

ALLEVIARE IL DOLORE E LA SOFFERENZA

Pratiche meditative, autoterapia e neuroscienze

MC Editrice

Giovedì 28 maggio 2026 ore 18.00

Biblioteca Sormani

Incontro con l'autore, Jacques VIGNE, medico psichiatra francese

A cura dell'Associazione MC MovimentiCambiamenti

Se il dolore è inevitabile, la sofferenza può essere facoltativa, per citare una massima buddhista.

Il dolore viene generalmente vissuto con senso di frustrazione, come se impedisse ogni possibilità di benessere; eppure quando prendiamo il coraggio di andare al cuore di questo male che tanto ci spaventa, possiamo trovare stabilità e serenità.

“Rivoltare” il dolore, superare la sofferenza e trasformarla in opportunità: è quanto l'autore, medico psichiatra, propone in questo libro attraverso un percorso articolato, originale e di pratiche concrete, in continuo collegamento con la ricerca scientifica e le neuroscienze.

Si stima che il dolore cronico, quello che dura più di tre mesi, affligga il 20% degli europei, gli antidolorifici sono tra i 4 farmaci più utilizzati e l'assuefazione a questi prodotti sta diventando un grave problema di salute pubblica.

Il dolore è un fenomeno complesso che non può essere affrontato con un solo farmaco o una sola terapia medica specialistica. La ricerca dell'eliminazione totale del dolore mediante i farmaci si dimostra una soluzione poco efficace, costosa e piena di effetti collaterali.

Nel libro vengono esaminate diverse terapie e i loro benefici, in costante riferimento alla clinica e alle neuroscienze; ampio spazio è dedicato a collaudate pratiche di meditazione in grado di alleviare il dolore e quindi di limitare l'uso di antidolorifici.

Come rileva Jacques Vigne, se non ci attrezziamo con metodi profondi per affrontare il dolore fisico e la sofferenza corriamo il rischio di sprecare molta energia ottenendo solo tristezza e risentimento. Non siamo, inoltre, convinti che la felicità sia la nostra vera natura e proprio da qui deriva la sua instabilità. Bisogna invece insistere sul mantenere la fiducia in questa felicità di base, in questa base di felicità. Sarà più profonda se la combineremo con un frequente richiamo

alla gratitudine e se resteremo vicini al corpo. E' qui che sono incisi i ricordi di insicurezza, paura, dubbio e, in ultima analisi, di infelicità.

Conferenza in forma di dialogo
tra **Michela Bianchi** e **Jacques Vigne**

Trascrizione delle parti principali

1) **MB.** *La ricerca dell'eliminazione totale del dolore mediante i farmaci è una scappatoia, costosa e piena di effetti collaterali. Il dolore è un fenomeno complesso che non può essere affrontato con un solo farmaco o una sola terapia. Ci puoi spiegare cosa intendi?*

JV In Francia, i primi quattro farmaci più consumati sono gli analgesici; il costo per la previdenza sociale ammonta a un miliardo di euro all'anno, a cui si aggiungono 350 milioni di euro per l'automedicazione. A peggiorare il problema, l'assunzione di analgesici è aumentata di circa il 12% all'anno tra il 2000 e il 2010: è un segno di consumo eccessivo ed è un caso quasi unico per i farmaci al giorno d'oggi. Negli Stati Uniti, il costo degli analgesici oppioidi prescritti con troppa facilità ammonta a 70 miliardi di dollari. Inoltre, le overdose da questi stessi oppioidi sono la prima causa di morte accidentale, superano persino gli incidenti stradali e causano più decessi dell'eroina e della cocaina messe insieme. Il numero di persone dipendenti dagli oppioidi è aumentato, raggiungendo i 2,5 milioni di Americani nel 2014, rappresentando il 37% dei 44.000 decessi per overdose.

La ricerca dell'eliminazione totale del dolore corrisponde al desiderio della via più facile e della pillola miracolosa. Da un lato, è importante trattare energeticamente il dolore acuto; altrimenti, si rischia di creare un'impronta mnemonica che persisterà come dolore cronico. Dall'altro lato, possiamo creare nuove connessioni neurali attraverso tecniche delicate che ci permettono di eliminare completamente il dolore, se non è troppo intenso, o di viverlo in modo molto ridotto.

