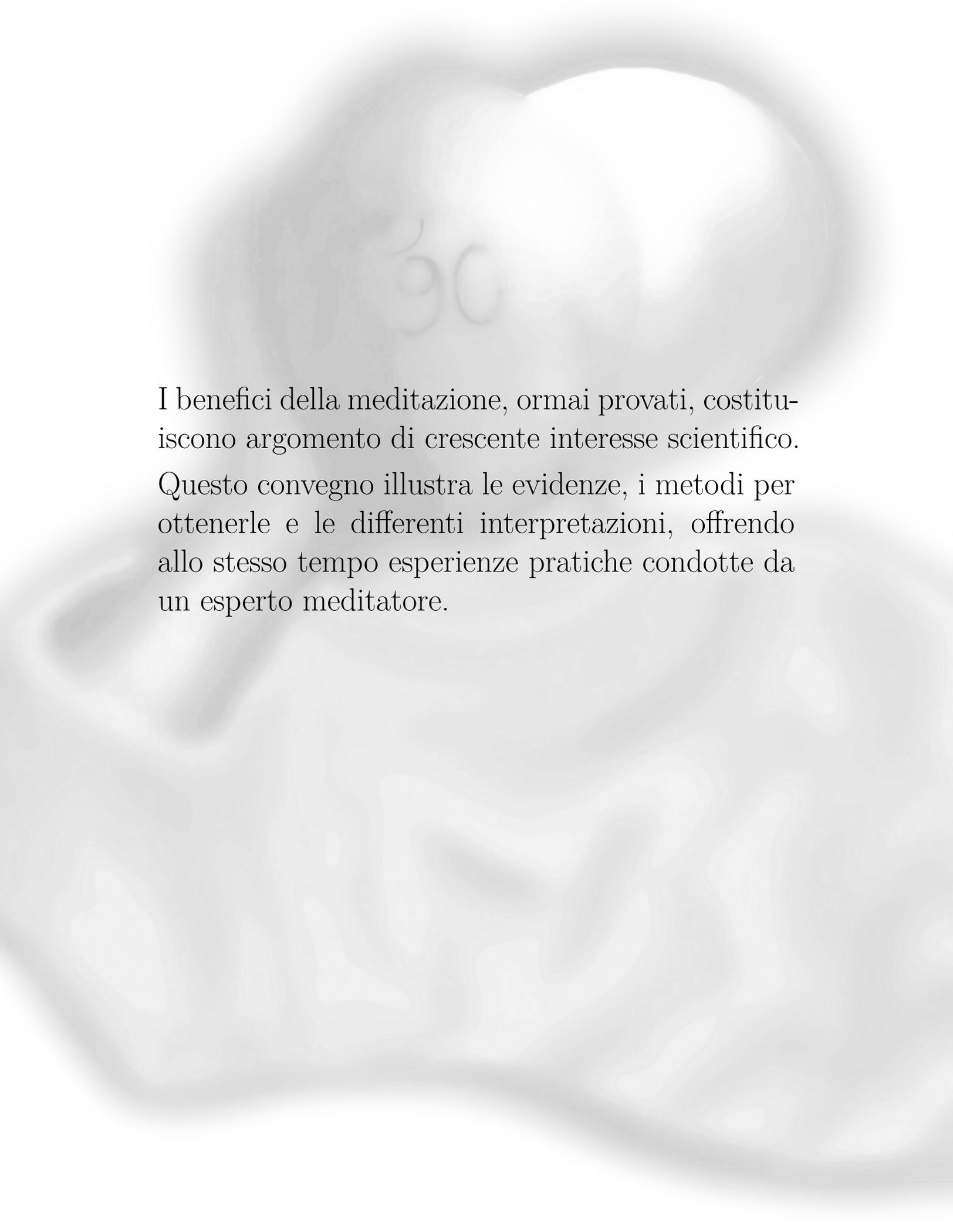


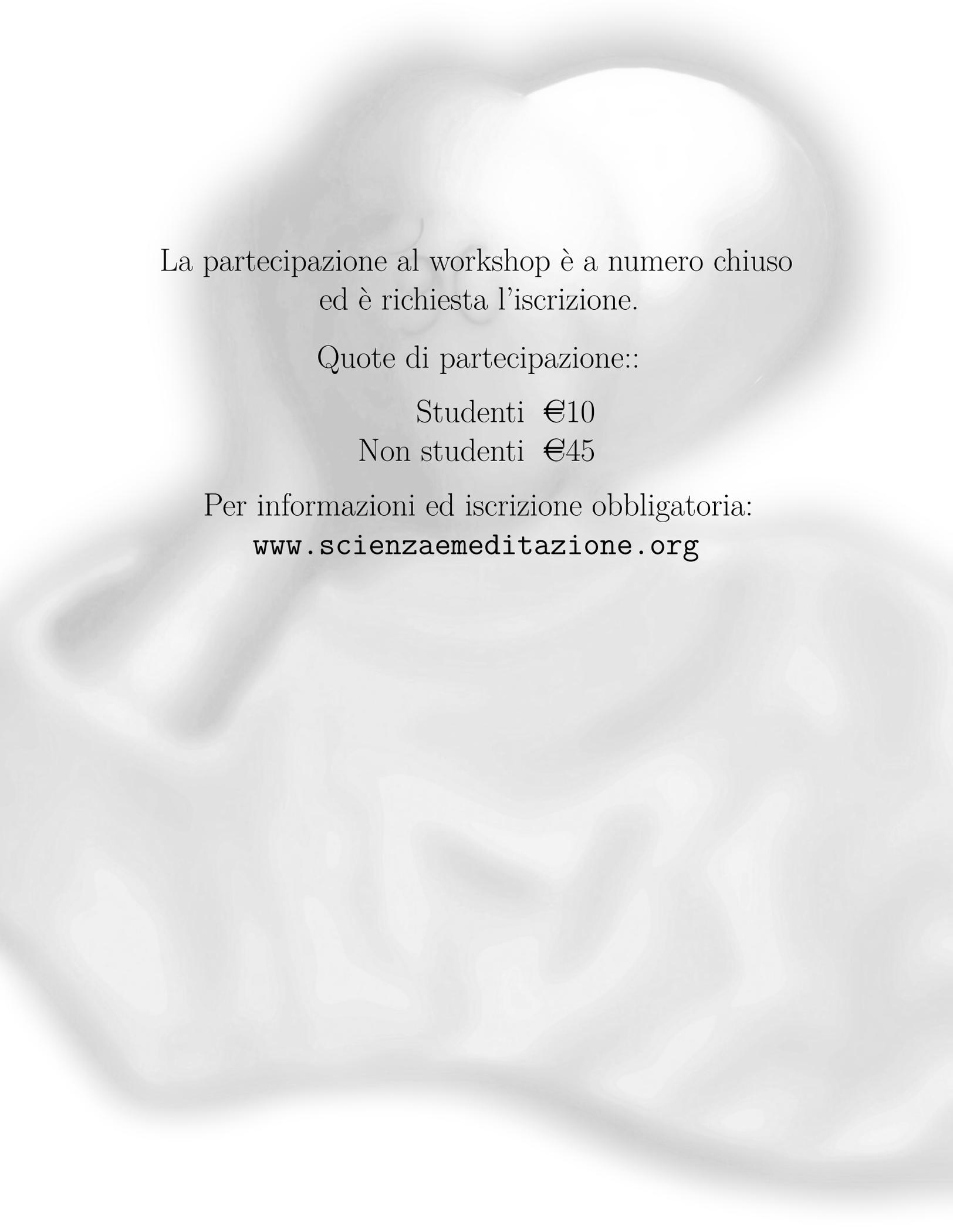
SCIENZA E MEDITAZIONE



Workshop
9-10 ottobre 2015, ore 9-18
Sala dell'Annunciata, Piazza Petrarca, Pavia



I benefici della meditazione, ormai provati, costituiscono argomento di crescente interesse scientifico. Questo convegno illustra le evidenze, i metodi per ottenerle e le differenti interpretazioni, offrendo allo stesso tempo esperienze pratiche condotte da un esperto meditatore.



La partecipazione al workshop è a numero chiuso
ed è richiesta l'iscrizione.

Quote di partecipazione::

Studenti €10

Non studenti €45

Per informazioni ed iscrizione obbligatoria:

www.scienzaemeditazione.org

Venerdì 9 ottobre

- 9:00-9:40 Registrazione
- 9.40-9.45 Apertura dei lavori
- 9:45-10:15 Di cosa parliamo quando parliamo di meditazione
(Davide Anchisi)
- 10:15-11:00 Zazen: il piacere del silenzio e dell'immobilità
(Fausto Tatién Guareschi)
- 11:00-11:30 Pausa
- 11:30-12:15 Codifica predittiva dei processi cognitivi
(Giuseppe Pagnoni)
- 12:15-13:00 Mindfulness e Kitsch: potenzialità e banalizzazioni
nelle applicazioni della mindfulness (Fabio Giommi)
- 13:00-14:30 Pausa
- 14:30-15:15 Sedersi tranquilli (Tim Parks)
- 15.15-16.00 Finali olimpiche e mindfulness (Niccolò Campriani)
- 16.00-16:20 Introduzione alla pratica della meditazione
(Salvatore Bruno)
- 16:20-17:20 Seduta di meditazione (Salvatore Bruno)
- 17:20-17:45 Pausa
- 17:45-18:15 Condivisione (Moderatore: Salvatore Bruno)

Sabato 10 ottobre

- 9:30-10:00 Seduta di meditazione (Salvatore Bruno)
- 10:00-10:40 La meditazione tra fenomenologia e neuroscienze
(Aldo Natale Terrin)
- 10:40-11:00 Pausa
- 11:00-11:40 Dalla psicologia buddhista alle neuroscienze
degli stati mentali (Antonino Raffone)
- 11:40-12:20 Il controllo senza controllo (Davide Anchisi)
- 12:20-13:00 Percezione e integrazione sensoriale (Gabriella Bottini)
- 13:00-14:30 Pausa
- 14:30-15:10 Neuropsicologia della mindfulness e effetti sulla
personalità (Cristiano Crescentini)
- 15:10-15:50 Ansia e stress: la meditazione di Benson e il
biofeedback (Roberto Anchisi)
- 15:50-16:15 Pausa
- 16:15-16:55 Le vicissitudini della «consapevolezza» in occidente:
il caso delle scale di mindfulness (Fabio Giommi)
- 16:55-17:20 Quantifichiamo l'efficacia della meditazione
(Luisa Bernardinelli)
