mossi per lo più dalla curiosità nello sperimentare queste tecniche, dall'interesse scaturito dall'averne sentito parlare e dalla ricerca di sé stessi o del senso della vita. Questa ricerca di sé e del senso della vita è un tema molto profondo, interpretato da me anche come una spinta inconscia verso la propria realizzazione, il proprio Sé spirituale. Spinta che in qualche modo caratterizza moltissimi esseri umani. Chi si avvicina alla meditazione e alle tradizioni orientali può trovare validi strumenti per indagare sé stesso e le strutture della vita. Nella mia ricerca, come in altri studi (Shapiro, 1992; Pepping et al. 2016), non vi sono molti riferimenti espliciti alla spiritualità. Questi per lo più appaiono nelle motivazioni attuali, dove le persone hanno riportato che la pratica meditativa permette loro un

contatto con la propria parte spirituale, con il divino, e fa percepire un'unione con esseri superiori e la vita stessa.

Le principali motivazioni attuali riportate, riguardano i benefici che le pratiche meditative apportano a livello psico-fisico ed emotivo, e la possibilità di poter conoscere più a fondo sé stessi e i propri meccanismi di pensiero.

Infatti, anche senza avere grandi aspirazioni spirituali, l'iniziare a praticare la meditazione porta con sé l'iniziare a sentirsi meglio, a raggiungere più stabilmente uno stato di maggiore serenità ed equilibrio, poter trovare un senso diverso alle cose e vivere più profondamente e consapevolmente le proprie emozioni e i propri pensieri.

Sicuramente nella nostra società arrivare a vivere la spiritualità consapevolmente è qualcosa di raro, e l'aspetto del benessere percepito risulta predominante come interesse. Il mio studio mostra anche come le pratiche meditative siano validi strumenti per la propria crescita personale; favoriscano lo sviluppo di una più profonda consapevolezza nella propria vita e permettano di entrare in connessione con aspetti superiori di sé stessi e della vita.

Questo mio lavoro si propone come un piccolo contributo per far portare l'attenzione alle potenzialità di queste pratiche. Da millenni infatti la meditazione accompagna gli esseri umani nella loro evoluzione, ed è oggi uno strumento veramente alla portata di tutti. Riguarda l'esercitare la mente a mantenersi rilassata e concentrata, per poter raggiungere uno stato mentale che va poi ad influenzare positivamente tutta la nostra vita di veglia, ogni giorno, in ogni momento. Ormai, come ho mostrato, l'insegnamento di queste tecniche si è largamente diffuso, e non è difficile poter trovare occasioni serie di sperimentare la meditazione. Il mio augurio è che sempre più persone inizino a meditare, perché l'iniziare a prendersi cura della propria

coscienza, osservarsi e voler cambiare sé stessi in meglio, riflesso su tutta la società vuol dire veramente cambiare il mondo, evolvendo in un' umanità migliore.

BIBLIOGRAFIA

*Alexander, F. (1931). Buddhist Training as an Artificial Catatonia. *Psychoanal. Rev.*, 18:129-45.

*Astin, J. A. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation: effects on psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 66, 97-106.

Bianco, S., Barilaro, P., & Palmieri, A. (2016). Traditional Meditation, Mindfulness and Psychodynamic Approach: An Integrative Perspective. *Front. Psycholog.* 7:552.

*Bartsch, H., Bartsch, C., Simon, W. E., Flehming, B., Egels, I., & Lippert, T. H. (1992). Antitumor activity of the pineal gland: Effect of unidentified substances versus the effect of melatonin. *Oncology*, 49, 27-30.

Bishop, R. S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, D. N., Carmody, J., Segal, V. Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, VII N3.

*Bodhi, B. (2000). *A comprehensive manual of Adhidhamma*. Seattle: BPS Pariyatti.

Bogart, G. (1991). The Use of Meditation In Psychotherapy: A Review of the Literature. *American Journal of Psychotherapy*, Vol XLV, No. 3.

*Cahn, B. R., & Polich, J. (2006). Meditation states and traits: Eeg, erp, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, 132, 180-211.

*Carlson, L. E., Ursuliak, Z., Goodey, E., Angen, M., & Speca, M. (2001). The effects of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients: 6-months follow-up. *Supportive Care in Cancer*, 9, 112-123.

