La pratica della mindfulness nella vita quotidiana

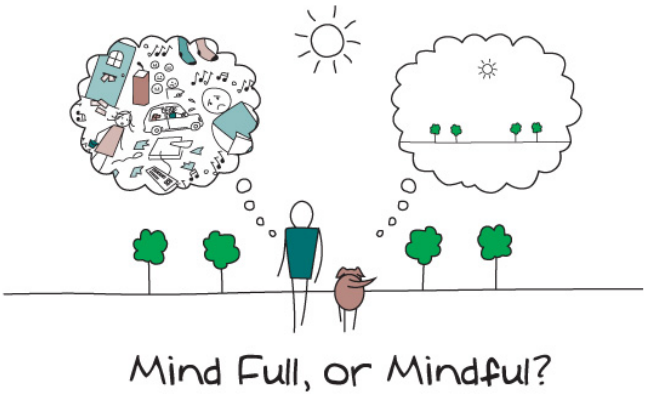
Dr. Marco Vicentini

Non devi essere buono.
Non devi trascinarti ginocchioni,
pentito, per cento miglia attraverso il deserto.
Devi soltanto permettere
a quel mite animale, al tuo corpo,
di amare ciò che ama.
Parlami della tua disperazione, io ti racconterò la mia.
Intanto il mondo va avanti.
Intanto il sole e gli splendidi sassolini della pioggia
attraversano i paesaggi,
passano sopra le praterie e gli alberi dalle profonde radici,
sopra le montagne e i fiumi.
Intanto le oche selvatiche, alte nel limpido azzurro,
fanno nuovamente ritorno a casa.
Chiunque tu sia, per quanto tu possa essere solo,
il mondo si offre alla tua immaginazione,
ti manda il suo richiamo
come le oche selvatiche, aspro ed eccitante,
annuncia incessantemente la tua appartenenza
alla famiglia delle cose.

Mary Oliver, *Le oche selvatiche*

Che cos'è la mindfulness ?

Il termine “meditazione” è piuttosto ambiguo e pertanto in genere non viene utilizzato nell’insegnamento della mindfulness per scopi sanitari o psicoterapeutici. Tuttavia è importante ricordare che, come abbiamo già detto, la pratica della mindfulness deriva da una particolare forma di meditazione, la meditazione vipassana, che ha cambiato in modo profondo la cultura della meditazione orientale più di duemilacinquecento anni fa.



Prima dell’avvento della meditazione vipassana, **la meditazione era concepita soprattutto come una forma di assorbimento**. Ancora oggi, molte persone concepiscono la meditazione come un assorbimento in qualcosa. Nella preghiera, ad esempio, oppure in fantasie positive, come nella trance ipnotica.

La meditazione vipassana, invece, ha superato il concetto puro e semplice di assorbimento in qualcosa. L’idea di fondo fu introdotta da Budda più di due millenni orsono. Budda diceva che se sono assorbito da un punto, è vero che nel tempo in cui sono assorbito svaniscono le sofferenze. Posso non sentire persino il dolore, o la fame, o il desiderio irrefrenabile di qualcosa. Ma quando smetto di "meditare", tutte le sofferenze, i dolori, gli impulsi, ritornano esattamente come prima.

Dunque come posso affrontare la sofferenza nella mia vita e non soltanto nel momento in cui medito? Ecco che fu introdotto un altro tipo di meditazione, molto simile alla mindfulness, il cui

proposito **non era di sfuggire alla sofferenza**, ma di riconoscerla, accettarla, persino esplorarla, conoscerla per quello che è. La mindfulness è chiamata appunto, meditazione di consapevolezza.

La caratteristica fondamentale degli esercizi di meditazione qui proposti è la **vigile consapevolezza del momento presente, momento dopo momento, di ciò che entra nel campo della consapevolezza, senza lasciarsi andare in ragionamenti, giudizi, tentativi di spiegazione**. Senza respingere, ma allo stesso tempo senza essere catturati. La bontà di una meditazione non si misura con il grado di benessere o rilassamento raggiunto. Ma dalla qualità non giudicante della nostra attenzione. Persino la tendenza a giudicare, respingere, lottare, cedere agli impulsi, può essere oggetto della meditazione.