(Quando iniziamo una meditazione per alleviare il dolore, inizialmente ci concentriamo sulla tecnica stessa, ma poi emergono libere associazioni che ci permettono di comprendere meglio il condizionamento passato che rende più difficile percepire questo dolore, così come le ansie per il futuro che ne aggravano la sofferenza. Quando riusciamo a prendere le distanze da queste due folle interiori – la folla dei rimpianti passati e la folla delle ansie per il futuro – ritorniamo alla solitudine del presente, alla maturità e sviluppiamo così la capacità di alleviare significativamente l'esperienza del dolore.)

2) **MB** *Tu scrivi che a partire dal Rinascimento, l'essere umano si è imposto delle dualità che non gli hanno particolarmente giovato: la contrapposizione uomo-corpo, anima-corpo,*

mente-corpo. Inoltre ha avuto la tendenza a isolarsi dagli altri, passando da una vita comunitaria all'individualismo, spesso esacerbato fino alla patologia. Cosa ha comportato tutto questo?

JV Per una crescita interiore efficace, è necessario trovare il modo di connettere e riconciliare corpo e mente. Questo si concretizza in forme interessanti all'interno di terapie sviluppatesi di recente. Si tratta di accettare le esperienze corporee ed emotive così come sono, utilizzando tecniche che offrono maggiore obiettività da questa prospettiva, come la meditazione mindfulness, e combinando il tutto con colloqui che si concentrano sui cambiamenti comportamentali del paziente che possono essere apportati per migliorare la situazione. L'approccio più efficace risiede nella combinazione di questi metodi, nell'accettazione consapevole delle esperienze corporee e nella comprensione dei cambiamenti comportamentali necessari.

3) **MB** *Grazie alla diffusione degli antidolorifici, le aziende farmaceutiche stanno consolidando il loro dominio sul corpo delle persone. Lo stesso vale per il nostro cervello, attraverso l'apparato psichiatrico. Con quali conseguenze?*

JV La conseguenza è una maggiore dipendenza degli individui da queste aziende, che sono in gran parte guidate da interessi finanziari. Certamente, parlando dal punto di vista medico, si è contenti quando le case farmaceutiche trovano un farmaco altamente efficace con pochi effetti collaterali, e quindi la ricerca e lo sviluppo di questi farmaci rimangono un fattore reale di progresso. Tuttavia, questo non dovrebbe essere visto come una competizione, ma piuttosto come una complementarietà con le cosiddette tecniche dolci. Inoltre, si sta diffondendo la tendenza a parlare di medicina complementare piuttosto che di medicina alternativa, poiché nulla impedisce di combinare alcuni farmaci con il rilassamento e la meditazione. Dobbiamo quindi trovare una via di mezzo, senza essere così ingenui da credere che i governi e le grandi case farmaceutiche abbiano a cuore solo i nostri interessi, né così paranoici da pensare che siano intrinsecamente disonesti. Sono intrappolati dalle loro esigenze finanziarie e dal loro desiderio di crescita, per emergere come vincitori nella competizione. Questo li porta a dare priorità, se necessario, ai propri interessi rispetto ai profondi interessi dei pazienti.

4) **MB** *L'antico significato della parola guarigione è "protezione", dalla radice germanica wahr. Il punto di vista diffuso nella medicina occidentale, con il suo desiderio di "uccidere" il dolore è ben lontano da questo significato...*

JV Sì, lo si può notare chiaramente già dal nome dato agli antidolorifici in inglese : *pain killer*; "cio che amazza il dolore". C'è anche un'espressione idiomatica in inglese per esprimere che di solito reagiamo fortemente a coloro che ci danno cattive notizie, anche se non hanno nulla a che fare con il messaggio che stanno trasmettendo. Si chiama *uccidere il messaggero* "Uccidere

