

LE IDEE

Un nuovo approccio per le scienze della mente

Una visione integrata
tra conoscenze oggettive
e vissuti soggettivi

TENZIN GYATSO
XIV DALAI LAMA

*Pubblichiamo il testo
della lectio magistralis
che il Dalai Lama terrà
oggi a Pisa in occasione
del conferimento
della laurea honoris causa*

È per me un grande onore ricevere la Laurea magistrale honoris causa in Psicologia clinica e della salute dall'Università di Pisa. Questo riconoscimento, che mi viene conferito da una delle più eminenti e storiche università europee, rappresenta una formidabile conferma del mio continuo sforzo di creare un ponte tra le scoperte riguardanti le scienze della mente dell'antica India e la psicologia contemporanea. Oggi viviamo in un'epoca entusiasmante, in cui anche la conoscenza e i metodi educativi e terapeutici sviluppati in altre parti del mondo sempre di più vengono considerati un importante patrimonio dell'umanità, e non il semplice retaggio di una specifica società o cultura. È con questa prospettiva che, nelle ultime quattro decadi, mi sono impegnato a stabilire un dialogo autentico tra le scienze della mente dell'antica India e le contemporanee discipline delle neuroscienze, della psicologia e della ricerca clinica. Le scienze contemporanee enfatizzano un approccio oggettivo in terza persona, che utilizza la misurazione, la quantificazione e la validazione inter-soggettiva.

A PAGINA VII



TENZIN GYATSO
XIV DALAI LAMA

*Pubblichiamo il testo della lectio
magistralis che il Dalai Lama terrà oggi
a Pisa in occasione del conferimento
della laurea honoris causa*

È per me un grande onore ricevere la Laurea Magistrale *Honoris Causa* in Psicologia Clinica e della Salute dall'Università di Pisa. Questo riconoscimento, che mi viene conferito da una delle più eminenti e storiche università europee, rappresenta una formidabile conferma del mio continuo sforzo di creare un ponte tra le scoperte riguardanti le scienze della mente dell'antica India e la psicologia contemporanea.

Oggi viviamo in un'epoca entusiasmante, in cui anche la conoscenza e i metodi educativi e terapeutici sviluppati in altre parti del mondo sempre di più vengono considerati un importante patrimonio dell'umanità, e non il semplice retaggio di una specifica società o cultura. È con questa prospettiva che, nelle ultime quattro decadi, mi sono impegnato a stabilire un dialogo autentico tra le scienze della mente dell'antica India e le contemporanee discipline delle neuroscienze, della psicologia e della ricerca clinica.

Le scienze contemporanee enfatizzano un approccio oggettivo in terza persona, che utilizza la misurazione, la quantificazione e la validazione inter-soggettiva. La comprensione del funzionamento della mente dell'antica India si basa invece su un approccio in prima persona nell'osservazione nello studio metodico della mente da parte dell'osservatore stesso.

In particolare, la lunga tradizione dell'addestramento mentale nella pratica buddhista prevede un vasto insieme di tecniche: da un utilizzo sempre più raffinato dell'attenzione, al rafforzamento della meta-consapevolezza; dalla coltivazione dell'auto-consapevolezza alle strategie di auto-regolazione, come la *mindfulness* e la gestione delle emozioni. L'addestramento mentale buddhista prevede poi una speciale categoria di pratiche contemplative che hanno lo scopo di controllare le emozioni, attraverso la meditazione su valori positivi come l'amorevole gentilezza e la compassione.

È mia convinzione che un'autentica collaborazione tra le scienze psicologiche contemporanee e le scienze della mente dell'antica India sia possibile e abbia il potenziale per offrire un considerevole contributo alla comprensione scientifica e allo sviluppo di tecniche educative e terapeutiche. I benefici dell'integrazione tra scienza e pratica contemplativa in ambito clinico sono già sotto gli occhi di tutti. L'applicazione della *mindfulness* e delle pratiche riguardanti l'amorevole gentilezza e la compassione, si stanno mostrando particolarmente efficaci. Le tecniche derivate dalle tradizioni contemplative vengono utilizzate con successo per trattare condizioni cliniche, quali la depressione, il dolore cronico, le dipendenze e il disturbo post-traumatico da stress.