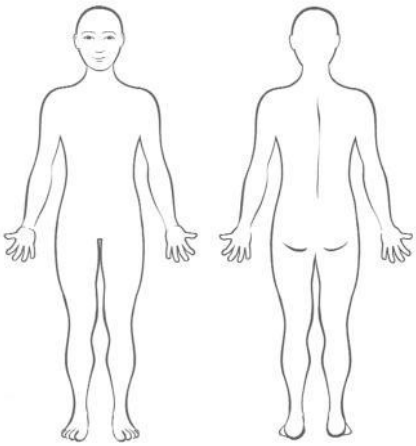
Se sono consapevole di giudicare, sto facendo una buona meditazione.

Se sono consapevole di respingere, sto facendo una buona meditazione.

Se sono consapevole di lottare contro i miei pensieri, le mie emozioni, le mie sensazioni o i miei impulsi, sto facendo una buona meditazione.

La qualità non giudicante dell'attenzione non significa "assenza" di giudizi. L'attenzione non giudicante è anch'essa una forma di consapevolezza unita alla scelta di non seguire i pensieri giudicanti. Con il tempo **si allena una sorta di funzione osservante e non giudicante**, in grado di vedere le cose per quello che sono, nel momento in cui sono, e di distinguerle dai pensieri che concettualizzano, etichettano, giudicano.

Meditazione del corpo



Questa meditazione è di una importanza basilare per l'utilizzazione terapeutica della mindfulness. La possibilità di esplorare le sensazioni del corpo, qualsiasi esse siano, in modo diretto, con la semplice percezione, senza seguire le etichette ed i filtri che la mente frappone tra noi ed il corpo, consente non solo di acquisire un rapporto più sano con il corpo, con le sue sensazioni e le sue attività, ma anche di esplorare la risonanza emotiva dei nostri pensieri.

I nostri pensieri e le nostre emozioni non sono slegati dal corpo. Esse si esprimono attraverso il corpo. Per riconoscere e superare alcune emozioni particolarmente negative ed intense è indispensabile familiarizzarsi con la loro espressione corporea, soprattutto per apprendere a distinguerla dalle etichette che noi le attribuiamo.

Assumi la tua solita posizione seduta con la schiena dignitosamente eretta, ed inizia il tuo esercizio del respiro come al solito. Oppure utilizza un tappetino e stenditi in maniera che tutto il corpo sia ben appoggiato al pavimento.

I. Sdraiamoci in modo da stare comodi, distesi sulla schiena sul pavimento o su un materassino o una stuoia - oppure sul nostro letto, in un luogo in cui saremo tranquilli e al caldo. Chiudiamo dolcemente gli occhi.

2. Prendiamoci alcuni istanti per entrare in contatto con il movimento del respiro e con le sensazioni a esso collegate che proviamo nel corpo. Quando siamo pronti, prendiamo consapevolezza delle sensazioni fisiche del corpo, specialmente le sensazioni di contatto o di

pressione, dove il corpo tocca il pavimento o Il letto. A ogni espirazione, ci diamo il permesso di «!asciar andare», sprofondando un po' di più nel materassino o nel letto.

3· Ricordiamo a noi stessi qual è lo scopo di questa pratica. Non è sentirsi in modo diverso, ossia rilassati o tranquilli: questo può accadere o no. Ma la pratica mira a farcI prendere consapevolezza, meglio che possiamo, di ogni sensazione che riusciamo a individuare mentre ci concentriamo su ciascuna parte del corpo, una alla volta.

4· Adesso portiamo la nostra consapevolezza sulle sensazioni fisiche dell'addome diventando coscienti delle mutevoli sensazioni della parete addominale mentre inspiriamo ed espiriamo. Prendiamoci alcuni minuti per sperimentare le sensazioni che proviamo mentre il respiro entra ed esce.