il messaggero”. Questa immagine deriva da un episodio in cui un messaggero portò la notizia della sconfitta di un esercito greco ai confini, e l'assemblea fu talmente furiosa da ucciderlo. Questo non è certo segno di intelligenza, ma è ciò che facciamo quando siamo furiosi per il dolore, che in realtà ci sta semplicemente informando di un problema nel corpo. È importante ricordare a questo proposito che i lebbrosi non perdono direttamente le punte delle dita o la punta del naso a causa del bacillo della lebbra, ma piuttosto il bacillo distrugge i nervi sensoriali, impedendo loro di reagire all'inizio dell'infezione in queste parti del corpo. Quando il paziente se ne rende conto, è troppo tardi e la battaglia è persa. Da una prospettiva più profonda e spirituale, il dolore e la sofferenza hanno il beneficio di risvegliarci. Infatti, quando tutto va bene, tendiamo ad addormentarci. Gli anni della vita trascorrono senza che ci poniamo domande profonde, ma una malattia, per quanto grave, generalmente ci porta a vedere le cose più a fondo. Così, sviluppiamo come un terzo occhio quello della visione interiore, che dona un senso di profondità rispetto ai due occhi ordinari. Similarmente, la visione con due occhi offre già una maggiore profondità rispetto a quella con un solo occhio, che rimane piatta.

5) **MB** *Quando arriva il dolore ci chiudiamo in una sorta di circolo vizioso in una visione negativa del mondo che si ripercuote su di noi, come un boomerang. Ne parli come un fenomeno, ben noto in psicologia, delle profezie che si autoavverano, spesso negative. E aggiungi che se non abbiamo sistemi profondi per affrontare il dolore e la sofferenza, corriamo il rischio di sprecare molta energia, ottenendo solo uno stato di tristezza e risentimento.*

Cosa intendi dire in concreto?

JV Due emozioni ci impediscono di imparare dal dolore e dalla sofferenza: la rabbia e la paura. Entrambe ci portano a rifiutare categoricamente il dolore e il suo messaggio, intrappolandoci in un conflitto che ci blocca e, in definitiva, fa più male che bene. Se indossi dei sandali su un sentiero di montagna e urti il mignolo del piede contro una roccia, sarai così furioso che istintivamente potresti calciare la roccia con forza, provocando un dolore dieci volte maggiore. Lo stesso vale per la nostra reazione al dolore o alla malattia. Anche la paura complica le cose; crea bolle o, come noi diciamo in francese, “far montare l’albume”. Coltivare l'assenza di paura ci permette di sgonfiare molte emozioni negative inutili, proprio come far scoppiare le bolle.

6) **MB** *Nel libro riporti questa citazione: il dolore è gestito da un sistema nervoso centrale impregnato del suo passato, recente o più lontano. La memoria di questo passato riguarda l'individuo nel suo complesso, così come le sue relazioni con il mondo esterno, ma è la memoria del corpo a costituire la base su cui si costruisce il dolore attuale. E poi scrivi che è importante ricordare che i blocchi nel corpo corrispondono regolarmente a una serie di blocchi mentali e spesso è difficile capire dove stia la causa e dove la conseguenza. Ci puoi parlare di questa memoria del corpo?*

JV Possiamo già osservare che la memoria del corpo è condizionata dall'umore. Un esperimento piuttosto semplice lo illustra: si chiede ai partecipanti di rievocare ricordi del loro passato. Vengono divisi in due gruppi: al primo gruppo vengono somministrati barbiturici, che inducono depressione, prima della sessione di rievocazione. Questi individui, quindi, rievocano solo ricordi negativi del loro passato. All'altro gruppo vengono somministrate anfetamine, che sono stimolanti, e questi soggetti rievocano solo ricordi positivi. In altre parole, percepiamo il nostro passato attraverso il filtro del nostro cervello e del nostro stato d'animo attuale. Ad esempio, la dopamina, come le anfetamine, ha un effetto stimolante. Quando i livelli di dopamina sono bassi, si sperimentano più depressione, pensieri ossessivi e dolore cronico.¹ Quando risale, queste tre tendenze scompaiono contemporaneamente.

Inoltre, ogni parte del corpo custodisce i propri ricordi specifici; si potrebbe paragonare questo concetto a un punto su una scrivania su cui sono incollate una serie di riproduzioni di immagini. Ciò diventa evidente quando si esegue una scansione corporea ricettiva, come avviene, ad esempio, nella meditazione Vipassanā di Goenka. I ricordi profondamente sepolti affiorano proprio attraverso la sensazione diretta di una specifica parte del corpo e, rilassando questa sensazione, ci si può liberare da tali ricordi. Questa è la base fondamentale della meditazione insegnata dal Buddha.

