

ENNIO PREZIOSI

Corso di Meditazione di Mindfulness

Conosco, conduco,
calmo il mio pensare

Seconda edizione

**CON 8 BRANI
PER LA PRATICA
DA SCARICARE
ONLINE**

FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

ENNIO PREZIOSI

Corso di Meditazione di Mindfulness

Conosco, conduco,
calmo il mio pensare

Con 8 brani audio per la pratica
da scaricare online

Seconda edizione

FrancoAngeli

Per accedere all'allegato online è indispensabile
seguire le procedure indicate nell'area Biblioteca multimediale
del sito **www.francoangeli.it**
registrarsi e inserire il codice **EAN 9788891729163** e l'indirizzo email
utilizzato in fase di registrazione

Copyright © 2014, 2ª ed. 2016 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

*A Ettore, il mio padre terreno,
che mi ha insegnato la presenza in ogni momento della vita,
fino al suo ultimo respiro*

Ai colleghi psicoterapeuti.

*Vi invito a superare la primordiale paura dell'ignoto
e/o l'appartenenza di "casta teorica"
che caratterizza la fase acerba dello sviluppo professionale.
Applicandovi con interesse profondo e concreto agli esercizi
e facendo di ogni attimo del vostro lavoro e della vostra vita
un momento di piena evoluzione personale,
sarà possibile fare della mindfulness uno strumento da diffondere.
Senza dimenticare che siamo cognizione, emozione, relazioni familiari,
energia, profondo,
e siamo arrivati a imparare a riparare gli altri,
partendo da desiderio e necessità umani di riparare noi stessi.*

Ennio

Indice

Prefazione	pag. 11
Il silenzio mentale e il presente: perché fare gli esercizi	» 11
Presentazione , di <i>Francesco Orio, Marcello Orio</i>	» 15
Presentazione , di <i>Filippo Elvino Leone</i>	» 19
Ringraziamenti	» 21

Parte prima **Mente, corpo e *mindfulness***

1. Settimana zero: il terreno della meditazione	» 25
0. Respirazione rilassante	» 25
1. Risveglio e consapevolezza	» 31
<i>Scheda. Etimologia della parola mindfulness</i>	» 32
2. La <i>mindfulness</i> nella pratica clinica	» 34
3. Sulla farmacoterapia	» 35
4. Da dove viene e a chi fa bene	» 35
<i>Scheda. Le otto settimane: brani guida, posizioni e riferimenti alle istruzioni del testo</i>	» 37
<i>Scheda. Settimana zero: gli intendimenti</i>	» 41

5. Punto zero: intendimenti	pag. 41
6. Stato psicologico	» 42
7. Autovalutazione prima e dopo le otto settimane di corso	» 42
<i>Scheda. Questionario di autovalutazione per i disturbi d'ansia</i>	» 43
<i>Scheda. Questionario di autovalutazione per la depressione</i>	» 45
<i>Scheda. Inventario delle emozioni e del pensiero</i>	» 46
2. Settimana uno: brani da scaricare per gli esercizi di mindfulness	» 48
1. Le tecniche: la pratica del principiante	» 48
2. <i>Habeas corpus</i>	» 49
3. Chi e quando può meditare: regole base	» 49
4. Iniziare a meditare. Come funziona l'audioguida, in pratica	» 50
<i>Scheda. La prima regola</i>	» 50
<i>Scheda. Il ciclo cognitivo della meditazione</i>	» 52
<i>Scheda. 1° esercizio – Meditazione sul corpo o body scan</i>	» 53
5. Le emozioni nel corpo	» 56
<i>Scheda. Da provare subito! La consapevolezza corporea delle emozioni</i>	» 59
3. Settimana due: freschezza e stabilità. Audioguida	» 67
<i>Scheda. Transito da atteggiamenti mentali sfavorevoli a eventi favorevoli la pratica meditativa di mindfulness</i>	» 67
<i>Scheda. 2° esercizio – Meditazione sul respiro</i>	» 70
4. Settimana tre: calma. Audioguida	» 72
<i>Scheda. L'esercizio dello spazio di respiro di tre minuti</i>	» 73
5. Settimana quattro: libertà. Audioguida	» 75
1. Il momento presente	» 75
<i>Scheda. 4° esercizio – Meditazione su respiro, corpo, suoni e pensieri</i>	» 76
2. Affrontare le problematiche con gentilezza	» 79