5· Dopo esserci collegati con le sensazioni addominali, spostiamo il fuoco, o il «riflettore», della nostra consapevolezza più in giù, sulla gamba sinistra, nel piede sinistro, e verso l'esterno, sulle dita del piede sinistro. Concentriamoci su ciascun dito del piede sinistro, uno alla volta, indagando dolcemente, con curiosità, la qualità delle sensazioni che scopriamo: magari il senso del contatto tra le dita, un formicolio, un senso di calore, o anche nessuna sensazione particolare.

6. Quando siamo pronti, su un'inspirazione, sentiamo o immaginiamo il respiro che entra nei polmoni, e poi scende nell'addome, nella gamba sinistra, nel piede sinistro, fino alle dita del piede sinistro. Poi, con l'espirazione, sentiamo il respiro che torna indietro, esce dal piede, va nella gamba, risale fino all'addome, attraversa il petto ed esce dal naso. Cerchiamo di andare avanti così per alcuni respiri, inspirando fino alle dita del piede ed espirando a partire dalle dita del piede. Può essere difficile da imparare, ma limitiamoci a praticare meglio che possiamo, come per gioco, questo «respirare dentro».

7· Adesso, quando siamo pronti, su un'espirazione, abbandoniamo la consapevolezza delle dita del piede e prendiamo coscienza delle sensazioni sulla pianta del piede sinistro, con una curiosità indagatrice ma delicata per la pianta, per il collo del piede, per il tallone (cioè rilevando le sensazioni che proviamo quando il tallone tocca il materassino o il letto). Sperimentiamo il «respirare insieme» alle sensazioni, rimanendo consapevoli del respiro sullo sfondo, mentre, «in primo piano», esploriamo le sensazioni che proviamo nella parte inferiore del piede.

8. Lasciamo adesso che la consapevolezza si estenda al resto del piede, alla caviglia, al dorso del piede, fino alle ossa e alle articolazioni. Poi, con un'inspirazione leggermente più profonda, dirigiamola verso l'intero piede sinistro, ed espirando abbandoniamo il piede sinistro lasciando che la consapevolezza passi a concentrarsi sulla parte inferiore della gamba sinistra: di volta in volta il polpaccio, la tibia, il ginocchio e così via.

9· Continuiamo prendendo consapevolezza, con una curiosità accogliente, delle sensazioni fisiche che proviamo in ciascuna parte del resto del corpo, una alla volta: la parte superiore della gamba sinistra, le dita del piede destro, il piede destro, la gamba destra, la pelvi, la schiena, l'addome, Il petto, le dita, le mani, le braccia, le spalle, il collo, la testa, il viso. In ciascuna zona, meglio che possiamo, portiamo altrettanto dettagliatamente la nostra consapevolezza e la nostra delicata curiosità sulle sensazioni fisiche che vi sono presenti. Nel lasciare ogni zona principale, respiriamoci dentro con l'inspirazione e lasciamola andare con l'espirazione.

10. Quando ci rendiamo conto di una tensione o di altre intense sensazioni in una particolare parte del corpo, «respiriamoci dentro» utilizzando l'inspirazione per portare con calma la nostra consapevolezza su quelle. Specifiche sensazioni e poi, come meglio ci riesce, lasciamole svanire o attenuarsi con l'espirazione.