- 17:20-17:40 Dibattito aperto al pubblico
(Moderatore: Davide Anchisi)
- 17:40-17:45 Chiusura dei lavori
- 18:15-19:15 Concerto di chitarra (Franco Brambati)

Relatori

- **DAVIDE ANCHISI**
Dipartimento di Scienze Mediche e Biologiche, Università di Udine
- **ROBERTO ANCHISI**
Istituto Europeo per lo Studio del Comportamento Umano (IES-CUM)
- **LUISA BERNARDINELLI**
Dipartimento di Scienze del Sistema Nervoso e del Comportamento, Università di Pavia
- **GABRIELLA BOTTINI**
Dipartimento di Scienze del Sistema Nervoso e del Comportamento, Università di Pavia
- **SALVATORE BRUNO**
Istituto di Psicosintesi, Milano
- **NICCOLÒ CAMPRIANI**
Squadra olimpica di tiro a segno
- **CRISTIANO CRESCENTINI**
Dipartimento di Scienze Umane, Università di Udine
- **FABIO GIOMMI**
Nous-Scuola di Psicoterapia Milano e AIM-Associazione Italiana per la Mindfulness
- **FAUSTO TAITEN GUARESCHI**
Istituto Italiano Zen Soto Shobozan Fudenji, Salsomaggiore Terme
- **GIUSEPPE PAGNONI**
Dipartimento Scienze Biomediche, Metaboliche e Neuroscienze Università di Modena e Reggio Emilia
- **TIM PARKS**
Istituto Universitario di Lingue Moderne (IULM), Milano
- **ANTONINO RAFFONE**
Dipartimento di Psicologia, Università di Roma La Sapienza
- **ALDO NATALE TERRIN**
Università Cattolica, Milano e Istituto di Liturgia Pastorale di Padova

Organizzazione

- Davide Anchisi
- Luca Argenton
- Luisa Bernardinelli
- Carlo Berzuini
- Daniela Bolfo
- Gabriella Bottini
- Salvatore Bruno
- Anna Gullotti
- Luca Littarru
- Gabriella Morandi
- Giuseppe Pagnoni
- Federico Tessarin
- Roberto Zanotti

Gianfranca Corbellini (segreteria)

Dipartimento Scienze del Sistema Nervoso e del Comportamento,
Università di Pavia

tel 39 0382 987526 - fax 39 0382 987527

gianfranca.corbellini@unipv.it



DI COSA PARLIAMO QUANDO PARLIAMO DI MEDITAZIONE

Il termine «meditazione» può avere molte connotazioni. SCOPO di questo intervento è cercare di chiarire cosa intendiamo qui con «meditazione», in modo da sgombrarci da dubbi e fraintendimenti. Verrà brevemente descritto che cosa non è meditazione, che cosa si fa quando si medita e quali effetti ha la pratica. Soprattutto, per chiarire fin dall'inizio di cosa parliamo in queste due giornate, ci sarà una breve meditazione guidata: la meditazione è una pratica e per capire cos'è va praticata.

