



**Anna Bianca Prevedini
Nicola Maffini
Marta Schweiger
Giovanni Zucchi**

Mindfulness

100 domande

 **hogrefe**

100 domande

Collana diretta da Daniele Berto

Mindfulness

**Anna Bianca Prevedini, Nicola Maffini,
Marta Schweiger e Giovanni Zucchi**

100 domande

Mindfulness

Anna Bianca Prevedini, Nicola Maffini, Marta Schweiger e Giovanni Zucchi

ISBN: 978-88-98542-95-6

Come utilizzare questo libro

Nelle pagine che seguono troverete le seguenti icone:

	glossario	rinvia a un termine o a un contenuto spiegato nel glossario alla fine del volume; la parola o l'espressione cui la voce si riferisce è ombreggiata nel testo, o riportata sotto l'icona
	freccia	suggerisce di leggere la risposta alla domanda con quel numero per avere una visione più completa dell'argomento
	link	suggerisce la consultazione del sito web indicato

© 2023, Hogrefe Editore, Firenze
Viale Antonio Gramsci 42, 50132 Firenze
www.hogrefe.it

Coordinamento editoriale: Jacopo Tarantino
Redazione: Alessandra Galeotti
Impaginazione e copertina: Stefania Laudisa
Foto di copertina: Daniele Berto

Tutti i diritti sono riservati. È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, compresa stampa, copia fotostatica, microfilm e memorizzazione elettronica, se non espressamente autorizzata dall'Editore.

Presentazione

La mindfulness è un approccio antico e allo stesso tempo innovativo che ha visto numerosi tentativi di definizione e ha influenzato molte moderne e attuali tecniche terapeutiche e non solo.

Questo nuovo testo della collana 100 domande offre un dettagliato e approfondito percorso storico ed evolutivo della mindfulness, delineando le attuali caratteristiche e peculiarità scientifiche e mettendo in risalto le similitudini, ma soprattutto le differenze, con altre pratiche, individuandone così le caratteristiche autentiche e specifiche.

Partendo dai solidi legami col buddhismo, il testo sviluppa questo percorso storico evidenziando ciò che mette in relazione la mindfulness con le più moderne ed attuali tecniche terapeutiche, definite di terza generazione o di “terza onda”, ritenute *evidence-based*, dalla Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) di Kabat-Zinn alla Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), alla Dialectical Behaviour Therapy (DBT), per giungere alla Acceptance and Commitment Therapy (ACT), cui questa collana ha dedicato il primo testo scritto da autori italiani (Moderato, Presti e Dell’Orco, 2020).

Mindfulness come approccio, come tecnica o come stato della mente? Il testo chiarisce questi aspetti e rende chiaro come l’obiettivo della pratica della mindfulness sia imparare a guardare ed accettare la realtà nel momento presente per come è, osservando in maniera distaccata i pensieri negativi e positivi e vedendoli per ciò che sono, ossia prodotti della propria mente che possono essere compresi, accettati e controllati. Tutto ciò per favorire e sviluppare nuove dimensioni di relazione con se stessi, gli altri e il mondo.

Utile al lettore professionista è la differenziazione fatta rispetto alle pratiche yoga, di rilassamento e altre “tecniche”, spesso erroneamente confuse con la mindfulness. Particolarmente curata è l’esposizione degli ambiti di applicazione, sottolineandone l’utilità non solo in ambito clinico e terapeutico, ma anche in contesti non clinici come quello personale, lavorativo e scolastico.

In linea con la filosofia della collana che vuole offrire la componente di utilizzabilità come elemento centrale degli argomenti trattati, questo testo sviluppa la sua sezione più ampia dedicandola agli aspetti operativi della mindfulness.

Come, quando, perché utilizzare la mindfulness risponde a modalità quasi giornalistiche di porre domande alle quali Prevedini, Maffini, Schweiger e Zucchi offrono risposte precise, articolate e pratiche, frutto di anni di studio, applicazione terapeutica e didattica.

Gli autori

Anna Bianca Prevedini

PhD, psicologa, psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, *Past President* di ACT-Italia, applica e insegna l'Acceptance and Commitment Therapy da quindici anni, quando l'ha scoperta grazie a Steven Hayes e Jacqueline Pistorello. Da allora ha approfondito lo studio e la pratica non solo dell'ACT, partecipando a decine di workshop e congressi, facendo ricerca, scrivendo capitoli e articoli, ma anche di altri modelli teorici ed esistenziali basati su mindfulness e accettazione. Ha iniziato a praticare la mindfulness con Thich Nhat Hanh e la comunità del Plum Village. Socia fondatrice del Centro Interazioni Umane di IESUM a Milano, condivide quanto appreso con pazienti, colleghi e molti professionisti e organizzazioni in Italia, conducendo training basati su ACT e scienze contestuali del comportamento.

Nicola Maffini

Psicologo e psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, specializzato in Focused Acceptance and Commitment Therapy (FACT), è segretario di ACT-Italia (capitolo italiano dell'Association for Contextual Behavioral Science), dove è responsabile del gruppo di interesse speciale "ACT For Radical Change", e dirige da anni strutture per la disabilità intellettiva con gravi disturbi del comportamento e psichiatriche. Ha curato per FrancoAngeli il volume *Emozioni in terapia* di Stefan G. Hofmann.

Marta Schweiger

PhD, psicologa, psicoterapeuta ACT e insegnante di MBSR, ha studiato, approfondisce e applica l'Acceptance and Commitment Therapy, le scienze contestualiste del comportamento e la mindfulness. Svolge attività clinica con adulti, adolescenti, bambini, insegna ed è supervisore in scuole di specializzazione in psicoterapia, master e corsi in ambito psicologico. È partner fondatrice del Centro Interazioni Umane di Milano. Ha incontrato la mindfulness sui libri, l'ha conosciuta davvero attraverso la pratica, vorrebbe che diventasse sempre più un modo di vivere la sua giornata.

Giovanni Zucchi

Psicologo e psicoterapeuta, si occupa della mindfulness in ambito clinico, utilizzando le applicazioni fornite dai recenti sviluppi degli indirizzi psicoterapeutici cognitivo-comportamentali. Coltiva la pratica insieme ai pazienti dell'Ospedale Maria Luigia di Parma, a quelli privati, alle classi e agli studenti delle scuole di specializzazione, ai colleghi e agli amici dell'ACBS (Association for Contextual Behavioral Science, di cui è socio fondatore) e di ACT-Italia (di cui è stato Presidente), grazie ai contributi di tantissimi maestri sparsi per il mondo.

INDICE

PARTE I

Origini e basi teoriche

1. Cos'è la mindfulness? Una definizione o tante definizioni?	1
2. Perché si chiama mindfulness?	3
3. Con che cosa viene confusa la mindfulness?	4
4. Che relazione c'è tra mindfulness e buddhismo?	7
5. La mindfulness è solo buddhista?	9
6. E la mindfulness nella filosofia occidentale?	11
7. Che relazione c'è tra mindfulness e meditazione?	15
8. Quanti tipi di meditazione esistono?	16
9. Cosa sono le pratiche di samatha e vipassanā?	17
10. Che differenza c'è tra mindfulness e rilassamento?	19
11. Che relazione c'è tra mindfulness e risposta di rilassamento di Benson?	21
12. Perché spesso lo yoga viene associato alla mindfulness?	24
13. La mindfulness è uno stato alterato di coscienza?	26
14. Dov'è la mindfulness? nel pensare, nel sentire? Nell'esperienza mentale o in quella diretta?	29
15. Che cosa significa "non cercare risultati" mentre si pratica?	32
16. Che relazione c'è tra mindfulness e momento presente?	34
17. Stare nel qui e ora è sempre utile, possibile o gradevole?	36
<i>IN PRATICA 17.1 - MINDFUL CHECK-IN</i>	39
18. Cos'è il decentramento cognitivo?	40
19. Cosa s'intende con "mente del principiante"?	41
<i>In poesia - Il mio sguardo è nitido come un girasole</i>	43
20. Cosa s'intende con "non giudizio"?	44
21. In che senso la pratica è "fiducia"?	48
<i>In poesia - Lascia che si rompa</i>	51
22. In che modo, con la pratica, si coltivano disponibilità e apertura?	52
<i>IN PRATICA 22.1 - DIRE DI SÌ VS DIRE DI NO</i>	53
<i>In metafora - Il sale nell'acqua</i>	55
23. Che rapporto c'è tra mindfulness e psicoterapia?	56
24. Che relazione c'è tra mindfulness e accettazione?	58
<i>In poesia - La pace è questo momento senza giudizio</i>	61
<i>IN PRATICA 24.1 - LA MELA</i>	62
25. Che relazione c'è tra mindfulness e <i>self-compassion</i> ?	63
26. Che ruolo ha il silenzio nella mindfulness?	66
<i>In poesia - Silenzio</i>	67
27. In che modo la mindfulness favorisce la scelta e il contatto coi valori personali?	69
<i>IN PRATICA 27.1 - CONVERSAZIONE SUI VALORI</i>	73

28. In che modo la mindfulness permette di fare esperienza di un diverso senso di sé?	74
29. Che cosa si intende con <i>McMindfulness</i> e quali sono i rischi?	79
30. Cos'è la mindfulness di tratto?	81

PARTE II

Ambiti di applicazione

31. In quali contesti è applicato l'approccio della mindfulness?	84
32. Quali approcci psicoterapeutici utilizzano la mindfulness?	85
33. Dialectical Behavioral Therapy (DBT): quali sono i processi rilevanti per la mindfulness?	88
34. Che cosa sono gli skill training delle abilità di mindfulness nella DBT?	90
35. Acceptance and Commitment Therapy (ACT): quali sono i processi rilevanti per la mindfulness?	93
36. Come si allenano le abilità di mindfulness nell'ACT?	99
<i>IN PRATICA 36.1 - IDENTIKIT DELLA MIA MENTE</i>	103
<i>IN PRATICA 36.2 - NOTO IL PENSIERO</i>	104
37. Chi può insegnare la mindfulness e chi può utilizzarla in psicoterapia?	106
38. Come è nato il programma MBCT?	111
39. Quali sono i contenuti principali del programma MBCT?	113
40. Il programma MBCT funziona?	115
41. In che modo la mindfulness può aiutare nelle relazioni e nella terapia di coppia? ..	116
<i>IN PRATICA 41.1 - TRATTATO DI PACE</i>	120
<i>IN PRATICA 41.2 - PRATICA DI CONSAPEVOLEZZA DELLA BELLEZZA DEL PARTNER</i>	122
42. La mindfulness va bene per chi ha vissuto un trauma?	124
43. La mindfulness può aiutare con stress e burnout nelle professioni di aiuto?	126
44. Cos'è il programma Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)?	129
<i>IN PRATICA 47.1 - ORGANIZZAZIONE E CONTENUTI DEL PROGRAMMA MBSR</i>	131
45. La mindfulness può migliorare la pratica sportiva e le performance?	135
46. Come si applica la mindfulness ai disturbi dell'alimentazione?	137
47. La mindfulness può essere praticata da bambini e adolescenti?	140
<i>IN PRATICA 47.1 - EMOZIONI COME BOLLE</i>	144
48. È utile la mindfulness a scuola?	146
49. Esistono interventi basati sulla mindfulness rivolti ai genitori?	148
<i>IN PRATICA 49.1 - I MIEI VALORI COME GENITORE</i>	151
50. Mindfulness e genitorialità: quali possibilità apre?	154
51. Perché proporre la mindfulness nei contesti lavorativi?	155
52. Come è proposta la mindfulness nelle aziende?	156
53. Quali strumenti si utilizzano per misurare la mindfulness?	158