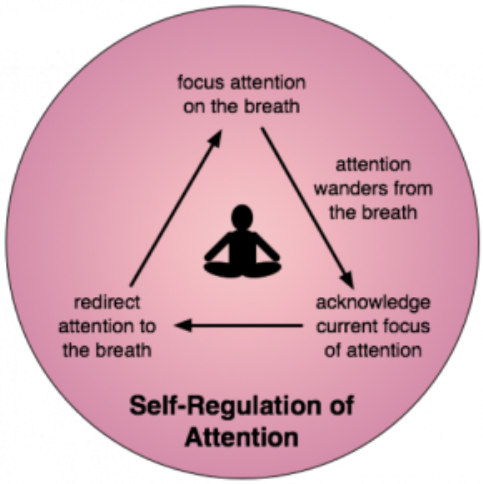
11. È inevitabile che prima o poi la mente si allontani dal respiro e dal corpo. Questo è del tutto normale. La mente fa così. Quando ce ne accorgiamo, riconosciamolo con tranquillità, notando dove se n'è andata la mente, e poi riportiamo dolcemente l'attenzione sulla parte del corpo su cui intendevamo concentrarci.

12. Dopo aver «esplorato» tutto il corpo in questo modo, dedichiamo alcuni minuti alla consapevolezza del nostro corpo tutto intero, e del respiro che fluisce liberamente dentro e fuori dal corpo.

13. Se ci accorgiamo di addormentarci, può essere utile sostenere la testa con un cuscino, tenere gli occhi aperti, o restare seduti invece che sdraiati.

Le abilità fondamentali della mindfulness

Hai appreso che l'elemento centrale della mindfulness è l'attenzione non giudicante al presente. **Momento dopo momento**. Ed hai appreso che puoi focalizzare o estendere il campo dell'attenzione ponendo al centro della scena qualsiasi oggetto della tua esperienza presente. Hai anche appreso che per quanto tu voglia tenere l'attenzione fissa su qualcosa, questa invece tende a divagare e ad essere catturata di volta in volta da pensieri, considerazioni, valutazioni, giudizi, ragionamenti, ricordi, anticipazioni del futuro, impulsi, emozioni e sensazioni di ogni genere.



Queste "divagazioni" lungi dall'essere negative, o patologiche, sono la norma. Ciò che fa la differenza è il modo di intenderle, l'atteggiamento che si assume rispetto ad esse. Ad esempio, quando durante l'esercizio del respiro la mente divaga e ci presenta un pensiero, la cosa più saggia da fare è semplicemente notarlo. Notare la divagazione della mente verso questo pensiero. Si tratta di un'annotazione immediata, intuitiva, non di un'analisi o di un ragionamento o di una ricerca di cause o spiegazioni. **Si tratta di osservare semplicemente che la mente non è sul respiro, ma su un pensiero, questo pensiero**. Per poi tornare all'oggetto prefissato dell'attenzione, il respiro.

Allo stesso modo, in tutte le meditazioni che hanno un oggetto prefissato, come la meditazione del respiro e la meditazione del corpo, ogni qual volta la mente si allontana dall'oggetto predefinito o l'attenzione viene catturata da una divagazione della mente e perde il suo stato di osservazione non giudicante, è importante tornare all'oggetto dell'attenzione predefinito.

Quando torniamo all'oggetto predefinito della nostra attenzione, accade che la divagazione stessa diventa oggetto della nostra esperienza presente. Si tratta di un passaggio chiave, di un aspetto fondamentale della mindfulness. Può capitare di pensare che una buona meditazione sia una meditazione senza fastidi, senza deviazioni, ben concentrata su qualcosa.

Semplicemente non è così. **Ciò che conta è la consapevolezza della nostra esperienza presente**, e se la nostra esperienza è intrisa di frequenti divagazioni, oppure se veniamo catturati da pensieri ed emozioni intense, intrusive, seduttive, questa è la nostra esperienza. Ciò che conta è la consapevolezza di dove sta la mente e la propria libertà di scelta. La libertà di non seguire questi pensieri, di non tessere un dialogo con essi, ma di accoglierli così come sono, nel momento in cui sono. Può accadere a volte, dicevamo, che i pensieri siano molto intensi, molto intrusivi e così tendono a catturare l'attenzione. Può accadere che ci si perda nei pensieri.

- In questi casi si possono fare due cose. La prima possibilità è accorgersi di questo e tornare semplicemente al respiro o al corpo che respira tutte le volte che accade.
- L'altra possibilità è di mettere al centro dell'attenzione proprio l'oggetto della divagazione.

