PSICOLOGIA BUDDHISTA
E TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTALE

D. Tirch
L.R. Silberstein
R.L. Kolts

PSICOLOGIA BUDDHISTA E TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTALE

D. Tirch, L.R. Silberstein, R.L. Kolts

Gli Autori 7
Prefazione 9
Ringraziamenti 13

CAPITOLO 1
Introduzione alle relazioni funzionali tra psicologia buddhista e la terapia cognitivo-comportamentale 17

CAPITOLO 2
Gli elementi fondamentali della psicologia buddhista 35

CAPITOLO 3
La Via di Mezzo e i comportamenti adattivi 69

CAPITOLO 4
La Via di Mezzo, la disciplina mentale e la saggezza 91

CAPITOLO 5
La mindfulness come fondamento della psicologia buddhista e della terapia cognitivo-comportamentale 109

CAPITOLO 6
La mindfulness come contesto per coltivare la compassione.....133

CAPITOLO 7
Coltivare una mente compassionevole nella psicologia buddhista e nella terapia cognitivo-comportamentale.....153

CAPITOLO 8
Bodhisattvas comportamentali.....173

CAPITOLO 9
Evidence-base a supporto dell'intervento della Via di Mezzo 203

CAPITOLO 10
La questione dell'illuminazione e la formulazione del caso 235

Appendice 271

Bibliografia 275

A tutti i miei pazienti e ai tre saggi uomini John Tirch, Philip Inwood e Jeff Peretz

-D. T.

Ai due *Bodhisattva* a cui è capitato di essere i miei genitori, Kathy e Stuart Silberstein

-L. R. S.

Ad Adrienne Isgrigg, le cui domande coraggiose mi hanno fatto intraprendere il percorso che mi ha portato qui e al Lama Inga Sandvoss, che mi ha accompagnato lungo la parte iniziale del viaggio

-R. L. K.

Gli autori

Dennis Tirch è direttore del Centro per la Compassion Focused Therapy di New York City e Clinical Assistant Professor presso il Dipartimento di Psichiatria al Weill Cornell Medical College. È inoltre Associate Editor del *Journal of Contextual Behavioral Science* e presidente della Compassionate Mind Foundation USA che si occupa della ricerca e della formazione nell'ambito della Compassion Focused Therapy (CFT). Il Dr. Tirch è anche presidente della New York City Cognitive Behavioral Therapy Association (CBT) e presidente emerito della sezione di New York della Association for Contextual Behavioral Science (ACBS), si è diplomato all'Academy of Cognitive Therapy di cui è membro. Forma a livello internazionale medici e ricercatori ed è autore di numerosi libri, articoli e peer-reviewed negli ambiti della CBT, CFT, ACT e dei principi della psicologia buddhista.

Laura R. Silberstein è direttore associato del Center for Compassion Focused Therapy e psicologa presso il Memorial Sloan Kettering Cancer Center di New York. È inoltre ricercatrice a contratto presso l'Albert Einstein College of Medicine della Yeshiva University. La dr.ssa Silberstein è supervisore clinico e formatore CFT a livello internazionale sulla consapevolezza e la compassione, ed è coautrice (con Dennis Tirch e Benjamin Schoendorff) della ACT Practitioner's Guide to the Science of Compassion. *È* membro fondatore e consigliere della sezione di New York dell'ACBS e della Compassionate Mind Foundation USA. I suoi interessi di ricerca includono la flessibilità psicologica e le emozioni così come l'utilizzo della CFT per il trattamento dell'ansia e della depressione.

Russell L. Kolts è professore di Psicologia presso l'Eastern Washington University a Cheney, Washington. Il dr. Kolts è autore e coautore di numerosi articoli e libri accademici, tra cui An Open-Hearted Life: Transformative Lessons for Compassionate Living from a Clinical Psychologist and a Buddhist Nun (con Thubten Chodron). Ha sperimentato l'applicazione della CFT per il trattamento della rabbia, conduce corsi di formazione e workshop sulla CFT ed è membro del consiglio della Compassionate Mind Foundation USA.

Prefazione

Nel 2005 ero a Göteborg, in Svezia, per la Conferenza Internazionale di Psicoterapia Cognitiva, promossa dall'Associazione Internazionale di Psicoterapia Cognitiva di cui ero presidente. Il giorno prima dello svolgimento del programma principale del convegno, Aaron Beck, il fondatore della psicoterapia cognitiva, e il Dalai Lama, il portavoce dei buddhisti, si impegnarono in un dialogo di fronte alla platea gremita. Fu un evento straordinario, lo spirito e la saggezza di quel dialogo pervasero il resto della conferenza. Come si scoprì, Beck era stato praticante della meditazione per anni, ed il Dalai Lama era un ammiratore della terapia cognitiva di Beck. Beck descrisse come il terapeuta cognitivo chiede al paziente di osservare i propri pensieri e di considerare che un pensiero non è la stessa cosa della realtà. In seguito, il terapeuta cognitivo chiede al paziente di esaminare le implicazioni di quel pensiero, le prove del pensiero, ed il valore di un modo alternativo di pensare. Il Dalai Lama approvò con entusiasmo questo approccio definendolo coerente con l'approccio buddhista, entrambi sembravano manifestare un profondo legame sia a livello intellettuale che personale. Nel novembre 2014 un certo numero

di ricercatori nel campo della terapia cognitiva (come ad esempio David Clark dell'Università di Oxford, Stefan Hofmann dell'Università di Boston, Judith Beck e Rob DeRubeis dell'Università della Pennsylvania, Steve Hollon dell'Università di Vanderbilt e Christine Padesky del Centro per la Terapia Cognitiva) incontrarono Beck nel suo appartamento di Philadelphia. Beck condivise con noi la storia di quel pranzo nella sua casa dove di recente era stato il Dalai Lama e dove avevano condiviso il loro interesse comune.

Questo libro di Dennis Tirch, Laura R. Silberstein e Russell L. Kolts è coerente con il ponte tra queste due grandi tradizioni: la saggezza buddhista e la terapia cognitivo-comportamentale (CBT). Ciò che è davvero unico di questo libro è la descrizione scientifica e dettagliata di come il Buddhismo considera i concetti importanti della realtà, dell'impermanenza, della consapevolezza, dell'accettazione, della compassione, del Sé e dell'amorevolezza, e di come impegnarsi nelle pratiche che aiutano a vivere una vita più significativa e completa. C'è molto da imparare per il lettore, non solo sui riferimenti storici, ma anche dagli eccellenti esempi su cosa dire e su cosa fare con i propri pazienti. In questo libro viene anche proposta una vasta trattazione del perché queste tecniche dovrebbero essere valorizzate. Naturalmente, all'interno del movimento CBT ci sono molte scuole di pensiero: l'approccio di Beck, l'attivazione comportamentale, la terapia dell'accettazione e dell'impegno, la terapia comportamentale dialettica, la terapia cognitiva basata sulla Mindfulness, la terapia della compassione focalizzata ed altre ancora. Alcuni di noi non sono d'accordo con l'importanza di certe tecniche o con le ipotesi che guidano il lavoro che alcuni studiosi e medici fanno. Questa è una conseguenza naturale di un'impresa intellettuale attiva e aperta. Posso dirvi che personalmente sono felice di usare tutto ciò che funziona. Quindi io uso tutte queste tecniche, ma in tempi diversi, per problemi diversi, con diversi pazienti. Credo si debba essere pratici e flessibili.