PARTE III

Effetti psicofisici della mindfulness

54. È vero che il cervello si modifica con la meditazione?	160
--	-----

55. In che modo la mindfulness può favorire la regolazione emotiva?	162
56. In che modo la mindfulness può aiutare con la depressione?	166
<i>IN PRATICA 56.1 - IN CHE TEMPO VIVI?</i>	170
57. In che modo la mindfulness può aiutarmi con l'ansia?	172
58. La mindfulness può aiutarmi a gestire rabbia e impulsività?	175
<i>IN PRATICA 58.1 - MEDITAZIONE PER GETTARE L'ANCORA</i>	177
59. La mindfulness può migliorare la mia attenzione?	179
60. Quali sono gli effetti della mindfulness sul benessere fisico?	182
61. La mindfulness può aiutare con il dolore fisico?	186
62. La mindfulness può davvero essere utile a tutti? Non ci sono ricerche che dicono proprio il contrario?	188

PARTE IV

La pratica della mindfulness

63. La mindfulness è per tutti?	193
64. Come si conduce una pratica di mindfulness?	194
65. La mindfulness va praticata da soli o in gruppo?	196
66. Perché iniziare a praticare la mindfulness?	198
67. Come iniziare a praticare la mindfulness?	200
68. Quando praticare la mindfulness?	203
69. Quanto frequentemente bisogna praticare la mindfulness?	204
70. Per quanto tempo è utile praticare formalmente?	206
71. Esiste una sorta di progressione negli esercizi?	211
72. Come continuare a praticare?	213
73. In quali posizioni si può praticare la mindfulness?	215
74. In che cosa consiste la meditazione camminata?	217
<i>IN PRATICA 74.1 - CAMMINARE CONSAPEVOLMENTE</i>	219
75. Per praticare la mindfulness bisogna diventare vegetariani o cambiare altre abitudini di vita?	221
76. Che cosa si osserva nella mindfulness?	222
77. Quali sono le diverse pratiche di mindfulness?	224
78. In cosa consiste la mindfulness del respiro?	226
<i>IN PRATICA 78.1 - CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO</i>	227
<i>IN PRATICA 78.2 - MEDITAZIONE SUL RESPIRO</i>	229
79. Come si può allenare il respiro per favorire la consapevolezza?	230
80. Che cos'è il body-scan?	232
<i>IN PRATICA 80.1 - BODY-SCAN</i>	235
81. Che ruolo hanno i cinque sensi nella mindfulness?	238
<i>IN PRATICA 81.1 - UNA PAUSA SENSORIALE</i>	240
<i>IN PRATICA 81.2 - ESERCIZIO DI GROUNDING</i>	242
82. Cos'è il <i>mindful eating</i> ?	243
<i>IN PRATICA 82.1 - GUSTARE DAVVERO UN CIOCCOLATINO</i>	245
83. In cosa consiste la meditazione sui pensieri?	246

IN PRATICA 83.1 - LE FOGLIE CHE GALLEGGIANO SUL RUSCELLO	248
84. Cosa si fa quando si pratica la consapevolezza di un'emozione?	250
IN PRATICA 84.1 - ALTRI STRUMENTI DI OSSERVAZIONE UTILI ALLO SVILUPPO	
DI UNA MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA	252
85. La mindfulness mi permette di non pensare?	253
86. A cosa servono e in che cosa consistono le pratiche "tre minuti di consapevolezza"?	256
IN PRATICA 86.1 - TRE MINUTI DI SPAZIO DI RESPIRO	258
IN PRATICA 86.2 - TRE PASSI DI CONSAPEVOLEZZA DI UN'EMOZIONE	260
87. In cosa consiste la consapevolezza degli eventi piacevoli?	262
IN PRATICA 87.1 - PERCHÉ VIVO	264
88. Cos'è la <i>loving-kindness meditation</i> ?	266
IN PRATICA 88.1 - MEDITAZIONE SULLA GENTILEZZA AMOREVOLE	269
89. Cos'è la meditazione aperta o "pura consapevolezza"?	273
IN PRATICA 89.1 - MEDITAZIONE SEDUTA APERTA	274
In poesia - La locanda	278
90. Cosa vuol dire "lasciare andare" nella pratica della mindfulness?	278
IN PRATICA 90.1 - ESERCIZIO DELL'ALGA	281
91. Cosa si fa quando si pratica la consapevolezza del Sé?	283
In poesia - Chiamatemi con i miei veri nomi	285
IN PRATICA 91.1 - IL SÉ CHE FA ESPERIENZA	286
92. Posso praticare la consapevolezza mentre interagisco con un'altra persona?	289
IN PRATICA 92.1 - RICOMINCIARE	291
93. Cos'è la meditazione sulla morte?	292
In poesia - L'amichevolezza della morte	295
IN PRATICA 93.1 - MEDITAZIONE GUIDATA SULLA MORTE	296
94. In quali modi è possibile praticare la mindfulness senza meditare?	300
95. Posso usare la musica quando faccio mindfulness?	303
96. Che cosa si fa in un ritiro di meditazione?	304
97. Perché negli incontri e nei programmi di mindfulness si leggono spesso delle poesie?	308
In poesia. Selezione di poesie sulla mindfulness	311
98. Non c'è una sorta di "responsabilizzazione moralizzante"? Se le cose non vanno bene è colpa tua che non hai praticato?	321
99. E se ho il dubbio che la mindfulness non funzioni per me?	322
IN PRATICA 99.1 - COSA FARE SE CI SI ADDORMENTA PRATICANDO LA MINDFULNESS?	324
IN PRATICA 99.2 - È NORMALE SENTIRSI IRREQUIETI DURANTE LA PRATICA?	326
100. Cos'è la mindfulness digitale?	327
IN PRATICA 100.1 - "BUONE PRATICHE" DI MINDFULNESS DIGITALE	329
Bibliografia	333
Glossario	359

PARTE I

Origini e basi teoriche

1. Cos'è la mindfulness? Una definizione o tante definizioni?

Mindfulness è la traduzione inglese del termine *sati* nell'antica lingua pāli. In italiano, accanto al termine *mindfulness* vengono utilizzati quelli di "consapevolezza" o "presenza mentale". In realtà, nessuna di queste traduzioni riesce a rendere appieno il significato originario e molto ricco di *sati*, che indicava un'attenzione consapevole della mente e del cuore. Anche senza entrare nel merito della tradizione spirituale buddhista, affrontando il tema dal punto di vista della psicologia moderna osserviamo che quello di *mindfulness* è un termine complesso che può avere moltissime definizioni o meglio ancora nessuna. La definizione più utilizzata da testi a livello scientifico è quella di Jon Kabat-Zinn, colui che ha introdotto in maniera strutturata la *mindfulness* nell'ambito medico negli anni '70 attraverso il programma Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Kabat-Zinn definisce la *mindfulness* come "la consapevolezza che si coltiva esercitando l'attenzione in una modalità intensa e peculiare: intenzionalmente, nel momento presente e senza attitudine giudicante" (2014, p. 11). Nell'ampia letteratura sulla *mindfulness*, sia in ambito spirituale sia psicologico, troviamo però moltissime altre definizioni, che possiamo considerare delle integrazioni le une delle altre poiché ciascuna inquadra il processo da un'angolazione diversa, si focalizza su una sfumatura specifica dell'esperienza, o sottolinea un effetto particolare della pratica stessa. Di seguito ne elenchiamo solo



Jon Kabat-Zinn



alcune per rendere l'idea della complessità che incontriamo quando proviamo a dare una definizione di mindfulness.

Altre definizioni

- Spostare e mantenere la nostra attenzione su ciò che scegliamo di osservare.
- Riconoscere e accettare tutti i pensieri, le sensazioni, le emozioni, le parti di noi, compresi quelli che non ci piacciono.
- Prestare attenzione a ciò che accade in questo istante, dentro e fuori di noi, senza essere catturati dalle idee sul passato o sul futuro.
- Entrare in intimità con la propria esperienza con gentilezza, curiosità, **compassione**.
- Essere presenti per se stessi e per gli altri, come forma di meditazione e come stile di vita.
- Modificare la relazione fra stimolo e risposta comportamentale, disattivando volontariamente il nostro “pilota automatico”.
- Percepire chiaramente le cose, dentro e fuori di noi per quello che sono, come sono.
- Riconoscere, accogliere, prendersi cura e lenire la propria sofferenza.
- Allenarsi alla calma, alla lucidità e alla quiete.
- Percepire e creare “spaziosità” e “pienezza” nella propria vita.
- Essere liberi dall'avversione per ciò che non ci piace e dall'attaccamento a ciò che ci piace.



La mindfulness non ha e non può avere definizione

Adottando un approccio più radicale potremmo però sostenere che la mindfulness non ha e non può avere alcuna definizione. La mindfulness, infatti, è un'esperienza diretta della realtà, che si contrappone quindi alla concettualizzazione della realtà: le parole, comprese quelle appena riportate, sono quindi un mezzo ben poco adatto a conoscerla.



Come ci spiega una moderna teoria del linguaggio, la **Relational Frame Theory** (RFT; Barnes-Holmes e Roche, 2001), le parole possono contribuire ad avvicinarci all'esperienza diretta, ma anche allontanarci da essa, nel momento in cui confondiamo il simbolo che prova a descrivere la realtà con la realtà stessa, come accade allo “stolto che guarda il dito” al posto di guardare la luna.

Il modo migliore, e forse l'unico, per conoscere realmente la mindfulness è non “pensarla” cercando di darne una definizione, ma “viverla” attraverso la pratica del notare la propria esperienza nel momento presente.

