

Uno spirito di vita soffia sulla comunità scientifica

*Riflessioni di uno psichiatra e meditante
al ritorno dal Congresso di Denver
sulla scienza contemplativa*

di Jacques Vigne

La convention di Denver si è svolta dal 26 al 29 aprile 2011 in Colorado, al confine della vasta pianura centrale degli Stati Uniti e delle Montagne Rocciose. Le loro cime definiscono la linea dell'orizzonte ad ovest della città. L'incontro ha riunito 700 partecipanti, quasi tutti scienziati di alto livello (almeno una dozzina di professori universitari e un membro dell'Accademia Americana di Medicina, David Richardson, del quale parleremo in seguito) o terapeuti professionisti. Gli organizzatori hanno detto che sarebbero stati facilmente un migliaio, se non ci fossero stati problemi di spazio. Anch'io ho voluto esserci, poiché da più di trent'anni mi interesso al tema del convegno, la scienza contemplativa, che mira a mettere in rapporto le esperienze soggettive dei meditanti alla prima persona, con l'approccio oggettivo scientifico alla terza persona, se così si può dire. Uno degli scopi dell'incontro era anche quello di rimettere in discussione l'idea che la materia sia l'unico fondamento della realtà, grande postulato mai veramente dimostrato dagli scienziati puri e duri.

L'organizzazione generale del convegno è stata curata dal *Mind and Life Institute* nato nel 1987 in seguito agli incontri tra il Dalai Lama e gli scienziati. Il movimento più rappresentato al Congresso è stato quello della *Mindfulness* di Jon Kabat-Zinn e della sua numerosa 'équipe'. Anche Matthieu Ricard era presente. Il *Mind and Life Institute* si è molto sviluppato dopo gli incontri di qualche scienziato come Francesco Varela con il Dalai Lama a Dharmashala nel 1987 dove nel mese di ottobre 2011 si è tenuto anche, con la collaborazione di scienziati e rappresentanti delle varie religioni, il XXIII° Congresso dell'organizzazione che si è incentrato su *Ecologia, etica e interdipendenza*. La nuova sezione europea dell'Istituto si è anche occupata, a Zurigo nel 2010, della ventesima riunione su un tema importante, *Altruismo e compassione nei sistemi economici*.

E' stato chiesto al Dalai Lama perché, anno dopo anno, avesse cercato il modo di ottenere approfondite conversazioni con gli scienziati e il loro sapere. Egli ha risposto che a parte alcuni motivi di personale interesse, vede nell'ignoranza la causa principale della sofferenze.

Credo che tutte le sofferenze siano causate dall'ignoranza. Le persone fanno del male agli altri a causa della loro ricerca egoistica di felicità e soddisfazione. Eppure la vera felicità viene da un senso di pace e di soddisfazione, che a sua volta deve essere conseguito attraverso la cultura dell'altruismo e della compassione, e l'eliminazione

dell'ignoranza,

dell'egoismo

e

dell'avidità.

Quando gli è stato chiesto "Che cosa è il male? ", il leader dell'opposizione birmana e Premio Nobel per la pace Aung San Suu Kyi ha risposto: "Io non credo che ci sia una cosa come il male, ma penso che ci sia una cosa come l'ignoranza, e che la radice di ogni male sia l'ignoranza. "

Proprio accanto a Denver si trova la città universitaria di Boulder, dove da 25 anni ha sede l'ufficio del *Mind and Life Institute* che tra breve si trasferirà in Massachusetts. In questa città c'è anche la Naropa University e la casa editrice Shambala, che ha svolto un rilevante lavoro di traduzione e presentazione del buddismo in Occidente, superando fortunatamente le polemiche che circondavano il suo fondatore Chogyam Trungpa.

Il discorso inaugurale è stato tenuto da Jon Kabat-Zinn, che ha esordito togliendosi la giacca e le scarpe e sedendosi su un cuscino per far praticare la meditazione ai 700 partecipanti ... Si distingueva per la sua semplicità, durante i pasti si sedeva accanto a chiunque nei posti rimasti liberi, e arrivava al mattino in tee-shirt per seguire la meditazione del mattino condotta da altri. La prima ricerca formale sull'attenzione, *mindfulness*, nella forma pedagogica e standard che le ha conferito nelle sue applicazioni mediche e psicologiche, risale al 1982. Secondo questo professore del Massachusetts Hospital, la vera svolta è arrivata nel 2004, durante l'importante riunione del NIH (*National Institutes of Health*, il Dipartimento Americano della Sanità), dove si è deciso l'avvio di molteplici ricerche sull'attenzione intorno alla struttura standard degli 'stage' di iniziazione alla meditazione, della durata di 8 settimane: almeno 45 minuti di pratica al giorno e un sabato di ritiro con meditazioni e insegnamenti più intensi. Il bello è che anche con queste pratiche di scarsa durata, si sono riscontrati molti risultati positivi che perdurano grazie a un crescente numero di studi. Ad esempio, nel solo 2011, erano circa 350.

