



Judson Brewer

Prefazione di Jon Kabat-Zinn

Vincere la dipendenza

Sigarette, smartphone, relazioni:
come superare le abitudini
autodistruttive

EDIZIONI
FS

Titolo originale
The craving mind
From cigarettes to smartphones to love-why
we get hooked and how we can break bad habits

Copyright © 2017 by
Judson Brewer
First published by Yale University Press

Titolo
Vincere la dipendenza
Sigarette, smartphone, relazioni:
come superare le abitudini autodistruttive

Autore

JUDSON BREWER

Traduttore: Vittoria Reali

ISBN 9788867632039

Edizioni FS è il marchio editoriale di

SIPISS di Giuseppe Ferrari & C. snc

© 2018 Sipiss S.n.c.

Direttore Editoriale: Giuseppe Ferrari



Tutti i diritti riservati, è vietata qualsiasi riproduzione anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata, anche ad uso interno e didattico, non autorizzata.

2018 - Edizioni FerrariSinibaldi - Via Ciro Menotti, 9 - 20129 Milano
www.edizionifs.com

Prima edizione: Gennaio 2018
Finito di stampare nel mese di gennaio 2018
da Global Print s.r.l. - Gorgonzola (Milano)

PER TUTTI QUELLI CHE SOFFRONO

Vincere la dipendenza

SIGARETTE, SMARTPHONE, RELAZIONI: COME SUPERARE LE ABITUDINI AUTODISTRUTTIVE

JUDSON BREWER

PREFAZIONE DI JON KABAT-ZINN	7
PRESENTAZIONE.....	19
INTRODUZIONE.....	25
PRIMA PARTE - IL PICCO DI DOPAMINA	
CAPITOLO 1 - LA DIPENDENZA	41
CAPITOLO 2 - LA DIPENDENZA DALLA TECNOLOGIA.....	65
CAPITOLO 3 - LA DIPENDENZA DA NOI STESSI	81
CAPITOLO 4 - LA DIPENDENZA DALLA DISTRAZIONE	101
CAPITOLO 5 - LA DIPENDENZA DAL PENSARE.....	117
CAPITOLO 6 - LA DIPENDENZA DALL'AMORE	143

SECONDA PARTE - GESTIRE IL PICCO DI DOPAMINA	
CAPITOLO 7 - PERCHÉ È COSÌ DIFFICILE CONCENTRARSI? .	159
CAPITOLO 8 - IMPARARE AD ESSERE CONSAPEVOLI - E GENTILI	175
CAPITOLO 9 - IL FLOW	189
CAPITOLO 10 - ALLENARE LA RESILIENZA.....	205
EPILOGO	223
APPENDICE	235
RINGRAZIAMENTI	241

PREFAZIONE

VINCERE LA DIPENDENZA

di JON KABAT-ZINN

È un fatto inconfutabile, anche se di solito poco conosciuto e non apprezzato, che proprio dentro ciascuna delle nostre teste, sotto la volta cranica, dal peso di circa tre chili (circa il due per cento del peso corporeo), si trova l'organizzazione più complessa della materia presente nell'universo conosciuto, il cervello umano. Questa struttura ci fornisce capacità notevoli. Il miracolo dell'essere umano può essere facilmente osservato ovunque, una volta che si allenano l'occhio e il cuore a guardare. Esso trascende e abbraccia tutto il dolore e la sofferenza insiti nella condizione umana, che spesso ci causiamo l'un l'altro ignorando chi e cosa siamo veramente. È così facile cadere in trappole, in cattive abitudini, persino nella depressione, bramosi di ciò che riteniamo necessario per completare noi stessi e di avere ciò che ci fa sentire veramente a casa, in pace, anche se solo per un breve momento, un'ora o un giorno. Per tutto il tempo, ironicamente, non ci rendiamo conto che ci stiamo rendendo schiavi di un'illusione, della voglia compulsiva di completarci, quando, in realtà, siamo già completi, interi.

Ma in qualche modo lo dimentichiamo, o non lo ricordiamo, o forse ci sentiamo talmente feriti che non possiamo nemmeno immaginare la possibilità della nostra completezza senza un vero sostegno e un metodo, un percorso per poter recuperare questa integrità e la nostra bellezza. Questo libro fornisce proprio un percorso di questo tipo, ben definito e sapientemente guidato

dall'autore.

Qui puoi trovare un luogo perfetto per intraprendere un viaggio all'interno della mente, per iniziare un'avventura che possa portare al raggiungimento della completezza del tuo essere e a imparare a vivere la tua totalità nonostante le minacce di una mente craving.