<i>Scheda. Da provare subito! (Mindfulness online)</i>	pag. 80
6. Settimana cinque: l'essenza solida. Audioguida	» 82
<i>Scheda. 5° esercizio – Meditazione della montagna</i>	» 83
7. Settimana sei: l'essenza a zozzo. Audioguida	» 86
<i>Scheda. La meditazione in movimento</i>	» 87
8. Settimana sette: passo dopo passo. Audioguida	» 88
<i>Scheda. La meditazione camminata</i>	» 88
9. Settimana otto: mangiare <i>mindful</i>	» 90
<i>Scheda. La meditazione dell'alieno e l'uvetta</i>	» 90
1. Difficoltà a concettualizzare lo “sviluppo spirituale”	» 92
2. L'adorazione cristiana	» 93
10. Strumenti per guardarsi dentro. Diario	» 96
1. Autovalutazione psicologica	» 96
<i>Scheda. Analizzare a fondo le forme dei propri pensieri</i>	» 97
2. Terapia e finestre: vento o ladri?	» 99
<i>Scheda. “Forse sì, o forse no”, un racconto terapeutico</i>	» 100
<i>Scheda. “La perfetta letizia”, un fioretto terapeutico</i>	» 101
<i>Scheda. Motti e forme di pensiero mindful produttivo</i>	» 103
11. Diario della disciplina: schede meditazione	» 105
<i>Scheda 1. Meditazione sul corpo</i>	» 106
<i>Scheda 2. Meditazione sul respiro</i>	» 107
<i>Scheda 3. Spazio di respiro di tre minuti</i>	» 108
<i>Scheda 4. Meditazione sul respiro, corpo, suoni e pensieri</i>	» 109
<i>Scheda 5. Meditazione della montagna</i>	» 110
<i>Scheda 6. Meditazione in movimento</i>	» 111
<i>Scheda 7. Meditazione camminata</i>	» 112
<i>Scheda 8. L'esercizio dell'uvetta</i>	» 113
<i>Scheda 9. Autovalutazione durante la nona settimana</i>	» 114
1. Le amiche difficoltà	» 119
2. Abiti cognitivi (pensieri) della <i>mindfulness</i>	» 123

<i>Scheda. Da provare per concludere: l'amore in una visualizzazione</i>	pag. 125
3. Sullo yoga	» 126
4. Condivisioni. Esperienze di <i>mindfulness</i> in pillole	» 127

Parte seconda Spirito e corpo

12. Le meditazioni nella storia dell'umanità e oggi	» 135
Premessa	» 135
1. La madre India	» 139
13. Concettualizzazione attuale dei meccanismi cognitivi della <i>mindfulness</i>	» 142
1. Il momento presente, unica realtà	» 145
2. L'accettazione che trasforma	» 146
3. Essere	» 147
14. Meditazione e corpo. Le meraviglie della <i>mindfulness</i> dalla psicosomatica alle neuroscienze	» 148
1. Meditazione: dove avviene?	» 148
<i>Scheda. Il ciclo cerebrale della meditazione</i>	» 149
2. Correlati neurofisiologici, neurochimici e cellulari della pratica di <i>mindfulness</i>	» 150
15. Rassegna bibliografica	» 152
1. <i>Mindfulness</i> e salute del corpo: malattie croniche, malattie infiammatorie e cardiovascolari	» 152
2. <i>Mindfulness</i> e salute del corpo: dolore, psichiatria e neuroscienze	» 161
<i>Aree e metodi di indagine e applicazione della mindfulness in medicina, nelle scienze cognitive e nelle neuroscienze</i>	» 170
16. Prospettive: gli effetti benefici di una pratica millenaria sull'equilibrio del cervello e la salute del corpo	» 171
Bibliografia	» 175
Pratica	» 181

Prefazione

Il silenzio mentale e il presente: perché fare gli esercizi

Il potere del pensiero (discorsivo, in immagini, sentimenti, sensazioni e sogni) risiede nel tanto rumore che fa la mente. Questo potere è tanto forte che a volte porta la mente a gridare. I tentativi di calmarla ci fanno riscoprire la nostra identità assediata e racchiusa dal troppo pensare: siamo fusi con i pensieri e questi stessi pensieri (e questo stato di cose) ci fanno **paura**. Quando lottiamo contro di essi è peggio. Quando siamo inevitabilmente presi da un autonomo, incoercibile pensiero, che ci cattura nella nostalgia o nell'ansia, la nostra mente dissipa energie attraverso tutto l'organismo, nel suo affannato sforzo – all'interno di una piccola “centralina-cervello” di poco più di 1.300, 1.400 grammi – di comprensione della vastità della vita, della sua complessità, dei suoi misteri, dell'universo.

