

Sette punti per parlare di MINDFULNESS



1) Cosa si intende con la parola mindfulness? E' una parola inglese che vuol dire consapevolezza ma in un senso particolare. Non è facile descriverlo a parole perché si riferisce prima di tutto a un'esperienza diretta. Tra le possibili descrizioni è diventata "classica" quella di Jon Kabat-Zinn, uno dei pionieri di questo approccio. "Mindfulness significa prestare attenzione, ma in un modo particolare :a) con intenzione, b) al momento presente, c) in modo non giudicante". Si può descriverla anche come di un modo per coltivare una più piena presenza all'esperienza del momento, al qui e ora.



2) Che relazione ha la mindfulness con la meditazione? In effetti l'approccio della mindfulness deriva ed è basato sulla meditazione di consapevolezza – una delle principali tradizioni meditative del buddhismo classico – e consiste proprio nel proporre un livello introduttivo, iniziale di pratica di meditazione che sia adeguato e adatto a contesti quotidiani, all'esperienza di vita normale che sperimentiamo tutti i giorni. In sintesi un approccio che possa aiutarci a metterci in una diversa relazione col disagio, che prima o dopo, in un modo o nell'altro, tutti sperimentiamo.



3) Cosa non è la mindfulness (e con cosa rischia spesso di venire scambiata...)? Non è una tecnica di rilassamento. Non è un modo per entrare in qualche forma di trance, né per svuotare la mente e raggiungere il "vuoto". Non è una modalità per garantirsi un facile benessere psicofisico (che non esiste...). Non è una sorta di

“spa emozionale”. Non è una forma di “buonismo” che ci spinge ad accettare tutto, ad accogliere acriticamente quello che ci accade, ad essere passivi nel nome dell’ “accettazione”.



4) Cos'è l'approccio della mindfulness? E' un atto che parte dall'attenzione e dal modo in cui la usiamo ed è talmente semplice che questa stessa semplicità ne rappresenta la vera difficoltà. Noi facciamo molta fatica ad essere semplici. Da un lato, una capacità progressiva di maggiore presenza al qui e ora ci apre a esperienze

inaspettate, alla ricchezza del momento presente, alla pienezza del vivere. Dall'altro, la pienezza dell'esperienza comprende necessariamente anche il suo lato “negativo”: il disagio, la sofferenza, il dolore. E qui si gioca uno degli aspetti più interessanti di questo approccio che ci chiede e ci insegna a non respingere e a non negare questa dimensione ma a farne motivo di crescita e persino di creatività. Questo è l'aspetto cui si riferisce la parola “accettazione/accoglienza”



5) Un lavoro mentale per certi aspetti controcorrente Il lato negativo della vita non possiamo evitarlo e allora la prospettiva della consapevolezza (mindfulness) ci offre una possibilità a prima vista strana, contro intuitiva, forse assurda: entrare in relazione più diretta con il disagio e la sofferenza, imparare a rivolgere piena

attenzione, a fare spazio anche a quello che non ci piace, che non vorremmo o che ci fa soffrire. In questo senso è un lavoro “contro natura”, un andare “controcorrente”, perché la tendenza automatica, istintiva che abbiamo è fare esattamente l'opposto. Ma se lo sperimentiamo, allora possiamo scoprire che in questa “mossa” apparentemente incomprensibile troviamo una possibilità sorprendente di fare spazio, di lasciar essere e quindi di essere meno condizionati, meno oppressi anche dalle condizioni che ci

portano disagio. E, paradossalmente, facendo questo ci mettiamo nelle migliori condizioni possibili per trovare, quando ci sono, le vie e i modi più efficaci per gestire o risolvere le cause di sofferenza. A volte anche attingendo a intuizione creative.



6) Dove è stato applicato soprattutto l'approccio delle mindfulness?

Non stupisce che le applicazioni primarie siano state e ancora rimangono in area clinica: il lavoro pionieristico trentennale di Jon Kabat-Zinn, professore di medicina presso la University of Massachusetts ha avuto un larghissimo seguito sia nell'ambito della

medicina che in ambito psicoterapeutico. Il perno delle applicazioni consiste nel potere liberatorio della consapevolezza. Più recentemente tuttavia le applicazioni si sono estese all'ambito educativo e organizzativo come proposta di un vero e proprio stile di vita più salutare in quanto più consapevole.



7) Mindfulness e ricerca scientifica.

Una caratteristica di fondo dell'approccio della mindfulness è lo strettissimo legame organico con il pensiero scientifico e la ricerca: è nato infatti a partire da personaggi che sono scienziati, ricercatori, clinici e da subito si è sviluppata tanto sul campo, nella sperimentazione pratica, quanto

a partire da scientifiche ricerche rigorose che cercano di verificarne l'effettiva efficacia e i meccanismi di funzionamento. Oggi la ricerca sui vari temi legati alla prospettiva della mindfulness è un'area molto "hot" della scienza e in espansione esponenziale, con diverse centinaia di articoli di ricerca pubblicati ogni anno sulle principali riviste scientifiche di settore.

© 2005 - 2018 Associazione Italiana per la Mindfulness - aim@fastwebnet.it - All Rights Reserved.

Fonte: <http://www.mindfulnessitalia.it/cose/>

Data ultima consultazione: 23/06/2018