2. Perché si chiama mindfulness?

Il termine mindfulness venne coniato per la prima volta nel 1881 a opera dell'orientalista inglese Thomas William Rhys Davids come traduzione del termine antico in lingua pāli *sati* che significa, appunto consapevolezza, attenzione, presenza mentale. Questo termine è caratterizzato da una sfumatura relativa al ricordo, al ricordare, alla memoria, cioè al ricordarsi di tornare costantemente all'osservazione diretta dell'esperienza quando ci si accorge di averla perduta (Ricard, 2009).

**Thomas William
Rhys Davids**

Consapevolezza. Uno dei testi più antichi e importanti a contenere il termine *sati* è il *Satipatthana Sutta* o *Discorso sui fondamenti della presenza mentale*, tradotto in inglese proprio da Rhys Davids qualche decennio dopo. In questo discorso il Buddha sancisce i quattro principali oggetti di meditazione (il corpo, le sensazioni, la mente e i fattori mentali) e introduce il concetto di “visione penetrativa” o “visione speciale” (in pāli *vipassanā*). Il nome del *sutta* (discorso) è composto proprio dalle parole *sati* (consapevolezza) e *patthana* (fondamento), lettura che pone l'accento sugli oggetti della consapevolezza introdotti nel discorso. Tuttavia, è possibile anche scindere il titolo in *sati* (consapevolezza) e *uphattana* (presenza), lettura che richiama la presenza mentale e quindi maggiormente il processo stesso della consapevolezza (Thanissaro Bhikkhu, 2000).



Memoria. La pratica di mindfulness è innanzitutto un esercizio attento di ritorno costante all'oggetto di meditazione che contrasta le tendenze incontrollate e automatiche dell'attenzione stessa. Il termine sanscrito per definire la pratica meditativa è *bhavana* che significa “sviluppare”, “coltivare”, quello tibetano invece è *gom* che significa “familiarizzare”. Questi due termini mettono in luce la natura continuativa della medi-

tazione connotandola come una pratica, un modo d'essere, più che una tecnica o una strategia da applicare saltuariamente. In questa prospettiva il ricordo è un requisito essenziale all'esercizio ripetuto e all'allenamento.



4

Il termine *mindfulness* verrà successivamente ripreso da Jon Kabat-Zinn per il suo programma MBSR. Oggi questo termine si inserisce in un contesto molto più ricco e connotato rispetto alle origini, e dai primi anni di questo secolo possiede anche una propria sfumatura definitoria (Kabat-Zinn, 2003) che lo definisce entro nuovi confini e lo allontana dal termine originario di lingua pāli. Oggi *mindfulness* può essere considerato un vero e proprio termine tecnico non più traducibile senza il rischio di perdere diversi pezzi del contesto cui appartiene, ed è anche per questo che viene utilizzato senza traduzione in tutte le lingue del mondo.

3. Con che cosa viene confusa la *mindfulness*?

Convinzioni errate

Per rispondere a questa domanda proveremo a evidenziare alcune delle più diffuse convinzioni errate sulla *mindfulness* che tendono a portare fuori strada i principianti. Anche per praticanti più esperti è utile ricordare periodicamente in che modo la meditazione *mindfulness* non corrisponde, si pone in contrasto o è molto di più di queste idee, per quanto possano apparire affascinanti, rassicuranti o familiari per la nostra “mente pensante”.

La *mindfulness* è una tecnica

Sebbene esistano molte tecniche di meditazione e sia utile conoscerle, la *mindfulness* non si esaurisce in uno strumento. Tutte le tecniche sono mezzi che possono essere utilizzati per uno scopo (o per un altro): la loro forma non ne identifica la funzione. Se cadiamo nella trappola di usare la meditazione per raggiungere quello che desideriamo, potremmo perderci moltissimo di ciò che la consapevolezza ha da offrirci e ottenere anche un effetto opposto a quello sperato. Piuttosto che una tecnica, *la mindfulness è un modo di essere*.



15

Meditare è riflettere e ragionare

Questo fraintendimento deriva forse dal fatto che la meditazione evoca una saggezza e una comprensione profonda, quella che nella tradizione buddhista viene chiamata *vipassanā*, o chiara visione. Questo però non avviene affidandosi ai contenuti e ai meccanismi del pensiero su cui nella nostra vita quotidiana facciamo affidamento quando dobbiamo risolvere un problema, ma praticando *samatha* o concentrazione, attraverso l'osservazione del respiro e di ciò che compare nella nostra esperienza senza alcuna intenzione di giudicarlo o manipolarlo (Pensa, 2010). Potremmo dire che meditare è piuttosto *stare con quello che arriva*.



Mindfulness significa rilassarsi

Può accadere che meditando il corpo si rilassi e la mente sperimenti uno stato di calma anche profondo. Questo va però considerato più un “effetto collaterale” legato al tipo di attenzione esercitata, che consente di riconoscere e lasciar andare le tensioni fisiche e mentali non necessarie. La meditazione mindfulness, a differenza di altri approcci, non ha infatti l'obiettivo di stimolare il sonno o distendere completamente i muscoli, né tantomeno di portare la persona in uno stato di trance. Capita anche che meditando la persona sperimenti agitazione o pesantezza e questo non dice molto sulla qualità della sua pratica in quel momento. La consapevolezza, più che rilassarsi, è infatti *accedere a quella parte di noi che può osservare in tranquillità e serenità sia gli stati di rilassamento sia quelli di tensione* (Kabat-Zinn, 2019a).



Praticare permette di sentirsi subito meglio

Se quando pratichiamo stiamo sentendo dolore fisico, percepiamo più chiaramente quel dolore; se è presente in noi tristezza, avvertiamo dove e come si manifesta in noi in questo momento; se c'è ansia, facciamo spazio a questa emozione; e così via. La mindfulness non distingue fra sensazioni o emozioni buone o cattive, sono tutte valide e sono tutte delle porte per accedere a una più precisa e più ampia conoscenza di ciò che succede e di noi stessi. Anche grazie a questa conoscenza, nel tempo una pratica regolare porta molti benefici per il nostro benessere psicofisico. Nell'immediato però più che sentirsi meglio, quindi, *praticare permette di sentire meglio*.





83

La mindfulness consiste nello svuotare la mente

Oltre che poco corretta, quest'affermazione descrive una situazione di fatto impossibile: fa parte della natura umana produrre costantemente pensieri e nemmeno i meditatori più esperti riferiscono di avere una mente libera da pensieri per molto tempo. La consapevolezza emerge quando ci rendiamo conto che un pensiero ha catturato la nostra attenzione e volontariamente la riportiamo sull'oggetto scelto per quella pratica, sia esso il corpo, il respiro o un suono. Anziché nel controllare o nel mandare via i pensieri, la mindfulness consiste nell'*osservare l'andare e venire dei pensieri senza restarne agganciati*.

Meditare è evadere dalla realtà o isolarsi dal resto del mondo

Quest'affermazione è particolarmente in contrasto con la filosofia che sta alla base della mindfulness. Praticare comporta infatti immergersi nella realtà del momento presente, riducendo l'impatto dei filtri imposti dalla mente e dalle percezioni parziali e limitate. Implica anche limitare l'influenza dell'ego: riconoscere i nostri usuali attaccamenti al me/io/mio e stabilire un più sincero e amorevole legame con il mondo e gli altri essere umani intorno a noi, sentendo che non esiste una reale separazione (Thich Nhat Hanh, 2015). Invece che evadere o isolarsi, *meditare è coltivare la vicinanza e la connessione*.

Praticare serve a raggiungere uno stato di estasi o delle esperienze straordinarie

Chi inizia a praticare con quest'aspettativa rischia di restare deluso. Le pratiche di mindfulness non alterano il nostro stato di coscienza e non producono automaticamente favolosi insight. Servono invece a mettere radici nel qui e ora, a familiarizzare con tutto ciò che è ordinario, ed è da questa intenzione che, eventualmente, può sorgere un'intuizione di valore. Più che condurre a un "altrove" immaginato, *praticare ha a che fare con il "sentirsi a casa" nel proprio corpo, con la propria mente, per la propria vita*.



La mindfulness è una cosa complicata

In realtà, ci sono poche attività semplici quanto la pratica della mindfulness, *formale e informale*. Di fatto per praticare sarebbe sufficiente seguire un'indicazione molto sintetica: "presta



77, 94

attenzione alla tua esperienza, qui e ora”. Questo non significa che farlo sia facile, o del tutto naturale, o avvenga senza sforzo. *Essere consapevoli è semplice, quando lo fai.*

L'elenco potrebbe proseguire ancora, e cercheremo di chiarire altri equivoci rispetto alla mindfulness in altre risposte del libro. Perché la mindfulness difficilmente è ciò che si pensa della mindfulness.

4. Che relazione c'è tra mindfulness e buddhismo?

Il legame che lega la mindfulness al buddhismo è comprensibile solo attraverso la storia della sua diffusione in Occidente. Infatti, i fondamenti di ciò che oggi chiamiamo mindfulness sono stati insegnati, più di 2500 anni fa, dal mistico e filosofo indiano Siddharta Gautama, chiamato “il Buddha”. Il concetto originario di *vipassanā* (“visione penetrativa” o “visione speciale”), una delle pratiche cardine della mindfulness, è stato illustrato dal Buddha stesso, nel *Discorso sui quattro fondamenti della presenza mentale (Satipatthana Sutta)*, nel quale si affermano i quattro oggetti validi di meditazione: il corpo, le sensazioni, la mente e i fattori mentali.

Prima della metà del diciannovesimo secolo il buddhismo, probabilmente, non possedeva una chiara rappresentazione collettiva all'interno della cultura europea. Era materia esotica, importata dagli studiosi e missionari cristiani nei loro viaggi di esplorazione ed evangelizzazione dell'Oriente. In età vittoriana, tuttavia, era già possibile rintracciare il primo interesse nei confronti di questa forma di pensiero che, dati gli strascichi lasciati dall'illuminismo, permetteva di immaginare una spiritualità che concepisse il mondo come caratterizzato da fenomeni naturali, senza bisogno di alcun intervento divino. Il Buddha, pur essendo considerato da molti una figura religiosa, veniva visto come un insegnante di filosofia ed etica di nobili origini, e queste caratteristiche facevano del buddhismo la religione più adatta alle idee della moderna aristocrazia europea.