7) **MB** *E veniamo all'esame di alcuni metodi per alleviare il dolore. Perché è importante il controllo inibitorio diffuso indotto da stimoli nocicettivi (cioè dolorifici), o DNIC (Diffuse Noxious Inhibitory Control)? Un importante meccanismo fisiologico che consiste nell'"anestetizzare" alcune aree circostanti la zona dolorosa (anche a distanza) in determinati casi, per esempio quando il dolore è forte.*

JV Il meccanismo di controllo inibitorio diffuso della nocicezione, cioè del dolore, è importante nell'evoluzione delle specie perché permette ad animali e umani di localizzare con precisione il dolore. In questo modo, possono reagire in modo attivo e preciso; ad esempio, in caso di taglio o frattura, possono intraprendere le azioni necessarie per iniziare il trattamento. Affinché ciò avvenga, la sensazione di dolore deve essere molto precisa, o, in neurofisiologia, molto "saliente". Un buon modo per ottenere questo risultato è silenziare quello che viene definito rumore somatosensoriale, ovvero l'insieme delle piccole sensazioni superflue che creano un rumore di fondo. Questo è l'aspetto utile del controllo inibitorio, ma presenta un grave svantaggio, o un effetto collaterale significativo: favorisce la cronicizzazione del dolore. Infatti, la sua intensità attira troppa attenzione, creando un circolo vizioso, poiché diventa l'unica cosa a cui riusciamo a pensare. Ricordate come reagiamo quando ci pungiamo un dito con una spina: non è molto, ma per diversi minuti è l'unica cosa a cui riusciamo a pensare! Quando ripristiniamo

¹ *Il sistema dopaminergico mesolimbico nel dolore cronico e nelle comorbidità affettive associate*
[Randal A Serafini](#)¹, [Kerri D Pryce](#)¹, [Venetia Zachariou](#)^{1,*}

la normale sensibilità in un'area intorpidita dalla presenza di dolore, ne riduciamo l'intensità, e in qualche modo si fonde con le sensazioni circostanti tendendo a scomparire. Un'immagine molto efficace per comprendere questo meccanismo è quella di una piccola scogliera che emerge dal mare con la bassa marea ma viene inghiottita di nuovo con l'alta marea. La bassa marea corrisponde al dolore. L'alta marea al suo processo di autoguarigione attraverso il ripristino consapevole della sensibilità nelle aree intorpidite “anestetizzate” circostanti.

Sottolineiamo inoltre un aspetto molto importante per una comprensione neurologica condivisa dell'efficacia della meditazione contro il dolore o le emozioni disturbanti. Un'emozione disturbante cronica si manifesta come tensione cronica negli stessi muscoli in diverse parti del corpo. Quando un muscolo è contratto per un periodo prolungato, produce lattato e diventa doloroso. Questo è il motivo per cui ci viene un crampo al polpaccio quando ci svegliamo al mattino dopo una lunga corsa il giorno prima. Non sorprende quindi che il modo di meditare per alleviare il dolore sia quasi lo stesso del modo per alleviare le emozioni disturbanti: rilassare le zone tese e ripristinare l'energia nei punti deboli, ovvero invertire il controllo inibitorio diffuso della nocicezione.

Lo stress, se non gestito correttamente, porta alla tristezza. C'è persino un gioco di parole a riguardo: uno stress è gestibile, due stress sono un peso, ma tre stress portano alla tris-tezza. Un fenomeno ben noto in psicologia è l'anticipazione. Se confrontiamo due gruppi, uno di persone comuni e l'altro di praticanti di meditazione, esposti a un dolore preceduto da un segnale che permette loro di anticiparlo, i risultati sono diversi. In pratica, un segnale viene dato dieci secondi prima, ad esempio, che la pelle del soggetto venga tirata con molta forza, producendo un leggero dolore. Nelle persone comuni, l'anticipazione del dolore crea disturbi e persino una sorta di pre-dolore, che poi persiste per un certo periodo di tempo. Nei praticanti di meditazione esperti, l'anticipazione prima e la “ruminazione “dopo il dolore sono molto ridotte.

