

# ConoScienza



## La pratica Mindfulness

### Trovare l'equilibrio emotivo tramite la Mindfulness

Da qualche anno, parallelamente all'enorme sviluppo delle tecnologie che hanno invaso ogni aspetto della nostra vita, si è osservato un forte ritorno di interesse e una conseguente diffusione delle pratiche di meditazione, che da millenni fanno parte delle più diverse tradizioni spirituali del mondo. Anche nell'ambito della Psicologia si è diffuso ampiamente a partire dagli anni Novanta un metodo basato su una meditazione buddhista, noto come **Mindfulness**, termine che in italiano può essere tradotto con **consapevolezza**.

La Mindfulness come metodo antistress nasce negli Usa negli anni Settanta quando il dott. Kabat Zinn prova a utilizzare la meditazione Vipassana, che lui stesso praticava da anni, con gruppi di pazienti affetti da varie patologie e uniti dal fatto di avere un livello molto alto di stress.

I risultati furono così positivi che progressivamente il metodo venne perfezionato e applicato su un numero sempre maggiore di pazienti: nacque così il metodo MBRS, letteralmente programma di riduzione dello stress basato sulla Mindfulness.

Attualmente è utilizzato in tutto il mondo e ne sono nate versioni specifiche per disturbi come la depressione o i problemi del comportamento alimentare.

Così, una pratica millenaria come la **meditazione Vipassana** è entrata a pieno titolo in ambito psicologico, dove se ne sono studiati a lungo gli effetti e se ne è verificata l'efficacia.

Quando sentiamo parlare di meditazione di solito ci viene alla mente la meditazione trascendentale resa famosa dai Beatles che la praticavano negli anni Sessanta, quando era diventata di moda la cultura orientale in genere e le sue varie discipline.

Così la meditazione viene pensata come una pratica

legata all'aspetto spirituale, volta a trascendere l'esperienza materiale e a far accedere a stati di coscienza appunto trascendenti la realtà, alla ricerca della condizione di pace interiore conseguente all'eliminazione dei pensieri.

La meditazione può essere anche questo, ma non è il caso della Mindfulness: la meditazione su cui si basa ha come scopo infatti la consapevolezza del momento presente, quindi nessuna ricerca di trascendere la realtà ma anzi, il contatto diretto con essa, intesa come ciò che ci circonda ma anche come noi stessi.

Importante sottolineare che non si tratta di un metodo di rilassamento, con il quale viene a volte confusa. Lo scopo della pratica Mindfulness non è rilassarsi, anche se questo può accadere spontaneamente, ma esclusivamente prendere consapevolezza di quello che si sta vivendo in quel preciso momento.

Riporto la definizione data dallo stesso J. Kabat Zinn:

*«Una pratica basata sull'osservazione intenzionale della propria esperienza fisica, emotiva e cognitiva così come si manifesta nel qui e ora».*

Non richiede altro che buona volontà e capacità di non scoraggiarsi! Durante il training le persone si allenano a dirigere la loro attenzione su qualche aspetto della loro esperienza, e mantenervela per un certo tempo.

Dove si pratica? In un ambiente tranquillo e confortevole, dove non essere disturbati da richieste di qualsiasi tipo (quindi ovviamente senza telefono).

Non occorrono tappetini, candele, musica rilassante (come già detto, non è un metodo di rilassamento),

*Attualmente  
è utilizzato  
in tutto il mondo  
e ne sono nate  
versioni  
specifiche  
per disturbi come  
la depressione  
o i problemi del  
comportamento  
alimentare*



ma se a qualcuno può far piacere o lo può aiutare a concentrarsi, li può predisporre. Quello che conta di più è proprio la nostra intenzione: fermarsi e dedicare un po' di tempo ad allenare la nostra consapevolezza del presente.

In che posizione si pratica? La pratica viene insegnata sia seduti (sedia o cuscino) che distesi, che nella forma in movimento (camminata); inizialmente si viene guidati dalla voce del conduttore a portare l'attenzione ai vari elementi della realtà, a cominciare dalle sensazioni fisiche: a partire dai piedi e risalendo verso la testa, si pone attenzione al proprio corpo, alla posizione, alle sensazioni a cui di solito non facciamo caso: il contatto con la stoffa degli abiti, con l'aria stessa, la tensione dei muscoli, e ogni altra sensazione che possiamo percepire.