*Corton, G. (1985). Can East and West Meet in Psychoanalysis? *Am. J. Psychiatry*, 142:1226-27.

*Dalai Lama. (1986). *Kindness, Clarity and Insight*. New York, NY: Snow Lion Publication.

*Dalai Lama. (2001). *Stages of meditation: training the mind for wisdom*. London: Rider.

Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research. *Psychotherapy*, Vol 48, No.2, 198-208.

Epstein, M. (1988). The deconstruction of the Self: Ego and “Egolessness” in Buddhist insight meditation. *The Journal of Transpersonal Psychology*, Vol 20, N 1.

*Engler, J. (1986). Therapeutic Aims in Psychotherapy and Meditation. In *Transformation of Consciousness*, Wilber, K., Engler, J., Brown, D., Eds. Shambala, Boston.

Epstein, M. (2008). *Psychotherapy Without the Self: A Buddhist Perspective*. New Haven: Yale University Press.

*Fiegenbaum, J. (2007). Dialectical behavior therapy: an increasing evidence base. *Journal of Mental Health*, 16(1), 51-68.

*Freud, S. (1930). *Civilization and Its Discontents*. W.W. Norton, New York.

*Fromm, E., Suzuki, D. T., & De Martino, R. (1960). *Zen Buddhism and Psychoanalysis*. New York, NY: Harper & Row.

*Goleman, D. (1975). *Meditation and Consciousness: An Asian Approach to Mental Health*. New York

Goleman, D., Davidson, R. J. (2020). *La meditazione come cura*. Bur Rizzoli, Mondadori Libri S.p.A., Milano.

*Guerrero, J., & Reiter, R. (1992). A brief survey of pineal gland-immune system interrelationships. *Endocrinology Research*, 18, 91-113.

Hayes, S. C. (2002). Buddhism and acceptance and commitment therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 58-66.

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35, 639-665.

Hayes, S. C. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.

Hayes, S. C., & Shenk, C. (2004). Operationalizing mindfulness without unnecessary attachments. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 249-254.

Johnson, L. M. H. (1989). Psychotherapy and spirituality: techniques, interventions and inner attitudes. Doctoral Dissertation 1896-February 2014. 4449.

*Jung, C. G. (1936). Yoga and the West. In *Collected Works*, Vol. 11. Princeton, NJ, Princeton University Press.

*Jung, C. G. (1939). Psychological Commentaries on the Tibetan Book of Great Liberation, in *Collected Works of C. G. Jung*, Vol. 11/II, 475-508.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York, NY: Delascorte.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.

*Kabat-Zinn, J. (1998). Meditation. In J. C. Holland (Ed.), *Psycho-oncology*. New York: Oxford University. pp.767-79.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based intervention in context: past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.

*Kabat-Zinn J., Lipworth L., & Burney R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8, 163-190.

*Kabat-Zinn J., Lipworth L., Burney R., & Sellers W. (1987). Four-year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance. *Clinical Journal of Pain*, 2, 159-173.

*Kabat-Zinn J., Massion M. D., Kristeller J., Peterson L. G., Fletcher K. E., Pbert L., et al. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149, 936-943.

*Kabat-Zinn J., Wheeler E., Light T., Skilling Z., Scharf M. J., Cropley T. G., et al. (1998). Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosomatic Medicine*, 50, 625-632.

Kang, C., & Whittingham, K. (2010). Mindfulness: A Dialogue between Buddhism and Clinical Psychology. *Mindfulness* 1, 161-173.

Kornfield, J., Ram Dass, Miyuki, M. (1983). Psychological Adjustment Is Not Liberation. *In Aw*

*Kristeller J. L., & Hallett C. B. (1999). An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorders. *Journal of Health Psychology*, 4, 357-363.

*Kutz, I., Borysenko, J. Z., & Benson, H. (1985). Meditation and Psychotherapy: A Rationale for the Integration of Dynamic Psychotherapy, The Relaxation Response, and Mindfulness Meditation. *Am. J. Psychiatry*, 142:1-8.

