

TENDENZE

# Meditare: una moda che fa bene

di Benedetta Sangirardi

Ormai sono 2,5 milioni gli italiani che praticano ogni giorno la mindfulness. Un fenomeno di massa innescato non dall'emulazione, ma dai vantaggi assicurati. E certificati dalla scienza



I NOSTRI ESPERTI



**Dott.ssa Maria Beatrice Toro**  
Psicoterapeuta,  
esperta in mindfulness  
a Roma



**Dott. Francesco Morace**  
Sociologo dei consumi e  
docente al Politecnico  
di Milano

**Da antica pratica orientale a disciplina che ha conquistato gli stressati dell'Occidente.** La meditazione è ormai un must: la praticano celebrities come Angelina Jolie («mi aiuta a sfuggire dai miei pensieri»), Gisele Bündchen («tutti i giorni per combattere l'ansia») e Richard Gere, ed è entrata non solo negli studi di psicologia, ma anche negli ospedali, nelle aziende e persino nelle scuole. In Italia si conta che la praticano circa 2,5 milioni di persone. «Ma è tutt'altro che una moda», osserva

Francesco Morace, sociologo dei consumi e docente al Politecnico di Milano. «Semmai un fenomeno diventato un paradigma che sta cambiando la qualità della vita. Un'attitudine molto utile che compensa la frenesia, la velocità, lo stress della realtà quotidiana, incluso l'uso quasi isterico della tecnologia». Fonte di serenità, di attenzione alla qualità del tempo, la mindfulness, ossia la consapevolezza di sé e della realtà nel momento presente, dei propri pensieri e emozioni nel "qui e ora", si rivela così un «antidoto all'impazienza dei nostri giorni». E non pensiamo nemmeno che si tratti di un fenomeno passeggero: «Non lo è proprio», assicura il sociologo. «Chi la pratica è cosciente dei benefici che la meditazione porta. Si parte dalla curiosità, dettata certamente dal trend, ma poi si arriva a essere ambasciatori, con amici e conoscenti, di una pratica che indiscutibilmente porta benessere». Sono soprattutto le donne che hanno scoperto nella meditazione una "terapia", coglien-

done uno straordinario potere nel mantenere un ottimo stato di salute generale. «Il mondo femminile è ben più attento al benessere psicofisico. Ed è trainante, nel senso che mariti e compagni iniziano a seguire le partner nella pratica di questa disciplina», sottolinea il dottor Morace. «Non è quindi una tendenza passeggera, ma un fenomeno in espansione».

## Non è più in discussione

Meditare fa bene e lo conferma la stessa scienza, che da oltre dieci

## FAI UNA PROVA

Segui le indicazioni della dottoressa Maria Beatrice Toro.

①

Al mattino, subito dopo alzati, siediti con la schiena eretta ma non rigida e staccata dallo schienale, il bacino alla stessa altezza delle ginocchia. Rilassati, ma conserva un atteggiamento di presenza. Occhi chiusi, fai attenzione al respiro, cercando di percepire le sensazioni del corpo. Impegnati per 10 minuti.

②

Meditare non è svuotare la mente e seguire esattamente il respiro, ma essere consapevole. Durante la pratica ti distrarrai e affioreranno mille pensieri: è normale. Ma con dolcezza cerca ogni volta di tornare a prestare attenzione al respiro. Distrazione e ritorno fanno parte della mindfulness.

③

Ricorda che non esiste una meditazione fatta bene o male in base "alla mente più o meno affollata". Se la pratichi con regolarità, i benefici sono comunque sempre garantiti.

## Infonde la consapevolezza della realtà nel "qui e ora" ed è quindi anche un antidoto all'impazienza dei nostri giorni.

anni ne studia gli effetti positivi come strumento terapeutico. Secondo i dati pubblicati da PubMed, motore di ricerca per articoli scientifici, si è passati da circa 20 pubblicazioni l'anno sulla meditazione nell'ultimo decennio del secolo scorso a quasi 400. «I suoi vantaggi non sono più in discussione: migliora l'attenzione, le abilità cognitive e la memoria, riduce l'ansia e i sintomi depressivi, aiuta per i disturbi alimentari. Questo perché, come dimostrato da diverse ricerche, meditando è possibile agire a livello neuronale e agire sulla corteccia prefrontale, nelle zone del cervello associate alla memoria, allo stress e all'empatia. Inoltre, nei casi in cui è necessario, si può ridurre la sensibilità al dolore», spiega Maria Beatrice Toro, psicologa, psicoterapeuta e autrice del manuale *7 giorni di Mindfulness* (Franco Angeli, 13 €).

### Richiede poco tempo

Ulteriore vantaggio: meditare richiede poco tempo. Basta un quarto d'ora, soli con se stessi, per ottenere lo stesso effetto di un giorno di vacanza sul fronte delle emozioni positive suscitate e del benessere ottenuto, anche per un principiante che non ha esperienza. A rivelarlo è stato un recentissimo studio condotto da Christopher May dell'Università di Groningen e pubblicato su *The Journal of Positive Psychology*. «È così: bastano pochi momenti al giorno, preferibilmente al mattino, per

ottenere immediati benefici a livello fisico e psicologico», conferma la nostra psicoterapeuta. «Le sensazioni buone aumentano con la pratica, quando pian piano si passa dalla modalità del fare a quella dell'essere. A livello fisico si riduce la risposta da stress in relazione per esempio a pressione alta e tachicardia. A livello mentale si nota immediatamente la capacità di essere lucidi, presenti e intuitivi nell'arco dell'intera giornata. E ci si sente meglio anche dal punto di vista emotivo: ottimismo e serenità la faranno da padrone. Con un indubbio vantaggio anche sul fronte delle relazioni interpersonali».

### Si può fare ovunque

«Per stare meglio non serve necessariamente far parte di un gruppo di meditazione, ma si può anche optare per il "fai da te" con l'aiuto di video tutorial online o di un manuale che insegni gli esercizi», assicura la dottoressa Maria Beatrice Toro. Sapendo che il bello della mindfulness è proprio la flessibilità: si può fare ovunque e in qualsiasi momento. Anche in ufficio, con sempre più aziende che stanno iniziando a proporla con la consulenza di esperti per il benessere dei lavoratori e per migliorare la qualità dell'ambiente lavorativo. «Grandi aziende e ospedali mi chiedono di partecipare a master o corsi di mindfulness con lo scopo di ridurre lo stress, soprattutto per quelle professioni, come il management e la medicina, in cui il rischio di andare incontro a uno stato di eccessiva tensione è molto alto», racconta la psicoterapeuta. E non è tutto: «Alcune grandi multinazionali stanno bandendo le riunioni di lavoro dopo le 18 e inserendo in ufficio momenti di meditazione. Segno che finalmente si guarda anche alla tutela psicofisica dei propri dipendenti oltre che al profitto», conclude il sociologo Francesco Morace. ●