Ad esempio, se durante l'esercizio del respiro, l'attenzione viene catturata da un suono irritante, può succedere che ci si perda in questa irritazione, considerandola semplicemente un fastidio

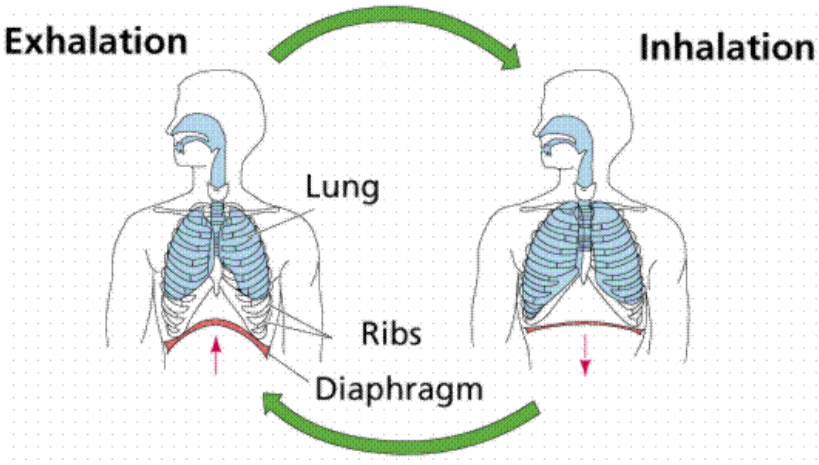
rispetto ad una buona meditazione. Può accadere che ci si metta a pensare intensamente alla fonte del suono, al mancato rispetto della quiete pubblica, alle possibili strategie per far interrompere il suono. È possibile, invece, cogliere l'opportunità di questo evento per portare al centro dell'attenzione proprio il fastidio, esplorandone la risonanza nel corpo, le emozioni, i pensieri, gli impulsi che ne conseguono automaticamente. Tuttavia questo passaggio non è facile e non è sempre chiaro.

È importante distinguere tra attenzione consapevole dei nostri pensieri e "perdersi" nei pensieri. **Ci si perde nei pensieri quando non si vedono più i pensieri, ma si vede il mondo attraverso questi pensieri**. Nel gergo della mindfulness questo comportamento si chiama "seguire" o "perdersi" nei pensieri. Quando ci si perde nei pensieri si perde la consapevolezza del momento presente. Non si è più consapevoli dei pensieri, ma, appunto, persi nei pensieri. Uno degli scopi più importanti e utili della mindfulness è di accorgersi di essere persi nei pensieri, di ritornare al momento presente, disingaggiarsi dai pensieri, e **osservarli per ciò che sono: pensieri ed emozioni**.

Dunque ciò che conta non è la presenza o l'assenza di pensieri, ma il nostro atteggiamento rispetto ad essi. È tanto difficile spiegare questo concetto con le parole, quanto invece è facile capirlo con la pratica. Il prossimo incontro sarà appunto dedicato ai pensieri. Metteremo al centro dell'attenzione proprio i pensieri con un atteggiamento non giudicante, aperto, curioso. Questo allenamento ci tornerà utile quando avremo a che fare con pensieri molto intensi, intrusivi, percepiti come negativi, sbagliati, indesiderati o intollerabili. Potremo apprendere a non seguirli, ma anche a non tentare di scacciarli, sopprimerli, controllarli, aggiustarli, modificarli, ma a lasciarli semplicemente andare.

Per molte persone all'inizio è difficile cogliere la differenza tra "lasciare andare un pensiero" e "controllarlo" o "scacciarlo". Per ora basti sapere che proprio il tentativo di controllare i pensieri o di scacciarli, inevitabilmente li trattiene! I pensieri, quando sono semplicemente accolti per quelli che sono, cioè dei pensieri, tendono naturalmente a dissolversi. È la loro natura. I pensieri si manifestano, si dispiegano, si dissolvono. Siamo noi spesso a trattenerli perché rimaniamo ingaggiati in una lotta impari contro di essi o in un inutile tentativo di spiegarli definitivamente, modificarli definitivamente, controllarli.