ZAZEN: IL PIACERE DEL SILENZIO E DELL'IMMOBILITÀ

Meditazione e conoscenza (jp. *zenjo* e *chie*) sono i principali elementi strutturali del modello simbolico buddhista, come del resto della scuola e tradizione *Soto Zen* a cui il Tempio e Monastero *Fudenji* appartiene. Anche se l'unità di meditazione e conoscenza è una questione acquisita già nel *Chan* cinese dal VII secolo, non sono mancate – né mai definitivamente tramontate – visioni strumentali che vedono nella serenità e nella calma del corpo e della mente (jp. *shi*, scr. *samatha*) lo strumento capace di attivare quell'osservazione profonda (jp. *kan*, scr. *vipassyana*) che vedendo e conoscendo l'intrinseca vacuità d'ogni aspetto del mondo fenomenico, sa operare amorevolmente (jp. *ji hi*, scr. *maitri karuna*) alla redenzione d'ogni essere senziente conducendolo al sublime Risveglio della Conoscenza (jp. *anokutara sammyaku sambodhaishin*, scr. *anuttara samyak sambodhi*). DOGEN ZENJI (1200-1253), considerato insieme a KEI-

Davide Anchisi. Laureato in Medicina e Chirurgia e dottore di ricerca in Scienze Neurologiche, attualmente è ricercatore presso il Dipartimento di Scienze Mediche e Biologiche dell'Università di Udine e docente di Neurofisiologia nei corsi di laurea in Medicina e Chirurgia, Fisioterapia e Scienza dello Sport. Durante gli studi di medicina e successivamente con il dottorato si è occupato di plasticità sinaptica, con studi elettrofisiologici del cervelletto. Ha poi condotto studi funzionali e metabolici sul sistema nervoso dell'uomo in condizioni patologiche degenerative e sul riadattamento plastico della corteccia cerebrale. Si è dedicato a studi sulla percezione del dolore, sulla sua modulazione cognitiva e sugli effetti dell'apprendimento sulla percezione, con indagini funzionali (risonanza magnetica funzionale), comportamentali e con modelli matematico-probabilistici. Negli studi sulla meditazione si è occupato soprattutto degli effetti sull'esecuzione motoria e sull'apprendimento.

Fausto Taiten Guareschi è nato a Fidenza (Parma) nel 1949. Poco più che adolescente intraprende la pratica e lo studio delle arti marziali e in particolare nel settore dello Judo, dove raccoglie soddisfacenti risultati, prima come agonista e poi come insegnante. Sul finire degli anni '60, a Parigi, è iniziato alla Tradizione *Zen Soto* grazie all'incontro con TAISEN DESHIMARU ROSHI. Nel 1973, sempre a Fidenza, fonda la Scuola Superiore di Arti Marziali *Kyu Shin Do Kai*, di cui è anche presidente onorario. Nel 1984, affiancando NARITA SHUYU ROSHI, di cui nel frattempo è diventato primo erede spirituale in Europa, fonda il monastero di *Fudenji*, centro di spiritualità e cultura, crocevia di dialogo e confronto con la cultura religiosa e scientifica contemporanea. Già presidente dell'UBI – Unione Buddhista Italiana – dal '90 al '93, collabora successivamente, in qualità di vicepresidente, alla definizione dell'intesa tra l'U.B.I. e lo Stato

ZAN ZENJI (1268-1325) carismatico fondatore della scuola *Soto* in Giappone, rifiuta però categoricamente ogni visione strumentale e graduale ed introduce un elemento di novità nella pratica della meditazione, esaltandone la dimensione liturgico-rituale e ludico-estetica. Nel contesto della sua vita di conversione, DOGEN ZENJI fa della trasfigurazione del corpo-mente (jp. *shinjin datsuraku*), del semplice-sedere-per-sedere in meditazione (jp. *Shikantaza*), l'esaltazione dell'azione povera, genuina, immotivata, l'archetipo mitico, culturale e simbolico della totalità cosmoteandrica che rappresenta ciò in cui la Natura Buddha può incarnarsi. Vi è in questa sua predilezione un chiaro riferimento all'evento storico salvifico fondante la tradizione buddhista zen, che il Signore Buddha al culmine del suo appassionato itinerario ascetico nomina «Io, il tempo, il corpo, epifania della Via». Il fedele siede quindi nel memoriale di tale evento, ripristino rituale mitico-culturale dell'originario immemorabile. DOGEN ZENJI stesso, quattro anni dopo il suo ritorno dalla Cina (1227) scrive nel *Bendowa*, sulla via dell'ascesi: Se per un solo istante lasciamo che il *Buddha-mudra* s'imprima nel nostro intero corpo mente, solo sedendo fermi nel *samadhi*, ogni cosa nel mondo del *Dharma* diviene sigillo del Buddha, l'intero spazio s'illumina d'immenso e lo splendore del risveglio rinnova.

CODIFICA PREDITTIVA DEI PROCESSI COGNITIVI

Nelle neuroscienze cognitive, sta acquistando un peso via via crescente la nozione che mente e cervello siano sistemi essenzialmente predittivi. Secondo questa prospettiva, le nostre aspettative condizionano in maniera cruciale sia le nostre percezioni che il nostro comportamento. In questa lezione introdurremo le linee generali di questa teoria e vedremo come ciò possa risultare utile ad una migliore comprensione delle pratiche contemplative.

Italiano, firmata nella primavera del 2000. Dalla fine del 2004, Taiten Guareschi è Abate del monastero di *Fudenji*. Attualmente è Professore al N.S.C.T. – Nuovo Seminario Catechistico Teologico – di studi buddhisti e catechistici di *Fudenji*, incaricato di insegnare il *Dharma* buddhista attraverso l'Antropologia e l'Estetica Teologica, con particolare riferimento alla tradizione Brahmanica, Cinese e Giapponese.