Fino a poco tempo fa, l'estensione delle complesse strutture, delle reti e delle funzioni cerebrali, la sua sconcertante plasticità e la sua versatilità come matrice di apprendimento multidimensionale auto-organizzata - frutto di miliardi di anni di evoluzione che continua ancora oggi a cambiare in maniera sorprendentemente rapida sia biologicamente che culturalmente - non è stata pienamente apprezzata nemmeno dagli scienziati.

Ora, dati i recenti progressi nelle neuroscienze e nella tecnologia, siamo in imbarazzo di fronte all'architettura del cervello e al suo repertorio apparentemente illimitato di capacità e funzioni, per non parlare della sua totalmente misteriosa proprietà della coscienza. Nel contemplarla, dobbiamo renderci conto dell'immensità della nostra eredità e delle sfide a cui potremmo sopravvivere nel periodo relativamente breve tra la nascita e la morte se dovessimo riconoscere in pieno quell'eredità e se ci rendessimo più svegli, più consapevoli, più incarnati, più connessi, più liberi dai confini delle nostre abitudini. In sintesi, più consapevoli di chi e che cosa siamo, data la natura veramente miracolosa di questa misteriosa presenza, delle sue capacità e possibilità.

Pensaci - e, naturalmente, meravigliati di poter pensare a tutto ciò - il tuo cervello è composto da circa 80 miliardi di singole cellule nervose (seconda un'ultima stima) chiamate neuroni e milioni di essi si estendono a tutte le parti interne del corpo (1), nei nostri occhi e nelle orecchie, nel naso, nella lingua, nella pelle e, attraverso il midollo spinale e il sistema nervoso autonomo, fino a ogni distretto e organo nel corpo.

Quegli ottantasei miliardi di neuroni nel cervello hanno almeno altrettante cellule partner, chiamate cellule gliali, le cui funzioni non sono ben chiare ma sono pensate per, almeno in parte, sostenere i neuroni e mantenerli sani e attivi, anche se c'è il sospetto che essi abbiano altre funzioni.

I neuroni stessi sono organizzati in modi molto specifici e sono organizzati in circuiti all'interno delle più grandi regioni differenziate del cervello, della corteccia (2), del mesencefalo, del cervelletto, del tronco encefalico e nei vari loci o "nuclei" che includono strutture uniche come il talamo, l'ipotalamo, l'ippocampo, l'amigdala e così via, che sottostanno e integrano molte funzioni dell'organismo. Queste funzioni includono il movimento e la locomozione, i comportamenti di evitamento e di avvicinamento, l'apprendimento e la memoria, le emozioni e le cognizioni e la loro regolazione continua, l'aspetto sensoriale del mondo esterno e del proprio corpo attraverso "mappe" situate in diverse regioni della corteccia. Comprendono anche la capacità di "leggere" le emozioni e gli stati mentali degli altri, provando empatia e compassione, nonché, naturalmente, tutti gli aspetti di quanto detto prima, l'essenza stessa di ciò che ci rende umani: la coscienza.

Ognuno di questi 80 miliardi di neuroni ha circa 10.000 sinapsi. Ci sono quindi centinaia di trilioni di connessioni sinaptiche tra i neuroni nel cervello, un web di reti virtualmente infinito e in continuo cambiamento per potersi adattare alle circostanze e alle complessità in continua evoluzione e, in particolare, per poter apprendere, in modo da ottimizzare le nostre possibilità di sopravvivenza e il benessere individuale e collettivo. Questi circuiti si ricreano continuamente in funzione di ciò che facciamo o non facciamo, di ciò che incontriamo e di come ci relazioniamo. Le connessioni all'interno del nostro cervello sembrano essere modellate e migliorate in funzione di ciò che perseguiamo, agiamo, riconosciamo e incarniamo.

Le nostre abitudini, le nostre azioni, i nostri comportamenti e i nostri pensieri guidano, rafforzano e, in ultima analisi, consolidano la cosiddetta connettività funzionale nel cervello ossia, il collegamento di diverse aree per creare connessioni fondamentali, per rendere possibili le cose che prima non lo erano. Questo è ciò che fa l'apprendimento. Si scopre che tutto ciò può accadere molto velocemente se si presta attenzione in un modo particolare, usando la mindfulness descritta in questo libro. Oppure, se non prestiamo attenzione alle circostanze indesiderate o avverse, quella disattenzione rende solo più profonde le vie abituali della

mente che sono controllate dall'impulso e dalle nostre varie dipendenze, piccole o grandi, che limitano la vita, conducendoci a una spirale di reattività e sofferenza. Quindi le difficoltà sono abbastanza elevate per ognuno di noi.