Ciascuno di questi approcci può essere associato ad alcuni aspetti del Buddhismo. Non sto suggerendo che il Buddhismo porta necessariamente alla terapia di Beck o a quella dell'accettazione, ma che il Buddhismo può aggiungere qualcosa alla comprensione di questi approcci e metterli in un contesto storico molto più ampio. Nel leggere questo libro, è nato in me un maggiore apprezzamento della saggezza del Buddhismo e degli autori che hanno lavorato sodo per

rendere questo importante volume chiaro, informativo, pratico e accessibile. Sono da lodare per il loro eccellente lavoro, e abbiamo la fortuna di averlo ora nelle nostre mani.
Come ultimo pensiero, mi viene in mente un ricordo di qualche anno fa, ad una riunione di college a Yale. Ero seduto lì a parlare con uno dei miei colleghi di psicologia positiva, di gratitudine, apprezzamento e compassione. Lui mi guardò con uno scintillio negli occhi e disse: "Bob, credo che alcune persone ne abbiano già parlato oltre 2.000 anni fa."
Credo che tutti continuiamo ad imparare ciò che per altri era già noto.

Robert L. Leahy, PhD

Direttore dell'Istituto Americano per la Terapia Cognitiva
Professore Clinico di Psicologia presso il Dipartimento di Psichiatria del Weill Cornell Medical College

Ringraziamenti

Il mio profondo apprezzamento e rispetto va ai miei saggi e compassionevoli coautori, Laura e Russell. Nel corso degli ultimi 4 anni, Laura è stata la mia partner nel viaggio in un nuovo approccio alla vita insieme, e la scrittura di questo libro è stata il centro di questo periodo di lavoro interno ed esterno. Appena terminato questo lavoro, non vedo l'ora di un nuovo inizio insieme. Russell, la tua fiducia ed il tuo coraggio hanno reso possibile questo libro. È un onore, amico mio, aver completato questo libro con te.

Grazie ai nostri impegnati, saggi e abili redattori della The Guilford Press, Jim Nageotte e Jane Keislar. Jim, la tua visione è stata essenziale per la creazione di questo libro. Jane, la tua presenza, pazienza e precisione ci ha aiutato tanto. Un caloroso augurio va alla Guilford tutta.

Vorrei ringraziare i mentori che ho avuto la fortuna di conoscere, tra i quali Robert Leahy, Paul Gilbert, Paul Genki Kahn, Robert Fripp, Kelly Wilson, Steven C. Hayes, Richard Amodio, Lillian Firestone, Michael Hughes, Jim Campilongo, Tony Geballe e Stephen K. Hayes. Bob Leahy ha dato un contributo fondamentale affinché

questo libro diventasse una realtà. Grazie Bob anche per aver scritto la prefazione.
La mia gratitudine va a tutti i miei fidati colleghi, in particolare a Chris Ferri, Martin Brock, Laura Oliff, Poonam Melwani, Louise McHugh, Russ Harris, Benjamin Schoendorff, Robyn Walser, M. Joann Wright, Aisling Curtin, Nanni Presti, Louise Hayes, Christine Braehler, Mia Salvia, Richard Sears, Yotam Heineberg, Kristin Neff, Meredith Rayner, Margherita Gurrieri, Sonja Batten, Mark Sisti, Tara Deliberto, Chris Germer, Brian Pilecki, Ross bianco, Frank Bond, Emily Sandoz, Christian Chan, Bruce Hubbard, Mike Femenella, Nic Hooper, Tobyn Bell, Trento Codd III e Zindel Segal. Anche la famiglia di Laura ci è stata di grande supporto durante il nostro lavoro. Vorrei ringraziare anche la mia meravigliosa madre e la mia famiglia, in particolare mio fratello John, sua moglie e i suoi bambini. Vorrei inoltre riconoscere l'aiuto ed il sostegno dei nostri amici, in particolare Mark ed Elizabeth Christensen e Philip Inwood. Inoltre, voglio inviare gli auguri a tutti i pazienti che hanno percorso questa strada compassionevole con noi nel corso degli anni. Infine, vorrei esprimere la mia gratitudine ai nostri antenati spirituali, che sono innumerevoli e rappresentano l'evoluzione che abbiamo così cara. Oggi, vorrei ringraziare, con profondo amore e rispetto, Shakyamuni Buddha, Chogyam Trungpa Rinpoche, John G. Bennett, Shunryu Suzuki, George Ivanovich Gurdjieff e Keith Richards per la vittoria...

-D. T.

Il percorso che ha portato alla realizzazione di questo libro non sarebbe mai stato possibile senza il sostegno e la guida di molte persone che la pensano come noi. Sono onorata e grata di avere la possibilità di ringraziare questi collaboratori e guide, in particolare i coautori Dennis Tirch e Russell Kolts. Non si può dire abbastanza per esprimere il mio apprezzamento e ammirazione per queste due persone e per il lavoro che fanno. Russ, il tuo profondo calore, empatia, gentilezza ed entusiasmo sono per me una fonte di meraviglia, motivazione ed incoraggiamento. Dennis, grazie per la tua

collaborazione, amicizia e accettazione, e per la ricerca condivisa del "conoscere".
Vorrei anche esprimere il mio apprezzamento e gratitudine per quelle persone che sono diventate le miei pietre di paragone in questo lavoro e non solo. A mia sorella Erica, grazie per avermi mostrato la grazia e la precisione di essere sensibili verso gli altri e per avermi insegnato che la forza può nascere dal desiderio di cambiare il mondo. Ai miei genitori, le lezioni di vita tacite ed esplicite mi hanno dato il coraggio, la curiosità e la prospettiva, ne sarò sempre grata.
Grazie a tutti coloro che hanno il tempo e la pazienza di insegnare e imparare con me, tra cui Paul Gilbert, Thomas Bein, Robert Leahy, Lata McGinn, James Cardinale, Robert Woolfolk, Leslie Allen, Shara Sand, Kelly Wilson, Steven Hayes, Jack Kornfield, Sharon Salzberg, Chris Irons, Chris Germer, Kristin Neff, Tom Borkovec, Brad Richards, Linda Dimeff, Lauren Whitelaw, e Jeff Young. Ci sono molti gruppi e comunità a cui sarò per sempre grata e che chiamerò per sempre casa e famiglia, inclusi i Fritz, Young, Kondo, Tirch, Mann, Reichenbach, ACBS, ACT-NYCE, CFT, CBT, DBT, e le famiglie OMEGA. Grazie a tutti per aver creato contesti in cui la gentilezza amorevole, la compassione, la gioia simpatetica e l'equanimità sono possibili.

-L. R. S.