Giuseppe Pagnoni è attualmente ricercatore al Dipartimento di Scienze Biomediche, Metaboliche e Neuroscienze dell'Università di Modena e Reggio Emilia. Laureato in Fisica, ha successivamente completato un dottorato di ricerca in neuroscienze ed ha lavorato per diversi anni negli Stati Uniti presso il Dipartimento di Psichiatria e Scienze Comportamentali della Emory University a Atlanta. Ha condotto e collaborato a diversi studi di *neuroimaging* sui meccanismi di ricompensa, sulla interazione tra sistema immunitario e funzione cerebrale, sulla cognizione sociale e sulla attività cerebrale intrinseca. Soprattutto grazie all'incontro con il Maestro FAUSTO TAITEN GUARESCHI durante gli anni del dottorato, ha inoltre svolto ricerca sui correlati neurali e comportamentali della meditazione Zen e sui processi di regolazione volontaria dell'attenzione.

MINDFULNESS E KITCH: POTENZIALITÀ E BANALIZZAZIONI NELLE APPLICAZIONI DELLA MINDFULNESS

La recente ed epidemica popolarità della *mindfulness* porta con sé potenzialità e rischi. Nella sua intenzione originaria la prospettiva dell'applicazione in contesti clinici della *mindfulness* da parte di JON KABAT-ZINN deriva ed è fondata sulle pratiche di meditazione di consapevolezza – una delle principali tradizioni meditative del buddhismo classico – e sulla visione *dharmica* che in queste pratiche si incarna (così come avviene in altre tradizioni contemplative). I protocolli *mindfulness-based* consistono essenzialmente nel proporre un livello introduttivo, iniziale di pratica di meditazione di consapevolezza. Questo livello introduttivo, accompagnato da alcuni elementi e conoscenze che derivano dalla scienza occidentale, offre una forma, un veicolo adatto alla nostra cultura e adeguato ai contesti quotidiani, all'esperienza di vita che incontriamo tutti i giorni.

Attraverso questa forma di programmi *mindfulness-based*, il potere liberatorio e quindi terapeutico della consapevolezza è stato sperimentato anche in ambiti clinici e psicosociali per affrontare le molte forme – dalle più evidenti alle più sottili, da quelle non cliniche a quelle francamente psicopatologiche – con cui la sofferenza (*dukkha*) ci coglie e ci annebbia. La forma di protocollo rende la *mindfulness* studiabile e verificabile con i metodi della scienza occidentale, e ha permesso di dimostrare l'efficacia clinica e terapeutica della meditazione di consapevolezza: i *mindfulness-based interventions* (MBIs) sono oggi riconosciuti come interventi *evidenced-based* e accolti nelle linee guida internazionali per il trattamento di alcuni disturbi.

Nel contempo le pratiche meditative sono diventate un'area di ricerca in cui le neuroscienze trovano condizioni uniche per lo studio dei processi mentali e soprattutto della coscienza.

In sintesi, la potenzialità e il merito della prospettiva della *mindfulness* sembra consistere soprattutto nel rappresen-

Fabio Giommi. Psicologo clinico e psicoterapeuta, divide il suo tempo tra Italia e Olanda. Dal 1997 lavora in Olanda insieme al prof. HENK BARENDREGT (vincitore del premio Spinoza, il più prestigioso riconoscimento scientifico olandese) come *senior researcher* presso la Radboud University di Nijmegen ad un progetto di ricerca continuativo e interdisciplinare che si rivolge alle diverse dimensioni della *mindfulness* (clinica, neuroscienze, filosofia). In quest'ambito ha partecipato alla fondazione e allo sviluppo del gruppo di ricerca MBM (*Mind-Brain-Mindfulness team*) che sta realizzando ricerche e pubblicazioni internazionali sulla *mindfulness*, sia cliniche (MBCT) che neuropsicologiche.

In Italia si dedica alla pratica clinica, alla divulgazione e alla formazione. È direttore di Nous – Scuola di Specializzazione quadriennale in Psicoterapia Cognitiva-Costruttivista di Milano (riconosciuta MIUR).

Nell'ambito degli interventi *mindfulness-based* conduce gruppi clinici in varie istituzioni sanitarie pubbliche e private, insegna e tiene seminari presso diverse Scuole di Specializzazione in psicoterapia e presso l'A.ME.CO (Associazione per la Meditazione di Consapevolezza). Presidente di AIM-Associazione Italiana per la *Mindfulness*.

Ha completato nel 2007 i tre livelli del *Professional Training* per istruttori MBSR presso il CFM – *Center for Mindfulness* di JON KABAT-ZINN presso la Medical School dell'University of Massachusetts USA.

Ha partecipato al primo training formativo sull'MBCT tenuto nel 2002 da J. TEASDALE, M. WILLIAMS, Z. SEGAL e J. KABAT-ZINN. Ha completato il percorso per istruttori dell'*Interpersonal Mindfulness (IM) Training for MBSR Teachers* con FLORENCE MELEO-MEYER e GREGORY KRAMER presso il CFM.

Nel 2010 ha preso parte al primo training avanzato per istruttori formati, il *Training Retreat for Teachers of Mindfulness-Based Interventions*,

tare una porta di accesso, contemporanea e particolarmente adatta alle nostre condizioni di vita, alla dimensione della consapevolezza intuitiva.

Tuttavia, la popolarità crescente si accompagna, come sempre, a grandi rischi che possono finire col dissipare le potenzialità offerte dalla prospettiva della *mindfulness*, o addirittura tradirla e capovolgerla nella sua parodia e nel suo opposto. C'è il rischio di una banalizzazione superficiale e in ultima analisi inefficace. Il rischio di considerarla come fosse una «tecnica» di «rilassamento» e una sorta di «spa emozionale» finalizzata al «benessere» e al semplice «comforto psicologico», equivocando così proprio il suo nucleo che consiste nell'entrare realmente in relazione con la propria sofferenza cogliendone il potere di verità. Il rischio di una concezione riduzionista o scienziata, che la travisa come «tecnica terapeutica» e pretende di ri-tradurla in una qualche cornice concettuale già esistente (comportamentale, cognitiva, psicodinamica, neuroscientifica, ...), dimenticando la profondità della visione da cui sorge.