Data questa complessità e l'infinità delle capacità che si trovano all'interno delle nostre teste - ora che la neuroscienza lo ha rivelato e ci rendiamo conto che dimensioni del cervello sempre più affascinanti continuano a essere scoperte ogni giorno - siamo indubbiamente portati a utilizzare ciò che è finora conosciuto per comprendere meglio la nostra vita e come la viviamo, in modo da mettere questo vastissimo repertorio al servizio della salute, della felicità, della creatività, dell'immaginazione e, infine, del benessere profondo, non solo per noi stessi, ma anche per gli altri, per coloro che condividono la nostra vita e il nostro mondo.

E con l'eredità di una complessità squisitamente organizzativa e di una bellezza su così tanti livelli dentro di noi, la mente è ostacolata dal rendersi conto (oh, ho trascurato di menzionare che in tutto questo c'è sia un senso di sé e sia un "sè" che ha una mente!) che soffriamo ancora, diventiamo depressi, ansiosi, danneggiamo tanto noi stessi quanto gli altri e, ironicamente, cadiamo facilmente in modelli di abitudini relativamente inconsci per calmare noi stessi, abitudini che possono essere estremamente distruttive e minacciare il benessere che stiamo cercando.

E gran parte di questa sofferenza, questa solitudine, deriva dal sentire come se qualcosa mancasse ancora, anche se abbiamo tutto e siamo innegabilmente esseri miracolosi e geniali, dotati della possibilità di apprendere, crescere, guarire e trasformarsi per tutto l'arco della vita. Come possiamo capirlo? Perché ci sentiamo così vuoti, così bisognosi di continue gratificazioni e dell'incessante e immediata soddisfazione dei nostri desideri? Quando tutto è stato detto ed è stato fatto, *cosa*, in realtà, desideriamo? E *perché* lo stiamo desiderando? E quando lo si raggiunge *chi* è in realtà che sta desiderando? Chi controlla il tuo cervello? Chi è al comando? Chi soffre? Chi potrebbe fare le cose giuste?

In questo convincente libro di Judson Brewer, direttore del Laboratorio di Neuroscienze Terapeutiche presso il Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society presso l'Uni-

versità di medicina del Massachusetts, vengono affrontate queste domande e vengono date ammirabili risposte. Come psichiatra con una lunga pratica clinica nel campo della psichiatria delle dipendenze, Jud ha sviluppato una profonda conoscenza delle sfide di tutti i tipi di dipendenze più pervasive, dei disturbi e delle malattie a monte, nonché del dolore e della sofferenza che esse ci causano. Derivano tutte dallo stato mentale di craving, una tendenza che tutti noi, essendo umani, abbiamo anche se con gradi differenti, e che per di più ignoriamo completamente quando ci conviene o, in altri casi, quando forse non siamo in grado di affrontarla. In questi casi la nostra innata tendenza all'azione e la capacità di cambiamento non viene utilizzata, ma trascurata. Parallelemente al suo percorso attraverso la psichiatria della dipendenza, Jud ha per lungo tempo praticato la meditazione *mindfulness*, nonché studiato gli insegnamenti buddisti, le tradizioni e gli approcci classici che si basano sulle pratiche di meditazione. Delineato con dettagli precisi e convincenti già migliaia di anni prima che fosse riconosciuto dalla psicologia occidentale, il craving svolge un ruolo fondamentale e centrale nella genesi della sofferenza e dell'infelicità nella psicologia buddista, come vedrete di seguito.

Quello che Jud ha fatto nel suo lavoro clinico e di laboratorio, e ora in questo libro, è quello di unire questi due universi di comprensione della mente in generale e delle sue tendenze alla dipendenza in particolare, per integrarli reciprocamente e per mostrarci quanto la semplice pratica della *mindfulness* abbia la capacità, sia sul momento che nel tempo, di renderci davvero liberi e di svincolarci dalle dipendenze di ogni genere, inclusa, in ultima analisi, quella di proteggere un senso molto limitato di sé che potrebbe aver superato la sua utilità, e che può contemporaneamente non rendersi conto che il "tu" che desidera qualcosa è solo una piccola parte del più grande "tu" che sa che è il craving a favorire e guidare il comportamento in un modo o in un altro. Bisogna poi considerare le conseguenze a lungo termine di queste dipendenze.