Ci ritroviamo catturati senza sapere come siamo stati presi, rapiti dal “pilota automatico”: il dispositivo mentale che opera tutto questo. Lo “sfidante” che viaggia sul motore della mente, trascinandola, fino al dirupo: gelosia, ansia, violenza, cibo, iper-lavoro, farmaci, droghe, omicidi, suicidi... questo è il potere del pensiero, che agisce indisturbato se agiamo prima di essere, se reagiamo, anziché rispondere, alle chiamate della vita. Siamo travolti e fusi con una realtà interiore chiassosa e insopprimibile, come quando diciamo di essere “presi da pensieri”, ossessionati da... dipendenti da... in sovrappensiero... La *resa*¹ è la prima mossa per conquistare obiettivi realistici di benes-

¹ V. scheda nel par. 2 del cap. 5.

sere, passo dopo passo, con l'aiuto del corso. L'idea è: "osservo e basta e da qui trasformo, assiduamente..."

Noi decidiamo come sentirci: questo è un assioma della psicologia e della *mindfulness*. Decidiamo poi di volerci liberare dal governo del pensiero quando si accende in noi uno stato aurorale, simile a quello che ci rapisce dinanzi a un'alba, al sole della nostra consapevolezza, salendo poi fin dentro al sole stesso, allo Zenit, per vedere il "nostro territorio mentale" con chiarezza, nel dettaglio, dall'alto. Chi decide? Quale parte di noi è assediata dai pensieri? Quale dalla voglia di star bene? Questa istanza attiva, nella meditazione, apre all'equivoco della realtà: cos'è vero o falso, giusto o sbagliato, bello o brutto? Quanto questi suggerimenti interiori sono oro colato e quanto si rivelano fraintendimenti, confusione, velo di Maya? La pratica della meditazione conferisce uno stile di vita **protettivo** verso i disagi psicologici, fornendo un abito mentale centrato al presente, unica realtà al di là delle menzogne della mente.

Stati meditativi spontanei li abbiamo quando, per esempio, osserviamo l'alba o siamo attenti al galleggiante della canna da pesca che, tesa, rileva la presenza di qualcosa che la agita, un pesce che mangia. In questi momenti di vita quotidiana l'attenzione è vigile e focalizzata, consapevole di ogni prezioso istante, per dare vita allo scatto spontaneo, intuitivo, saggio. Meditare è semplicemente ("semplicemente", dicono...) stare in pausa per quindici, venti o anche soli tre minuti; isolati; liberi da impegni e da contatti; in una posizione del corpo comoda; a osservare interiormente, a occhi chiusi, l'**oscillare** della mente tra *focus*-oggetto della meditazione (il respiro, per esempio) e il naturale vagare della mente (il "cicaleggio mentale"). Si riesce così a fare spazio al pensiero senza respingerlo. Si riesce ad ampliare il luogo stesso in cui avviene il pensare che stiamo osservando: **il proprio campo di consapevolezza**. Testimoni quieti di ciò che accade. I pensieri che compaiono, si costruiscono e poi, lentamente, si smantellano da sé. Occorre allenarsi a rendersi conto di quando l'attenzione viene dirottata e a rendersi conto di quando intervenire per ricondurre l'attenzione al *focus* della meditazione.

L'idea è: "osservo ciò che c'è, senza attrarre né respingere nulla, osservo il respiro... poi osservo i pensieri... poi, dopo che i pensieri si sono dissolti, osservo di nuovo il respiro...". In un ciclo che oscilla, nell'atto di meditare, fra attenzione al presente e trascinarsi nel rimuginio e ancora, **ritorno al presente**.