In primo luogo vorrei ringraziare i miei meravigliosi coautori, Dennis Tirch e Laura Silberstein. Senza la vostra visione e dedizione questo libro non sarebbe stato possibile. Ancora più importante è la vostra gentilezza, la saggezza, l'impegno e l'amicizia che mi ispirano quotidianamente. Vorrei anche ringraziare mia moglie, Lisa Koch, mio figlio, Dylan Kolts, e i miei genitori, John e Mary Kolts, il cui sostegno costante solleva il mio spirito e mi permette di contribuire a progetti come questo.
Il sostegno dei miei colleghi e della comunità dell' Eastern Washington University è stato prezioso, come lo sono stati i miei cari amici e colleghi della comunità della Compassion-Focused Therapy, tra cui Paul Gilbert e la famiglia Gilbert, Dennis e Laura, Chris Irons e Korina Ioannou, Deborah Lee, Mary Welford, Michelle Cree,

Lynn Henderson, Tobyn Bell, Kate Lucre, Christine Braehler, Fiona Ashworth, Neil Clapton, Ken Goss, e molti altri. Tutti voi mi avete fornito il supporto, l'incoraggiamento e l'amicizia che hanno creato le condizioni ideali per realizzare questo lavoro. Grazie amici.

-R. L. K.

1

Introduzione alle relazioni funzionali tra psicologia buddhista e la terapia cognitivo-comportamentale

Il passato non dovrebbe essere rincorso,
E il futuro non desiderato.
Ciò che è passato è morto e sepolto,
E il futuro deve ancora venire.

Ma per chiunque intuisce il senso delle cose
Il presente cresce nel qui ed ora,
La conoscenza, impassibile, indistinta
Coltiva questa intuizione.

- Il Buddha, Majjhima Nikaya 3.187

Tutte le cose che amiamo cambiano; le perderai in un modo o nell'altro. Questo le rende più preziose.

- Jeff e Roshi Glassman Bernie, *The Dude e il Maestro Zen*

Nel corso della storia, gli esseri umani hanno sempre lavorato per sviluppare modi efficaci per alleviare le loro sofferenze. In epoche diverse, sono sorte diverse tecniche spirituali e non, aventi l'obiettivo di calmare la turbolenza della mente e di guarire il nostro dolore fisico ed emozionale. Dai rituali sciamanici progettati per evocare gli spiriti buoni ai riti cattolici della confessione; dalla psicoanalisi freudiana alla risonanza magnetica funzionale del cervello; la questione della sofferenza umana ha sempre ispirato l'innovazione tecnologica e le questioni filosofiche (Gilbert, 1989; Moyers, 1993; Woolfolk, 1998). Nonostante la difficoltà del vivere, noi esseri umani continuiamo a sforzarci di rendere le cose più praticabili, per essere più felici e ren-

dere la vita sempre più vivibile, mostrando una formidabile tenacia di fronte alle difficoltà ed alle tragedie. Alcuni metodi per raggiungere questo obiettivo sono molto antichi, come ad esempio la meditazione Zen, che è arrivata attraverso i secoli ai giorni nostri. Milioni di persone testimoniano che queste pratiche hanno migliorato la loro vita e diminuito il loro carico di stress. Altre tecniche basate sulla ricerca scientifica, come la terapia cognitivo-comportamentale (Cognitive Behavioural Therapy, abbreviato CBT), anche se sono vecchie solo di alcuni decenni, presentano un particolare vantaggio: il metodo scientifico ci permette di continuare ad affinarle. Oggi siamo infatti in grado di testare e di replicare i processi e le procedure che permettono di prevedere ed influenzare il comportamento umano (Barnes-Holmes, Hayes, Barnes-Holmes, e Roche, 2002; Hawton, Salkovskis, Kirk, e Clark, 1989; Skinner, 1953). In questo modo si possono affinare gli interventi che forniscono un approccio affidabile e pratico alla questione della sofferenza umana. Le tecniche della terapia cognitiva e di quella comportamentale sono state accuratamente sostenute da un approccio empirico ed hanno aiutato molte persone in tutto il mondo a liberarsi dallo stress psicologico. Più la ricerca avanza, più i metodi diventano raffinati e le tecniche meno utili vengono scartate. Questo è il processo attraverso il quale la scienza ha accelerato la nostra comprensione della sofferenza e il modo in cui rispondere ad essa.

Inoltre, più la conoscenza di queste tecniche si approfondiva, più emergevano alcuni elementi che suggerivano la possibilità di un'integrazione tra i metodi cognitivo-comportamentali e le pratiche meditative. L'integrazione delle antiche tradizioni di saggezza con le psicoterapie basate sulla ricerca apre nuovi orizzonti per la psicologia applicata.

Questo libro si propone di fornire innanzitutto una dettagliata introduzione alla psicologia buddhista per i professionisti della CBT. Vogliamo infatti contribuire a chiarire gli elementi essenziali per l'integrazione della psicologia buddhista e la CBT, magari creando nuove opportunità per il clinico. Crediamo che ci siano ulteriori punti di contatto da approfondire tra la psicologia buddhista e le psicoterapie cognitivo-comportamentali. Speriamo di condividere questo processo evolutivo con i nostri lettori e le relative comunità scientifiche.

LA CBT E LA PSICOLOGIA BUDDHISTA NELLA TEORIA E NELLA PRATICA

Questo libro si concentra su due efficaci, ampiamente diffuse e ben documentate tecniche: la CBT e la psicologia buddhista. Il termine CBT rappresenta un corpus di trattamenti empiricamente supportati, che attualmente sono riconosciuti come approccio "standard" per la psicoterapia, in termini di efficacia. Questo riconoscimento è dovuto all'enfasi posta all'interno della CBT sul metodo scientifico e sulle evidenze cliniche (Baker, McFall, e Shoham, 2009). Nel loro insieme, gli approcci CBT dispongono di diverse centinaia di studi clinici controllati e randomizzati che supportano la loro efficacia relativamente ad una vasta gamma di problemi psicologici. Le evidenze cliniche sono particolarmente numerose per la terapia cognitiva (Mahler, Chapman, Forman, e Beck, 2006) mentre per la CBT abbondano le ricerche sulla sua efficacia nel trattamento dei disturbi d'ansia (Barlow, 2004). Inoltre, i processi coinvolti nelle terapie cognitivo-comportamentali sono spesso legati alle ricerche sperimentali sui cambiamenti prodotti dalla terapia e sui suoi risultati (Ruiz, 2010; Alford e Beck, 1998). Questa enfasi sull'utilizzo di tecniche empiricamente supportate si è particolarmente diffusa all'interno dell'Acceptance and Commitment Therapy o ACT (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2011). La CBT ospita infatti al suo interno molti modelli di trattamento e di teorie scientifiche che hanno sia somiglianze che differenze significative in termini di linguaggio, tecnica o filosofia. L'evoluzione e l'integrazione continua della teoria avviene attraverso i lavori della comunità scientifica globale, costituiti da programmi di ricerca e da migliaia di clinici che impiegano le tecniche evidence-based. Ad oggi, la grande varietà di teorie e di tecniche della CBT "sono state applicate a tutta la gamma delle esperienze umane" (Herbert e Forman, 2011, p. 1), con l'obiettivo di ridurre gli effetti della malattia mentale e di aumentare il benessere.