Dalla psicologia occidentale, ci viene offerta la teoria del condizionamento operante di B. F. Skinner e il suo schema esplicativo

del comportamento umano. Questa prospettiva, pur utilizzata in alcuni contesti, è piena di aspetti problematici e di forti limitazioni, avendo un orientamento così comportamentista che non riconosce alcun ruolo significativo ai processi cognitivi, e nemmeno alla consapevolezza stessa della mente. Inoltre, dà così tanta importanza al potere esplicativo della *ricompensa* che generalmente ignora, o addirittura nega, i misteri ugualmente potenti dell'azione, della cognizione e dell'altruismo. Queste capacità umane trascendono e ostacolano la ricompensa nei modi in cui questo concetto è comunemente inteso dagli studi sugli animali di Skinner e da quelli di altri. Alcune esperienze, come il benessere intrinseco e spontaneo di sapere chi sei, o almeno di investigare questo dominio con mente e cuore aperto, può essere intrinsecamente e profondamente gratificante e contrario al paradigma delle ricompense Skinneriano tipicamente orientato all'esterno.

Per trascendere i limiti del condizionamento operante del comportamentismo, Jud ci introduce all'interno del contesto buddista in cui la *mindfulness*, come disciplina e pratica meditativa, è fiorita e si è evoluta per millenni nelle culture asiatiche. Ne riprende il suo approccio sistematico e molto pratico - fondato sugli insegnamenti buddisti della "originazione dipendente" - per sapere come possiamo liberarci dal dominio e, talvolta, dalla tirannia dei bisogni della nostra mente, innanzitutto sviluppando sempre più confidenza con essa. E tutto ciò dipende dal riconoscere più e più volte quanto strettamente legati siamo alla nostra apparentemente infinita autoreferenzialità, e dalla possibilità di essere consapevoli senza giudicarci duramente e coltivare altre opzioni per *rispondere* con maggiore consapevolezza, piuttosto che reagire senza consapevolezza, nei momenti in cui emerge il craving.

L'autoreferenzialità è un punto critico qui. Recenti studi hanno dimostrato che quando si chiede di non fare nulla (in uno scanner fMRI, mentre l'attività cerebrale viene misurata), i soggetti lasciano vagare la mente e molti di quei pensieri assumono la forma di una narrazione in divenire su se stessi, "la storia di sè", sul futuro, il passato, i successi, i fallimenti, e così via. Ciò che si vede nelle scansioni cerebrali è che una grande regione mediana

della corteccia comincia a illuminarsi, cioè mostra un forte aumento dell'attività neuronale, anche se la richiesta è quella di non fare nulla.

Questa regione è stata definita Default Mode Network (DMN)¹, per ovvie ragioni. Talvolta viene chiamata anche network narrativo, perché quando lasciamo che la mente vaghi, quello che succede è finire nella narrazione personale, un aspetto della nostra mente di cui siamo spesso inconsapevoli se non abbiamo avuto alcuna formazione in termini di mindfulness.

Un studio intrapreso presso l'Università di Toronto (3) aveva dimostrato che otto settimane di allenamento alla consapevolezza grazie al protocollo Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) hanno determinato una ridotta attività della rete narrativa e una maggiore attività di una rete più laterale della corteccia che è associata alla consapevolezza del momento presente, esperienza al di fuori del tempo e priva di qualsiasi narrativa. I ricercatori di questo studio definiscono questo gruppo di circuiti neurali network esperienziale. Questi risultati coincidono con il lavoro pionieristico di Jud sulla default mode network con la meditazione, sia nei meditatori novizi che in quelli con molti anni di pratica e formazione intensiva.

Jud ed i suoi colleghi hanno sviluppato nuove tecniche e metodi neuroscientifici che permettono di portare in laboratorio sia prospettive meditative mediche classiche che la psicologia occidentale per indagare cosa stia succedendo nel cervello *in tempo reale* mentre una persona sta meditando. Come vedrai, questo viene effettuato dando ai soggetti sperimentali un feedback visivo diretto (e un insight) di quello che sta accadendo nel loro cervello, momento per momento, in una particolare regione del DMN nota come corteccia cingolata posteriore (PCC), un dominio che sembra calmarsi (diminuire la sua attività elettrica) durante la meditazione in determinate circostanze - in particolare, quando il soggetto rinuncia a tentare di arrivare da qualche parte o fare accadere qualcosa e si dedica solo all'essere presente.

1 Ndt. Rete neurale distribuita in diverse regione corticali e sotto corticali, che viene attivata durante le ore di riposo e passive.

La mindfulness sia come una pratica di meditazione formale sia come modo di vivere ha due aspetti che interagiscono tra loro, una dimensione *strumentale* e una *non strumentale*. La dimensione strumentale implica l'apprendimento delle pratiche e la sperimentazione dei benefici (Jud direbbe "ricompense") di tali pratiche, come avviene quando si mette in atto qualsiasi tipo di processo di apprendimento, come guidare un'auto o suonare uno strumento musicale. Con la pratica continua, riusciamo meglio nel compito e, in questo caso, nella sfida ad essere presenti e consapevoli di ciò che sta per fare la nostra mente, specialmente quando si trova in uno stato di craving più o meno forte e forse imparare a non farsi intrappolare in quelle forze mentali e abitudini.