Se avete questo libro fra le mani è perché siete una persona che desidera migliorarsi oppure che segue una psicoterapia o uno specializzando in psicoterapia, oppure una persona che vuole avvicinarsi alla meditazione e comprendere cosa accade in seduta. Se siete colleghi terapeuti, potrete ap-

profondire tecnica e teoria del trattamento tramite la psicoterapia basata sulla *mindfulness*², per migliorare il passo sul sentiero del cambiamento. Molte volte, da terapeuta, ho pensato che la meditazione di *mindfulness* sia una pratica essenziale per il cambiamento. Tale è il contributo a cui attingerete, se vi lascerete trasportare dagli otto esercizi. Molti hanno scritto di *mindfulness* sapendo però di poter arrivare solo a pochi specialisti del campo. È difficile descrivere in termini linguistici l'esperienza stessa della meditazione e il significato stesso della **qualità mentale della *mindfulness***. Il mio libro parte da un invito ad aprirsi alle emozioni, ai sensi ritrovati, parte dal corpo e conduce direttamente alla pratica formale tramite i brani da scaricare dal sito dell'Editore. Vuole essere un'introduzione alle tecniche per imparare a praticare la *mindfulness* in un'esposizione lineare, essenziale e completa.

La pratica consiste nella ripetizione quotidiana di un esercizio a settimana: otto esercizi da praticare nella sequenza proposta. Un esercizio dopo l'altro, il corso permetterà l'acquisizione di numerosi risultati terapeutici e di auto-aiuto, come evidenziati dalla ricerca più recente e innovativa in psicoterapia e in numerose discipline scientifiche che studiano la salute. I brani-guida accompagneranno le meditazioni. Le schede e i test, che preparano a un'autovalutazione psicologica originale e affidabile (anche online), permetteranno di monitorare i risultati e di raddrizzare il tiro della tecnica per il raggiungimento dell'atteggiamento mentale *mindful*. Il libro è un percorso integrativo alla relazione terapeutica preesistente o futura. La guida dello psicologo è un'importante aiuto nell'apprendimento della *mindfulness*, tuttavia questo corso prova a farvi avvicinare a essa nella forma del *self help*. L'orientamento teorico e tecnico seguito è quello più scientificamente accreditato: il cognitivo-comportamentale (Williams, Segal, Teasdale, 2006; Jon Kabat-Zinn, 2009), in un'ottica olistica e integrata (senza cioè dimenticare ogni altro contributo scientifico o filosofico utile alla comprensione della complessità umana).

L'idea è: “se sto bene io, stanno cento volte bene anche gli altri! Gli altri che mi vogliono bene, che possono avere bisogno di me o, al contrario che possono aiutarvi, o addirittura condividere il cammino della meditazione”. Se nel momento in cui scegliete di leggere questo libro, siete afflitti da un pensare che ha bisogno di essere conosciuto, dominato, calmato, ricondotto

² Anticipo la definizione data nella scheda all'inizio del cap. 1 secondo cui la *mindfulness* può essere intesa come “uno stato di piena *presenza alla mente*, così come essa si comporta nel campo di consapevolezza attraverso i pensieri e le sensazioni”. È un tipo di attenzione (intenzionale e non giudicante) che viene poggiata sui propri processi mentali tipici e sugli eventi della propria vita.

al qui e ora, riscoprirete il dono del presente (“presente” e “dono” significano la stessa cosa). Siate fieri di voi stessi se avete deciso che, con questo libro, potrete da subito e rapidamente dedicarvi, ogni giorno, del tempo ben investito per imparare la meditazione di *mindfulness*. La **qualità di vita** della giornata in cui avrete praticato una meditazione (al mattino presto, preferibilmente), sarà piena di frutti sempre più dolci, grandi e nutrienti, a mano a mano che la tecnica si affinerà e gli ostacoli verranno superati.

L'amara e solida radice della **disciplina** nutre i dolci e succulenti frutti della “presenza” che non riguardano solo la mente, ma anche il corpo e il rallentamento dei processi dell'invecchiamento. Fare un percorso per se stessi è il presente migliore e più altruistico che potete vivere. Contemporaneamente, anche le vostre **relazioni** miglioreranno, **la relazione con gli altri e con le coordinate del vostro pensare**. *Γνώθι σεαυτό!* *L'imperativo delfico*³ *per chi anela a conoscere l'universo in se stesso.*

Documenterete il vostro percorso in un **diario della disciplina** che diventerà un compagno di bordo attraverso i flussi più profondi della mente. Dirottare l'attenzione sugli stati presenti e sui bisogni primordiali del vostro corpo (il respiro, per esempio) e imparare ad adottare un'attenzione “non giudicante” verso i vostri pensieri finirà per riversare il dono del presente ritrovato attorno a voi, nel mondo circostante. Il “non giudizio” si trasferirà a voi stessi e alle persone che vi stanno vicine per diventare un nuovo modo di vivere, per permettervi di comprendere quanto l'abitudine a vigilare in maniera critica sulle “realtà” (o apparenze) nostre e altrui, blocchi la comunicazione e il cambiamento e quindi il flusso stesso della pace, dentro di voi e nel mondo.

