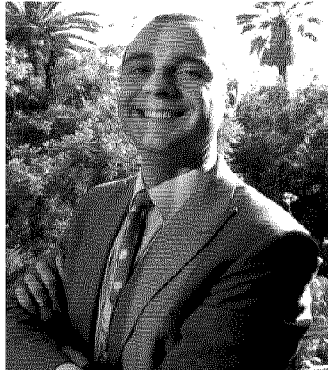


Il seminario Ennio Preziosi e le tecniche di psicoterapia per il ciclo dell'associazione *Il Ricino Rifiorito*

Silenzio... la Meditazione Mindfulness

Una grande espansione di ricerche e di scoperte ha interessato la psicologia e le neuroscienze negli ultimi vent'anni. Si assiste, infatti, all'avvento della cosiddetta "terza onda" di sviluppi delle scienze cognitive, che ha condotto alla messa a punto di nuovi approcci per il benessere e la salute mentale fra cui quello della mindfulness, termine che, con una traduzione approssimativa, significa consapevolezza. La mindfulness invita a recuperare "il silenzio" e la capacità di stare in rapporto con se stessi e coi propri pensieri attraverso meditazioni e pratiche che verranno illustrate nel corso dell'incontro di giovedì sera. Come è arrivata la psicoterapia a riscoprire con tanto successo il segreto millenario della meditazione? Lo chiediamo a Ennio Preziosi, psicologo e psicoterapeuta, relatore del seminario dei giovedì del "Ricino Rifiorito" e autore del libro di autoaiuto "Corso di Meditazione di Mindfulness. Conosco, conduco, calmo il mio pensiero" recentemente pubblicato dalla casa editrice milanese **Franco Angeli**. Lo psicologo, che è intervenuto, presso la sede sita in piazzetta Alario, 5, annuncia che «mai come per gli studi sulla meditazione sono venuti fuori risultati tanto sorprendenti nella prevenzione e nel trattamento di numerosi distur-



bi psicologici e di varie forme di stress». La scoperta principale, afferma Preziosi, è stata che «fra tanto "baccano teorico", si è visto che a promuovere i principali processi di guarigione e di cambiamento è il silenzio interiore». Sembra, insomma, che la psicologia ci inviti a recuperare, con l'aiuto della meditazione, la conquista di "spazi", metafisici e reali, lontani da quel rumore assordante che ci connette costantemente con tutto e con tutti, ma che ci disconnette da noi stessi. «Si va verso la messa a punto di un unico tipo di psicoterapia?». EP «Più che altro, dopo quasi un secolo e mezzo di cammino della psicoterapia, sono state messe a punto delle strategie che si servono di acquisizioni derivanti da più scuole. La più stu-

diata e feconda di applicazioni è proprio la meditazione di consapevolezza. E' una tecnica che ha avuto molto successo perché è possibile apprendere la pratica anche autonomamente attraverso la lettura di libri e l'utilizzo di brani audio per la pratica: la mindfulness è infatti un ottimo metodo di autoanalisi, sia per chi decide di autogestirsi e sia per chi ha intrapreso o intenda intraprendere un percorso di psicoterapia». «Di meditazione si parla tanto in posti come palestre e centri benessere: cos'ha di diverso la mindfulness?». EP «In genere vengono proposte meditazioni di vario tipo e i più sprovveduti si ritrovano coinvolti nella pratica di discipline spirituali e di tecniche di visualizzazione o di rilassamento, di cui però non conoscono a fondo né i metodi né soprattutto le conseguenze. La meditazione di mindfulness è invece una tecnica psicologica, chiara, semplice da comprendere e avulsa da

ogni adesione a credi spirituali. D'altra parte, non va dimenticato che la stessa preghiera è una forma di meditazione. Questo lavoro può rappresentare un buon punto di partenza anche per un cammino spirituale, ma può anche rimanere un esercizio della consapevolezza e dell'autoconoscenza per la cura e la prevenzione di ansie e depressioni». «Per finire, cos'è che rende la meditazione di mindfulness una tecnica che mette d'accordo più scuole di pensiero psicologico?». EP «Potrei rispondere con una frase che suoni come un slogan, ma di cui sempre più psicologi sono convinti, e cioè che "la meditazione fa bene a tutto e a tutti!" Per convincersi di questa vastissima utilità basta capire che la meditazione agisce alla radice di ogni sofferenza umana: l'eccesso di pensiero. La mindfulness lo fa allenando l'attenzione e liberando la persona da uno degli ostacoli più grandi verso il cambiamento: il giudizio di sé. Può sembrare paradossale, ma è proprio smettendo di giudicarsi aspramente che è possibile rivalutare e cambiare anche ciò che prima si giudicava. Il giudizio è come la polvere del terreno su una ferita: questa inizia a guarire solo dopo che è stata ripulita e disinfettata».

Davide Naimoli