Nel 1873 si tenne in Sri Lanka un dibattito fra un monaco buddhista e un sacerdote cristiano. Il testo di tale dibattito



Henry Steel Olcott

viene pubblicato negli Stati Uniti nel 1878 a Boston. La pubblicazione viene letta dal veterano della guerra civile americana e giornalista Henry Steel Olcott (1832-1907). Quest'ultimo aveva stretti rapporti con Madame Blavatsky (1831-1891), una medium di origine russa, interessata all'occulto, alle religioni e all'esoterismo. I due strinsero un forte connubio e fondarono la Società Teosofica, che aveva lo scopo di promuovere una forma di conoscenza olistica, filosofica ed esoterica. Olcott si innamorò così tanto della dottrina buddhista da proclamarsi tale, fondare la Società Teosofica Buddhista e pubblicare nel 1881 una sorta di catechismo buddhista in cui veniva promosso esplicitamente uno stretto legame fra buddhismo e scienza. L'opera di Olcott era uno dei segnali che l'Occidente aveva cominciato a adottare ed elaborare una propria forma di buddhismo.

**Daisetsu Teitarō Suzuki**

Nel frattempo, la crisi del buddhismo zen in Giappone impose ai religiosi giapponesi dell'epoca un'opera attiva di promozione e rinforzo, nonché di esportazione. Uno dei maggiori esponenti di questo fermento fu Shaku Sōen (1860-1919), maestro zen giapponese che importò e divulgò questa forma di buddhismo negli Stati Uniti. Uno dei più importanti discepoli di Sōen fu Daisetsu Teitarō Suzuki (1870-1966), una figura molto importante ed influente nello sviluppo e nella divulgazione della tradizione zen negli Stati Uniti. Numerosi suoi testi possono essere trovati tradotti anche in lingua italiana. L'impatto di Suzuki sulla cultura americana può essere osservato ancora oggi aprendo YouTube e cercando "Alan Watts", star della divulgazione della filosofia zen e profondamente influenzato dallo spirito di quel periodo.

Il Dalai Lama

L'ultimo tassello per comprendere a pieno la storia della mindfulness in Occidente è l'esilio, avvenuto in concomitanza con l'invasione da parte della Cina del Tibet nel 1950, di una figura di spicco del buddhismo, il XIV Dalai Lama. Nel tempo l'incessante opera di divulgazione, il suo impegno per il dialogo interreligioso e per i diritti civili, che gli è valso nel 1989 il premio Nobel per la pace, e il confronto continuo con la scienza, hanno trasformato il Dalai Lama in un'icona molto popolare. Da anni ormai il Dalai Lama promuove iniziative di dialogo fra buddhismo e famosi esponenti del mondo scientifico tramite il Mind and Life Institute. Questa popolarità ha certamente contribuito a rafforzare la cultura buddhista e la diffusione delle pratiche meditative in Occidente.

Negli anni '60 del Novecento comincia a delinearsi negli Stati Uniti il movimento hippie. Questo movimento influenzò tutta la controcultura americana e con il suo interesse per le droghe psichedeliche, l'esistenzialismo e il pacifismo contribuì a dare un'importantissima spinta alla diffusione delle discipline orientali e meditative anche all'interno dei contesti universitari.

Jon Kabat-Zinn, considerato il padre della mindfulness in ambito scientifico, entra al MIT di Boston nel 1971, ed è proprio in questo periodo, in una fase discendente dell'era hippie, ma con ancora forte il suo strascico culturale, che si dedica allo yoga e alla meditazione zen, anche grazie a maestri come Thich Nhat Hanh, diventando a sua volta insegnante. La cultura orientale inizia a influenzare la generazione di studiosi che erano stati studenti negli anni '60. È in questo contesto culturale che il biologo e immunologo Jon Kabat-Zinn, nel 1979, struttura e testa il programma **Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)**. Questo tipo di programma è volto a promuovere il rilassamento fisico ed emotivo mediante pratiche meditative al fine di aumentare il benessere dell'individuo, la gestione dello stress e favorire il corretto funzionamento delle risorse naturali di guarigione dell'organismo. Nel 1990, infine, Kabat-Zinn pubblica il libro *Vivere momento per momento*, il primo testo nel quale propone l'utilizzo della mindfulness come strumento per affrontare stress, ansia, dolori fisici e cronici, di cui in questo libro sono citati alcuni stralci della seconda edizione del 2005.

Questa breve rassegna storica non può risultare certamente esaustiva, ma può contribuire a comprendere il legame che unisce mindfulness e buddhismo. La mindfulness, con la sua progressiva emancipazione dal contesto mistico e religioso, sta diventando sempre di più un fenomeno globale, in grado di trascendere le culture occidentali od orientali, verso direzioni e con traiettorie difficilmente prevedibili per la nostra generazione.

Il movimento hippie e Kabat-Zinn



44

5. La mindfulness è solo buddhista?

Come si è detto la pratica di mindfulness è intimamente legata al buddhismo, tuttavia il panorama sembra arricchirsi e diven-



4

tare più sfaccettato se all'interno dell'analisi viene considerata la meditazione in senso generale e le sue componenti. Infatti, alcune di queste ultime non sono esclusivo appannaggio del pensiero buddhista e possono ritrovarsi, seppur con qualità differenti, anche all'interno di altre tradizioni (Goleman, 1988), come:

Altre tradizioni

- la bhakti induista
- la cabala ebraica
- l'esicasmismo cristiano
- il sufismo islamico
- la meditazione trascendentale
- lo Ashtanga yoga di Patanjali
- il tantra indiano e il Kundalini yoga
- la Quarta Via di George Gurdjieff
- la consapevolezza senza scelta di Jiddu Krishnamurti.



16

In particolare, un esplicito riferimento al **contatto intenzionale con il momento presente** allo scopo di arricchire la propria pratica spirituale è rintracciabile nel cristianesimo, nell'islam e nell'ebraismo (Siegel, 2009; Goleman, 1988). Ad esempio, nella preghiera focalizzata cristiana il richiamo tipico della pratica di mindfulness a **lasciare andare** gli stati interni interferenti (pensieri, emozioni, sensazioni, memorie, ecc.) e il riportare intenzionalmente l'attenzione all'oggetto di contemplazione sono parte integrante di tale pratica.



90

La diversa qualità delle attività contemplative di altre tradizioni va rintracciata nella maggiore enfasi data al livello contenutistico rispetto a quello tecnico-processuale. Infatti, le pratiche meditative della tradizione religiosa giudaico-cristiana e islamica possiedono un esplicito riferimento tematico, scritturale e devozionale, a differenza di quello più processuale e trasversale promosso dalla cultura buddhista che propone in maggior misura esercizi di respirazione, pratiche di consapevolezza corporea, asemantiche e aniconiche (Eifring, 2013). Ad esempio, in alcune pratiche recitative del cristianesimo antico, ortodosse e sufi il respiro è spesso usato come strumento rituale e di focalizzazione, ma il fulcro rimane comunque il contenuto della scrittura e il suo significato.

Questo indica che le pratiche espresse da queste tradizioni non siano povere di componenti tecniche, ma ricche di attività meditative peculiari (Eifring, 2013), quali:

- *recitazione*: tipica della cristianità ortodossa, dell'ebraismo e del sufismo, può essere silenziosa o ad alta voce e vi viene solitamente privilegiata la riflessione contenutistica a differenza del mantra buddhista, in cui il significato appare indebolito rispetto alla sua funzione psicologica;
- *visualizzazione*: tipica della tradizione giudaico-cristiana e del sufismo, può essere statica (ad es., la croce), dinamica (ad es., un episodio religioso significativo), simbolica (ad es., le Sefirot della Cabala) o esistenziale (ad es., il memento mori cristiano);
- *pratiche non mediate*: promosse attivamente dal Vaticano nel 1989 in un'enciclica di Papa Giovanni Paolo II, incoraggiano un rapporto diretto con Dio senza la mediazione di nessuna tecnica ritenuta impersonale, privatistica e di ostacolo alla trascendenza dello spirito;
- *pratiche affettive*: rintracciabili nella Cabala e nel cristianesimo, si focalizzano sulle nude emozioni evocate dalla relazione con Dio;
- *pratiche miste*: composte da un insieme delle tecniche precedenti.

Altre attività meditative

In sintesi, quello che rende la mindfulness così legata alla tradizione buddhista è l'assenza nelle altre tradizioni citate di pratiche puramente tecniche. Nonostante che anche il buddhismo sia carico di contenuti e significati specifici, questi non risultano fortemente costitutivi della pratica stessa, rendendo così possibile scindere più agevolmente tecnica meditativa e contenuto; operazione molto più proibitiva per tutte le altre tradizioni religiose e culturali.

6. E la mindfulness nella filosofia occidentale?

Michel Foucault e Pierre Hadot hanno avuto un ruolo molto importante nel riconnetterci con il valore altamente pratico e trasformativo della filosofia nell'età classica. Ben lontana dalla mera speculazione intellettuale, la filosofia antica si basava su una serie di regole e di pratiche di vita che avevano lo scopo della crescita personale e spirituale. Ci si è riferiti a queste pratiche con i termini di "esercizi spirituali" (Hadot, 1988) o di

“tecnologie del Sé” (Foucault, 1992): termini indubbiamente molto vicini alla mindfulness.

Il modo stesso in cui Hadot giustifica la scelta dell’aggettivo “spirituale” (e non di altri aggettivi come “psichico”, “morale”, “etico”, “intellettuale”, “di pensiero”, “dell’anima”) è esplicativo di come questi “esercizi spirituali” possano essere assimilabili a esercizi di consapevolezza, di mindfulness:

Si potrebbe evidentemente parlare di esercizi di pensiero, poiché, in tali esercizi, il pensiero fa in qualche modo di se stesso la propria materia, e cerca di modificare se stesso. Ma la parola “pensiero” non indica in maniera abbastanza chiara il fatto che l’immaginazione e la sensibilità intervengano in questi esercizi in un modo molto importante (Hadot, 1988, p. 49).

La filosofia antica, in particolare nel contesto delle scuole ellenistiche e romane, non aveva come unico ambito la conoscenza, ma anche quello del Sé e dell’essere: mirava a una crescita che ci rende migliori, che ci fa essere più pienamente. Più che di uno studio si trattava di una conversione, la “conversione filosofica” che stravolge l’esistenza intera, l’essere di chi la compie, portando al passaggio da una vita inautentica, oscurata dall’incoscienza, a uno stato di vita autentica caratterizzata dalla coscienza di sé, dalla visione esatta del mondo, dalla pace e dalla libertà interiori (Hadot, 2008).