La dimensione non strumentale, completamento della dimensione strumentale nella pratica della mindfulness e assolutamente essenziale alla sua coltivazione e al liberarci da stati mentali, pensieri ed emozioni associati al craving, è quella per cui nello stesso tempo - e di questo è molto difficile accorgersene o parlare, ecco perché il fenomeno del *flow* svolge un ruolo così importante in questo libro - non c'è un luogo dove andare, niente da fare, nessun stato speciale da raggiungere e, in ultima analisi, nessuno (nel senso convenzionale di un "tu" o di un "me") per raggiungerlo. Entrambe queste dimensioni della mindfulness sono contemporaneamente vere. Sì, è necessario far pratica, ma se provate troppo duramente o vi sforzate ad arrivare ad un determinato punto e alla sua ricompensa, allora state semplicemente spostando il vostro desiderio ad un nuovo oggetto o un nuovo obiettivo o un nuovo attaccamento e a una nuova, o semplicemente aggiornata o riveduta, "storia di sé". All'interno di questa tensione tra strumentale e non strumentale si trova la vera estinzione del craving, (4) e delle "percezioni misconosciute" di se stessi su cui si fonda la tendenza al craving. Gli studi in tempo reale di neurofeedback sui cambiamenti dell'attività nel PCC (corteccia cingolata posteriore) durante la pratica della meditazione mostrano vividamente ciò che è accaduto nel PCC quando i soggetti sono rimasti intrappolati nel *tentativo* di ottenere un effetto e ciò che è avvenuto quando sono stati stimolati affinché *facessero*. Queste

sono drammatiche dimostrazioni dei potenti effetti sul cervello del non-fare, del non tentare e dell'uscire da una modalità abituale per essere pienamente presenti ed emotivamente equanimi. Questi studi rappresentano un notevole contributo per la nostra comprensione delle diverse pratiche meditative, dei diversi stati della mente che possono sorgere durante la meditazione formale o informale e il loro potenziale rapporto con la vasta, aperta e illimitata consapevolezza.

Questo libro e il lavoro su cui si basa, descritto in una prosa facile e che rende la scienza complessa facile da cogliere, ci offre una prospettiva radicalmente nuova sulla formazione e sull'abolizione delle abitudini della mente non attraverso la costrizione, la forza di volontà o con l'aspettativa di una ricompensa momentanea e fugace, ma abitando realmente il dominio dell'essere, prendendo confidenza con la pura consapevolezza e scoprendo come è raggiungibile in questo momento senza tempo che chiamiamo ora. Infatti, come Henry David Thoreau sapeva e aveva descritto in grande dettaglio in *Walden*, non esiste altro momento in cui possiamo trovare equanimità e presenza vigile. E non deve succedere altro che imparare a stare nella consapevolezza e sapere (e talvolta, il non sapere) che la "tua" consapevolezza c'è già e che "tu" la possiedi già. Le abitudini si dissolvono di fronte a questo inabitato spazio della consapevolezza. Ma l'ironia è che questo non fare non è una impresa banale. È l'avventura di una vita, che richiede un investimento e uno sforzo significativo - paradossalmente, lo sforzo di non fare sforzo e di sapere di non sapere - in particolare per quanto riguarda il processo di "selfing", imm modificabile e di solito non riconosciuto generatore della storia di me.

Come noto, parte dell'approccio occidentale sulla dipendenza deriva dal lavoro di B. F. Skinner, padre del condizionamento operante. A questo proposito, Jud cita il romanzo di Skinner, *Walden Two*, e la sua previsione dell'ingegneria sociale nel nostro mondo digitalmente interconnesso. Fortunatamente, però, la prospettiva Skinneriana sulla dipendenza basata sulla ricompensa fortemente comportamentista viene bilanciata qui da una prospettiva trascendente della saggezza che ha molto più in comune con il *Walden* originale, quello che potremmo chiamare

“*Walden One*”. Jud fa ciò non citando Thoreau, ma descrivendo il fenomeno dell’esperienza di flow, della sua fisiologia e psicologia, basandosi sul lavoro pionieristico dello psicologo contemporaneo ungherese Mihály Csíkszentmihályi e indicando la non dualità che è al centro degli insegnamenti buddisti di altruismo e di vuoto, senza aggrapparsi e senza bramare nulla. Questi domini e intuizioni erano tutti già stati chiaramente intuiti e splendidamente articolati da T. S. Eliot nelle sue affermazioni poetiche trascendenti e nelle intuizioni all’interno del suo lavoro di spicco, *Quattro Quartetti*, cui Jud si ispira.