Kabat-Zinn ci ha detto che il suo incubo era quello di sentirsi attribuire l'invenzione della '*mindfulness*' che è antica quanto l'umanità, anche se è stata particolarmente onorata dal Buddha. E soprattutto l'attenzione non è un concetto, ma è la pratica stessa che dissolve tutti i concetti. Dopo pionieri come Thérèse Brosse in Francia e S.Deikman negli Stati Uniti, gli studi sistematici sulla meditazione si sono realmente sviluppati grazie all'influenza della Meditazione Trascendentale negli anni '70. Allora erano incentrati soprattutto sul metodo, vale a dire sulla recitazione del mantra. I risultati di queste ricerche sono stati pubblicati in *Collected Papers* che già nel 1980 erano costituiti da cinque grandi volumi. Anche in Francia e nei paesi latini vi sono state le ricerche iniziate con la terapia del rilassamento inaugurate dalla sofrologia, incentrate soprattutto sulla visualizzazione.

Sebbene gli 'stage' di iniziazione alla *mindfulness* si sviluppino quantitativamente in paesi diversi, ciò non impedisce ad alcuni insegnanti di desiderare spingersi più in là in modo personale. Ho avuto occasione, ad esempio, di parlare durante una cena seduti a terra, con un responsabile per l'applicazione medica della *Mindfulness* in Massachusetts. Egli è molto vicino a Kabat-Zinn, ma mi ha detto di voler andare in pensione, di voler ritornare nei Pirenei spagnoli, dove aveva vissuto, per dedicarsi allo studio comparativo dei suoi due principali ispiratori dal punto di vista mistico, San Giovanni della Croce e Krishnamurti. Un altro insegnante, John Teasdale, membro della British Academy of

Medicine, direttore della ricerca presso le università di Oxford e di Cambridge e autore di alcuni libri sull'applicazione dell'attenzione alla cura della depressione, ha annunciato ufficialmente di sfruttare la pensione per approfondire la sua personale pratica della pura coscienza.

Matthieu Ricard era tra i partecipanti ed è intervenuto in contrappunto a Wolf Singer, un ricercatore molto acuto sul tema del cervello e della coscienza. Si tratta di una "questione difficile" che la maggior parte degli scienziati che studiano il cervello cercano di evitare, concentrandosi sui dettagli. Singer ha spiegato come la coscienza non può essere localizzata nel cervello, ma che le ricerche attuali si stavano orientando verso il concetto di circuito e di risonanza, e che quest'ultima certamente implica non i consueti campi elettrici, ma campi quantici, che permettono di spiegare fatti semplici, ma sconcertanti: ad esempio, com'è che siamo in grado di sapere con estrema rapidità, nel giro di frazioni di secondo, se conosciamo già un oggetto o un volto? Ciò in realtà costituisce una sfida per mettere fuori gioco la limitata velocità dei circuiti neuronali e sinaptici, e porta a far ricorso ad altri tipi di spiegazioni.

Matthieu Ricard ha sviluppato l'idea che nel buddismo, né la materia (come sostengono gli scienziati), né la mente sono assoluti, entrambi sono privi di esistenza intrinseca, sebbene abbiano naturalmente un'esistenza nel senso tradizionale e ordinario del termine. Ad esempio, un paradosso importante su cui meditare a proposito della coscienza luminosa è che la luce è utile per visualizzare gli oggetti, ma non per vedere se stessa. Il Buddismo difende l'idea della possibilità di una coscienza non-emergente dalla materia, in parallelo alle forme inferiori di coscienza che sono invece emergenti. D'altro canto, non ci sono dispositivi per misurare la coscienza, ecco perché è così difficile stabilire una vera scienza della coscienza e che, come abbiamo detto, la coscienza è considerata come una "questione difficile" che gli scienziati in genere cercano di evitare. Il fatto di affrontarla direttamente, ha reso particolarmente interessante il confronto conclusivo, nella sala grande al termine di una giornata del Congresso, tra Wolf Singer e Matthieu Ricard.

Una caratteristica interessante del congresso sono stati i *poster presentations* con cui i ricercatori, spesso giovani, presentano i loro studi in poche pagine di testo e diagrammi visualizzati su tavole in serie, in modo che il pubblico possa passare da uno all'altro e dialogare con gli autori. Questo crea un'effervescenza che è di incoraggiamento sia per gli scienziati autori delle ricerche, che per i visitatori. Si creano così incontri a sorpresa di ogni tipo, il tutto a vantaggio del progresso della conoscenza.