Consideriamo un caso reale che illustra il potere dell'anticipazione negativa. L'ho raccontato nel mio libro sull'alleviare la sofferenza attraverso la meditazione. Una donna aveva seppellito la madre, morta di cancro al seno, ed era terrorizzata dal dolore che la madre aveva sopportato. Si disse solennemente: "Non accetterò mai di rivivere una cosa del genere!". Molto tempo dopo, si sottopose a una mammografia seguita da una biopsia, nonostante non presentasse altri segni clinici oltre a un piccolo nodulo al seno. Il medico le disse che si trattava di cancro, ma che era facilmente curabile; bastava rimuovere il nodulo e il problema sarebbe stato risolto. Tuttavia, si era talmente convinta di non poter mai contrarre il cancro al seno, che avrebbe preferito morire piuttosto che affrontarlo, e si costrinse a letto e morì nel giro di tre giorni. I medici non poterono fare nulla per salvarla.

8)MB Affermi che la nostra mente è una macchina che produce fissazioni. Si mette in atto ciò che potremmo definire il “funzionamento conico” della mente. Cosa significa e come si può correggere?

JV Secondo il Buddha, il grande problema degli esseri umani e delle loro menti è *grahya* l'atto di "aggrapparsi". Questi termini, inoltre, condividono la stessa radice. Anche in latino, i termini *mente* per il mentale e *manus*, per la mano sono termini molto simili. La mente è una mano sottile che afferra, e la mano afferra perché è ispirata dalla mente a farlo. La soluzione per correggere questa tendenza automatica, per così dire, è distaccarsene, e questo è un lavoro che si compie momento per momento. Una formula *zen* fondamentale consiglia molto semplicemente di "aprire la mano della mente momento per momento". Allo stesso modo, San Giovanni della Croce considera la seguente una grande qualità del praticante, in spagnolo il *deshacimiento*. Questo termine viene generalmente tradotto come distacco, ma letteralmente significa l'atto di "disfare"; di lasciar andare, di disintegrare. È la via per liberarsi con successo dalla prigione non solo della nostra avidità, ma anche del nostro ego e delle fissazioni della nostra mente in generale.

9)**MB** *In cosa consistono le tecniche di attivazione della coscienza di Jean Becchio? E quale funzione hanno i neuroni canonici, neuroni specializzati nell'apprendimento rispetto al problema del dolore?*

JV Jean Becchio è uno degli ipnoterapeuti più noti in Francia. Lavora nel reparto di cure palliative del principale ospedale neurologico di Parigi, La Salpêtrière. Fin dai suoi studi di medicina, ha familiarità con la medicina cinese, il Qigong e lo yoga, e si tiene costantemente aggiornato sulle ultime ricerche nel campo delle neuroscienze. Grazie a tutto ciò, ha potuto perfezionare la sua formazione di base nell'ipnosi ericksoniana. Nel suo ultimo libro² per quanto riguarda le tecniche per attivare la coscienza, ne propone una trentina. Spesso combinano uno stato meditativo con movimenti lenti o posizioni specifiche delle mani, collegate a esercizi di consapevolezza o persino a parole pronunciate. Spesso aiutano a richiamare alla mente esperienze di apprendimento positive in modo molto vivido e preciso, e questo sblocca il senso di fallimento che rappresenta un ostacolo importante alla crescita interiore.

I neuroni canonici furono scoperti da Giacomo Rizzolatti, pochi anni dopo la scoperta dei neuroni specchio, quest'ultima una delle scoperte più importanti in neurologia degli ultimi 30 anni. Questi neuroni canonici vengono stimolati quando l'apprendimento ha successo. (*canone*. parola che deriva dal greco e significa "regole". Il diritto canonico, ad esempio, è il codice che regola il comportamento dei membri della Chiesa). È stato dimostrato che quando vengono stimolati – cioè quando imparano qualcosa con successo – viene rilasciata dopamina e, in quel momento, come abbiamo detto, si liberano da depressione, ossessioni e dolore cronico. In altre parole, imparare qualcosa con successo è come una fonte di giovinezza, infatti l'infanzia e l'adolescenza sono definite come una successione di esperienze di apprendimento positive. Quando entriamo nella vita professionale, che è spesso molto ripetitiva, o quando invecchiamo, l'aspetto dell'apprendimento diminuisce e spesso subentra una sorta di depressione. Fortunatamente, molti adulti hanno la saggezza di continuare ad apprendere, che si tratti di uno

² Becchio Jean *Le cose stanno cambiando nell'ipnosi: tecniche di attivazione della coscienza* Odile Jacob, 2021

strumento musicale, di una nuova lingua o, ancora meglio, intraprendendo pratiche meditative per esplorare sempre più a fondo se stessi.