La "Psicologia buddhista", così come la indichiamo in questo libro, si riferisce sia ad una tradizione di tecniche psicologiche sia ad una filosofia applicata della mente, che sono state utilizzate all'interno del Buddhismo da almeno 2.600 anni con l'intento di aiutare le persone a liberarsi dalla sofferenza. Il Buddhismo, nella sua essenza, non è da intendersi come una religione nel modo in cui lo sono le altre filosofie spirituali. Anche se alcune rilevanti figure del Buddhismo

hanno nel corso dei secoli sposato le credenze della reincarnazione o di altri fenomeni spirituali, non ci sono affermazioni nella psicologia buddhista o negli insegnamenti del Buddha riguardanti l'esistenza di un Dio, della vita dopo la morte o della presenza di un'anima. All'interno del Buddhismo ci sono molte scuole di pensiero esattamente come nella scienza occidentale.

Uno degli aspetti maggiormente discussi nel mondo scientifico è se i ricercatori e i medici debbano o meno applicare aspetti appartenenti alle religioni all'interno del processo scientifico. Ovviamente non si discute sull'adozione di assunzioni mistiche escludendo l'analisi scientifica, la sperimentazione e la replica. Se adottassimo l'ipotesi delle religioni teiste, affermando l'esistenza di un Dio, di più Dei o di entità soprannaturali la cui esistenza non è falsificabile, ci metteremmo infatti in una posizione molto traballante. Tuttavia, l'integrazione della psicologia buddhista nel processo di sviluppo di una scienza della psicologia globale più adatta alle esigenze della condizione umana, non implica l'abbandono del metodo scientifico. Nell'integrazione tra la CBT e la psicologia buddhista, stiamo cercando di migliorare, attraverso specifiche evidenze cliniche, le tecniche che consentono di alleviare quelle sofferenze umane che sono proprie di ogni cultura.

In sostanza, la psicologia buddhista può essere vista come un nuovo ambito applicativo che può dare origine a nuove scoperte. Il Buddhismo sottolinea come gli insegnamenti siano validi fintanto che si dimostrano attendibili e attuali (Dalai Lama, 1991). Anche gli insegnamenti più centrali nel Buddhismo devono essere esaminati e non presi come delle verità; nel caso venissero smentiti attraverso prove empiriche, allora dovrebbero essere soggetti a cambiamento (Dalai Lama, 1991). La psicologia buddhista non insegna attraverso la rivelazione o la fede cieca, ma attraverso la ricerca e l'analisi. Attraverso l'osservazione dell'esperienza, nonché la comprensione della causa e dell'effetto, e tramite il rapporto tra realtà e coscienza, il Buddhismo offre un modo alternativo di navigare nell'esperienza umana.

Secondo la tradizione, ad un certo punto nel sesto secolo A.C., il Buddha Shakyamuni, membro dell'aristocrazia tribale dell'Himalaya occidentale, divenne uno studioso delle tradizioni di meditazione che venivano praticate nel subcontinente indiano. A quel punto della storia, già numerose tecniche di yoga e metodi di cambiamento comportamentale erano stati sviluppati in tutta la regione, all'in-

terno di una secolare tradizione pre-scientifica legata alle scritture spirituali. Il Buddha apprese questi metodi, e in seguito sviluppò una metodologia innovativa per liberare la mente dalla sofferenza. L'approccio del Buddha evitava ipotesi spirituali e soprannaturali, e dipendeva da singole pratiche e da risultati pragmatici. Questa metodologia si diffuse nella regione durante il periodo della vita del Buddha, e si estese ulteriormente dopo la sua morte. Per i seguenti ventisei secoli, questo metodo ha attraversato un rigoroso processo di ricerca e di sviluppo attraverso la pratica di milioni di monaci buddhisti, studiosi, professionisti e laici in tutto il mondo. Anche se questo processo non ha seguito la sequenza normalmente prescritta dalla scienza occidentale, il Buddhismo ha mantenuto una forma soggettiva di empirismo pragmatico, analisi logica e di neurofenomenologia (Varela, 1996) nel corso di tutta la sua evoluzione. Nel ventesimo e ventunesimo secolo, il particolare empirismo del Buddhismo ha cominciato a fondersi con la tradizione scientifica occidentale, a suggerire la possibilità di una psicologia buddhista più raffinata.

INIZIA DA DOVE SEI

Prendetevi un momento per portare l'attenzione direttamente sulla vostra esperienza fisica, nel qui ed ora. Chiudete gli occhi per alcuni secondi e fate tre profondi e pieni respiri facendo attenzione, per quanto possibile, alle sensazioni fisiche coinvolte nella respirazione. Poi aprite gli occhi e tornate a leggere.

Mentre leggiamo possiamo al contempo percepire il peso del tablet, dello smartphone o di questo libro tra le mani. Possiamo esaminare i simboli che conferiscono significato alla scrittura. Tutto questo accade simultaneamente e apparentemente senza sforzo. Non notiamo nulla di tutto ciò e possiamo semplicemente concentrarci sull'atto della lettura.

Allo stesso modo possiamo "sentire" le parole che leggiamo "nella testa". La nostra attenzione potrebbe essersi già allontanata dal libro per dirigersi verso qualche sogno ad occhi aperti, oppure al domani, o ancora, a qualche ricordo del passato. Tutto questo fa parte dell'esperienza umana unica di sentirsi vivi. Nessun altro animale è in grado di elaborare tutto questo in una sola volta.

Questa realizzazione ci porta a parafrasare una porzione di un'antica serie di osservazioni tratte dagli insegnamenti originali del Buddha, nota come il *Dhammapada* (Cleary, 1994; Friedlander, 2009):

- Dato quanto sia raro che le condizioni per sostenere la vita possano verificarsi su di un altro pianeta, non è sorprendente trovarsi qui, in questo momento?
- Data l'improbabilità che la vita si evolva fino al livello raggiunto dalla coscienza umana, non è strano che abbiamo la capacità di pensiero e addirittura quella di parlare e di leggere?
- Se si considera quanto sia stata difficile la vita sulla terra per tanti esseri umani, e come sia raro vivere in un periodo di relativa pace e prosperità, quale fortuna abbiamo nel poter concederci di comunicare attraverso questo libro, insieme, qui ed ora?
- Se ci guardassimo dall'esterno in questo momento, vedremmo probabilmente un essere umano che è relativamente sano, che è ben nutrito e istruito, e che sta cercando di imparare qualcosa di più su come aiutare gli altri esseri umani ad alleviare le proprie sofferenze.
- Non vale la pena soffermarsi ed apprezzare questo evento, anche fosse solo per la sua notevole rarità nell'universo conosciuto?

Sappiamo che il cervello umano ha più collegamenti possibili tra le sue cellule nervose rispetto al numero delle stelle nel cielo, o ai granelli di sabbia di una spiaggia (Davidson, Jackson, e Kalin, 2000; LeDoux, 2002). Il linguaggio ed il pensiero sono capacità diverse da quelle possedute da qualsiasi altro animale. La capacità umana di interagire con l'ambiente, di adattarsi e di creare strumenti per la soluzione dei problemi è impressionante per la sua efficienza ed eleganza evolutiva. Al di là di questo, il nostro potenziale per la saggezza, la compassione e la gentilezza, è eccezionale. A differenza di altre specie, abbiamo sviluppato la possibilità di amare incondizionatamente e di essere generosi.