#### **Attenzione**

L'attenzione può essere molto labile inizialmente, e inevitabilmente si presentano pensieri di ogni tipo che ci distraggono dal presente. Questo è il vero e proprio 'lavoro': riportare l'attenzione con pazienza ogni volta alle sensazioni del corpo, o al respiro, se è quello che stavamo osservando.

Proprio in ciò sta l'allenamento dell'attenzione: riportarla sul punto iniziale, ogni volta che si sposta. Questo ci allena a essere concentrati, cioè appunto mantenere l'attenzione su una cosa, escludendo tutti gli altri stimoli.

È importante sottolineare che non si tratta di eliminare i pensieri: essi infatti sorgono spontaneamente e soprattutto all'inizio la loro interferenza è continua.

Cercare di eliminarli sarebbe una lotta senza fine, che ci porterebbe in uno stato di frustrazione e di tensione.

La Mindfulness ci chiede invece di prendere atto dei pensieri, di lasciarli scorrere e ritornare all'osservazione in corso. Pazientemente. In effetti si tratta anche di un allenamento della pazienza e della capacità di perseverare.

Quando facciamo questo regolarmente, potenziamo la capacità di concentrarci e di escludere tutte le distrazioni che ogni istante potrebbero catturare la nostra attenzione, spostandoci in varie direzioni al di là della nostra volontà.

Infatti ci viene spontaneo seguire il corso dei pensieri che si presentano alla coscienza, così che in breve possiamo ritrovarci a pensare alla serata precedente, al compito che ci aspetta l'indomani o alla discussione avuta la settimana prima con un amico.

Quando seguiamo i pensieri senza neppure rendercene conto, si attivano anche le emozioni corrispondenti, cosicché spesso ci troviamo sbatacchiati qua e là, nel passato o nel futuro, vivendo vari stati emotivi più o meno intensi e più o meno piacevoli.

Questo non avviene quando siamo concentrati su un compito preciso, un lavoro che richiede attenzione o uno scopo particolare, in tutti gli altri momenti però, la mente vaga, spesso al di fuori della nostra volontà e può anche trascinarci in quel rimuginio mentale in cui girano sempre gli stessi pensieri ai quali può accompagnarsi un senso di frustrazione o di ansia. In quei momenti siamo lontani dalla realtà presente, e a lungo andare ci perdiamo letteralmente l'intensità del momento in cui stiamo vivendo.

Praticando la Mindfulness ci alleniamo ad evitare che questo accada, impariamo a gestire la nostra attenzione anziché esserne gestiti, e anche, quindi, ad avere un maggior



*Lo scopo della pratica Mindfulness non è rilassarsi, anche se questo può accadere spontaneamente, ma esclusivamente prendere consapevolezza di quello che si sta vivendo in quel preciso momento*

controllo delle emozioni.

Se siamo noi a decidere di lasciare che la mente vaghi senza fermarsi su nulla, o di lasciarci trasportare dal flusso dei pensieri spontanei, va benissimo, non è che sia negativo il fatto in sé.

Il punto è la nostra consapevolezza e la nostra possibilità di deciderlo, piuttosto che di subirlo.

### **Accettazione**

Altro aspetto molto importante riguarda il tipo di attenzione che rivolgiamo a noi stessi: è ricercata un'attenzione "ampia" e "accogliente", cioè accompagnata dalla disponibilità ad accettare tutti i contenuti della coscienza, anche quelli che ci viene spontaneo considerare negativi, per esempio una sensazione fisica spiacevole, un pensiero che giudichiamo sconveniente o un'emozione a cui non sappiamo dare un senso.

Qui entra in gioco la tendenza a giudicare che tutti abbiamo e che è il frutto di un'educazione orientata alla valutazione e alla negazione di alcune cose "sbagliate". Tuttavia, se qualcosa si presenta alla nostra coscienza, e noi lo giudichiamo sbagliato, stimoliamo una tensione interna e altre emozioni sgradevoli come il senso di inadeguatezza o di colpa. «Perché mi sento così? Dovrei essere contenta invece...». «Che pensiero cattivo, ma come mai mi passa per la testa una simile idea?»: sono frasi che ci rivolgiamo spesso nei nostri dialoghi interni.

