



Mindfulness: calmare la mente

La Mindfulness è un metodo messo a punto dal medico statunitense **Jon Kabat-Zin** negli anni '80 e si basa sulle millenarie **pratiche buddiste di sviluppo della consapevolezza**, tradotte in una forma laica e accessibile a chiunque.

Come tanti automi

Nella maggior parte del nostro tempo, come esseri umani, ci muoviamo nel mondo meccanicamente, come se avessimo inserito il **pilota automatico**.

E' l'esperienza che accade comunemente quando guidiamo la macchina.

Siamo capaci di percorrere lunghe distanze e giungere a destinazione, senza ricordare quasi nulla di quello che abbiamo incontrato lungo il percorso.

Sebbene questa modalità di funzionamento ci permetta comunque di arrivare sani e salvi a destinazione, ha notevoli svantaggi quando impiegata sistematicamente nella vita quotidiana.

Capita quindi che non ci accorgiamo dei magnifici alberi fuori dalla finestra, o ci dimentichiamo di assaporare la pietanza che stiamo ingerendo.

Capita anche che stiamo distrattamente con amici o familiari, e che la stessa sconnessione la riserviamo al nostro corpo, alle nostre emozioni.

Siamo solo minimamente presenti, quel tanto che basta per portare a termine i nostri impegni, ma non abbastanza per esserci veramente con tutta la nostra presenza.

Persi nei pensieri

Mentre il pilota automatico è inserito, tutto il resto di noi è perso in pensieri, fantasie, storie, ricordi, immagini e quant'altro produca la nostra mente.

Per quantificare l'impegno, si stima che in media una persona abbia **17.000 pensieri al giorno**.

A voi immaginare quanto sia il tempo dedicato a questa attività, che pure non produciamo volontariamente né consapevolmente, ma che ci coinvolge un bel po'.



Per sperimentare questa tendenza della mente a saltare da un contenuto mentale all'altro, proviamo a fare un semplice esercizio :

Chiudiamo gli occhi, manteniamo una postura rilassata, con la schiena eretta ma non rigida. Per 3 minuti portiamo semplicemente l'attenzione al respiro, al suo fluire dentro e fuori. Se appare qualche pensiero, lo notiamo senza seguirlo e torniamo gentilmente al respiro.

Cosa è accaduto durante i 3 minuti?

Quante volte la nostra mente si è distratta dal respiro?

Incantesimo dei pensieri

Tre minuti sono solo un assaggio di cosa fa la mente per gran parte della nostra giornata, della nostra vita. I pensieri appaiono senza che noi lo determiniamo e ci catturano.

Sono così attraenti e ridondanti, che vi ci immergiamo fino a dimenticare che sono solo pensieri.



PSICHDINTORNI

In cosa consiste la Mindfulness

La pratica di Mindfulness consiste nel **rieducare pazientemente la mente** a stare sveglia e presente a quello che sta accadendo momento per momento, senza farsi coinvolgere dalle storie che ci raccontiamo. Nel far questo proviamo a essere gentili con noi stessi, come lo saremmo nell'addestrare un tenero cucciolo.