Il rischio è una visione sentimentale, edificante, in ultima analisi consolatoria e difensiva della consapevolezza, che non ci mette in gioco. Il rischio di dimenticare i limiti di quella forma solo introduttiva che sono i «protocolli *mindfulness-based*» e di presentarla in modo quasi «messianico» e salvifico, messaggio da portare al mondo come se dei mali del mondo fosse la soluzione. Insomma, con la popolarità la *mindfulness* rischia il *kitch*.

SEDERSI TRANQUILLI

L'autore parlerà del suo avvicinamento alla meditazione in seguito a dolore cronico, dei ritiri *Vipassana* e dei cambiamenti nella natura della sua pratica attuale.

condotto dai direttori del *Center for Mindfulness*, MELISSA BLACKER, FLORENCE MELEO-MEYER, SAKI SANTORELLI.

Dopo aver partecipato a diversi ritiri di *Insight Dialogue* (ID) condotti da GREGORY KRAMER è stato da lui invitato a seguire il percorso come insegnante di *Insight Dialogue*. Ha organizzato i ritiri di Kramer in Italia e lo ha accompagnato come co-teacher.

Ha approfondito la meditazione di consapevolezza, in particolare attraverso l'insegnamento di CORRADO PENSA, HENK BARENDREGT, GREGORY KRAMER. Studia e pratica l'*Advaita Vedanta* e la prospettiva non-duale dal 1998.

Tim Parks. Nato a Manchester nel 1954, abita in Italia da più di 30 anni. Romanziere e professore di lingue all'Università IULM di Milano, dove è coordinatore della laurea magistrale in traduzione, scrive regolarmente per il *New York Review of Books* e *Il Sole 24 Ore*. Ha tradotto opere di Moravia, Tabucchi, Calvino, Calasso, Machiavelli e Leopardi. Le sue più recenti pubblicazioni in Italia sono il saggio *Insegnaci la quiete*, che esamina il rapporto mente corpo e la meditazione *Vipassana*, e il romanzo *Il sesso è vietato* ambientato in un ritiro *Vipassana*.

FINALI OLIMPICHE E MINDFULNESS

Pratico lo sport del tiro a segno da 15 anni, un periodo così lungo e intenso da rappresentare più un percorso di vita che una semplice carriera sportiva. Ogni stagione non è mai stata uguale a quella precedente, più andavo avanti e più mi accorgevo che la vera sfida non era vincere una medaglia ma avvicinarsi il più possibile alla riproduzione del gesto perfetto.

Questa per me è stata una scoperta tanto semplice quanto sconvolgente. Da un momento all'altro i veri avversari che si frapponavano tra me e il mio obiettivo non erano più Russi e Cinesi ma solo le mie più profonde paure.

La ricerca di nuovi strumenti per affrontare questa situazione mi ha spinto a svolgere sedute di meditazione, psicoterapia, *neurofeedback*, ipnosi e autoipnosi. Un percorso faticoso e affascinante che oltre a portare i suoi frutti nelle competizioni sportive ha avuto ancor di più un impatto sulla mia personalità. Sia ben chiaro: non ho scoperto nessun trucco per «vincere facile», le insicurezze legate alle crescenti aspettative sono sempre ben presenti, ma è cambiato radicalmente il modo di convivere con queste paure.

«*Being in the present moment*» in una gara Olimpica può non essere visivamente spettacolare quanto un esercizio alla sbarra o uno sprint dei 100 metri, ma vi garantisco che è una delle esperienze più forti e significative della vita di uno sportivo. E oggi sono qui per raccontarvelo.

INTRODUZIONE ALLA PRATICA DELLA MEDITAZIONE

La meditazione aumenta la consapevolezza di ciò che accade dentro e fuori di noi. La meditazione non si studia, si sperimenta. Ascolterete suggerimenti per praticare questa attività in modo efficace e gradevole. Guidati dalla mia voce, raggiungerete uno stato di piacevolezza, rilassamento fisico profondo e leggerezza mentale.

Niccolò Campriani è campione Olimpico di tiro a segno e ingegnere dello sport. In campo accademico Campriani ha conseguito nel 2011 un *Bachelor in Industrial Engineering* alla West Virginia University (USA) per poi proseguire il suo percorso di studi con un Master in *Sports Engineering* alla Sheffield Hallam University (UK) nel 2013. Tra le sue competenze risultano la biomeccanica e la fisiologia applicata allo sport, meccanica dei materiali, analisi cinetica e cinematica, tecniche di modellizzazione e ottimizzazione. Attualmente Campriani è impegnato come consulente alla Ferrari nell'ambito del progetto CONI-Ferrari. Tale collaborazione ha come obiettivo quello di assistere e supportare le squadre Olimpiche Italiane mettendo a disposizione le tecnologie e le conoscenze degli ingegneri Ferrari.

La carriera sportiva di Campriani comprende titoli Europei (2009), Mondiali (2010), Universiadi (2011) fino a raggiungere l'apice con l'oro e l'argento Olimpico individuale nelle specialità di carabina ai giochi di Londra 2012.

Salvatore Bruno è naturopata, counselor presso l'Istituto di Psicointesi di Milano ed esperto mediatore. Ha condotto gruppi di meditazione presso l'Istituto di Psicointesi e altri centri in Italia. Da più di venti anni si occupa di discipline olistiche ed energetiche. L'esperienza maturata di persona in persona gli permette di dar vita al percorso evolutivo di cui Tu hai bisogno. Ha collaborato per numerosi anni con l'Istituto di Ricerche Cosmòs che studia il ripristino dell'integrità dell'essere umano e dell'ambiente attraverso il riequilibrio energetico, le pratiche di meditazione e la ricerca interiore.

LA MEDITAZIONE TRA FENOMENOLOGIA E NEUROSCIENZE

La dispersione dello spirito è sempre più grande. Non riusciamo ad essere silenziosi, quando lo vorremmo e quando siamo assaliti da pensieri non riusciamo semplicemente ad «osservarli», ma siamo preda di essi in maniera quasi compulsiva.

Poi, tra l'altro nel mondo della continua dispersione in cui viviamo, si dà il caso che le cosiddette industrie della pubblicità e dell'intrattenimento tentano oggi l'ultima sfida e stanno attaccando le fondamenta stesse della nostra possibilità di «fare esperienza». Questi mezzi moderni ci trascinano da ogni parte, ma sempre e inevitabilmente lontano da noi stessi.

In questo contesto fare meditazione è l'ultima spiaggia per riscoprire la profondità della nostra mente, l'importanza dei nostri spazi vitali, per cui occorre riscoprire la consapevolezza, il silenzio, la concentrazione dei pensieri. Ma anche la semplice attenzione al respiro ha il vantaggio di essere un sostegno facile e costante.