Tuttavia, come esseri umani, abbiamo anche altre caratteristiche, un po' meno incoraggianti. La sofferenza ad esempio.

Tuttavia è nella natura stessa della mente umana soffrire e lottare. La vita può infatti sembrare costantemente fuori equilibrio, come la sensazione di una ruota che è leggermente fuori allineamento.
Anche se viviamo in un'epoca di relativa prosperità, il 50% della popolazione generale soffre di un grave disturbo psicologico nel corso della propria vita (Kessler et al, 1994;. Kessler, Chiu, Demler, e Walters, 2005). Oltre a ciò, milioni di persone hanno problemi di dipendenza o mettono in atto altri tipi di comportamenti autodistruttivi. Circa la metà di noi ha seriamente contemplato il suicidio ad un certo punto della propria vita (Chiles & Strosahl, 2005). Molti hanno vissuto tragiche esperienze di perdite, abuso, negligenza o privazione. Tutti noi moriremo. L'estrema povertà si trova all'ombra di ricchezze sconcertanti. Le nazioni combattono guerre, seminando morte, lesioni, disastri, povertà e odio.
Nonostante il miracolo della coscienza umana, la maggior parte di noi sperimenterà una malattia cronica attraverso la quale la nostra esperienza sarà contaminata con un certo grado di infelicità cronica e di apprensione ansiosa. Questo disagio può essere descritto come "lo stress e l'intrinseca insoddisfazione di una vita che è sempre alla ricerca di qualche altro stato o condizione per cui sentirsi soddisfatto, completo e felice" (Kabat-Zinn, 2009, p. XXVII). In un certo senso, la verità centrale dell'esperienza umana è una verità di sofferenza. In mezzo a tutta questa lotta e dolore, il musicista e compositore Robert Fripp disse: "Una persona razionale cederebbe alla disperazione, ma la speranza è irrazionale, e l'amore è più forte anche di questo". Come abbiamo già accennato, nel corso degli ultimi mille anni, le tradizioni di saggezza, le scienze della mente e le discipline meditative si sono evolute per indicare una via d'uscita dal ciclo della sofferenza umana. Questo percorso coinvolge la compassione, la saggezza, i modelli di risposta flessibili e la capacità di provare disagio con coraggio e con consapevolezza. La condizione umana non può essere evitata, non abbiamo infatti altra scelta se non quella di essere umani; possiamo però scegliere come affrontarla. Siamo in grado di cercare nuove risposte, nuovi modi di utilizzare ciò che è al tempo stesso il nostro dono e la nostra afflizione: la mente umana. Ciò che è la fonte della nostra sofferenza può anche essere la nostra salvezza. Se diamo uno sguardo più da vicino alla CBT ed alla psicologia buddhista, osserviamo tradizioni che si sono sviluppate in diversi contesti culturali. Tuttavia, queste tradizioni condividono obiettivi

comuni, tecniche comuni ed anche elementi di una storia comune. Ancora più importante è che la CBT e la psicologia buddhista si stanno cominciando ad influenzare reciprocamente.
La psicologia buddhista e la CBT hanno lo scopo di alleviare l'esperienza della sofferenza fornendo una migliore comprensione della realtà e creando un contesto efficace per coltivare nuovi approcci per affrontare le proprie difficoltà. Entrambe hanno contributo ad offrire e a rendere accessibili agli altri strumenti e modi per perseguire i propri scopi.
Da questo punto in avanti, almeno nel mondo occidentale, è possibile che la CBT ed il Buddhismo evolvano insieme. Questo aspetto è stato previsto più di un secolo fa da uno dei precursori della CBT, il grande psicologo americano William James. Secondo James (1902/2009), il Buddhismo sarebbe stata la "psicologia che tutti studieranno tra 25 anni da oggi." La previsione di James era corretta, anche se indicò l'attuale rivoluzione buddhista in psicologia circa 100 anni troppo presto.

INTEGRAZIONI ATTUALI E FUTURE

Nel corso degli ultimi due decenni, i metodi e i concetti che per secoli sono stati associati con il Buddhismo sono diventati il fulcro di molte ricerche all'interno della CBT. Questo movimento è stato descritto come la terza onda nella CBT (Herbert & Forman, 2011). A vari livelli, sia la CBT che la psicologia buddhista invitano a coltivare la coscienza del momento focalizzandosi sull'esperienza, al fine di eliminare l'influenza delle convinzioni deliranti e delle emozioni distruttive (Dalai Lama, 1991; Kwee, Gergen & Koshikawa, 2006). Inoltre, entrambe le scuole di pensiero impiegano il ragionamento analitico per mettere in discussione il merito e la credibilità del pensiero angosciante, così come fanno le tecniche esperienziali contemplative per ridurre la sofferenza psicologica (Baker et al, 2009;. & Guenther Kawamura, 1975). Questa miscela di cambiamento psicologico positivo, basato sia sulla conoscenza che sull'esperienza diretta, è una caratteristica primaria dell'integrazione tra la psicologia buddhista e la CBT. Di conseguenza, in questo libro, forniremo sia informazioni che esercitazioni pratiche. Ognuna delle pratiche meditative che vi presenteremo può essere utilizzata con i pazienti

in terapia. Tuttavia, è anche possibile utilizzare questi esercizi per approfondire la comprensione dei concetti di cui stiamo discutendo. Una combinazione sorprendente di eventi che si sono verificati nel corso negli ultimi tre decenni ci ha permesso di capire meglio ciò che guida la nostra sofferenza, e come possiamo sviluppare metodi sempre più efficaci per promuoverne la sua riduzione. I progressi tecnologici nei mezzi di trasporto e l'accelerazione esponenziale delle tecnologie dell'informazione hanno portato ad uno scambio globale di idee attraverso le culture e i diversi sistemi filosofici. Anche solo 50 anni fa, la maggior parte delle informazioni sul Buddhismo e sulla psicologia che abbiamo oggi a portata di mano, sarebbero state letteralmente inaccessibili alla maggior parte delle persone, tra cui la maggior parte degli psicologi. A partire dalla controcultura degli anni '60 e dall'espansione di Internet, le pratiche come lo yoga, la meditazione buddhista e le altre filosofie delle religioni orientali hanno pervaso la medicina occidentale e la cultura popolare.