Ogni scuola aveva i suoi specifici metodi terapeutici, ma tutte collegavano questa terapia a una trasformazione profonda della maniera di vedere e di essere dell’individuo. Gli esercizi dovevano servire proprio per realizzare questa trasformazione.

Gli stoici

Forse gli stoici sono quelli che più da vicino ricordano i processi terapeutici delle attuali terapie basate sulla mindfulness. Per loro la filosofia era un esercizio, un’arte di vivere, un atteggiamento concreto e uno stile di vita. Gli esercizi spirituali stoici riguardano innanzitutto il prestare attenzione, il meditare e ricordare ciò che è bene, in secondo luogo la lettura, l’ascolto, la ricerca e l’esame approfondito, e infine il dominio di sé, il compimento dei doveri e l’indifferenza verso le cose indifferenti. L’attenzione è l’atteggiamento spirituale fondamentale: una vigilanza e una presenza di spirito continue, una coscienza

di sé sempre attiva che permette di monitorare la regola di vita fondamentale, ovvero distinguere ciò che dipende da noi da ciò che non dipende da noi. Si può anche definire questo tipo di attenzione come concentrazione sul momento presente. Così ne parla Hadot:

Questa attenzione al momento presente è in qualche modo il segreto degli esercizi spirituali. Libera dalla passione che è sempre provocata dal passato o dal futuro che non dipendono da noi; facilita la vigilanza concentrandola sul minuscolo momento presente, sempre padroneggiabile, sempre sopportabile, nella sua esiguità; infine apre la nostra coscienza alla coscienza cosmica rendendoci attenti al valore infinito di ogni istante, facendoci accettare ogni momento dell'esistenza nella prospettiva della legge universale del kosmos (Hadot, 1988, p. 49).

La meditazione riguarda soprattutto il ricordare le regole fondamentali, ciò che è bene. Al mattino si guarderà alla giornata e alle azioni da compiersi secondo intenzioni guidate dai principi e dalle regole fondamentali, mentre alla sera si compirà nuovamente l'*esame di coscienza*¹, per monitorare quanto il nostro comportamento sia stato guidato da questi principi. Il principio fondamentale è sempre quello della distinzione tra ciò che dipende da noi e ciò che non dipende da noi, tra libertà e natura. La meditazione sul discorso interno e sull'atteggiamento e la memorizzazione dei principi sono alimentate attraverso gli esercizi più intellettuali della lettura, dell'ascolto, della scrittura, dell'esame approfondito. Rispetto a questo esame approfondito, rispetto all'esercizio della fisica, Marco Aurelio raccomandava di fermarsi sempre alla "prima rappresentazione", cercando di non antropomorfizzare gli eventi osservati aggiungendo valori meramente umani falsati dalle passioni, di non aggiungere nulla di nostro se non la conoscenza degli

¹ Interessante notare come l'esame di coscienza fosse probabilmente l'esercizio più diffuso nell'antichità (praticato in modo anche molto diverso da pitagorici, stoici, epicurei e poi ripreso dalla cristianità) e come le parole stesse (esame di coscienza) che indicano questa famiglia di esercizi siano indubbiamente parole che richiamano la consapevolezza e la mindfulness.

→ 35

→ 25

Gli epicurei

eventi che accadono nel mondo: la rappresentazione prima, senza un'antropomorfizzazione, senza aggiungere un giudizio guidato dai nostri metri così "umani" nel senso più piccolo del termine, e, infine, attribuire all'oggetto o all'evento il suo valore autentico riconducendolo alle sue cause naturali. La fisica era un esercizio spirituale, era consapevolezza: una consapevolezza cosmica che portava il saggio a considerare con equanimità tutto ciò che non dipendeva da lui stesso, ad amare le cose che dipendono dalla natura universale, abbandonando il giudizio e accogliendole tutte con lo stesso amore. Ritroviamo insegnamenti molto simili a quelli di Marco Aurelio e degli stoici in libri che trattano di mindfulness, di **Acceptance and Commitment Therapy (ACT)**, di **Compassion Focused Therapy (CFT)**.

Se le pratiche stoiche richiamano alla vigilanza, quelle epicuree richiamano alla distensione, al rilassarsi più che al concentrarsi. Si trattava di allenarsi a distendersi e ad aprirsi alla meraviglia dell'esperienza, delle cose naturali e necessarie che possiamo ottenere facilmente. I desideri insaziabili sono invece quelli che conducono all'infelicità e sono quelli non necessari e, in particolare, quelli non naturali e non necessari. Anche per gli epicurei è importante meditare, esercitarsi per avere presenti questi principi fondamentali. La filosofia epicurea è una terapia che libera l'anima dalle preoccupazioni della vita per condurla alla semplice gioia di esistere. Questa terapia avviene attraverso la contemplazione del mondo fisico, l'immaginazione dell'infinito, il ricordo dei piaceri passati per goderne nel presente, la pratica della gratitudine profonda verso la natura e la vita che, con facile esercizio, ci offrono incessantemente piacere e gioia nel presente.

Il discorso sugli esercizi esperienziali antichi come esercizi di mindfulness è indubbiamente troppo ampio e complesso per essere affrontato con un minimo di completezza in questo contesto. Ci preme però ricordare che anche in Occidente abbiamo una tradizione antica rispetto alla meditazione, alla contemplazione e alla crescita personale e spirituale. In questo ambito possiamo notare molte similitudini sia rispetto al processo (alle pratiche) sia rispetto ai contenuti, ai principi e alle consapevolezze emergenti dalle pratiche o da ricordare/monitorare attraverso le pratiche.

IN PRATICA 17.1

MINDFUL CHECK-IN

Con questo esercizio dedicheremo qualche minuto per arrivare davvero qui e ora e prepararci a vivere al meglio la situazione che stiamo per affrontare.

Assumi una posizione confortevole sulla sedia, le gambe separate con i piedi ben appoggiati al pavimento, la schiena eretta ma non rigida, le braccia rilassate con le mani adagiate sulle gambe. E poi lascia che i tuoi occhi si chiudano, oppure, se ti dà fastidio tenere gli occhi chiusi, lascia che il tuo sguardo vada verso il basso e resti sfocato senza osservare qualcosa in particolare.

Poi porta la tua attenzione sul respiro. Nota dove senti il respiro nel tuo corpo. Puoi sentire l'aria che entra nelle narici leggermente più fresca ed esce più tiepida. Puoi avvertire il passaggio dell'aria nella gola. Puoi osservare il respiro nel torace come aria che gonfia e sgonfia i polmoni. Se il tuo respiro è abbastanza profondo puoi avvertirlo nell'addome che si allarga a ogni inspirazione e si ritrae a ogni espirazione.

Fai qualche respiro consapevole, occupandoti solo di notare le sensazioni fisiche connesse al respiro. Quelle che avverti tu. Puoi seguire il respiro dal suo inizio fino alla sua fine, notando le sensazioni dell'inspirazione e quelle dell'espirazione.

E ora che ti sei percepito mentre respiri, seduto su questa sedia, dai il benvenuto a te stesso, qui e ora, come sei. Non più bello, più sveglio, più allegro, più simpatico... accogliti esattamente come sei. Va benissimo così. Prenditi un momento per darti il benvenuto. Se lo desideri puoi rivolgerti qualche parola che useresti con un caro amico, nel modo che avresti con lui: "Eccoti! Buongiorno! Ben arrivato! Sono felice di vederti!"

E ora, continuando a respirare consapevolmente, nota semplicemente cosa accade dentro di te mentre ascolti alcune semplici domande. Non cercare le risposte, semplicemente resta in ascolto della domanda e della risposta che eventualmente arriva.

"Come sto, io, qui, ora?"

Osserva cosa è presente nel tuo corpo e nella tua mente, nota

e semplicemente accoglierlo, senza giudicarlo, capirlo, giustificcarlo o modificarlo.

Prendi un momento per ripetere tu stesso a te stesso questa domanda: “Come sto, io, qui, ora?”, e resta in osservazione della risposta.

Può essere uguale o diversa da prima, può piacerti o no, va bene in ogni caso.

Poi, lascia andare tutte le sensazioni e i pensieri, semplicemente riportando l'attenzione sul respiro. Di nuovo entra in contatto con le sensazioni del respiro e fai qualche respiro in consapevolezza, seguendo le sensazioni dall'inspirazione fino all'espirazione.

E ora preparati a fare spazio a una nuova domanda.

“Cosa desidero coltivare, io, oggi, qui? Quali qualità o attitudini voglio esprimere?”

Anche in questo caso non cercare la risposta, resta solo disponibile a notare e accogliere quello che arriva, se arriva, o a notare che non arriva nulla.

E poi ripeti con gentilezza la domanda a te stesso: “Cosa desidero coltivare, io, oggi, qui? Quali qualità o attitudini voglio esprimere?”, e accogli quello che arriva.

Poi lascia andare sensazioni e pensieri, riportando l'attenzione sul respiro per un paio di respirazioni consapevoli. Poi allarga l'attenzione a tutto il tuo corpo seduto sulla sedia, notando le sensazioni presenti (ad es., la pressione dei piedi sul pavimento o delle gambe sulla sedia). Poi estendi la tua attenzione ai suoni presenti nella stanza e fuori, e infine, aprendo delicatamente gli occhi, alle forme, alle luci, ai colori.

18. Cos'è il decentramento cognitivo?



Il decentramento cognitivo è un processo comune sia alla meditazione buddhista che alla pratica psicoterapeutica **cognitivo-comportamentale** classica (TCC; Beck, 2012).

La TCC affronta la sofferenza emotiva tramite tre processi interconnessi: distanziamento, rivalutazione e decentramento. Il primo consiste nel riconoscimento dei “pensieri automatici” disfunzionali adottando la posizione di osservatore critico dei

propri pensieri. Il secondo consiste, una volta valutato il pensiero come nocivo, nel rivalutare la situazione adottando una spiegazione più logica e razionale. Il terzo processo consiste nel riorientare l'attenzione verso il processo del pensare e la funzionalità dei pensieri piuttosto che al loro contenuto.

Nel tempo, il decentramento è diventato sempre più cardinale, fino ad assumere un ruolo centrale in quelle forme di psicoterapia cognitivo-comportamentale definite di terza generazione. Questa famiglia di psicoterapie promuove il decentramento cognitivo mediante la pratica di mindfulness, adottando un approccio meno razionale e più contemplativo definito originariamente "distanziamento comprensivo (o globale)" (Zettle, 2005).