L'altruismo è stato un tema centrale del Congresso. Il Dalai Lama insiste su questa qualità fondamentale. Egli ha osservato per esempio che i saggi cinesi come Confucio e Mencio non credono né all'inferno-paradiso come quelli della Bibbia, né al karma come in India, eppure hanno un senso etico molto sviluppato. Per loro, l'alpha e l'omega di una vita retta, si riassumono in due parole, l'attenzione e l'altruismo. Questi due "assi" sono le prime lettere dell'alfabeto delle virtù, da cui discendono tutte le altre qualità. Ciò che potrebbe sembrare a prima vista come un semplice slancio emotivo dà luogo, infatti, a molti studi scientifici e controlli psicologici e sociologici. Una serie di tavole rotonde ha fatto il punto sulle ricerche sul tema. La cultura delle emozioni positive appare sempre più come base di un'etica universalmente accettabile, indipendentemente dalle Rivelazioni particolari. In effetti, essa aiuta se stessi e gli altri a vivere più a lungo e in una migliore salute fisica e mentale. I dati scientifici tendono sempre di più a provarlo,

anche se, a volte emergono elementi contraddittori che restano da integrare.

Matthieu Ricard stesso mi ha detto che sta portando a termine un grande libro sull'altruismo, e che si ritira il più possibile in eremitaggio per riuscire a completarlo, alternando ogni giorno meditazione e scrittura. Egli sostiene, tra l'altro, sull'esempio del recente libro dello scienziato americano Steven Pinker, che la violenza umana diminuisce proporzionalmente. Certo, il ventesimo secolo è stato in cifre il più sanguinoso nella storia del genere umano, ma in proporzione, altri secoli lo sono stati molto di più.

Un altro importante argomento affrontato nel corso della tavola rotonda è stato quello dell'alimentazione consapevole. E' proprio questo il titolo di un libro di una nutrizionista americana, che è anche monaca e maestra di Zen, Jane Chozen Bays. Ella ha cercato di trasmettere attraverso la pratica Zen la sapienza del cibo, con l'ausilio delle moderne conoscenze sulla nutrizione. Jon Kabat-Zinn che partecipava alla tavola rotonda, ha sostenuto che si tratta di un libro fondamentale per gli Stati Uniti di oggi. Ha toccato una nota dolente dicendo che tutti gli americani soffrono di TCA, disturbi alimentari ... Ho comprato questo libro per vedere più precisamente di cosa parlava, perché anch'io recentemente ho pubblicato un libro sullo spirito dell'alimentazione corretta e la comprensione della sua deviazione nell'anoressia, che si intitola in francese '*La faim du vide*' (La fame di vuoto) e che è stato pubblicato in italiano con il titolo '*Anoressia e conoscenza interiore*' (*un approccio umanistico a una malattia complessa*) MC Editrice-Milano-2010.

Si può criticare la MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) affermando che è troppo rigida nella sua struttura, e troppo breve nella sua introduzione alla meditazione, ma la standardizzazione è importante per gli studi scientifici. Inoltre, ciò non impedisce ai professionisti di continuare per conto loro in modi più tradizionali a lungo termine, e agli scienziati di studiare la personalità dei meditatori a lungo termine, quando riescono a farli venire nei loro laboratori, come ha fatto il Prof Richard Davidson dell'Università del Wisconsin a Madison, con monaci provenienti soprattutto da Kathmandu, raccolti da Matthieu Ricard.

E' precisamente Richard Davidson (denominato affettuosamente 'Richie') che ci ha fatto, per la fine del congresso, una conferenza piena di energia, di conoscenze specifiche e nuove. Ha iniziato la sua vita da studente con il suo amico Daniel Goleman (che ha sviluppato, tra l'altro, il concetto di intelligenza emotiva) con una grande ammirazione per l'India, yogi e meditanti. E' rimasto fedele a questo sentimento, ma gli ha dato delle solide radici scientifiche, grazie alla sua specializzazione nel campo delle emozioni e del cervello. Non ha rinnegato neppure il suo antico legame con il Dalai Lama ed ha appena pubblicato con Jon Kabat-Zinn un libro di interviste insieme a lui in americano, il cui titolo potrebbe essere *Il medico intimo dello spirito*. Ha approfondito la sua analisi sulla meditazione in un altro libro appena pubblicato negli Stati Uniti *La vita emotiva del cervello*. Tra le nuove tracce di ricerca sulla meditazione, egli si è soffermato sull'epigenetica, vale a dire sul modo in cui la pratica influenza l'espressione dei geni esistenti. Questo è un tema caro a Ernest Rossi, un altro specialista del rapporto cervello-psicologia che ha messo 'online' un intero libro su questo argomento, sul proprio sito web, *A Creative Dialogue with our Genes* (*Un Dialogo creativo con i nostri geni*). Sul sito se ne troveranno versioni in più lingue, tra cui il francese.