Durante questo stesso periodo, diverse aree della scienza psicologica hanno sperimentato grandi progressi che hanno coinvolto lo studio della psicologia buddhista come fosse un metodo per affrontare i problemi psicologici. Ad esempio, la tecnologia informatica ha consentito di avere immagini molto più precise del nostro cervello. Come risultato di questo progresso, i neuroscienziati sono stati in grado di descrivere i modi in cui le emozioni, l'attenzione e le pratiche meditative vengono espresse nel cervello (Austin, 1999; LeDoux 1996, 1998, 2002; Treadway e Lazar, 2009). In termini di ricerca comportamentale, i progressi sperimentali e teorici per l'analisi del comportamento e del linguaggio umano hanno portato ad una nuova comprensione di come gli esseri umani sono in grado di pensare e comunicare tra loro. Tutti questi sviluppi hanno portato a nuovi efficaci metodi da utilizzare in psicoterapia (Hayes, 2004b; Hayes, Villatte, Levin, e Hildebrant, 2011). I progressi nella psicologia evolutiva hanno spiegato la funzione e le origini di gran parte di ciò che motiva la nostra lotta psicologica ed il nostro dolore (Gilbert, 1998a, 2001; Kurzban & Leary, 2001; Wilson, 2004). Nonostante le radici di questi movimenti risiedano nel profondo della tradizione scientifica occidentale, tutti questi sviluppi hanno spinto i ricercatori a considerare la consapevolezza, l'accettazione e la compassione, ovvero gli elementi fondamentali dell'approccio buddhista, al centro

delle nuove direzioni per la psicologia clinica applicata (Goleman, 1991; Kang & Whittingham, 2010).
A seguito di queste tendenze nel campo della scienza e della cultura, è emersa una nuova gamma di psicoterapie nell'ambito della CBT. Queste nuove terapie attingono ai metodi più efficaci e testati delle precedenti psicoterapie, espandendo così la tradizione della CBT attraverso l'elaborazione di una nuova comprensione della natura del pensare, del sentire e del fare. Al di là di questo, questi approcci all'avanguardia sottolineano anche i modi con cui gli esseri umani possono stabilire un nuovo rapporto con la propria esperienza, attraverso l'accettazione e l'attenta consapevolezza del momento presente. Queste terapie, tra cui l'ACT (Hayes et al, 2011), la Functional Analytic Psychotherapy (FAP; Kohlenberg e Tsai, 1991), la Compassion-Focused Therapy (CFT; Gilbert, 2009a, 2010a), la Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR; Kabat-Zinn, 1990), la Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBRP; Marlatt & Donovan, 2005) e la Dialectical Behavior Therapy (DBT; Linehan, 1993a), hanno definito l'orientamento della CBT. Direttamente e indirettamente, il Buddhismo ha influenzato queste terapie sia dal punto di vista teorico che pratico (Hayes, 2004b; Kang & Whittenham, 2010). Al di là di questi orientamenti innovativi, elementi del Buddhismo possono aver influenzato lo sviluppo della CBT fin dal suo inizio. Ad esempio, secondo Albert Ellis: "Se, da un lato, la Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) sottolinea il ruolo delle credenze rigide e dogmatiche nelle persone, dall'altro ha sempre privilegiato l'uso di diversi aspetti del Buddhismo Zen come il modus vivendi" (Kwee & Ellis, 1998, pag 5). I modelli buddhisti della psicologia umana si sono evoluti nel corso dei secoli attraverso la meditazione e lo studio. Li troviamo su migliaia di volumi vecchi di secoli. Alcuni di questi testi devono ancora essere tradotti nelle lingue moderne o occidentali. Questo pool di conoscenza è attualmente in fase di decodifica da parte di alcune delle migliori e più brillanti menti occidentali alla luce degli sviluppi delle neuroscienze. Stiamo cominciando a capire la natura della mente da una prospettiva multiculturale ed integrata, e stiamo cominciando a testare e ad implementare metodi per liberare la mente dai suoi conflitti.
Tutto questo è a nostra disposizione per il bene dei nostri pazienti e di noi stessi. In questo momento, l'unione tra il Buddhismo e il pensiero scientifico occidentale può cominciare ad indicarci la direzione

per la liberazione personale, per alleviare le sofferenze e per coltivare la saggezza. Nella nostra vita di tutti i giorni, come clinici, sarà raro che un paziente si presenti da noi un giorno dicendo: "Cerco la liberazione personale". Tuttavia, quando cerchiamo di aiutare i nostri pazienti ad uscire dal dominio delle preoccupazioni eccessive e dalla ruminazione, li stiamo aiutando a diventare più liberi di vivere una vita più piena e significativa. Quando incontriamo qualcuno con una agorafobia o con una depressione maggiore, che ha rinunciato a vivere nel mondo esterno per diventare prigioniero delle quattro mura della sua stanza, dobbiamo contribuire ad alleviare e prevenire la sua continua sofferenza, sviluppando la consapevolezza di poter affrontare le proprie paure e rimpianti. Nonostante la proliferazione di pubblicazioni buddhiste, la diffusione esponenziale della meditazione e l'aumento della ricerca in psicoterapia, quello che è emerso finora può sembrare come una miriade di corsi d'acqua che scorrono in direzioni diverse. Si tratta di una difformità propria dei nostri sistemi educativi, dove gli studiosi di diverse aree non sempre sono in grado di divulgare le proprie scoperte agli studiosi di altri orientamenti teorici. Invece di una torre d'avorio, il mondo della scienza accademica può essere meglio descritto come un arcipelago d'avorio, come suggerisce David Sloan Wilson (2007). Ogni scuola di pensiero sta sulla propria isola, i progressi scientifici ottenuti con il metodo proprio di quella scuola potrebbero non essere adatti ad essere applicati in un altro ambito scientifico proprio a motivo della mancanza di comunicazione. I neuroscienziati non comunicano con i ricercatori comportamentali. Gli psichiatri possono essere esclusi da coloro che studiano l'impatto sociale delle forze economiche. Qualcosa si perde in questa assenza di comunicazione. Anche all'interno della disciplina della psicologia, per esempio, ci sono sacche isolate di studi, la mano destra di una scienza potrebbe non sapere che cosa sta facendo la sua mano sinistra. Quanti di noi hanno imparato molto su di un determinato approccio teorico, la teoria psicoanalitica ad esempio, e sono rimasti all'oscuro di quanto stava accadendo negli orientamenti affini, come l'analisi applicata del comportamento. Sappiamo che, perché la scienza progredisca, è necessario che gli studiosi e i ricercatori perseguano linee di indagine sempre più specializzate. Eppure questa specializzazione spesso li isola dalla discussione più ampia. In un certo senso, l'arcipelago intellettuale, è un effetto collaterale dei nostri sistemi educativi. Tuttavia non deve per forza essere così.

Nel bel mezzo della rivoluzione in corso nel campo della psicologia, si registrano notevoli sforzi per affrontare questo effetto collaterale, e per riunire molte discipline che esaminano la coscienza e la sofferenza da un punto di vista cross-culturale. Un bell'esempio di questo tipo di lavoro è rappresentato dal Mind and Life Institute (www.mindandlife.org), che ha coinvolto le autorità della filosofia buddhista, come Sua Santità il Dalai Lama, nelle discussioni con i fisici occidentali, gli psicologi e altri scienziati (1991). Organizzazioni come l'associazione per la Contextual Behavioral Science, l'associazione per le terapie comportamentali e cognitive, e la Compassionate Mind Foundation, forniscono un contesto in cui i concetti della CBT e della psicologia buddhista possono essere integrati. Tuttavia deve ancora essere sviluppata una guida di facile utilizzo che spieghi i principi fondamentali della psicologia buddhista per il clinico della CBT. Naturalmente ci sono un gran numero di pubblicazioni sulla terminologia specifica utilizzata dalle diverse terapie cognitive e comportamentali (CBT, MBCT, DBT, ecc.), ma nulla è ancora disponibile sulla psicologia buddhista.

