

IL SUCCESSO DELLA MINDFULNESS

*di Maria Concetta Convertino
Psicologa, Psicoterapeuta,
Istruttrice Mindfulness*

La nostra mente è un motore che non smette mai di lavorare: vi si affaccendano ricordi e confronti, progetti e ragionamenti, vissuti e preoccupazioni, che possono “assorbirci” completamente o infastidirci momentaneamente.

Come ci difendiamo dal fluire costante delle parole, delle immagini e delle emozioni che albergano la mente?

La mindfulness fa sì che noi prestiamo attenzione all’*hic et nunc*, sospendendo il giudizio, in modo intenzionale: questa pratica è **il segreto che ci consente di non rimanere travolti dalla proliferazione dei nostri stessi pensieri!**

Mediante l’esercizio costante della mindfulness ci alleniamo a conoscere “ciò che accade mentre accade senza preferenze” (Nairn, 2000), arrivando a raggiungere la saggezza, la compassione e la piena accettazione di noi, degli altri, delle emozioni e delle sensazioni che rimangono, troppo spesso, in ombra, a causa dei ritmi frenetici imposti dalla società odierna.

Come già accennato, il termine “Mindfulness” significa portare attenzione al momento presente in modo curioso e non giudicante (Kabat-Zinn, 1994).

Mindfulness è quindi un processo che coltiva la capacità di portare attenzione al momento presente, consapevolezza e accettazione del momento attuale (Hanh, 1987). La mindfulness è inoltre definita come la consapevolezza che emerge dal porre attenzione al momento presente sospendendo il giudizio (Kabat-Zinn, 2003).

Gli elementi che la costituiscono, ossia consapevolezza e attenzione, evidenziano quale sia la sua finalità: l’obiettivo è infatti quello di eliminare la sofferenza inutile, coltivando una comprensione e accettazione profonda di qualunque cosa accada, attraverso un lavoro attivo con i propri stati mentali.

Secondo la tradizione originaria, la pratica della Mindfulness dovrebbe permettere di passare da uno stato di disequilibrio e sofferenza ad uno di maggiore percezione soggettiva di benessere, grazie ad una conoscenza profonda degli stati emotivi e dei processi mentali.

Il termine Mindfulness traduce originariamente la parola “Sati” in lingua Pali; Sati fa riferimento a uno stato caratterizzato da “presenza mentale” in cui i fenomeni interni ed esterni, vengono visti come realmente sono e si distinguono dalle proprie proiezioni e distorsioni mentali (Uchiyama, 2004).

Sati si definisce dunque come la “memoria del presente e presenza mentale”, come la conoscenza di ciò che accade in campo fenomenologico (Bodhi, 2000).

La mindfulness, dunque, descritta come lo sviluppo della “nuda attenzione” e della “consapevolezza pura”, non è il fine ma è un conseguimento di valore, in quanto aiuta a ridurre la sofferenza degli uomini (Chiesa, 2011). Infatti, lo sviluppo della mindfulness o Sati come “presenza mentale” porta all’aumento della consapevolezza delle proprie intenzioni, emozioni, pensieri, parole e azioni e delle conseguenze che possono avere su di sé e sugli altri. In questo modo, la persona può

raggiungere una maggiore chiarezza riguardo a ciò che deve essere fatto (ciò che è salutare) e a ciò che non dovrebbe essere più fatto (pensieri e azioni non salutari) (Dhammika, 1990).

La mindfulness è quindi caratterizzata da due componenti strettamente interconnesse tra loro:

- L'abilità di dirigere l'attenzione al momento presente (autoregolazione dell'attenzione)
- L'attitudine con cui lo si fa, caratterizzata da curiosità, apertura e accettazione (Bishop, 2001).

Essa non è quindi solo uno stato mentale, ma anche un tratto, un'attitudine generosa e accettante nei confronti dei contenuti della mente.

Ciò a cui si può prestare attenzione in maniera mindful sono le proprie percezioni sensoriali, le emozioni come la rabbia, il dolore o la compassione, e gli oggetti della mente, infatti ogni formazione mentale ha un oggetto: si è arrabbiati con qualcuno e per qualcosa ecc.