Accettare non significa che tutto va bene e che non dovremmo cambiare mai nulla dei nostri pensieri o emozioni, essere passivi spettatori di quello che osserviamo.

Accettare è il primo imprescindibile atto di consapevolezza che precede ogni possibile cambiamento. Al posto

di accettare, potremmo dire “prendere atto”, constatare quello stato di cose, che sia un pensiero o una sensazione. Ciò non vuol dire che lo dobbiamo lasciare necessariamente com’è ma, se mai, capirlo, e per far questo lo dobbiamo osservare, cercare di dargli un senso.

Se per esempio sentiamo una emozione di tristezza, la Mindfulness ci suggerisce di osservarla, di avvicinarci, anche se istintivamente vorremmo allontanarla.

Solo così possiamo eventualmente capirne il motivo, l’origine e quindi imparare qualcosa su noi stessi, se invece la nostra osservazione non ci porta a nulla di significativo, possiamo limitarci a passare oltre.

In sintesi, la Mindfulness ci insegna ad accettarci così come siamo in quel preciso momento, prima di passare a una qualche azione o soluzione che se vogliamo, potremo fare in seguito. Questo che noi tendiamo a definire “non fare nulla”, è invece un passaggio importante e utile per abituarci a non giudicare frettolosamente le nostre realtà interne e a non lottare con esse: questo a lungo andare significa creare una relazione con noi stessi più equilibrata e accogliente.

Si tratta di una questione importante, in quanto tendiamo ad essere piuttosto giudicanti con noi stessi e qualche volta anche critici, e questo conflitto interno è una inesauribile fonte di stress.

### **Rispondere invece di reagire**

Inoltre, quando impariamo a osservare i pensieri, le emozioni e le sensazioni restando in uno stato di tranquilla curiosità, come conseguenza, con l’andar del tempo saremo più misurati anche nel nostro agire.

Infatti spesso a un’emozione segue automaticamente un’azione: gli “input” esterni innescano una reazione automatica su cui sentiamo di non avere controllo «è più forte di me, quando succede la tal cosa, vado su tutte le furie»... questa espressione descrive benissimo il senso di essere schiavi delle proprie reazioni innescate da emozioni. Solo dopo un po’, ripensiamo a come abbiamo avuto ancora una volta la stessa reazione, non ne siamo contenti, ma non riusciamo a cambiare.

Quando osserviamo le nostre emozioni, non siamo tutt’uno con esse, ma per forza di cose abbiamo un certo distacco, uno spazio fra noi che osserviamo e l’oggetto, le emozioni appunto. Una esperienza che difficilmente viviamo in modo spontaneo ma che può cambiare non di poco la nostra risposta in situazioni reali: invece di reagire automaticamente, possiamo fermare questo innesco, magari fare un respiro, e rispondere in modo diverso dal solito. Ogni volta che praticando Mindfulness osserviamo



*La Mindfulness  
è un’attitudine umana  
universale: è l’intenzionale,  
non giudicante, modalità  
di essere attenti, con la mente  
e con il cuore, al dispiegarsi  
dell’esperienza, nel momento  
presente*

le nostre emozioni, cercando di non giudicarle e accettandole per come sono, senza agirle, stiamo allenando la nostra capacità di non reagire agli eventi che si verificano nella realtà.

Tutto questo naturalmente non si produce dopo qualche sessione, ma è il frutto di una regolare pratica nel corso dei mesi.

**In conclusione:** possiamo migliorare la nostra attenzione e potenziare la concentrazione. Possiamo costruire un rapporto accogliente e non giudicante con noi stessi e possiamo gestire meglio le nostre reazioni emotive.

Infine, possiamo vivere più intensamente il momento presente e sentirci più “vivi” e più padroni di noi stessi quindi, in definitiva, più liberi. Tutto questo produce effetti benefici anche sulla nostra salute fisica. Ma non si tratta di una bacchetta magica che in qualche ora ci trasforma, bensì di una pratica che per essere efficace deve diventare una buona abitudine quotidiana: solo il nostro lavoro costante può permetterci di raccogliere buoni frutti.

ANNA BENEDETTO  
psicologa  
[bened.anna@libero.it](mailto:bened.anna@libero.it)