Personalmente, mi introduco alla pratica della meditazione attingendo alla saggezza e al culto di Cristo e contemporaneamente all'insegnamento psicologico del Budda.

Salerno, 10 maggio 2014

³ Pron. “gnòthi seautòn”, cioè “conosci te stesso!”: l'esortazione incisa sulla facciata del tempio di Apollo a Delfi nel 325 a.C.

Presentazione

di Francesco Orio*, Marcello Orio**

Le indicazioni e i metodi reperiti in una forma sintetica, completa ed esposta in maniera amorevole da Preziosi, portano per mano il praticante e possono pertanto diventare un punto di riferimento per l'auto-aiuto o per la *biblioterapia* da prescrivere ai pazienti. Potranno dare un profilo utile e originale agli studi e alla tecnica, che i colleghi operano sempre più intensamente in tutto il globo, e che è diventata la pratica di sviluppo personale più conosciuta al mondo: basta interrogare Google. Dai progetti futuri esposti a noi personalmente dal collega autore, seguirà un manuale pratico di tecniche di rilassamento, attività spesso propedeutica alla meditazione. I suoi studi sono anche rivolti all'ipnosi e l'amico Ennio ci ha edotti sulle differenze, sottili e sostanziali, tra le varie tecniche più attuali.

Suggeriamo a insegnanti, assistenti sociali, medici e infermieri, in particolare anche agli psichiatri, oncologi, immunologi, di consultare la ricca sezione dedicata a "*mindfulness* e corpo"¹. Lo psicoterapeuta che adopererà il metodo, potrà servirsi dei brani audio allegati e del libro per la guida diretta in seduta. Parliamo della più recente e fresca ondata nella psicoterapia cognitivista che ha portato la meditazione a diventare "tecnica comportamentale" (in cui si fa una cosa, si praticano esercizi, in studio e poi a casa), che completa e correda la terapia (per gli "incorporazionisti") o che addirittura

* Professore associato di Endocrinologia presso la Scuola Medica Salernitana.

** Diabetologo presso il CMSO.

¹ V. cap. 14.

tura la ingloba interamente o la sostituisce (per i “puristi”). La *mindfulness*, d'altra parte, ha applicazioni preventive ed educative interessantissime. Dal capitolo primo viene illustrato l'utilizzo di ciascun brano di meditazione per il programma in otto settimane. Ispiratosi ai pionieri, Preziosi ha fornito un kit di valore, confezionato in maniera rigorosa, liberando in parole tutta la passione che deriva dalla sua pratica meditativa personale e professionale e da un suo **rigore cognitivista e un suo anelito spirituale** pacato da ricercare **nel raro silenzio della mente...**

La marea di difficoltà iniziali è lasciata al meditatore², ma va accompagnata da un braccio benevolo, che “fa i muscoli” mentre guida con amorevolezza il timone delle difficoltà stesse nel meditare: **anche tra le onde della burrasca, medito e basta, punto. Medito per meditare**: ecco la chiave che Ennio Preziosi fornisce, chiara e continua, al praticante, mediandola da concetti quali “consapevolezza distaccata” (*detached mindfulness*), “costruttività animica” di Fabio Marchesi, e il “trattamento delle recidive depressive e di rimuginio e ruminio”, esposto nel magistrale *Mindfulness* di Williams, Seagal e Teasdale (2006), per non citare i carissimi e noti libri di Jon Kabat-Zinn e dei colleghi Stahl e Goldstein (2010). In Preziosi, la guida individuale del terapeuta è raccomandabile per debellare quella che definisce “neoplasia cognitiva”, come fondamentale è il fatto che il terapeuta stesso abbia per primo completato e ripetuto il ciclo degli otto punti del programma. Tutta questa esperienza è ispirata a un programma pratico e realizzabile con l'audioguida, con un orientamento pragmatico e un supporto tecnico, che insieme alla sinteticità della trattazione, incarnano i valori evolutisi dagli studi e dalle esperienze sui lavori dei pionieri di fine anni Settanta. Il 2014 chiede anche *spirito*: Preziosi lo include. Lo rende praticabile, senza alcuna chiusura di chiesa o religione, affrontando uno spaccato della dinamica cognitiva sottostante la **predisposizione al trascendente**, di suo orientamento personale cristiano.