Diventare mindful significa essere capaci di mantenere la mente ferma sull'oggetto - sia esso un respiro, una sensazione fisica, un'emozione, un sentimento, un'immagine, un pensiero o un fatto accidentale della vita – senza distrazioni e in uno stato di autentica calma non reattiva, nel quale si accetta ciò che viene osservato per quello che è, indipendentemente dalle sue caratteristiche attraenti, sgradevoli o neutre, consentendo all'esperienza di svelarsi naturalmente, senza ostacolarla né promuoverla ed evitando dunque resistenza o giudizio.

L'utilità del raggiungimento di uno stato mentale mindful è legata soprattutto al fatto che nella vita quotidiana la gran parte dei processi mentali a cui ci affidiamo è supportata e guidata da meccanismi automatici di pensiero spesso del tutto inconsapevoli, basati su routine e abitudini consolidate nel tempo (Bargh, Chartrand, 1999).

L'attitudine a reagire in maniera automatica agli stimoli esterni, soprattutto stressanti, può portare, con il tempo, alla convinzione di non essere capaci di separare l'evento dalle reazioni, lasciando così l'individuo preda dell'idea che non ci sia altro da fare se non ciò che sta già facendo per affrontare quanto gli accade; riducendo in tal modo la percezione individuale della scelta libera e producendo sensazioni di inadeguatezza, incapacità e impotenza (Chorpita, Barlow, 1998; Forsyth, Parker, Finlay, 1999).

La mindfulness non conferisce necessariamente al singolo un maggior controllo mentale, ma lo rende consapevole dei processi mentali innescati, così da consentirgli di comprendere cosa sia controllabile e modificabile e cosa no (Kang, Gruber, Gray, 2014).

Questo concreto cambiamento nelle modalità di funzionamento della mente diventa il punto di partenza per acquisire importantissime competenze emotive e relazionali come la capacità di auto-controllo, la regolazione dei sentimenti negativi, la resilienza, l'empatia e la compassione (Baer, 2003; Salmon et al., 2004).

Riferimenti bibliografici

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice* 10(2) :125-143;
- Bargh, J. A., Chartrand, T. L. (1999). The unbearable automaticity being. *American Psychologist*, 54, 462-479;
- Bishop, S. R. (2001). What do we really know about mindfulness-based stress reduction? *Psychosomatic Medicine*, 64;
- Bodhi, B. (2000). *A comprehensive manual of Abhidhamma*. Seattle, BPS Pariyatti Editions;

- Chiesa A. (2011). *Gli interventi basati sulla Mindfulness. Cosa sono, come agiscono, quando utilizzarli*. Giovanni Fioriti. Roma;
- Chorpita, B. F., Barlow, D. H. (1998). The Development of Anxiety: The Role of Control in the Early Environment. *Psychological Bulletin* 124, No. 1, 3-21;
- Dhammika, S. (1990) *All about Buddhism: a modern introduction to an ancient spiritual tradition*. BDMS. Singapore;
- Forsyth, J. P., Parker, J. D., Finlay, C. G. (1999). Anxiety sensitivity, controllability, and experiential avoidance and their relation to drug of choice and addiction severity in a residential sample of substance-abusing veterans. *Addictive Behaviors*;
- Hanh, T. N. (1987). *Il miracolo della presenza mentale* (1992 ed.). Roma: Ubaldini Editore;
- Kabat-Zinn J.(1994). *Dovunque tu vada, ci sei già. Una guida alla meditazione*. TEA libri;
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156;
- Kang, Gruber, Gray (2014). Mindfulness: Deautomatization of Cognitive and Emotional Life. *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness*;
- Nairn, R. (2000). *La mente adamantina. Psicologia della meditazione* (trad. it.). Ubaldini, Roma;
- Salmon, P., Sephton, S., Weissbecker, I., Hoover, K., Ulmer, C., Studts, J. (2004). Mindfulness meditation in clinical practice. *Cognitive and Behavioural Practice*, 11, 434-446;
- Uchiyama K. (2004). *Opening the hand of thought*. *Wisdom Publications*, Somerville, Ma.