Scegliere con saggezza l'oggetto dei propri sforzi di apprendimento è fondamentale. Esistono milioni di cose, in qualche modo interessanti, che si possono imparare, anche navigando nel tumultuoso oceano di internet, ma pochi apprendimenti sono in grado di condurre alla vera liberazione. A questo proposito, si narra che il Buddha, mentre si trovava in una foresta con i suoi discepoli, prese in mano una manciata di foglie. Chiese loro cosa significassero, ed essi non seppero rispondere. Spiegò allora che esse rappresentavano la conoscenza che stava insegnando, la quale conduce alla liberazione, in contrasto con tutta la conoscenza possibile, che era numerosa quanto le foglie dell'intera foresta.

10) **MB** *La sofferenza di solito provoca una lamentela, in che modo possiamo sostituire il lamento con la gioia? E come è possibile mantenere la gioia e l'entusiasmo in modo stabile?*

JV Lamentarsi è come un cancro per la psiche; consuma molta energia senza darci nulla in cambio. Perciò bisogna stare attenti. E sembra che molti aspetti della vita umana ci permettano di lamentarci: dai sindacati e dai partiti politici agli psicoterapeuti, dalla vita matrimoniale alle religioni, persino a Dio. Lamentarsi è un'esagerazione dell'ego; se si spinge oltre, può trasformarsi in paranoia sensibile, o addirittura in paranoia attiva e aggressiva. Dobbiamo quindi agire per ridurla il prima possibile, prima che questo cancro ci contagi. Il Dalai Lama, ad esempio, sente molte persone lamentarsi intorno a sé e alla fine confessa che si ritrova a lamentarsi anche lui. Ma, aggiunge, “solo un po' meno”: Per contrastare queste lamentele, il senso dell'umorismo rappresenta ciò che Tenzin Palmo chiama la settima virtù perfetta, ovvero le virtù con l'assenza totale di ego. Avere l'umorismo verso se stessi ci protegge dalle manifestazioni dell'ego, inclusa e soprattutto da quella grave manifestazione che è la paranoia

11) **MB** *Infine due domande che sono collegate:*

Tu fai un'affermazione molto forte che è questa: è importante capire che la felicità è una questione di decisione. E nel libro richiami anche le ricerche in proposito dello psichiatra Richard Davidson. Ce ne puoi parlare?

JV Il mio maestro, Swami Vijayananda, ci dava un consiglio importante: “ i problemi esisteranno sempre, ma arriva un momento in cui devi decidere di essere felice”. Questa capacità di decidere di essere felici inizialmente era difficile da accettare per i neurologi, poiché credevano che la felicità dipendesse unicamente dal *nucleo accumbens*, nell'area rettiliana del cervello, cioè l'area animale, e quindi non poteva rispondere alla decisione. Tuttavia Davidson ha dimostrato che c'era un cordone di sostanza bianca che collegava la corteccia prefrontale a questo *nucleo accumbens*. Quando la persona era depressa, questo cordone era sottile; quando curava la depressione in un modo o nell'altro, anche attraverso la meditazione, tornava al suo diametro normale.

Questo centro prefrontale viene utilizzato anche nella terapia di stimolazione magnetica transcranica pulsata (TPS). Si tratta di un nuovo metodo per influenzare il cervello, che non prevede l'uso di farmaci né di parole. Con circa quindici sessioni di quindici minuti al giorno, è possibile aiutare una persona a superare la depressione, con risultati a lungo termine piuttosto stabili. Dopo la sua scoperta negli anni '90, questa terapia era all' inizio riservata agli ospedali universitari, ma ora è disponibile anche nel settore privato. Il dispositivo è simile a una piccola valigetta con un trasmettitore portatile che viene posizionato sulla fronte direttamente vicino al centro di decisione.