- *Kutz, I., Leserman, J., Dorrington, C., Morrison, C., Borysenko, J., & Benson, H. (1985). Meditation as an adjunct to psychotherapy. *Psychotherapy and Psychosomatic*, 43, 209-218.
- Lamparelli, C. (1985). *Tecniche della meditazione orientale*, Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., Milano
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- *Linehan, M. M., Armstrong, H. E., Saurez, A., Allmon, D., & Heard, H. L. (1991). Cognitive behavioral treatment of chronically parasuicidal borderline patients. *Archives of General Psychiatry*, 48, 1060-1064.
- Lombard, C. A. (2017). Psychosynthesis: A Foundational Bridge Between Psychology and Spirituality. *Pastoral Psychol*, 66, 461-485.
- *Martin, J. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7, 291-312.
- *Massion, A. O., Teas, J., Hebert, J. R., Wertheimer, M. D., & Kabat-Zinn, J. (1995). Meditation, melatonin, and breast/prostate cancer: Hypothesis and preliminary data. *Medical Hypothesis*, 44, 39-46.
- *Masson, J., Hanly, C. (1976). A Critical Examination of the New Narcissism. *Int. J. Psychoanal.*, 57:49-65.
- Orme-Johnson, D. W., Dillbeck, M. C., Alexander, C. N., van den Berg, W. P., & Dillbeck, S. L., (in press). *The Vedic Psychology of the Maharishi Mahesh Yogi*. Fairfield, IA: MIU Press.
- Ost, L. (2008). Efficacy of the third wave of behavioral therapies: a systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 296-321.

Pepping, C. A., Walters, B., & Davis, P. J. (2016). Why Do People Practice Mindfulness? An Investigation into Reason for Practicing Mindfulness Meditation. *Mindfulness*, 7, 542-547.

Piaget, J., & Inhelder, B. (1969). *The psychology of the child*. New York: Basic Books.

*Russel, E. W. (1986). Consciousness and the Unconscious: Eastern Meditative and Western Psychotherapeutic Approaches. *J. Transper. Psychol.*, 18:51-72.

*Shafii, M. (1973). Adaptive and Therapeutic Aspects of Meditation. *Int. J. Psychoanal. Psychother.*, 2:364-82.

*Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 581-564.

Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D. (2014). Meditation Awareness Training (MAT) for Improved Psychological Well-being: A Qualitative Examination of Participant Experiences. *J Relig Health*, 53, 849-863.

*Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York: Norton.

Singh, N. N., Lancioni, G. E., Wahler, R. G., Alan, S. W. W., Singh, J. (2008). Mindfulness approaches in cognitive behavior Therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36, 659-666.

Sparby, T., Ott, U., (2018). A qualitative study of motivations for meditation in anthroposophic practitioners. *PLoS ONE* 13(9): e0203184.

*Specia, M., Carlson, L. E., Goodey, E., & Angen, M. (2000). A randomized, wait-list controlled clinical trial: The effect of a mindfulness meditation-based stress reduction

program on mood and symptoms of stress in cancer outpatient. *Psychosomatic Medicine*, 62, 613-622.

*Stern, D. B. (1997). *Unformulated Experience: From Dissociation to Imagination in Psychoanalysis*. Hillsdale, NJ: Analytic Press.

Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 275-287.

*Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615-623.

*Thera, N. (1962). *The heart of Buddhism meditation: A handbook of mental training based on the Buddha's way of mindfulness*. London: Rider and Company.

*Valentine, E. R., & Sweet, P. L. G. (1999). Meditation and attention: A comparison of the effects of concentrative and mindfulness meditation on sustained attention. *Mental Health Religion & Culture*, 2, 59-70.

*Vaughan, F. (1989). Mapping the Territory in Search of Common Ground. *Yoga Journal*, 47.

Walsh, R. (1983). Meditation Practice and Research. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 23, No. 1 18-50.

Walsh, R., Shapiro, S.L., (2006). The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology. A Mutually Enriching Dialogue. *American Psychologist*, vol. 61, No. 3, 227-239.

*Williams, J. M. G., Teasdale J. D., Segal Z. V., & Soulsby J. (2000). Mindfulness-based cognitive therapy reduces over-general autobiographical memory in formerly depressed patients. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 150-155.

*Williams, K. A., Kolar, M. M., Reger, B. E., & Pearson, J. C. (2001). Evaluation of a wellness-based mindfulness stress reduction intervention: A controlled trial. *American Journal of Health Promotions*, 15, 422-432.

*Wilber, K. (2000). *The eye of the spirit: An integral vision for a world gone slightly mad*. Vol. 7. The collected works of Ken Wilber. Boston: Shambhala.

*= opere non direttamente consultate