Bernstein e colleghi (2015) individuano una famiglia di costrutti collegati al decentramento, definendone anche le componenti principali che li accomunano: metaconsapevolezza, disidentificazione dalle esperienze interne, ridotta reattività ai contenuti del pensiero. La prima componente consiste nella consapevolezza dell'esperienza soggettiva o dei propri contenuti di coscienza; la seconda nella separazione del Sé, e dei costrutti ad esso correlati, dall'esperienza soggettiva; la terza in una riduzione degli effetti dei contenuti del pensiero sul comportamento osservabile (movimenti delle gambe, delle braccia e del parlato).

Tramite la pratica di mindfulness è possibile, quindi, sviluppare un maggiore e più flessibile decentramento cognitivo in relazione a quei contenuti del pensiero che vengono vissuti come indesiderabili o debilitanti.

La TCC di terza generazione

19. Cosa s'intende con "mente del principiante"?

La ricchezza del momento presente è legata all'entrare in contatto diretto con quello che c'è. Più che "aggiungere" qualcosa, la pratica della mindfulness "toglie": identifica e dissolve i filtri, gli strati e i vincoli creati dalla nostra mente in modo da far apparire la vera natura dell'esperienza e delle cose. È simile al processo che Michelangelo descriveva per la scultura, che consiste nel togliere il superfluo dal blocco di marmo affinché la figura possa emergere.

Più che "aggiungere", la mindfulness "toglie"



Molto spesso, infatti, le conoscenze teoriche, le nostre esperienze passate e i relativi giudizi si mettono in mezzo e, invece di facilitare un processo di scoperta, ci impediscono di vedere realmente le cose così come sono. Le idee “l’ho già visto”, “l’ho già fatto”, “so cos’è” finiscono per relegare la maggior parte della nostra vita nel campo dello scontato e di poco valore, facendoci perdere di vista la straordinarietà dell’ordinario. Per essere realmente presenti, è quindi fondamentale coltivare quella che il maestro zen Shunryu Suzuki-Roshi (1978) ha definito con un’espressione molto evocativa “mente del principiante”: l’atteggiamento di chi si pone di fronte a qualcosa come se la vedesse per la prima volta, con un vivo interesse che lascia spazio a infinite possibilità.

La curiosità Questo concetto ha a che vedere con la qualità della curiosità: molto spesso, infatti, nella conduzione di pratiche guidate si utilizza questa espressione per evocare il tipo di attenzione da portare sull’oggetto che stiamo contemplando, sia esso il respiro o un altro fenomeno. Quando siamo curiosi si accende in noi un’attitudine particolarmente vitale e libera: ci chiediamo “cos’è questo?” e restiamo pienamente nella domanda, senza l’urgenza di trovare una risposta, né tantomeno la risposta giusta. Allo stesso modo, nella meditazione il nostro unico scopo è indagare momento per momento “cosa sta succedendo ora?”, “cosa sto pensando?”, “cosa sto sentendo?”, e di notare quando a guidare queste domande è semplicemente la motivazione a dare attenzione in ciò che avviene, al posto del desiderio di cambiarlo o di risolverlo. Osservare con curiosità è ciò che ci libera dai nostri circoli viziosi mentali, mentre seguire i nostri pensieri ossessivi è quello che ci porta sempre più a fondo in questa spirale (Joko Beck, 2009).

E secondo l’approccio alla mindfulness che noi condividiamo, non si tratta solo di portare questa attitudine nella meditazione, piuttosto di allenarla quando siamo seduti a praticare per poi estenderla ad ogni occasione della nostra vita.

La meraviglia Ed ecco che allora nel nostro quotidiano può farsi spazio un’altra qualità connessa al concetto di mente del principiante: la meraviglia, la capacità di stupirsi e apprezzare quello che c’è.

La pratica non è soltanto essere personalità equilibrate, sane o buone, nonostante tutte queste cose siano parte della pratica. La pratica riguarda

la meraviglia. Se vuoi avere una prova della tua pratica, la prossima volta che nella tua vita accade qualcosa che non sopporti, chiediti: "Dov'è la meraviglia qui?" Questo è ciò che aumenta con la pratica: acquisiamo la capacità di vedere la meraviglia della vita qualsiasi cosa sia, e indipendentemente dal fatto che ci piaccia o meno (Joko Beck, 2009, cap. 7, par. 4, capoverso 5).

Questa mente del principiante piena di curiosità e meraviglia viene associata all'atteggiamento dei bambini. Se è vero che nell'infanzia quest'attitudine si manifesta in maniera spontanea, è anche vero che essa sta nello sguardo che ciascuno di noi sceglie di poggiare sulle cose come ben racconta Fernando Pessoa nella poesia "Il mio sguardo è nitido come un girasole", scritta nel 1914.

IN POESIA

Il mio sguardo è nitido come un girasole

Il mio sguardo è nitido come un girasole.
Ho l'abitudine di camminare per le strade
guardando a destra e a sinistra
e talvolta guardando dietro di me.
E ciò che vedo a ogni momento
è ciò che non avevo mai visto prima,
e so accorgermene molto bene.
So avere lo stupore essenziale
che avrebbe un bambino se, nel nascere,
si accorgesse che è nato davvero.
Mi sento nascere a ogni momento
per l'eterna novità del Mondo.

Credo al Mondo come a una margherita,
perché lo vedo. Ma non penso ad esso,
perché pensare è non capire.
Il Mondo non si è fatto perché noi pensiamo a lui,
(pensare è un'infermità degli occhi)
ma per guardarlo ed essere in armonia con esso.

Io non ho filosofia: ho sensi.
Se parlo della Natura, non è perché sappia ciò che è,

ma perché l'amo, e l'amo per questo
perché chi ama non sa mai quello che ama,
né sa perché ama, né cosa sia amare.

Amare è l'eterna innocenza,
e l'unica innocenza è non pensare.

Fernando Pessoa

Tratto da F. Pessoa, *Il custode di greggi*, Passigli, Firenze, 2007.

20. Cosa s'intende con "non giudizio"?

*Ti racconterò un segreto che avevo sottovalutato
Ogni singola menzogna a questo mondo viene
dal dividere*

Alex Ebert⁶

La mindfulness è stata descritta come un tipo di consapevolezza non elaborativa, non giudicante, centrata sul presente in cui ogni pensiero, sentimento o sensazione che sorge nel campo dell'attenzione è riconosciuto e accettato così com'è (Kabat-Zinn, 1997, 2005; Shapiro e Schwartz, 1999, 2000; Teasdale, 1999; Segal, Williams e Teasdale, 2002). Bishop et al. (2004) hanno proposto una definizione operativa della mindfulness a due componenti. La prima riguarda l'autoregolazione dell'attenzione in modo che sia mantenuta sull'esperienza immediata, consentendo così un maggiore riconoscimento degli eventi mentali nel momento presente. La seconda comporta l'adozione di un particolare orientamento verso le proprie esperienze nel momento presente, un orientamento caratterizzato dal non giudizio, ovvero da curiosità, apertura e accettazione. Kabat-Zinn (2005) definisce la mindfulness come il prestare attenzione al momento presente in modo intenzionale e *non giudicante*:

Coltiviamo la consapevolezza assumendo l'atteggiamento dei testimoni imparziali nei confronti della nostra esperienza. Questo richiede che tu ti



22



24

⁶ Dalla canzone "Truth".

renda conto del costante flusso di giudizi e di reazioni alle esperienze interne ed esterne in cui sei coinvolto, e che impari a distaccartene. Quando iniziamo a fare attenzione all'attività della nostra mente, spesso ci stupiamo di scoprire che giudichiamo costantemente il contenuto della nostra esperienza (p. 32).

Per rendersi conto della pervasività dell'abitudine di classificare la nostra esperienza in base a giudizi e di come la nostra mente si comporti come un pendolo che oscilla tutto il giorno tra giudizi positivi e negativi, Kabat-Zinn (2005) suggerisce (oltre alla pratica formale) di fare attenzione a quante volte, nel corso di dieci minuti qualunque in cui siamo occupati in una delle nostre attività quotidiane, sorge in noi un giudizio del tipo “mi piace” o “non mi piace”. Lo stesso esercizio potremmo farlo sedendo a occhi chiusi, cercando di mantenere una consapevolezza aperta rispetto alla nostra esperienza e provando a notare le valutazioni implicite che potrebbero accompagnare la nostra attività mentale, tenendone traccia spostando un dito appoggiato a un foglio con un semplice grafico in cui da un lato c'è scritto “buono” e dall'altro “cattivo” (Hayes e Smith, 2010, pp. 140-141). I giudizi sulle cose e su di noi sono pervasivi e spesso impliciti, è dunque utile provare a notarli, a farli emergere. Anche durante la pratica formale, quando ci accorgiamo che stiamo giudicando, può essere utile ripetere dentro di noi la parola “giudizio” o “giudicare”.

È molto diverso giudicare ciò che una persona fa, che significa applicarvi un'etichetta di “buono” o “cattivo”, e descrivere le conseguenze dei suoi atti. Queste possono essere dolorose, distruttive o dannose. Anche quando si smette di giudicare, è sempre possibile osservare e prevedere tali conseguenze. Spesso il giudizio rappresenta una sorta di scorciatoia per descrivere le conseguenze (Linehan, 1993). Dire, per esempio, “questa carne è cattiva”, è un modo più breve per dire “è piena di batteri e può farti ammalare se la mangi”. Si pensi a questo proposito all'ampio uso che facciamo di giudizi come “brutto”, “bello”, “buono”, “cattivo” con bambini molto piccoli. In realtà il nostro intento non sarebbe quello di insegnare loro a giudicare le cose o le persone, ma di rendere più probabili comportamenti che hanno conseguenze “positive” e meno

Quante volte in 10' pensiamo “ci piace” o “non ci piace”?

**I giudizi
rappresentano un
genere di fusione
particolarmente
problematico**



probabili comportamenti che hanno conseguenze “negative”, anche in assenza di precedenti esperienze dirette di rinforzo o punizione.