Vedremo come motivi fenomenologici di percezione ampliata della coscienza si intrecciano a motivazioni neuroscientifiche che inducono tranquillità e benessere convergendo gli uni e le altre nel mostrarci la nuova e impareggiabile scoperta dell'uomo del XXI sec. che va tuttavia a integrarsi con i grandi schemi di riflessione propri soprattutto del Buddismo antico.

In questo contesto, poi, ciò che più fa soffrire ha ancora un'altra fonte più nascosta e un'altra origine più sotterranea, naturalmente associata. Concomitante e in associazione al fatto esterno che abbiamo denunciato sopra, vi è l'altro aspetto più interiore, quello che tocca le origini stesse del nostro io: è il fatto che noi siamo diventati «schiavi dei nostri pensieri». I pensieri, lasciati liberi, fanno un rumore assordante dentro di noi e aumentano le nostre preoccupazioni al punto che i tutti i problemi si ingigantiscono, come capita, a volte quando si è sopraffatti dagli incubi della notte.

Aldo Natale Terrin si è laureato in Filosofia della Religione all'Università Cattolica di Milano e in Sacra Teologia alla Facoltà Teologica Interregionale di Milano. Ha studiato per 5 semestri Sanscrito e filosofie orientali in Germania (Muenster/Westf.).

Ha insegnato per molti anni Storia delle religioni e Antropologia Culturale all'Università Cattolica di Milano, alla Facoltà Teologica di S. Giustina di Padova, all'Istituto di Scienze Religiose dell'Università di Urbino, nonché all'Istituto di Scienze Religiose di Trento.

È nel comitato scientifico delle riviste *Hermeneutica* e *Credereggi*.

Così di seguito non riusciamo più ad avere una vita tranquilla. La mente resta preda dei pensieri più negativi che ci ossessionano sia nel lavoro, sia nel tempo libero. Non siamo più padroni di noi stessi e la nostra mente continua pericolosamente a inabissarsi in un mare pericoloso di pensieri, che sono devastanti per la nostra salute psichica e psicosomatica. Si tratta di una minaccia continua che in parte è indotta da cause «fuori di noi», ma in parte è indotta anche dalla debolezza della mente «dentro noi stessi», dal nostro impoverimento spirituale. Si tratta di qualcosa di conturbante che mette a rischio la nostra mente, la quale resta in balia delle situazioni più disparate e difficili vivendo in una specie di implosione interna, dove non si ha più alcuna possibilità di controllo dei propri pensieri.

DALLA PSICOLOGIA BUDDHISTA ALLE NEUROSCIENZE DEGLI STATI MENTALI

Una vasta gamma di studi neuroscientifici ha evidenziato l'interdipendenza di stati e processi connessi a cognizione ed emozioni, così come l'interdipendenza di stati mentali esperiti in prima persona e stati fisiologici oggettivamente misurabili. Molti secoli prima dell'avvento delle neuroscienze la psicologia buddhista aveva colto in profondità tali interdipendenze, come nel modello dei cinque aggregati, nella pratica e nella teoria della meditazione e nelle raffinate formulazioni connesse agli stati mentali e alla coscienza. Tale tradizione aveva inoltre messo in luce i processi aggregati, condizionati e impermanenti connessi all'esperienza del sé, e la natura condizionante e limitante dei processi di identificazione e pensiero concettuale. Anche questi *insight* convergono con le evidenze più recenti delle neuroscienze affettive e cognitive sulla costruzione (neurale) condizionata del senso e delle rappresentazioni del sé e processi di identificazione a diversi livelli. Tali *insight* ed evidenze presentano impor-

Antonino Raffone è professore associato presso il Dipartimento di Psicologia della Sapienza Università di Roma. Nella stessa università ha conseguito la laurea in «Psicologia», il perfezionamento in «Psicologia cognitiva e reti neurali», e il dottorato di ricerca in «Psicologia e scienza cognitiva». Dopo aver insegnato in Inghilterra è rientrato in Italia alla Sapienza con il programma nazionale «Rientro dei cervelli» nel 2005, per poi ricevere la chiamata diretta a professore associato nel 2009. È autore di diverse pubblicazioni scientifiche internazionali, con particolare riferimento a ricerche sulle basi neurali dell'attenzione, della memoria di lavoro, della coscienza e della meditazione. È praticante nella tradizione *Soto Zen* da diversi anni, e coordina varie iniziative connesse alla *mindfulness*, inclusi seminari, conferenze, iniziative editoriali e training di meditazione di consapevolezza in carcere. È fondatore e presidente di *Consciousness, Mindfulness, Compassion – CMC – International Association*.

tanti implicazioni cliniche come nella comprensione e nel trattamento di reazioni di stress e dipendenze patologiche. Il talk proporrà una panoramica su tali aspetti, con una selezione di studi neuroscientifici di particolare rilevanza, includendo evidenze di impatto clinico. Saranno infine evidenziate prospettive emergenti di ricerca in neuroscienze e per applicazioni cliniche.

IL CONTROLLO SENZA CONTROLLO

Gran parte di quello che facciamo avviene in modo automatico e attraverso processi inconsapevoli. Noi poi osserviamo i risultati di questi processi, risultati che riguardano azioni e comportamenti, ma anche emozioni, affetti e stati fisiologici. Vedremo come la pratica della meditazione modifichi gli automatismi e i processi inconsapevoli attraverso i cambiamenti che produce sul funzionamento e sulle strutture del sistema nervoso e da qui come possa avere effetti sul nostro modo di vedere la realtà, (e di viverla), sui comportamenti, sulle emozioni e sullo stato di salute. In particolare, tratteremo in dettaglio l'effetto della meditazione sull'apprendimento implicito (quello delle abilità e del controllo motorio), come tentare di controllare peggiori il risultato (poiché interferisce con gli automatismi sviluppati con l'apprendimento) e come la meditazione, sviluppando la consapevolezza e l'accettazione, possa aiutarci a lasciare il controllo, permettendo l'espressione automatica ottimale di ciò che sappiamo fare.

