

# Pratica meditativa e stress

**La meditazione: abbassa lo stress e migliora le prestazioni.**

di Fabio Pandiscia

**S**e le nostre giornate comprendono molti momenti in cui dovremo essere multitasking, allora un po' di meditazione potrebbe rendere il lavoro più agevole e meno stressante. A dirlo è una ricerca\* dell'Università di Washington dove, i professori della UW Information School, David Levy (scienziato informatico), Jacob Wobbrock (ricercatore nell'interazione uomo-computer) e Alfred Kaszniak (neuropsicologo), sottolineano come la pratica alla meditazione, oltre a ridurre lo stress e migliorare la memoria, aiuti le persone che svolgono attività dove: è necessario gestire molte informazioni; l'attività impegna un grande lasso di tempo, le distrazioni non sono concesse.

**Sperimentazione sul campo.** Questo è stato il primo studio mirato ad esplorare come la meditazione influenzi il multitasking in

un ambiente di lavoro. Per renderlo attendibile, i ricercatori hanno reclutato tre gruppi di 15 responsabili delle risorse umane. Un gruppo ha effettuato otto settimane di pratica alla meditazione, basata sulla consapevolezza; un altro ha ricevuto otto settimane di allenamento per il rilassamento del corpo mentre, i componenti del terzo gruppo, inizialmente, non hanno ricevuto alcuna formazione, ma dopo otto settimane hanno ricevuto la stessa formazione del primo gruppo. Prima e dopo ogni periodo di otto settimane i partecipanti sono stati sottoposti a un test stressante basato sulla loro capacità di multitasking. Si è richiesto loro di utilizzare e-mail, calendari, messaggistica istantanea, telefono e strumenti di elaborazione testi per svolgere

\* Il loro articolo è stato pubblicato in un'edizione del *Proceedings of Graphics Interface*.





delle comuni attività d'ufficio. I ricercatori hanno misurato la velocità, l'accuratezza e la misura rispetto all'attività dei partecipanti. Sono stati anche annotati i livelli di stress e di memoria durante lo svolgimento dei compiti.

**I risultati sono stati significativi. Il gruppo di meditazione ha riportato livelli di stress più bassi** rispetto sia a quelli del terzo gruppo, che di quelli che hanno ricevuto solo un allenamento di rilassamento. Dopo un ulteriore ciclo di otto settimane, quando anche il terzo gruppo ha ricevuto un addestramento alla meditazione, i suoi componenti hanno riportato un livello di stress inferiore proprio come il gruppo di meditazione originale.

**Risultati incoraggianti.** La pratica della meditazione è stata associata a benefici fisici, come la diminuzione del battito cardiaco, un rallentamento della frequenza respiratoria, l'abbassamento della pressione sanguigna e degli ormoni dello stress, e un miglioramento sostanziale della funzione immunitaria. La ricerca ha evidenziato, inoltre, che chi ha praticato meditazione manifestava una maggiore concentrazione e una accresciuta capacità mnemonica. Avere la consapevolezza delle proprie risorse interiori migliora ogni aspetto della nostra vita stimolando vitalità, entusiasmo ed energia: caratteristiche che possono influire perfino nel miglioramento dell'aspetto fisico. Un altro studio interessante è stato condotto in Canada, dal Tom Backer Cancer Centre di Alberta (Targ E.F., Levine E.G., 2002) su un campione composto da un centinaio di pazienti oncologici. I partecipanti dovevano praticare un'ora e mezzo di meditazione, una volta alla settimana, più esercizi a casa per sette settimane, alla fine della ricerca è stata riportata una netta riduzione di ansia, depressione, rabbia e confusione mentale nei soggetti che hanno praticato rispetto al gruppo che non aveva praticato. Inoltre, hanno anche mostrato una minore labilità emotiva e sono stati soggetti a un numero minore di sintomi cardiopolmonari e gastrointestinali. Meditare non ha controindicazioni quindi varrebbe la pena provare a inserire una sessione di pratica nella nostra agenda quotidiana affidandoci a un personale specializzato e competente.