12) **MB** *Nell'ultima parte del libro proponi gli insegnamenti del maestro Tempai Nyima e molti di questi riguardano proprio la felicità. In fondo, sostieni insieme a Tempai, che non siamo convinti che la felicità sia la nostra vera natura, e proprio da qui deriva la sua instabilità. Come fare per ritrovare questa fiducia?*

JV Tenpai Nyima fu un maestro tibetano morto nel 1926. Nonostante avesse sofferto di gravi malattie per tutta la vita, visse fino all'età di 63 anni e parlò per esperienza diretta degli effetti della meditazione sulla malattia. Egli afferma che due emozioni ci impediscono di imparare dal dolore e dalla sofferenza: la rabbia e la paura. Entrambe ci portano a rifiutare categoricamente il dolore e il suo messaggio, intrappolandoci in un conflitto che ci rende rigidi. Questo, come dicevamo prima fa più male che bene.

Ascoltiamo ora le parole stesse del vecchio maestro tibetano, Tempai Nyima :

“Pensate a tutta la depressione, l'ansia e l'irritazione che ci creiamo da soli considerando sempre la sofferenza come qualcosa di indesiderabile, da evitare a tutti i costi. Ora, considerate due cose: ciò che è superfluo; ciò che causa problemi. Riflettete su questo, instancabilmente, finché non ne sarete fermamente convinti.”

Viktor Frankl sviluppò la logoterapia dopo la seconda guerra mondiale,³ dopo essere stato lui stesso deportato nei campi di concentramento. Una delle sue idee chiave è che rimaniamo intrappolati in conflitti interiori che impediscono qualsiasi progresso. Un'immagine efficace per comprendere questo fenomeno è quella dei nostri due pugni stretti l'uno contro l'altro. Questo non produce alcun movimento, ma ci stanchiamo rapidamente. Come diciamo colloquialmente, "ci impuntiamo", resistendo alla sofferenza, e questo non fa che intensificarla. Questa tendenza può essere paragonata all'impulso iniziale che si prova quando, indossando i sandali su un sentiero di montagna, si sbatte il piede contro una roccia. Per la rabbia, vorremmo dare un calcio alla roccia, ma questo, ovviamente, ci farebbe ancora più male!

Poi di' a te stesso: "D'ora in poi, non importa quanta sofferenza sopporterò, non sarò né ansioso né irritabile". Riflettici più e più volte e raccogli tutta la tua determinazione e il tuo coraggio.

³Viktor E. Frankl *Scoprire il significato della propria vita grazie alla logoterapia* Leggo

Il dolore e la sofferenza sono come cani da guardia piuttosto feroci. Se vedono che ne abbiamo paura e iniziamo a scappare, ci inseguono e ci mordono il polpaccio. Se, al contrario, li affrontiamo con calma, generalmente si placano. In psicologia, questo si chiama sviluppare un atteggiamento controfobico. Se fuggiamo ed evitiamo il problema, cosa che tendiamo a fare il più delle volte, esso si perpetua all'infinito. Una semplice immagine, fornita dal maestro della foresta thailandese Ajahn Chah, è questa: quando abbiamo un sassolino nella scarpa, spesso tendiamo a dirci che se ne andrà da solo, che ce ne occuperemo più tardi, ecc., così possiamo camminare per chilometri e il fastidio continuerà. La cosa logica da fare è sedersi, togliersi le scarpe, rimuovere il sassolino e controllare di non averne altri, riallacciare le scarpe e continuare per la propria strada. Nella nostra analogia, sedersi sul ciglio della strada è come sedersi, meditare e affrontare ciò che non va.

Innanzitutto, vediamo qual è il punto. Se possiamo fare qualcosa per risolvere un problema, non c'è motivo di preoccuparsi; se invece non possiamo fare nulla, preoccuparsi non ci aiuterà comunque.

Nell' *Avatar di Bodhicharya* "La discesa del comportamento del Bodhisattva", Shantideva affermò proprio questo già nel VII secolo, e questo pensiero è stato spesso ripreso dai saggi del Tibet. Recentemente ho visitato il monastero carmelitano di Lisieux e ho trovato un santino fatto dalle monache con la seguente preghiera che va nello stesso senso : "O Dio, concedimi la pazienza di accettare ciò che non può essere cambiato, la forza di cambiare ciò che può essere cambiato e il discernimento di distinguere tra i due". Un atteggiamento anche molto vicino allo stoicismo.