



PSICHEDINTORNI

# Mindfulness: superare gli schemi mentali non salutari

Mindfulness si può tradurre in italiano con Consapevolezza o presenza mentale.

E' uno stato mentale quindi in cui si è presenti e vigili all'esperienza di questo momento.

Significa in parole semplici che se stiamo camminando siamo consapevoli che stiamo camminando e non siamo quindi perduti nei pensieri, altrove rispetto al momento che si sta svolgendo proprio qui ora. Significa essere consapevoli di tutti gli aspetti che compongono quella esperienza del camminare, le sensazioni fisiche, le percezioni visive, l'aver presente ciò che sta accadendo momento per momento.

Sebbene in un primo momento questo possa sembrare molto facile, in realtà mantenere la consapevolezza sul presente richiede un costante allenamento in quanto la nostra mente è abituata facilmente a distrarsi e perdersi in fantasticherie passate o progetti futuri.

Questa abitudine della mente alla distrazione porta il corpo ad essere qui ma la mente a essere altrove.

## **Cosa comporta tutto questo?**

La nostra attenzione è sempre più frammentaria e instabile. Soprattutto a causa della tendenza multitasking, che ci porta a compiere più attività allo stesso momento e a causa dell'intenso bombardamento di stimoli che riceviamo ovunque, in ogni momento, dalla tv al web alle strade della città.

Tutto questo ci porta a sviluppare una forte tendenza alla proliferazione del pensiero a discapito della calma e della stabilità mentale.

Così siamo in balia dei contenuti che appaiono nella mente e che catturano inesorabilmente la nostra attenzione trasportandoci dentro schemi mentali consolidati e a cui non opponiamo nessuna resistenza e che finiamo invece per rinforzare e mantenere vivi in noi.

## **La Mindfulness a cosa ci serve?**

La Mindfulness ci aiuta ad essere innanzi tutto consapevoli di ciò che attraversa la nostra mente momento per momento e a riconoscerlo come contenuto mentale, pensiero.

Parallelamente lavoriamo sul distinguere tra realtà e pensieri. I pensieri sono pensieri e come tale possiamo viverli. Con questo atteggiamento possiamo lavorare sempre più sull'educarci a riconoscere i pensieri senza lasciarci coinvolgere e trascinare via da essi.

Restare qui e ora, vivere nella realtà che si svolge nel momento presente.

Emanciparsi dall'influenza dei pensieri, che notiamo e lasciamo arrivare e andare come faremmo con le nuvole nel cielo.

Non abbiamo nessuno dovere di occuparci dei contenuti mentali, perché non richiedono lo stesso approccio che useremmo con i problemi che incontriamo nella nostra vita. Non dobbiamo sistemare e cambiare niente. Ciò su cui ci addestriamo nella Mindfulness è l'atteggiamento che



## PSICHDINTORNI

abbiamo verso noi stessi e il nostro mondo interiore.

Con la Mindfulness coltiviamo accettazione verso noi stessi e la nostra esperienza fatta di pensieri, emozioni, sensazioni fisiche.

Charlotte Joko Beck afferma rispetto alla pratica:

Ciò che rende la vita spaventosa è il lasciarsi trascinare dalla spazzatura del turbino mentale. Non lasciamoci spostare via. Sediamo correttamente.

L'esperienza del momento presente abbraccia tutta la mia vita, compreso il passato. Con una pratica corretta la nostra vita, passata e presente, si risolverà da sola. A poco a poco.

Elisa Vezzi