Davide Anchisi

PERCEZIONE E INTEGRAZIONE SENSORIALE

La rappresentazione del corpo deriva dall'integrazione multisensoriale e dall'*updating* motorio. Stimoli tattili, visivi, propriocettivi, e vestibolari contribuiscono in vario modo al mantenimento dello schema corporeo. Tuttavia tale rappresentazione deriva anche dalla consapevolezza che il corpo ci appartiene (*ownership*) e dalla intenzionalità motoria. Lo studio di pazienti con diverse lesioni cerebrali e esperimenti di *neuroimaging* su soggetti normali rivelano che tali aspetti, essenziali per l'adattamento ambientale, sono modulati da diversi sistemi neurali. Inoltre, i correlati neurofisiologici della percezione contengono componenti implicite e esplicite che giustificano le molteplici dissociazioni comportamentali che si manifestano in corso di cerebrolesioni.

Gabriella Bottini è professore ordinario di Psicobiologia e Neuropsicologia presso la Sezione di psicologia del Dipartimento di Scienze del Sistema Nervoso e del Cervello, dell'Università degli Studi di Pavia e *Honorary Senior Lecturer* presso l'Istituto di Neurologia di Londra. Gabriella Bottini è anche il direttore dei laboratori di Neuropsicologia Clinica e Forense, Neuroscienze e Società presso l'Università di Pavia, e il Centro di Neuropsicologia Cognitiva presso l'Ospedale Niguarda Ca 'Granda di Milano. È membro di numerose società di Neuroscienze (ISN, ESN, SINDEM, SINP, ecc), e del comitato direttivo dell'Associazione Europea di Neuroscienze e Diritto (EANL). La sua attività di ricerca è focalizzata sui correlati fisiologici e anatomici del comportamento umano, sulle componenti cognitive ed emotive, in individui sani e pazienti con disturbi psichiatrici e neurologici. La Prof.ssa Bottini è anche coinvolta in una serie di attività riguardanti l'interazione tra neuroscienze e diritto.

LA MEDITAZIONE MINDFULNESS: FONDAMENTI NEUROPSICOLOGICI ED EFFETTI SULLA PERSONALITÀ.

La *mindfulness*, o consapevolezza, è un'attitudine umana universale che consiste nell'essere attenti al dispiegarsi dell'esperienza nel «qui e ora», mantenendo un atteggiamento non giudicante. Dopo una breve introduzione storica della meditazione *mindfulness*, l'intervento è dedicato all'esplorazione dei meccanismi neuropsicologici attraverso cui la meditazione di consapevolezza esercita i suoi effetti benefici sulla salute, come ad esempio attraverso una più efficace regolazione attentiva e emozionale. Nella seconda e ultima parte dell'intervento verranno poi approfonditi gli effetti che tale pratica sembra avere sulle rappresentazioni del sé e sulla personalità, passando in rassegna alcune recenti evidenze di ricerca sull'argomento.

Cristiano Crescentini è nato a Campiglia nel 1979. Si è laureato in Psicologia presso l'Università di Firenze (2004). Ha ottenuto un dottorato in neuroscienze presso la Scuola Superiore di Studi Avanzati (SISSA) di Trieste (2009). Attualmente è assegnista di ricerca e professore a contratto (di psicologia e psicobiologia dello sviluppo) presso l'Università di Udine. I suoi studi riguardano le funzioni del lobo frontale e la neuropsicologia della meditazione e della spiritualità. Da alcuni anni tiene corsi d'introduzione alla meditazione *mindfulness* presso ospedali e strutture di accoglienza psicologica. È autore di numerosi articoli pubblicati su riviste scientifiche internazionali.

ANSIA E STRESS: LA MEDITAZIONE DI BENSON E IL BIOFEEDBACK

When we are in the midst of chaos, let go of the need to control it. Be awash in it, experience it in that moment, try not to control the outcome but deal with the flow as it comes.

Leo Babauta

I problemi di adattamento nell'essere umano nascono quando il pensiero interviene ad ogni occasione per regolare il proprio comportamento in modo da evitare ansia e frustrazione, sulla base dell'erronea assunzione che tali emozioni sgradevoli possano essere controllate direttamente, e non mediante un'adeguata azione sul contesto in cui esse si manifestano. L'individuo che cerca il controllo diretto delle emozioni, non raggiungendo lo scopo, è indotto ad aumentare lo sforzo per ottenerlo, innescando così una spirale di ansia e stress più distruttiva delle emozioni che voleva evitare. La meditazione di BENSON crea un «ambiente interno» rilassante che dissolve la spirale e, con la pratica, orienta automaticamente l'attenzione sul contesto, consentendo di intervenire con la massima efficacia sugli eventi esterni non più percepiti come avversivi e stressanti a causa della mediazione dei processi cognitivi. Il *biofeedback* SPR, che registra l'attivazione del simpatico mediante il potenziale di eccitazione delle ghiandole sudorifere, ha un ruolo rilevante nell'apprendimento della risposta di rilassamento, perché consente di verificare oggettivamente se la meditazione viene effettuata con o senza l'intenzione del controllo, perché nel primo caso si osserva proprio il fenomeno che si voleva evitare, ossia l'eccitazione autonoma del simpatico.

Roberto Anchisi. Laureato in filosofia all'Università Cattolica di Milano nel 1970 e specializzato in Psicologia all'Università Statale di Milano nel 1974. Professore a contratto di psicologia nelle Università di Palermo e della Calabria dal 1992 al 1997 e nell'Università di Parma dal 1998 al 2015.

Membro della Commissione Grandi Rischi del Ministero dell'Interno nel 2001. Membro della *British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies*. Membro del Consiglio Direttivo di IESUM – Istituto Europeo per lo Studio del Comportamento Umano – e Direttore scientifico di ASCCO – Accademia di Scienze Comportamentali e Cognitive – di Parma.

Co-Autore di 13 libri di psicologia e di oltre un centinaio di articoli scientifici e capitoli di libri sulla psicologia della comunicazione e del colloquio, sullo stress e il *burnout* e sulla medicina comportamentale e il *biofeedback*.

LE VICISSITUDINI DELLA «CONSAPEVOLEZZA»
IN OCCIDENTE: IL CASO DELLE SCALE DI
MINDFULNESS

Fabio Giommi

Il concetto buddhista di «*mindfulness*» (= consapevolezza silente, non discorsiva) è un elemento centrale nei cosiddetti MBI's (*Mindfulness -Based Interventions*) e deriva direttamente dalla prospettiva fenomenologica di una tradizione contemplativa sviluppata durante millenni per investigare e comprendere l'esperienza umana in prima persona.