L'adattamento dei metodi della psicologia buddhista alla CBT è centrato sul concetto di Mindfulness (Didonna, 2009). A seconda di dove e di come si fa riferimento alla Mindfulness nella letteratura, questo concetto può intendere un processo, una procedura, un risultato, un metodo di formazione, o addirittura la totalità della filosofia buddhista. Inutile dire che questa ambiguità può portare a qualche confusione. Analizzando i contenuti della psicologia buddhista per il clinico della CBT, esploreremo nel dettaglio i diversi aspetti della Mindfulness. Possiamo cominciare con l'elegante e semplice definizione di Mindfulness proposta da Germer, Siegel, e Fulton (2005): *la consapevolezza e l'accettazione dell'esperienza presente*. "Accettazione", significa che questo tipo di consapevolezza comprende i processi pubblici e privati dell'esistenza umana senza cercare di cambiarli o di forzarli.

Per certi aspetti, gli obiettivi degli psicologi clinici sono limitati proprio alle tecniche che si basano sulle evidenze empiriche. In questo modo gli psicologi sono certi che il loro lavoro sia basato su modelli scientifici, anche se ispirato da fonti filosofiche e spirituali. Tuttavia ci perderemmo qualcosa se dovessimo girare le spalle a tutta la filosofia buddhista, solo perché ancora "manca" di un linguaggio occidentale. Come Dimidjian e Linehan (2003, p. 167) hanno sugge-

rito, "È possibile ricollegare la Mindfulness e le sue radici spirituali possa migliorare la pratica clinica." Allo stesso modo, Hayes (2002a, p. 105) ha affermato: "Combinando queste due grandi tradizioni, la spiritualità e la scienza, si potrà fare un salto in avanti nella comprensione della sofferenza umana, ma solo se gli scienziati psicologi manterranno uno sviluppo della disciplina coerente e progressivo, non solo tramite l'acquisizione di alcune nuove manovre cliniche".
Nel momento in cui incontriamo la psicologia buddhista, sia che siamo comportamentisti, terapeuti cognitivi o ricercatori in psicologia applicata, portiamo la prospettiva del metodo scientifico nel Buddhismo. In questo libro, infatti, esploreremo i concetti buddhisti di base per utilizzarli in combinazione con la CBT; l'obiettivo rimane quello di alleviare la sofferenza e di promuovere la vitalità piuttosto che generare uno stato di "illuminazione spirituale". Forniremo esempi di tecniche di CBT e di psicologia buddhista che sono compatibili con la pratica clinica basata sulle evidenze empiriche. Per esempio, nel capitolo 10, forniremo un metodo con fogli di lavoro per trattare alcuni casi che deriva dai concetti buddhisti e che può facilitare la somministrazione mirata di specifici interventi di CBT. Va sottolineato che i nostri obiettivi clinici sono in completo accordo con gli insegnamenti del Buddhismo, nel quale però devono essere evitate ipotesi soprannaturali e il perseguimento dell'alleviazione della sofferenza deve essere sempre presente. Qualunque sia il significato di "illuminazione", può essere utile analizzare la descrizione di questo stato della mente. Questo concetto viene di norma descritto come il completamento di un processo di realizzazione personale attraverso un rigoroso e stimolante allenamento mentale, di fronte alle avversità della vita. La missione di alleviare la sofferenza umana e la promozione della crescita personale è qualcosa che gli psicologi clinici e altri medici condividono. Partendo da questo terreno comune, possiamo fare un passo in avanti.

CHIARIRE IL PROCESSO

Nei templi tibetani dei buddhisti Vajrayana, le candele che vengono utilizzate sono fatte di burro di yak. Questa pratica probabilmente è nata perché il burro di yak era più facilmente disponibile della cera nell'Himalaya. Ma c'era anche un significato simbolico

nell'utilizzare il burro chiarificato che brillava in queste candele in ottone. Attraverso il processo di graduale allenamento mentale del buddhista, più volte si entra in contatto diretto con la vera natura della mente; in questo modo le illusioni mentali vengono dissipate e chiarite. Gli insegnamenti buddhisti descrivono l'illuminato come colui che "vede chiaramente" attraverso la contemplazione, che è simile al chiarimento del burro. Gradualmente si vede attraverso le distorsioni cognitive, i deliri e le percezioni emotive confuse; questo processo è simboleggiato dalla luce incandescente e chiara delle candele al burro (Baer, 2003).

A questo punto del processo di integrazione tra la psicologia buddhista e la CBT, ci sono già molti concetti e tecniche integrati con la Mindfulness al punto tale che può risultare difficile chiarire i concetti centrali del Buddhismo, e come questi potrebbero riguardare la pratica cognitivo-comportamentale. Anche per quelli di noi che "praticano la Mindfulness" come psicoterapeuti, i concetti, la ricerca e le intenzioni che stanno dietro le pratiche derivate dalla psicologia buddhista possono sembrare confuse e offuscate da una terminologia che deriva da un altro background culturale.

È importante sottolineare che tutto, in questo libro, è tratto dalla prima psicologia buddhista e il nostro obiettivo è quello di fornire questo materiale in una nuova forma per migliorarne l'accesso e la comprensione. Di molti concetti chiave presi in esame abbiamo infatti incluso una breve appendice (alla fine del libro) che li approfondisce. Potete pensare a questo elenco come un'occasione per approfondire ulteriormente e maneggiare meglio i concetti del Buddhismo che possono essere facilmente applicati al lavoro clinico. Tuttavia, la psicologia buddhista sostiene che tutti noi siamo già completamente liberati e infinitamente saggi, ma che questa saggezza potrebbe non essere disponibile nel nostro stato mentale attuale. Da questo punto di vista siamo già in possesso di tutto il necessario per rompere il ciclo della sofferenza nostro e dei nostri pazienti. Può sembrare un po' strano ma, da un punto di vista buddhista, letteralmente parlando, si è già "perfettamente illuminati". Semplicemente non ne siamo ancora a conoscenza. I metodi presentati nelle pagine che seguono avranno lo scopo di rendere più consapevoli di questa naturale saggezza interiore, con il fine di alleviare la sofferenza per voi e per i vostri pazienti.

In questo libro riporteremo una serie di esercizi esperienziali e di

meditazione derivati dalla pratica buddhista e dagli ultimi sviluppi delle terapie cognitivo-comportamentali. Queste pratiche hanno lo scopo di illustrare i concetti salienti utili nella pratica clinica. Queste pratiche possono essere utilizzate con i pazienti e possono essere integrate con quelle già presenti nella CBT per promuovere gli obiettivi del trattamento. Tutte le tecniche di carattere esperienziale esposte nel libro verranno evidenziate da un box come quello riportato poco sotto nel testo. Nel corso della sua storia, il Buddhismo ha saputo adattarsi alle culture ed alle condizioni umane con cui è venuto in contatto. Piuttosto che descrivere la pratica buddhista ortodossa, che possiamo ritrovare in una grande quantità di altre fonti, questo libro presenta i concetti, le meditazioni e gli esercizi che sono particolarmente rilevanti per l'integrazione tra la psicologia buddhista e la CBT. Come già sottolineato, vi invitiamo a sperimentare in prima persona queste pratiche. Vi invitiamo inoltre ad interagire con questo materiale esperienziale e ad utilizzare il vostro giudizio clinico per rapportarlo alle esperienze di cui si discute.

