

LA MEDITAZIONE È EFFICACE QUANTO LA PSICOTERAPIA NEL TRATTAMENTO DELLA SINTOMATOLOGIA DEL DISTURBO DA STRESS POST-TRAUMATICO. UNO STUDIO RANDOMIZZATO CONTROLLATO.

Francesco Bottaccioli

La notizia pubblicata online su *Lancet Psychiatry* il 15 Novembre 2018 è di assoluto rilievo. Uno studio randomizzato controllato, realizzato su veterani di guerra americani affetti da Disturbo da stress post-traumatico, ha documentato che un addestramento e la successiva pratica quotidiana di una tecnica meditativa, conosciuta come Meditazione Trascendentale, ha ridotto la sintomatologia in modo comparabile a quanto ottenuto dalla psicoterapia. Anzi, come mostra l'immagine allegata, il risultato della Meditazione è superiore alla psicoterapia, anche se non è statisticamente significativo. Naturalmente, anche la psicoterapia ha ottenuto, come ci si aspettava, risultati superiori rispetto al gruppo di controllo (psico educazione), ma non è trascurabile il fatto che l'addestramento meditativo è molto meno invasivo e doloroso della psicoterapia di esposizione, che consiste, come dice il nome, nel riesporre, tramite esercizi immaginativi e racconti, il paziente al trauma. Con tutta la gradualità e le precauzioni del caso, resta il fatto che per molti pazienti la procedura di esposizione è troppo dolorosa e quindi alta è la percentuale di abbandono della psicoterapia. La Meditazione non focalizzata sul trauma, ma sul rilassamento e sulla pacificazione interiore, può essere un'alternativa o uno strumento complementare alla psicoterapia o all' EMDR, che anch'essa ha una buona documentazione di efficacia in questo disturbo.

Lasciatemi concludere con una nota personale: è davvero entusiasmante che la pratica meditativa più elementare di tutte, perché tale è la Trascendentale, abbia ottenuto risultati così rilevanti su una patologia davvero difficile da trattare.

Nidich S et al (2018) Non-trauma-focused meditation versus exposure therapy in veterans with post-traumatic stress disorder: a randomised controlled trial. Published: November 15, 2018 DOI: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30384-5](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30384-5)

<https://www.thelancet.com/journals/lanpsy>

