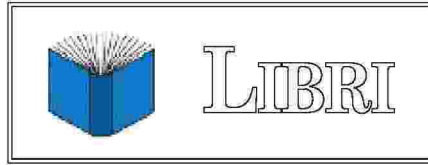


Anche se la scienza e la filosofia studiano i processi cognitivi della mente da più di un secolo, è solo dalla seconda metà del Novecento che gli scienziati si sono interessati a un'indagine introspettiva della coscienza. Questo volume curato da Arianna Palmieri e Marcello Ghilardi riunisce psicologi, neuroscienziati, psichiatri e filosofi per mettere in dialogo l'indagine scientifica con la pratica contemplativa, e superare così l'opposizione corpo/mente del pensiero occidentale. L'emergenza di uno stato mentale che deriva da una costante pratica di meditazione ha ripercussioni somatiche che si estendono ben oltre l'individuo, così come reagire a eventi stressanti del quotidiano aumenta l'insorgere di malattie croniche. Oltre a modificare le connessioni sinaptiche tra i neuroni, la meditazione influisce anche sulla replicazione del Dna e sull'espressione genetica. Invece di adottare un modello riduzionista che cerchi di spiegare la coscienza in base all'attività cerebrale, il libro considera gli stati di coscienza, le aree cerebrali coinvolte e l'esperienza contemplativa come



a cura di A. Palmieri e M. Ghilardi  
**MEDITAZIONE, MINDFULNESS  
 E NEUROSCIENZE**

Mimesis, 302 pp., 20 euro

un tutt'uno che va considerato nel suo insieme.

La nostra coscienza ordinaria non è statica e non è unica, cambia in continuazione, anche quando non ce ne accorgiamo. Nel volume vengono esaminate diverse espressioni non ordinarie della mente come la *mindfulness*, la resilienza e i sogni lucidi, ma anche la meditazione zen e l'ipnosi. La *mindfulness* è oggi ampiamente praticata in diversi contesti, nelle scuole, in carcere, negli studi legali e nelle aziende. Il

libro ne indaga le radici tradizionali buddhiste, gli aspetti etici e i benefici cognitivi. La *mindfulness* in ambito ospedaliero come quella praticata da Kabat-Zinn permette di ridurre lo stress, alleviare il dolore e modificare l'approccio nei confronti della sofferenza. Gli autori mostrano tra gli altri che la resilienza sviluppata dalla *mindfulness* permette di recuperare una stabilità emotiva precedente al momento di stress e di essere meno reattivi verso lo scatto emotivo. Tuttavia una *mindfulness* slegata dal contesto etico del buddhismo rischia di sortire gli effetti opposti, cioè impedire la maturazione di una consapevolezza più ampia sul mondo e su noi stessi. Lo stesso vale per i sogni lucidi, legati allo yoga tibetano, praticati sia in psicoterapia che nel privato per dialogare con le figure dei nostri sogni e risolvere rapporti problematici con i propri incubi. Il libro presenta un compendio essenziale per chiunque voglia approfondire lo stato dell'arte sugli studi della coscienza e i suoi legami con le filosofie orientali. (Alessandro Mazzi)