Come imparerai, le nostre abitudini di craving sembrano essere la causa principale di gran parte della nostra sofferenza, sia grande che piccola. Possiamo infatti essere guidati da e verso la distrazione, specialmente con la dipendenza dalle tecnologie digitali e dagli stili di vita veloci. Ma la buona notizia è che, una volta che lo sappiamo, c’è tanto che possiamo fare per liberarci da quella sofferenza e vivere vite molto più soddisfacenti, sane, originali, etiche e veramente produttive.

Jud ci porta attraverso tutto questo in un modo originale, personale, simpatico, avvincente, ironico ed erudito. Inoltre, coerente con i nostri tempi, lui e i suoi colleghi hanno sviluppato, e qui le descrive, app per gli smartphone altamente sofisticate per supportare la pratica della mindfulness, specialmente se la si sta utilizzando per smettere di fumare o per cambiare le abitudini alimentari.

Non c’è tempo migliore di ora per apprendere le pratiche offerte in questo libro e farne uso per trasformare la tua vita e liberarti da quel genere di forze che ti impediscono di raggiungere la pienezza e la bellezza di questo momento e la tua integrità nel presente, mentre cerchi di riempire buche immaginarie di insoddisfazione e desiderio che sono così reali e tuttavia non possono essere soddisfatte da ulteriori cicli di desiderio poiché porterebbero solamente a un sollievo transitorio. Tuttavia, se cadi nella delusione - come tutti facciamo di tanto in tanto, e come Jud, descrive di averlo fatto in maniera importante quando si è fidanzato per pura infatuazione - e se fallisci nel riconoscerlo, come egli stesso riferisce candidamente - presto o tardi potrai realizzare

che c'è sempre l'opportunità di svegliarsi e riconoscere il prezzo del craving e degli effetti imprigionanti delle nostre dipendenze, e ricominciare.

Intraprendi questo percorso di consapevolezza che ti condurrà sempre più vicino al tuo cuore e alla tua autenticità e alla libertà da una mente autodistruttiva/fuori controllo.

Bibliografia

1. James Randerson, "How Many neurons make a Human Brain?" *Guardian*, February 28, 2012, <https://www.theguardian.com/science/blog/2012/feb/28/how-many-neurons-human-brain>; Bradley Voytek, "Are There Really as Many Neurons in the Human Brain as Stars in the Milky Way?" *Scitable*, May 20, 2013, www.nature.com/scitable/blog/brain-metrics/are_there_really_as_many.
2. Novantasette regioni distinguibili nella corteccia cerebrale, mai conosciute prima, sono state riportate nella rivista *Nature*, oltre alle ottantadue già note.
3. Norman A. S. Farb, Zindel V. Segal, Helen Mayberg, et al., "Attending to the Present: Mindfulness Meditation Reveals Distinct Neural Modes of Self-Reference," *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 2, no. 4 (2007): 313–22. doi:10.1093/scan/nsm030.
4. "Estinto", un incendio ormai spento, è il significato letterale di "nirvana" in Pali, la lingua originale del Buddha.

PRESENTAZIONE

Ho iniziato ad avere problemi gastrointestinali durante il mio ultimo anno di college. Gonfiore, crampi, gas e frequenti movimenti intestinali mi facevano costantemente stare attento ai bagni che si trovavano nelle vicinanze. Ho anche cambiato il mio percorso quotidiano di corsa in modo che potessi raggiungere un bagno rapidamente se la natura chiamava. Intelligentemente, mi sono autodiagnosticato le mie emissioni come infezione batterica causata dal parassita *Giardia lamblia*, in quanto provoca sintomi abbastanza simili. Ho pensato che avesse un senso logico: avevo passato molto tempo in viaggio con lo zaino in spalla per tutti gli anni del college, e una causa comune della Giardiasi è una depurazione impropria dell'acqua potabile, cosa che potrebbe avvenire durante il campeggio.

Quando sono andato dal medico al centro per la salute degli studenti, ho condiviso con lui la mia diagnosi. Mi chiese: "Sei stressato?". Mi ricordo di aver detto qualcosa di simile: "Per niente! Corro, mangio cibo sano, suono nell'orchestra. Non posso essere stressato - tutta questa roba sana che faccio dovrebbe impedirmi di stressarmi!". Mi sorrise e mi diede l'antibiotico che cura la Giardiasi - i miei sintomi non migliorarono.