Il momento del respiro (o esercizio dei momenti difficili)



È un esercizio che ha un valore speciale in quanto ha una finalità pratica: **non essere catturati da emozioni troppo intense** oppure impulsi che spingono a compiere azioni di cui dopo immancabilmente ci si pente.

Ma, senza arrivare a questi estremi, è un esercizio utilissimo anche quando ci sentiamo semplicemente troppo ingolfati da pensieri, preoccupazioni, stress. È un momento da dedicare a noi stessi per ritrovare il contatto con la nostra esperienza presente e sganciarci dal treno degli impegni, dei programmi, dei ragionamenti, della fretta.

Questo esercizio, molto breve, può essere svolto più volte nel corso della giornata, ogni volta in cui ci sentiamo troppo presi o catturati da emozioni intense, preoccupazioni, disagio, ansia, stress. Per questa ragione questo esercizio si chiama anche "Esercizio dei momenti difficili". L'esercizio si svolge in tre fasi:

Prima fase

> Qualsiasi cosa ti stia passando per la mente, qualsiasi siano le tue emozioni, i tuoi pensieri, le sensazioni fisiche, semplicemente riconoscine la presenza. Apri l'attenzione a dove "stai con la testa" nel momento presente. Un unico grande sguardo che comprende tutto, nel presente.
>
> Se provi rabbia, riconosci il tuo essere nella rabbia, se provi ansia, riconosci il tuo essere nell'ansia, se provi tristezza, riconosci il tuo essere nella tristezza. Se provi gioia, curiosità, tristezza, amore, odio, riconosci il tuo essere nella gioia, nella curiosità, nella tristezza, nell'amore, nell'odio. Non indulgere in questa fase. Rimanici solo il tempo necessario per riconoscere in modo globale, complessivo, non dettagliato, dove stai con la mente.
>
> Ora porta deliberatamente tutta la tua attenzione sul respiro. Raccogli tutta la tua attenzione sul respiro nella pancia. E quando la mente divaga, nota dove sta la mente, e riporta l'attenzione sulla pancia che respira.

Seconda fase

> Espandi ora il campo dell'attenzione a tutto il corpo nel suo insieme. Percepisci il corpo nella sua interezza che respira. Se la mente divaga, nota dove sta la mente e torna al corpo che respira.

Terza fase

> Se avverti sensazioni intense o fastidi in alcune aree del corpo, porta tutta la tua attenzione proprio in quest'area, lasciando che venga attraversata dal respiro. Accogli le sensazioni così come sono, nel momento in cui sono. Nota la qualità delle sensazioni, la loro intensità, la loro localizzazione, i cambiamenti nel tempo, per tornare infine al corpo che respira.

È importante ricordare che questo esercizio può essere svolto **anche mentre stiamo facendo qualcosa**. Può essere svolto mentre guidiamo, mentre parliamo con qualcuno, mentre camminiamo o facciamo la spesa. Naturalmente, in questi casi, non possiamo chiudere gli occhi e concentrare l'attenzione solo sul respiro e sul corpo. In queste circostanze dobbiamo espandere il campo dell'attenzione fino ad includere anche quello che stiamo facendo.

Ad esempio, se stiamo guidando, l'esercizio consiste nell'includere nel campo della consapevolezza vigile anche la guida. Allo stesso modo, se stiamo parlando in pubblico e ci sentiamo in ansia, l'esercizio può essere svolto includendo nel campo dell'attenzione non solo il respiro ed il corpo, ma anche ciò che stiamo dicendo.

Il presente materiale è liberamente tratto da: Spagnulo (2009) *Mindfulness: La meditazione per la salute*, Ecomind.