La curiosità entusiasta che si è diffusa nella psicologia e nella scienza occidentale per le pratiche di meditazione di consapevolezza e per la «*mindfulness*» ha generato molteplici tentativi di traduzione nei termini dell'apparato concettuale del pensiero scientifico e alla proliferazione di definizioni, operazionalizzazioni attraverso «costrutti», scale di misurazione (*self-report*) che ambiscono o pretendono di misurare la coscienza consapevole (*mindfulness*) come se fosse uno tra i vari «tratti» o «stati» della psicologia.

Tuttavia in questi tentativi contemporanei di caratterizzare la *mindfulness* esistono una serie di problemi e di temi che appaiono irrisolti e difficilmente risolvibili e che rischiano di portare a distorsioni, diluizioni, reificazioni dei concetti che la tradizione buddhista associa all'esperienza fenomenologica della consapevolezza. Questo sembra particolarmente vero per le diverse «scale di *mindfulness*», i questionari autosomministrati con cui nella ricerca corrente si «misura» la *mindfulness*, e sulla base dei quali si generano quasi tutte le relative analisi statistiche.

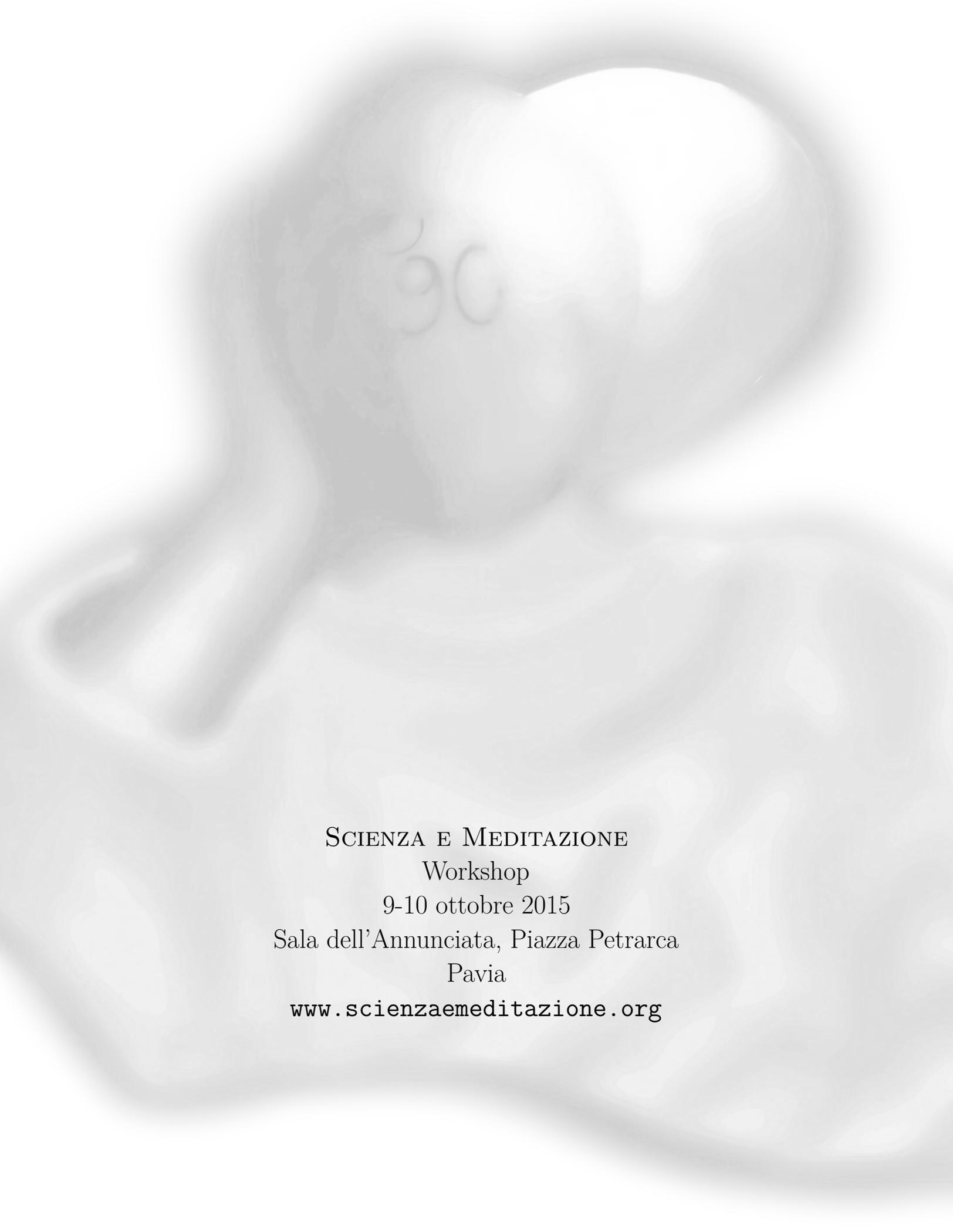
È necessario essere consapevoli che il processo di arricchimento e di raffinamento dell'attuale paradigma positivista della psicologia occidentale attraverso la profonda, articolata e complessa «mappa» della fenomenologia della mente buddhista potrà richiedere molto più tempo, più lavoro, più ricerca, più creatività intellettuale di quanto si ritenga. E anche molta più pratica personale e diretta di meditazione di consapevolezza di quanto sia oggi comune tra la maggioranza degli psicologi e dei ricercatori.

La realizzazione di questo processo è la preconditione perché si possa (forse) arrivare a una soddisfacente caratterizzazione e misurazione in termini scientifici della *mindfulness*.

LA MEDITAZIONE: POSSIAMO QUANTIFICARNE L'EFFICACIA E COMPRENDERNE I MECCANISMI?

La risposta è *sì*, grazie anche a nuove conoscenze statistiche che ci guidano nella scelta dei dati da raccogliere e dei metodi con cui analizzarli.

Luisa Bernardinelli insegna Statistica Medica presso l'Università di Pavia ed è *Honorary Professor in Biostatistics* presso l'Università di Manchester. A Cambridge, ha condotto per anni ricerche in qualità di *Visiting Professor* presso il *Center for Mathematical Sciences* dell'Università, e presso la *Biostatistics Unit* del *Medical Research Council*. È autrice di circa 100 pubblicazioni su riviste scientifiche con comitato di revisione internazionale. Ha diretto progetti di ricerca con partecipazione internazionale.



SCIENZA E MEDITAZIONE

Workshop

9-10 ottobre 2015

Sala dell'Annunciata, Piazza Petrarca

Pavia

www.scienzaemeditazione.org