Solo dopo ho appreso che avevo i sintomi classici della Sindrome dell'Intestino Irritabile (IBS), una diagnosi basata su sintomi con "nessuna causa organica (cioè fisica)". In altre parole, avevo una malattia fisica causata dalla mia testa. Avrei potuto trovare questo consiglio offensivo - "Mettila a posto la testa e starai bene" - ma un

evento di vita familiare mi ha fatto cambiare idea.

La mia futura cognata era in preda alla pianificazione di un doppio evento: il banchetto per la festa di Capodanno, che sarebbe servito anche come ricevimento di nozze. Il giorno seguente - e non a causa del troppo champagne - si è ammalata proprio all'inizio della sua luna di miele. Mi ha fatto pensare che potrebbe veramente esistere questa connessione mente-corpo. Mentre questo tipo di ragionamento è più rispettato oggi, parecchi decenni fa voleva dire tenere le mani e cantare "Kumbaya". Quello non ero io. Io ero un chimico organico che studiava le molecole della vita - lontano dalle tentazioni della New Age. Dopo il matrimonio mi sono affascinato alla semplice domanda, perché ci ammaliamo quando siamo stressati?

E con questo, il mio percorso di vita è cambiato.

Quello era il quesito con cui intrapresi la scuola di medicina. Dopo la laurea a Princeton, ho iniziato un dottorato MD-PhD presso la Washington University a St. Louis. Questi programmi sono un ottimo modo per fondere insieme la medicina e la scienza - prendere i problemi del mondo reale che i medici vedono ogni giorno, studiarli in laboratorio e trovare modi per migliorare le cure. Il mio piano era quello di capire come lo stress potesse influire sul nostro sistema immunitario e potesse portare a situazioni come la malattia di mia cognata appena dopo il suo gran giorno. Sono entrato nel laboratorio di Louis Muglia, esperto in endocrinologia e neuroscienze. Ci siamo trovati subito, dato che condividevamo la stessa passione nel voler capire come lo stress ci fa ammalare. Mi sono buttato sul lavoro, manipolando l'espressione genica degli ormoni dello stress nei topi per vedere cosa sarebbe successo ai loro sistemi immunitari. E (insieme a molti altri scienziati) abbiamo scoperto molte cose affascinanti.

Iniziai la scuola di medicina ancora stressato. Oltre alla sindrome dell'intestino irritabile - che, per fortuna, era migliorata - avevo problemi a dormire, per la prima volta nella mia vita. Perché? Poco prima di iniziare la scuola, mi ero lasciato con la mia fidanzata, con cui ero stato per molti anni del college e con cui avevo già fissato un progetto di vita a lungo termine. La rottura non era parte del piano.

Così ero lì, che stavo per iniziare un'importante nuova fase della mia vita, guidato dall'insonnia e single. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (1990) di Jon Kabat-Zinn in qualche modo mi capitò fra le mani. Sentendomi come se mi potessi immedesimare con la parte di “piena catastrofe” del titolo, ho cominciato a meditare dal primo giorno di università. Adesso, esattamente venti anni dopo, mi guardo indietro e vedo che il mio incontro con questo libro è stato uno degli eventi più importanti della mia vita. La lettura di *Full Catastrophe* ha cambiato completamente l'idea che avevo di quello che stavo facendo, di chi ero e di chi stavo diventando. Essendo all'epoca il tipo di persona “vai alla grande o vai a casa”, sono entrato nella pratica della meditazione con lo stesso fervore con cui mi ero avvicinato ad altre cose nella vita. Ho meditato ogni mattina o durante le noiose lezioni di medicina. Ho iniziato a frequentare i ritiri di meditazione. Ho iniziato a studiare con un insegnante di meditazione. Ho iniziato a scoprire da dove arrivava il mio stress e come stavo contribuendo a esso. Ho cominciato a vedere i collegamenti tra i primi insegnamenti buddisti e le moderne scoperte scientifiche, a dare un'occhiata a come la mia mente funzionava.

Otto anni più tardi, quando ho finito il mio dottorato di ricerca, ho scelto di specializzarmi in psichiatria - non per la retribuzione (gli psichiatri sono tra i medici pagati meno) o per la reputazione (i ritratti di Hollywood li riducono a ciarlatani inefficaci e a manipolativi) - ma perché stavo notando delle chiare connessioni tra gli antichi e gli attuali modelli psicologici di comportamento, in particolare la dipendenza. A metà del mio corso di psichiatria, ho spostato la mia enfasi per la ricerca dalla biologia molecolare e dall'immunologia alla mindfulness: come influenza il cervello e come può contribuire a migliorare le condizioni psichiatriche. I vent'anni passati sono stati pieni di affascinanti esplorazioni personali, cliniche e scientifiche. Per il primo decennio, non ho mai considerato di applicare la pratica della mindfulness clinicamente o scientificamente. Ho semplicemente praticato. E praticato. La mia esplorazione personale poi forniva la base critica per il mio lavoro sia di psichiatra che di scienziato. Grazie alla psichiatria, le