Nonostante l'entusiasmo generale che ha dominato il Congresso, Davidson ci ha ricordato che la partita non è ancora vinta per quanto riguarda il riconoscimento della

meditazione da parte della comunità scientifica. Già, l'onestà scientifica ci obbliga a riconoscere che la pratica non funziona tutto il tempo come ci si potrebbe aspettare. Ad esempio, egli ha effettuato un recente studio su un gruppo di meditatori che dimostra che le loro pratiche non rafforzavano la loro sensibilità nei confronti della sofferenza degli altri, mentre normalmente l'altruismo si sviluppa attraverso la meditazione. Inoltre, il Dipartimento della Sanità degli Stati Uniti, il NIH, nonostante tutti gli studi abbastanza evidenti al riguardo, si mostra ancora recalcitrante a riconoscere una validità scientifica alla meditazione, fanno finta di non capire e chiedono sempre più studi multidisciplinari sul tema. Detto questo, Davidson riconosce che, in effetti, vi è un lato debole in questo senso, questi studi sono praticamente inesistenti. In realtà, tutte le ricerche disponibili sono legate a una sola specialità alla volta.

La fine del congresso è stata caratterizzata da un discorso pieno di energia per la causa della consapevolezza da parte di un senatore, Tim Ryan, che proviene da un distretto dell'Ohio. Ha recentemente pubblicato un libro *A Mindful Nation* che spiega come la pratica veramente diffusa di consapevolezza migliorerà la base di molti problemi che affliggono gli Stati Uniti. Ha intenzione di creare un'infrastruttura sistematica di centri di ritiro in cui i dipendenti del governo o dei servizi privati potranno rilassarsi, in particolare quelli più esposti a stress, come il personale sanitario, quelli dell'istruzione o le assistenti sociali a contatto quotidiano con la precarietà.

Chi desidera maggiori dettagli sugli atti del convegno può consultare i miei appunti in inglese, disponibili sul mio sito, e spero di averne anche una versione francese.

La spinta generale di questa conferenza sulla scienza contemplativa di Denver era qualcosa di veramente nuovo, ma fondato sulle basi tradizionali studiate e reinterpretate con gli strumenti elaborati dalla modernità. È un lavoro che non è stato quasi mai fatto su così larga scala e con tanta coordinazione. Non è spuntato fuori in un solo giorno, ma è stato il risultato di 20 anni di maturazione del *Mind and Life Institute* e del Damai Lama, che occorre ringraziare per questo successo. Ci sono eventi in cui si sente chiaramente che il futuro dell'umanità è in costruzione e la conferenza svoltasi a Denver nell'aprile 2012 è uno di questi.

ⁱ Le due citazioni sono state riprese dalla presentazione del lavoro del Mind and Life Institute, Annual report – Alleviating suffering and promoting well-being and integrated understanding of the human mind, dal nuovo presidente, psico-analista del Massachusetts, Arthur Zajonc, p.14.

ⁱ Invece a questo proposito il libro del cardiologo Rager, Edizioni Fayard.

ⁱ Teasdale John, Segal Zindel e Williams Mark *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression*. Una traduzione francese è disponibile

ⁱ Pinkler Steven *The Better Angels of Humanity – Why Violence is Declining*

ⁱ Chazen Bays Jane *Mindful eating*

ⁱ Vigne Jacques *La faim du vide* Editions Le Relié, Paris, 2012.

ⁱ Kabat-Zinn Jon & Davidson Richard *The Mind's Own Physician – A Scientific dialogue with the Dalai Lama on the Healing Power of Meditation*. New Harbinger Publications, 2011.

ⁱ Davidson Richard *The Emotional Life of your Brain* Hudson Street Press, (Penguin group, New York) marzo 2012.

ⁱ Rossi Ernest <http://www.ernestrossi.com/ebook/> *A Creative Dialogue with our Genes- Therapeutic Hypnosis & Rehabilitation*

ⁱ Ryan, Tim. *A Mindful Nation - How a Simple Practice Can Help Us Reduce Stress, Improve Performance, and Recapture the American Spirit* [Hayhouse, 2012](http://www.hayhouse.com/). Si potrà prendere conoscenza della descrizione del libro sul website dell'editore : <http://www.hayhouse.com/>

ⁱ www.jacquesvigne.fr.st