I giudizi rappresentano un genere di fusione particolarmente problematico. Distinguere tra *descrizioni* e *giudizi* può essere fondamentale perché le persone hanno un notevole dialogo interno circa il bene e il male, il morale e l’immorale, il giusto e lo sbagliato, l’accettabile e l’inaccettabile. Molto di questo dialogo interno riguarda se stessi (“sono rotto, sbagliato, impazzito, deficiente, inadeguato, cattivo, ecc.”). Scambiare questi giudizi per descrizioni obiettive della propria essenza può portarci a rimanere intrappolati nel vecchio e disfunzionale stile comportamentale, che si basa sul controllo e l’**evitamento della propria esperienza**. Il nostro linguaggio non ci aiuta a distinguere tra le proprietà primarie degli eventi e le proprietà secondarie generate dalle valutazioni emotive e dalle risposte che abbiamo verso questi eventi. Spesso, infatti, mettiamo negli eventi proprietà soggettive, reazioni personali, trattandole poi come oggettive ed esterne. La mindfulness può portarci a riconoscere ed essere consapevoli del processo continuo di classificazione, attaccamento, avversione, mentre avviene. Come abbiamo visto il giudicare è spesso un processo implicito, non consapevole e automatico per noi esseri umani. Questa semplificazione (rispetto a un’accurata descrizione e a un’analisi delle possibili conseguenze) ha una sua funzione adattiva, ci permette di non dover analizzare nel dettaglio e di ottenere un vantaggio personale; però questo processo automatico può essere indubbiamente motivo di tanta sofferenza. Innanzitutto, possiamo perdere contatto con quello che c’è, con la realtà, e iniziare a relazionarci, invece, con dei giudizi (o meglio dei *pregiudizi*) sulla realtà. Il giudizio si basa sull’esperienza passata (nostra o delle persone che abbiamo conosciuto o che ci hanno preceduto) e vuole salvarci dall’esperienza futura. Dobbiamo invece imparare a dare ancora delle possibilità alla vita (alle cose, alle persone, a noi), attraverso la consapevolezza del presente.

Uno dei domini più complicati per noi esseri umani, dove praticare il non giudizio, è quello dell’ingiustizia (giudizio e giustizia sono due termini che vengono entrambi dal mondo giuridico, il primo da *judex*, “giudice”, e il secondo da *jus*, “diritto”). L’ingiustizia ci può tenere prigionieri per tutta la vita,

può fermarci lì per sempre ad aspettare il tribunale umano e cosmico che ci dica che abbiamo ragione, che non doveva andare così, che gli altri hanno sbagliato. Il problema è che se abbiamo subito delle gravi ingiustizie, sarà difficile che un qualsiasi tribunale (un tribunale vero, uno psicologo, un partner, un amico, un sacerdote...) ci renda giustizia: che percepiamo cioè una riparazione. La sentenza del tribunale ci sembrerà ben poca cosa, perché siamo fermi là, ai nostri bisogni insoddisfatti, al nostro torto subito, all'ingiustizia. Serve un salto logico, una riparazione che non è fatta di giustizia perché non è fatta di parole. Un tema che non è presente in questo libro ma che è spesso contemplato tra gli esperti di mindfulness è quello del perdono⁷. Il lasciare andare, infatti, passa attraverso la comprensione della nostra schiavitù (il nostro stesso giudizio ci blocca nel rancore) e la comprensione compassionevole dei limiti nostri e altrui. L'opposto del giudizio, il suo antidoto, è la comprensione: il giudizio separa, la comprensione unisce. Ritornando al tema del giudizio come semplificazione della descrizione delle conseguenze e collegandoci al tema del perdono, chiudiamo con quella che uno scrittore modenese, Ugo Cornia, sembra descrivere come un'esperienza di illuminazione:

Un giorno io avevo fatto una porcata indecente, anche se stupida, che l'aveva fatto veramente piangere di odio e di nervoso, in quanto davanti a una tale deficienza non aveva neanche avuto la forza di volermi spaccare la testa, ma semplicemente gli era venuto da piangere dal nervoso, sprofondandomi in un tale malessere che sono subito uscito anch'io di casa sbattendo la porta e mandandolo a cagare in lacrime. E quando due ore dopo gli avevo chiesto se mi prendeva con lui a fare la spesa e mi perdonava la mia scemenza, mi ha detto che la cosa per lui era già finita, ma che non mi perdonava niente. Perché lui non aveva la voglia né la possibilità di perdonarmi, erano affari miei e non suoi

⁷ Ci sono tante meditazioni su questo tema che si possono trovare in letteratura e in rete. Per chi fosse interessato, ricordiamo che solitamente gli esperti di gentilezza amorevole citati in questo libro si sono interessati anche al tema del perdono.

Il perdono



il perdonare una cosa che avevo fatto io. Quindi se io mi fossi perdonato della mia stupidità gli sarebbe andato bene lo stesso, in quanto era un affare soltanto mio, non suo. Arrivati ad un certo punto devi imparare a vivere.

E la mia stupidità di sempre in quel momento è caduta per terra e si è spaccata tutta per sempre. Cioè un attimo prima di quelle parole io ero un cretino, e un attimo dopo non lo ero più. Chi vive libero non ha colpe e non ha neanche perdoni da spargere in giro (Cornia, 1999, p. 78, grassetto nostro).

21. In che senso la pratica è “fiducia”?

Un supercaregiver

La fiducia è una nostra caratteristica naturale. L'uomo è un *supercaregiver*, in altre parole il cucciolo d'uomo dipende dai genitori o dai conspecifici adulti per un periodo maggiore di qualsiasi altro cucciolo di mammifero. Qualche tempo fa ho visto un documentario in cui un elefantino appena nato camminava il giorno stesso, per diversi chilometri. La gestazione di un elefante dura 22 mesi, e lo stesso giorno del parto l'elefante impara a camminare. Anche l'elefante è un mammifero sociale e il suo benessere non sarà mai indipendente dall'appartenenza a un branco, ma indubbiamente il grado di dipendenza di un cucciolo di elefante dagli adulti non è paragonabile al grado di dipendenza di un bambino. La fiducia è nella nostra biologia e da essa dipende il nostro benessere. Dalla nascita dobbiamo affidarci alle cure e alla protezione dei genitori per moltissimo tempo. Diversamente dagli elefanti, la nostra prolungata dipendenza ci permette di non doverci preoccupare così tanto della nostra sopravvivenza e di dedicare più tempo di qualsiasi altra specie a giocare e a imparare.

Spesso, crescendo, impariamo a difenderci e disimpariamo a fidarci e ad affidarci a un altro essere umano. In questo processo hanno naturalmente un peso fondamentale le nostre esperienze interpersonali passate, che qualcuno chiamerebbe le nostre storie di attaccamento. Nella quotidianità, la fiducia ci rende vulnerabili. La meditazione può essere fondamentale per interrompere alcuni circoli viziosi in cui siamo bloccati, in

cui continuiamo a relazionarci soltanto con il passato, ciechi di fronte alle opportunità del presente. Spesso, però, prima di ritornare alla fiducia dobbiamo lasciare andare i sogni, le speranze, i bisogni del passato. Solo lasciandoli andare possiamo aprirci alla fiducia. Una storia tibetana può esserci utile per comprendere l'importanza della fiducia e il suo legame con il "lasciare andare".



90

Una storia tibetana narra di un uomo gentile che cerca l'illuminazione. Un saggio passa per il suo paese, e lui gli domanda di essere guidato nell'arte di meditare. Il saggio gli spiega come deve fare: ritirarsi dal mondo e medita ogni giorno in questo modo, e raggiungerai l'illuminazione. L'uomo gentile va a vivere in una caverna e segue le istruzioni ricevute. Passa il tempo, ma niente illuminazione: due, cinque, dieci, vent'anni. Dopo questo lungo periodo il saggio si trova di nuovo a passare per lo stesso villaggio. L'uomo gentile lo incontra e gli racconta che, nonostante i suoi sforzi, non è riuscito a concludere nulla. Il saggio gli domanda: "Che tipo di meditazione ti avevo assegnato?" L'uomo gentile riferisce. Il saggio: "Oh, che terribile errore ho fatto! Quella non era la meditazione giusta per te. Ne dovevi fare un'altra completamente diversa, ma ora è troppo tardi". L'uomo gentile ritorna sconsolato alla sua caverna. Ormai non ha più nulla in cui sperare. Ha abbandonato ogni desiderio, ogni sforzo e tentativo di controllo. Non sa più che cosa fare, allora si mette a meditare. E di lì a poco, sorpresa delle sorprese, raggiunge l'illuminazione. Uscito felice dalla caverna, vede attorno a sé il mondo trasfigurato: le vette innestate, l'aria purissima, il cielo azzurro, il sole splendente. È felice. Sa di avere raggiunto la meta, e nello scenario incantato che lo circonda gli pare di scorgere il sorriso benevolo del saggio (Ferrucci, 2018, pp. 112).

Lasciare andare

Solo quando smetto di cercare di focalizzarmi sulla destinazione posso iniziare a godermi il viaggio e a scoprire le meraviglie,

passo dopo passo. In un mondo in cui tutto va a una velocità impressionante e una delle nostre più grandi paure è di rimanere indietro, di essere lasciati indietro, fermarsi e meditare è indubbiamente un atto di fiducia, un atto che esercita la fiducia. E questo è vero sia a livello metaforico sia a livello fisiologico. È impressionante il grado di tensione muscolare e di attivazione fisiologica che abbiamo nella nostra quotidianità ordinaria. Anche nelle attività umane più legate alla competizione e alla performance, lo sforzo e, soprattutto, la tensione non sono utili. Gli atleti descrivono le loro performance migliori come esperienze di un flusso in cui l'intuizione e il lasciare andare giocano un ruolo chiave. Spesso per parlare di un atleta che ha prestazioni al di sopra della sua media si usa l'espressione "è in fiducia".

La grande dipendenza

Abbiamo completamente perso la fiducia. Se oggi la mindfulness è a disposizione di tutti noi, anche nel mondo occidentale, è perché è stata "ripulita" dello spirituale e sono state raccolte tantissime prove di efficacia. I progressi della scienza e della tecnologia sono impressionanti e davvero preziosissimi per il genere umano. Però, forse, siamo al punto in cui guardiamo comunque il meteo, piuttosto che la finestra per vedere che tempo fa oggi. Siamo al punto in cui ci troviamo più a nostro agio a leggere delle metanalisi complicate sull'efficacia della mindfulness rispetto al nostro problema, piuttosto che provare a vedere e a sentire gli effetti della pratica. Non ci fidiamo più di noi e di quello che vediamo e che sentiamo. Siamo prigionieri di quella che Levine ha chiamato "la grande dipendenza", siamo prigionieri della nostra mente. Possiamo ritrovarci a non muovere un passo, completamente bloccati dalla nostra mente, nella nostra mente. Abbiamo smesso di sognare per evitare che la mente ci porti in un passato doloroso e in un futuro temuto. Ci perdiamo nella *destinazione*, a pensare a quanto è difficile o impossibile arrivare là: la destinazione ci blocca. Quello che ci serve è solo un senso di *direzione*, un'intenzione. Non si tratta di arrivare ma di rallentare, di fermarsi e magari chiudere gli occhi, e lasciare che emerga un senso di direzione. Fidiamoci. La fiducia è la cura per la mente analitica, che trova sempre qualcosa che non va, che cerca problemi e soluzioni, che giudica. Se qualcuno ha avuto fiducia in noi era inutile convincerlo che si sbagliava, perché lui (o lei) avrebbe semplicemente sorriso alla nostra mente analitica: ecco

la cura, il sorriso della fiducia⁸. Noi ci illudiamo, ci perdiamo nella destinazione (“non ci riuscirò...”, “ti deluderò...”), ma il sorriso della fiducia dell’altro che ci vede come una cosa bella, adesso, ci cura.