Come qui si afferma, un istruttore di nuoto non può non aver mai nuotato. L'incalzante e razionale progressione della descrizione del compito della meditazione, l'accurata e aggiornatissima indicazione bibliografica, la semplicità di una guida dentro casa per seguire un ritmo e un contenuto che ancora all'adesso, che “stabilizza” la mente, la ripulisce e la rende limpida fanno della *mindfulness* un *modus vivendi* che potrebbe essere insegnato anche ai giovanissimi. Il pensiero diventa finalmente ciò che è: **l'attività elettrica del cervello, che fa meno paura**. È possibile pilotare questa attività elettrica,

² Facilitato a superarle nei parr. 2 del cap. 5 e 1 del cap. 11.

che funzione secondo i circuiti evidenziati in alcune schede³, sulla base di ricerche che indicano come tale pratica modifichi, temporaneamente e permanentemente, la plasticità neuronale. In particolare, si osserva aumento del volume grigio nella corteccia frontale e prefrontale; il meditatore assiduo, inoltre, ha un'amigdala (l'organo della paura, per semplificare) meno "reattiva" agli eventi e alle esperienze⁴. In ultimo, al di là della passione e della pratica personale, per quanto riguardano le nostre competenze mediche, conosciamo evidenze secondo cui praticare a lungo termine **riequilibra il sistema immunitario**, come evidenziato da una foltissima mole di ricerche oramai quarantennali. Fra le pratiche comportamentali, la meditazione ha, con la medicina, i più stretti rapporti di tutte le altre tecniche psicologiche, soprattutto nel campo della ricerca sui legami tra attività dell'encefalo e del sistema autonomo, dei delicati equilibri endocrini e infine, del sistema difensivo della "tuta spaziale" che è il nostro corpo.

I **risvolti relazionali** sono approfonditi sinteticamente, e rappresentano un argomento che ci ha attratto molto durante la lettura del saggio. L'indicazione che prende per mano è quella di **non mollare**: solo un ciclo assiduo e un traguardo finale disciplinato permetteranno di aprire le porte sulla *mindfulness* e sulle sue interessantissime relazioni col sistema mente-corpo.

L'imperativo è: perseverare nella pratica, ogni giorno, senza soste e ripensamenti. **Medita e basta.**

³ V. "Il ciclo cognitivo della meditazione" (par. 4 del cap. 2) e "Il ciclo cerebrale della meditazione" (par. 1 del cap. 14).

⁴ V. cap. 14.

Presentazione

di Filippo Elvino Leone*

Come esperimento che segue i suoi precedenti studi (2006) contenuti in un manuale per i *caregivers* (parenti e amici) dei pazienti con demenza, Preziosi aggiunge, all'**importanza data all'introspezione nelle persone che si trovano al centro di una catastrofe esistenziale** (come l'Alzheimer), il metodo utile a favorire il flusso di questa stessa introspezione, attraverso l'utilizzo – guidato dai brani audio – dell'attenzione e della consapevolezza su tutto ciò che accade durante la pratica dell'attenzione focalizzata (sull'“oggetto”, come viene chiamato, o il *focus* della meditazione). La prima esperienza, universitaria, ospedaliera, psicoeducativa, conteneva già in sé – nella sua guida ai parenti degli anziani disabili – quel metodo comunicativo e pedagogico aperto e pacato, capace di leggere nei bisogni più frequenti dei *caregivers* e di riordinarli in soluzioni, come farebbe **un efficiente PC con hardware libero e calcolo saggio**. Ora la tecnica è disponibile a molti e si inserisce in un fiume di manualistica divulgativa fonte di saggezza e di consapevolezza, oltre che di psicoterapia e psichiatria.

L'impatto pratico, nel suo duplice profilo di saggio divulgativo e specialistico, mira a un'**azione concreta sul lettore**. La pratica dell'autore ha inizio proprio dal 2003 al “Gemelli”, col dottorato di ricerca. Un punto di arrivo di tale pratica è la lettura di sé: “la mente mente, puoi averne il dominio, il pilotaggio, è la tua vettura, che non sbanda, segue il percorso e le marce e il

* Responsabile del Servizio ricerca, Policlinico “A. Gemelli”, Università Cattolica del Sacro Cuore, sede di Roma.