connessioni tra ciò che avevo imparato concettualmente e quello che avevo acquisito esperienzialmente dalla pratica della mindfulness cominciarono ad emergere naturalmente. Ho visto un chiaro impatto sulla cura del paziente, sia quando ero che quando non ero in un assetto mindful. Quando venivo chiamato di notte all'ospedale, privandomi del sonno tendevo ad appisolarmi più facilmente rispetto ai miei compagni. La mia pratica mindfulness mi ha aiutato a trattenermi e a rimanere sveglio. Quando ero veramente presente per i miei pazienti, la mindfulness mi ha aiutato a non saltare a conclusioni diagnostiche o a fare ipotesi, e ha favorito una più profonda connessione interpersonale.

Inoltre, la parte scientifica della mia mente era affascinata dalle mie osservazioni personali e cliniche. In che modo prestare attenzione mi ha aiutato a cambiare le mie abitudini radicate? Cos'è che mi ha aiutato a connettermi con i pazienti? Ho iniziato a progettare studi scientifici e clinici per esplorare ciò che accade nel nostro cervello quando siamo davvero consapevoli e come queste intuizioni possono essere tradotte per migliorare la vita dei pazienti. Da questi risultati ho potuto iniziare ad ottimizzare gli strumenti di trattamento e a traslare questi strumenti per progettare i protocolli che stavamo sviluppando per smettere di fumare, per lo stress o per le abbuffate incontrollate.

Le mie osservazioni provenienti da esperimenti scientifici, gli incontri clinici con i pazienti e la mia mente insieme mi hanno aiutato a capire il mondo con maggiore chiarezza. Quello che una volta sembrava casuale nel modo in cui le persone si comportavano, negli studi e nella mia attività clinica, e anche di come ragionava la mia mente, è diventato più ordinato e prevedibile. Questo risultato è al centro della scoperta scientifica: essere in grado di riprodurre osservazioni e predire i risultati in base a una serie di regole o ipotesi.

Il mio lavoro converge su un principio relativamente semplice basato su un processo di apprendimento evolutivo di conservazione che è stato creato per aiutare i nostri antenati a sopravvivere. In un certo senso, questo processo di apprendimento è stato co-scelto per rafforzare un'ampia gamma di comportamenti, tra cui sognare ad occhi aperti, la distrazione, lo stress e la dipendenza.

Dal momento che questo principio ha cominciato a insediarsi nella mia mente, le mie previsioni scientifiche sono migliorate e sono stato in grado di empatizzare e aiutare maggiormente i miei pazienti. Inoltre, sono diventato più focalizzato, meno stressato e più coinvolto dal mondo che mi circonda. E quando ho cominciato a condividere alcune di queste intuizioni con i miei pazienti, i miei allievi e il pubblico, ho ricevuto dei feedback da parte loro: non avevano mai visto il legame tra questi fondamentali principi psicologici e neurobiologici e come avrebbero potuto applicarli a loro stessi. Ancora, mi hanno detto che imparare le cose in questo modo - attraverso la mindfulness, tornando indietro e osservando le nostre azioni - li ha aiutati a rendere il mondo più sensato. Si relazionavano con se stessi e con il mondo in un modo diverso. Stavano imparando ad attuare profondi cambiamenti del comportamento. Le loro vite stavano migliorando. E loro volevano che io scrivessi tutto questo per renderlo accessibile e poter vedere come tutto si incastra e continuare ad imparare.

Questo libro applica le conoscenze scientifiche attuali - ed emergenti - agli esempi di tutti i giorni e a quelli clinici. Evidenzia alcuni casi in cui questo processo di apprendimento evolutivamente sano è stato ingannato o imbrogliato dalla cultura moderna (compresa la tecnologia). Il suo obiettivo generale è quello di aiutarci a comprendere le origini dei nostri diversi comportamenti, dalle cose più irrilevanti come l'essere distratti dai nostri telefoni alle esperienze più significative come l'innamorarsi. Nella medicina, la diagnosi è il primo e più importante passo. Sulla base di questa idea e seguendo ciò che ho imparato nella pratica professionale e personale, illustrerò dei modi semplici e pragmatici per sviluppare questi meccanismi fondamentali, metodi che tutti possiamo applicare alla vita di tutti i giorni, per uscire dalle nostre dipendenze, per ridurre lo stress o, semplicemente, per vivere una vita più piena.