È già tutto qui, dentro di me, devo solo avere fiducia. Non si tratta della fiducia nel fatto che andrà tutto bene, che ci riuscirò, che arriverò a liberare la mia mente e il mio cuore, ma di permettermi di sentire che va tutto bene, che lo sto facendo, che la fiducia mi dà cuore e mi libera dalla mia mente. E queste naturalmente sono solo parole: non crediamo a una parola! Mettiamoci in ascolto, con curiosità, riprendiamo confidenza con il nostro corpo, entriamo in contatto diretto con la nostra esperienza.

Una poesia molto bella della collega Claudia Crispolti ci può aiutare a ritrovare la fiducia, lasciando andare quello che ci sforziamo inutilmente di trattenere.

IN POESIA

Lascia che si rompa

Lascia che le cose si rompano,
smetti di sforzarti di tenerle incollate.
Lascia che le persone si arrabbino,
Lascia che ti critichino,
la loro reazione non è un problema tuo.
Lascia che tutto crolli,
e non ti preoccupare del dopo.
Dove andrò?
Che farò?
Nessuno si è mai perso per la via,
nessuno è mai rimasto senza riparo.
Ciò che è destinato ad andarsene
se ne andrà comunque.
Ciò che dovrà rimanere, rimarrà comunque.
Troppe sforzo, non è mai buon segno, troppo sforzo è segno di
conflitto

8 Thich Nhat Hanh ha parlato spesso dell’importanza e del potere terapeutico del sorriso, anche durante la pratica formale. Tara Brach tende a utilizzare molto l’immagine e la fisicalizzazione del sorriso nelle sue meditazioni: molto bella è una meditazione sull’incarnare la gentilezza amorevole che si basa essenzialmente sul “diventare” il sorriso (www.tarabrach.com/meditation-embodied-metta; consultato il 25/9/2023).

con l'universo.
 Relazioni
 Lavori
 Case
 Amici e grandi amori
 Consegna tutto alla terra e al cielo, annaffia quando puoi, pre-
 ga e danza
 ma poi lascia che sbocci ciò
 che deve e che le foglie secche
 si stacchino da sole.
 Quel che se ne va, lascia sempre spazio
 a qualcosa di nuovo: sono le leggi universali.
 E non pensare mai che non ci sia
 più nulla di bello per te,
 solo che devi smettere di trattenere
 quel che va lasciato andare.
 Solo quando il tuo viaggio sarà terminato, allora finiranno le
 possibilità,
 ma fino a quel momento,
 lascia che tutto crolli, lascia andare,
 let it be.

Claudia Crispolti

22. In che modo, con la pratica, si coltivano disponibilità e apertura?

Disponibilità e apertura rappresentano possibili sinonimi della parola accettazione e due valide alternative quando si parla di questo processo, centrale per la salute fisica e psicologica secondo molti modelli psicologici contemporanei e tradizioni spirituali secolari. La parola accettazione, infatti, è intrisa di reti verbali che le impediscono spesso di arrivare alle persone e di aiutarle ad attivarsi nel senso desiderato. Le abilità di accettazione legate alla mindfulness prevedono una posizione attiva e si riferiscono a un modo di agire, di rispondere, aperto e curioso vs chiuso e spaventato. Per esempio, nelle più note definizioni di mindfulness è menzionato quel modo particolare di prestare attenzione in modo “non giudicante” che prevede la capacità, appunto, di essere disponibili a “dire di sì” e



aprirsi a ciò che stiamo osservando. L'apertura prevede di nuovo un'azione intenzionale di espansione, fare spazio intorno a ciò che emerge, qualsiasi cosa sia.

Entrambe queste azioni, disponibilità e apertura, sono controintuitive e controistintive in presenza di condizioni esterne e interne percepite come indesiderate. Il movimento istintivo sarebbe la chiusura e il dire di no. La lotta contro, allo scopo di risolvere il problema e liberarsene. Se nella sfumatura della mindfulness che riguarda il "lasciare andare" si enfatizza l'inutilità o la tossicità dell'aggrapparsi e dello stringere eccessivamente qualcosa, nella sfumatura che riguarda la disponibilità e l'apertura si sottolinea l'inutilità o la tossicità dell'eccesso di lotta, dell'accanimento nel dire di no a qualcosa che in effetti non è sostanzialmente sotto il nostro controllo. Stringere troppo o respingere troppo sono due facce della stessa medaglia. Entrambe queste azioni automatiche possono essere fonte di blocco e intenso stress e impedire la danza armonica necessaria per adattarsi agli eventi della vita:

Perché anche questa sofferenza è noi, questa sofferenza è me, questo è il motivo per cui dovrei essere gentile con lei, dovrei essere non violento nei suoi confronti e tenero, altrimenti lotterei contro me stesso, non sarei gentile con me stesso (Thich Nhat Hanh, 2000, p. 106).



21

IN PRATICA 22.1

DIRE DI SÌ VS DIRE DI NO

Possiamo iniziare a esercitarci semplicemente guardando ci intorno. Lasciamo che lo sguardo vaghi liberamente fino a quando incontra qualcosa, qualsiasi cosa, che non ci entusiasma, che per qualsiasi ragione non ci piace o genera un'emozione spiacevole. Magari qualcosa che è lì da molto tempo e sul quale da molto tempo il nostro sguardo si posa con un senso di fastidio. Oppure, qualcosa su cui non avevamo mai indugiato particolarmente e che adesso notiamo con un qualche senso di spiacevolezza.

Adesso notiamo come ci si sente guardando questa cosa dal punto di vista del "no", che significa "No, non va bene! No, que-

sta cosa deve cambiare; voglio liberarmene; è inaccettabile; è insopportabile!” Scegliamo un oggetto e semplicemente lo osserviamo adottando la posizione mentale del “No. Assolutamente no! Deve cambiare!!!”

Adesso lascia che il tuo sguardo scansioni la stanza e su ciascuna cosa si posi il tuo sguardo, adotta la stessa posizione, ancora e ancora. E per un paio di minuti lascia che il tuo sguardo si sposti da un “No, assolutamente no!” a un altro.

Adesso chiudiamo gli occhi e portiamo l'attenzione al respiro per un paio di minuti.

Adesso ripetiamo l'esperienza e lasciamo che lo sguardo si posi sul primo oggetto che abbiamo guardato all'inizio dell'esercizio, ma questa volta dalla prospettiva speculare del “Sì” che significa “Sì, va bene; è proprio così; non deve cambiare; posso permettere che sia qui e ora, ed esattamente com'è.” Guarda semplicemente questo specifico oggetto e adotta mentalmente un approccio di apertura che dice “Sì” a questa cosa. E adesso ci spostiamo su un altro elemento e passiamo nuovamente in rassegna la stanza, ancora e ancora, passando da un “Sì, va bene così” a un altro. Facciamo questo per un paio di minuti.

Adesso riportiamo l'attenzione al respiro, chiudiamo gli occhi e notiamo se riusciamo a percepire la differenza tra osservare il mondo da una prospettiva del “No” e da una prospettive del “Sì”.

Un modo per potenziare questo esercizio “sì/no” è aggiungere le relative posture fisiche: facendo il ciclo del “sì”, ponendo il corpo in una posizione aperta – in piedi o seduto, palmi in su, braccia in fuori, testa in alto, occhi aperti, gambe divaricate; durante il ciclo del “no” ponendo il corpo in posizione chiusa – braccia piegate sul petto e ventre, testa in giù, occhi abbassati, gambe chiuse, pugni e mascelle serrati, muscoli dello stomaco contratti. Nota molto attentamente come cambia la tua esperienza.

Sì può passare a fare questo esercizio con pensieri, emozioni, impulsi specifici e ricordi. Nel corso del tempo, si inizierà a notare, che a volte ci si pone mentalmente e forse anche fisicamente in una postura “No!” senza neanche volerlo. Notare i segnali mentali e fisici può aiutarci a rendercene conto e scegliere intenzionalmente di adottare una postura del “Sì”.

Tratto e modificato da Hayes, 2020.

IN METAFORA

Il sale nell'acqua

Un'altra metafora molto utile a trasmettere il concetto di apertura ed espansione è la metafora del sale nell'acqua. Di seguito proviamo a illustrarla in un ipotetico dialogo terapeutico.

PAZIENTE: ...è insopportabile... tutto questo dolore e quest'angoscia che mi accompagnano fin dalla mattina, appena sveglia e non mollano quasi mai, se non a tratti, quando si fa buio... fino a quando non ricomincio a pensare con terrore a come mi sveglierò la mattina successiva... È come un peso all'altezza del petto che non si solleva mai veramente...

TERAPEUTA: ...immagino sia difficilissimo avere tutti questi pensieri e queste emozioni tutti i giorni per la maggior parte del giorno. E dover affrontare la giornata e gli altri con questo peso sul petto che non dà mai sollievo... è come se io ti chiedessi di immaginare che tutto quel dolore, quell'angoscia, quel peso che preme sul petto fosse una manciata di sale. Se sciogliamo quella manciata di sale in un bicchier d'acqua, come diventa quel bicchiere? Che cosa succederebbe se provassi a berne un sorso?

PAZIENTE: ...sarebbe imbevibile.

TERAPEUTA: ...esatto! E se quella stessa identica manciata di sale la sciogliessi in un limpido lago di montagna? Che cosa ne sarebbe del lago? E che cosa succederebbe se provassimo a berne un sorso?

PAZIENTE: ...rimarrebbe uguale e la sua acqua sarebbe ancora buonissima.

TERAPEUTA: ...esatto! Noi siamo convinti di essere un bicchiere d'acqua ma in realtà siamo molto più simili a un lago di montagna o comunque possiamo imparare a essere quel lago. Quello che stiamo allenando insieme con la pratica della consapevolezza è questo: quel movimento concreto che ci porta ad aprirci ed espanderci, a farci più grandi e spaziosi, anche e soprattutto in presenza di queste cose dolorose, in modo da sentire che noi non siamo le nostre emozioni (pensieri, sensazioni, ricordi... storia), ma molto di più di essi.