Un primo passo esperienziale

Per alcuni minuti usciamo dalla struttura di un testo convenzionale e impegniamoci in un piccolo esercizio esperienziale. Nel corso di questo esercizio ci porremo una serie di domande provocatorie. Ci saranno molti esercizi come questo nel seguito del libro, perciò consideriamolo "un assaggio" del livello di impegno che vi richiederà la lettura. Molti lettori riconosceranno questa pratica come facente parte della "Mindfulness". Se hai già una certa esperienza con la Mindfulness potrai approfondire e arricchirei le tue tecniche. Se, invece, non hai esperienza di Mindfulness, o familiarità con il termine, potrai acquisire le definizioni e le descrizioni fondamentali di questa pratica. Per ora, limitiamoci a vedere questo esercizio come un tranquillo esperimento, rilassante e curioso. Prima verranno presentate una serie di istruzioni e di domande. In seguito, dopo aver letto le domande, cerca di non preoccuparti di trovare risposte "giuste" o "sbagliate" o "vere" o "false". Sono solo domande che vanno affrontate momento per momento.

Cerca semplicemente di osservare e di essere presenti nei confronti delle tue reazioni.

Istruzioni guidate

Se te la sentite, prenditi un momento, respira profondamente e na-

turalmente muovendo dentro e fuori l'addome. Fallo per circa 60 secondi dopodiché chiudi gli occhi e lascia che l'aria entri ed esca dal corpo.
Senti i piedi a terra.
Senti la schiena dritta e sostenuta, sentiti radicato alla terra come un albero forte e stabile o, addirittura, una montagna. Prenditi un po' di tempo per riposare continuando a respirare profondamente, ma con leggerezza. Ad ogni respiro acquisisci consapevolezza del tuo corpo. Con ogni espirazione lascia andare l'aria e la tensione.
Dopo circa un minuto o due, apri gli occhi, guardati attorno e leggi la serie di domande che seguono. Leggi ogni domanda lentamente e prenditi il tempo per dare spazio a quello che ogni domanda farà emergere. Fai una pausa per consentirti di osservare i pensieri, i sentimenti e le sensazioni che si sviluppano, momento per momento, dopo ogni domanda. Fai passare un po' di tempo, dai 10 ai 30 secondi tra ogni domanda. Espira prima di passare alla domanda successiva. Non ci sono risposte. Basta guardare quello che succede.
Quando sei pronto inizia.
Se ti sei preso il tempo adeguato per respirare profondamente ed in silenzio puoi proseguire.

"Cosa succederebbe se tutto quello che hai imparato, anche se non è sbagliato, fosse fondato su di un'illusione?"
"E se la tua vera natura fosse completamente diversa da quella che ti hanno insegnato?"
"E se scoprissi che eri infinitamente e indissolubilmente connesso a tutto ciò che esiste, e che tutte le separazioni che hai percepito sono state opera di un sogno?"
"E se una parte di te già ne fosse stata consapevole, e quella parte trovasse il suo collegamento con queste parole, nel momento presente, mentre leggi questo libro?"
"E se tutte le cose come noi le conosciamo si rivelassero essere permanenti?"
"Cosa significherebbe per te? Che cosa significherebbe per il tuo sentirti libero?"
"E se fosse possibile, attraverso il rilassamento, concentra l'attenzione verso la tua esperienza cosciente per averne una chiara visione. . .
e . . . in questo modo, si potrebbero vedere i pensieri come pensieri, le emozioni come emozioni, le sensazioni come sensazioni,
e ancora . . . vivere un'esperienza di sé che vada oltre l'identificazione con una parte qualsiasi del sé?"
"E se questo ci consentisse di vivere il momento presente, nel miglior modo possibile, e scegliere di intraprendere azioni che sono significative e propositive, momento per momento?"
"Che significato assumerebbe tutto questo nella quotidianità? Per le tue relazioni?"

"Come è possibile che tutto questo abbia senso?"
"Come è possibile che non abbia senso?"

Ora che abbiamo completato il primo esercizio, siamo in grado di lasciare andare con un profondo respiro la tensione e la concentrazione. Dopo aver completato la lettura di questo libro, tutte le domande sopra esposte ti sembreranno piuttosto semplici e lineari in alcuni momenti e poi di nuovo misteriose e complesse in altri momenti. Forse entrambe le situazioni saranno altrettanto vere. Se si ha sufficiente esperienza con l'ACT, la DBT, lo Zen, la Mindfulness o la filosofia yoga, alcune di queste domande ti saranno sembrate molto familiari. Qualunque sia il tuo background, lo scopo di questo libro è quello di collegare l'astratto dei concetti spirituali con il metodo scientifico. Imparerete come l'integrazione tra la psicologia buddhista e la CBT ci permetterà di spostare la nostra prospettiva verso modi più adattivi e di abbandonare i nostri abituali schemi di percezione e di azione.
Per il momento, prenditi semplicemente un momento per impegnarti con questo primo esercizio e provare a lasciare uscire naturalmente le risposte a queste domande. Questo piccolo esercizio introduttivo è il primo di molti che ci illustreranno e spiegheranno in modo molto più dettagliato i concetti della psicologia buddhista. Troverai questi esercizi intervallati in tutto il testo. Vorremmo incoraggiare i lettori ad impegnarsi realmente in queste pratiche e a testarle su di sé. La comprensione dei concetti e l'utilizzo delle tecniche che seguono, ti permetterà di portare molti elementi della psicologia buddhista potenzialmente molto utili all'interno della pratica della psicoterapia cognitiva e comportamentale, in modo coerente con lo stato dell'arte degli ultimi sviluppi della CBT.

Sia che siate uno studente, un ricercatore o un medico che si occupa di ricerca, vi invitiamo a prestare la massima attenzione alle domande che sorgono in voi mentre leggete questo libro. Questo è un periodo di grande espansione per l'integrazione tra la CBT e la psicologia buddhista. Come scienziati, la nostra missione condivisa è quella di inquadrare queste domande all'interno di modi scientifici verificabili. In tal modo, e attraverso la condivisione di queste domande con la nostra comunità scientifica, saremo in grado di stimolare ulteriormente la ricerca e la riflessione, guidando la scienza e la tecnica verso modi sempre migliori per alleviare la sofferenza umana. Parafrasando uno dei suggerimenti di Sua Santità il Dalai Lama, se le tecniche che vi verranno presentate sono utili, utilizzatele sia per

voi stessi che con i vostri pazienti. Se non vi sembrano utili, lasciatele andare; non c'è motivo per cui preoccuparsi. Vi auguriamo il benessere, la saggezza, la bontà e la libertà dalla sofferenza per voi e per i vostri pazienti.