Inoltre, grazie alle scienze contemporanee, la scoperta della plasticità cerebra-

C'è un dialogo tra la mente dell'antica India e le neuroscienze

le e lo sviluppo di potenti strumenti di neuroimmagine come la Risonanza Magnetica, hanno fornito la cornice concettuale e la tecnologia necessarie per osservare il cervello umano "in azione". Quindi è ragionevole pensare che sia possibile sviluppare una conoscenza del cervello umano più integrata, che tenga in considerazione allo stesso tempo le conoscenze oggettive in terza persona e i vissuti soggettivi in prima persona. Sono felice di sottolineare che l'Istituto *Mind&Life*, un'organizzazione che ho co-fondato insieme al neuroscienziato cileno Francisco Varela, è stato, ed è in prima linea nel portare avanti questo nuovo approccio in-

tegrato alla scienza. L'Istituto *Mind&Life* ha riunito prospettive e intuizioni derivate da molteplici discipline, facendo da catalizzatore e coordinatore di questo campo emergente.

Molte persone prevedono che il ventunesimo sarà il secolo della comprensione del funzionamento del cervello. Se questo sarà vero, sarà necessariamente anche il secolo in cui arriveremo a comprendere meglio la mente. È una grande soddisfazione per me aver potuto dare un contributo a questa promettente comprensione.

Come monaco Buddhista, mi impegno a promuovere l'armonia tra le tradizioni religiose del mondo. Come Tibetano, mi impegno a preservare la lingua e la cultura Tibetana, l'eredità che abbiamo ricevuto dai maestri dell'Università di Nalanda dell'antica India, e allo stesso tempo sono impegnato a favore della preservazione dell'ambiente naturale del Tibet. Ma essenzialmente, come essere umano, mi sta a cuore incoraggiare le persone ad essere felici, a capire che se le loro menti non sono tranquille il benessere materiale non porterà loro la pace, ma che se le loro menti sono in pace, nemmeno il dolore fisico disturberà la loro calma. È in questo contesto che sono impegnato a far rivivere la comprensione del funzionamento della mente e delle emozioni dell'antica India e a diffonderla tra gli scienziati e gli educatori ad essa interessati.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

“

LA MINDFULNESS

L'addestramento mentale nella pratica buddhista prevede un insieme di tecniche: dalla attenzione al rafforzamento della meta-consapevolezza

”

“

LE TECNICHE

Quelle derivate dalle tradizioni contemplative vengono utilizzate per trattare condizioni cliniche quali depressione e dolore cronico

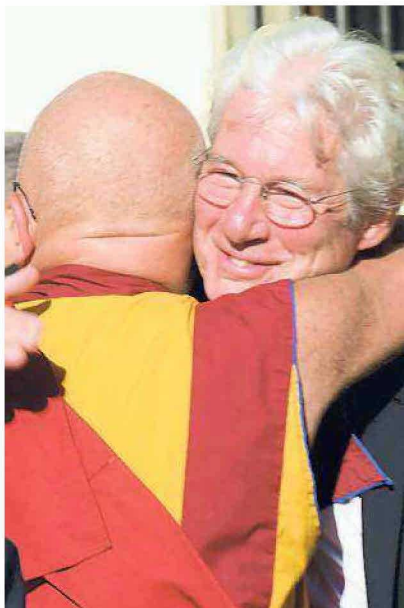
”

LE TAPPE

1

FIRENZE

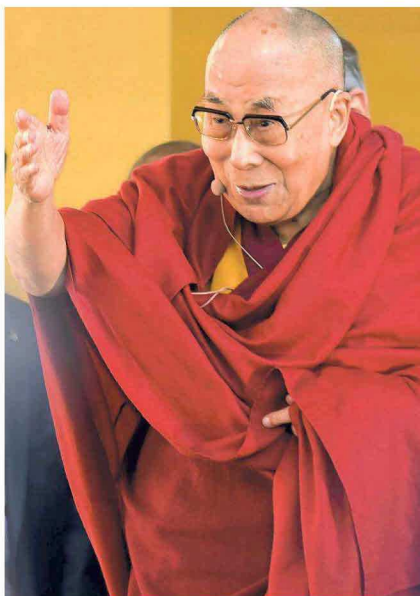
La tre giorni toscana del Dalai Lama è iniziata il 19 settembre con la partecipazione del leader spirituale dei buddisti tibetani al Festival delle religioni al Mandela Forum



2

PISA

Ieri il Dalai Lama ha tenuto una conferenza pubblica in piazza dei Cavalieri su "La mente umana e rivoluzione digitale". Nella foto a destra l'abbraccio con Richard Gere



3

IL RICONOSCIMENTO

Oggi all'università di Pisa (dalle 9) sarà conferita a Tenzin Gyatso la Laurea Magistrale honoris causa in psicologia clinica e della salute. Anticipiamo una parte della sua lectio magistralis