

# GESTIONE E RIDUZIONE DELLO STRESS BASATA SULLA MINDFULNESS

## UNA BREVE INTRODUZIONE

*Se ti preoccupi di vivere solo ciò che stai vivendo , cioè il presente, potrai vivere il tempo che ti rimane fino alla morte , senza turbamento, con benevolenza e serenità. - Marco Aurelio, Pensieri*

A partire dagli anni 80', la diffusione delle pratiche di gestione e riduzione dello stress, e, più in generale, di approcci al "benessere" basati sulla *mindfulness* (consapevolezza), prima nel mondo anglosassone, e poi negli ultimi anni anche in Italia, ha avuto una vera e propria esplosione: inizialmente utilizzate in ambito medico e psicologico, si sono poi sviluppate in molti altri settori, nel campo dell'educazione, come in quello delle carceri; e dal 2007, dopo che *Google* ha iniziato ad offrire un programma di gestione e riduzione dello stress ai propri dipendenti chiamato *Search Inside Yourself*, moltissime aziende ne hanno seguito l'esempio.

Gli approcci e le pratiche meditative basate sulla *consapevolezza* (*mindfulness*) sono utilizzate da millenni, in oriente come in occidente, principalmente nel campo della ricerca spirituale e filosofica, ma anche in quello terapeutico o di semplice miglioramento delle performance individuali.

Ad esempio, come ci ricorda il filosofo francese *Pierre Hadot*, l'allenamento dell'attenzione era parte integrante del training filosofico dell'antichità:

*"Abbiamo detto che l'atteggiamento fondamentale del filosofo stoico o platonico era la *prosochè* (προσοχη) l'attenzione a se stesso, la vigilanza di ogni istante. L'uomo "vigile" è sempre perfettamente cosciente non solo di ciò che fa, ma anche di ciò che è, ossia della sua posizione nel cosmo e del suo rapporto con Dio."*

Certamente all'interno del *Buddhismo* e dello *Yoga* troviamo una ricchezza di pratiche basate sulla consapevolezza, da cui infatti derivano gli attuali metodi utilizzati nell'approccio *mindfulness*.

Per quanto riguarda l'aspetto terapeutico, le tradizioni mediche orientali, quali ad esempio la medicina *Ayurvedica* e la *Medicina Tradizionale Cinese*, da millenni utilizzano pratiche meditative a scopo curativo. D'altra parte, anticamente, in Cina come in India, guerrieri, dignitari di corte, ministri e amministratori utilizzavano pratiche meditative anche per migliorare le loro prestazioni generali.

La pratica di *mindfulness* ha radici molto antiche, ma è anche molto moderna: nella sua forma attuale risale alla fine degli anni '70, quando *Jon Kabat-Zinn* ha iniziato a definire e poi insegnare il metodo di riduzione dello stress basato sulla consapevolezza (*MBSR- Mindfulness Based Stress Reduction*) presso la *Stress Reduction Clinic* (di cui era direttore) alla *University of Massachusetts Medical School*.

Il metodo consiste in un corso di otto settimane dove vengono insegnate e praticate tre tecniche:

1. La *Meditazione di Consapevolezza*: derivata dalle tradizioni meditative *Vipassana* e *Chan-Zen*, consiste nella coltivazione di una particolare *qualità di attenzione*, una *sensibilità ricettiva ai processi mente-corpo*; orientando l'attenzione al respiro e/o al corpo si allena la capacità di stabilizzare la mente nel presente, e, contemporaneamente, si coltiva una consapevolezza ricettiva, non-giudicante, empatica verso la totalità dell'esperienza immediata (pensieri, emozioni, stati mentali, suoni, immagini, sensazioni corporee);
2. *Le posizioni*: sequenze di *asana* (posizioni) dello *Yoga* eseguite orientando la pratica verso il rilassamento, la consapevolezza, e la riscoperta della naturale sensibilità del corpo;
3. *L'esplorazione del corpo* o *rotazione della consapevolezza* (*Body Scan* in inglese): una pratica in posizione supina che consiste essenzialmente nel muovere la consapevolezza, in modo sistematico, nelle varie parti del corpo; è presente, con diverse modalità e sfumature un po' in tutte le tradizioni orientali, certamente nello *Yoga* (*Yoga Nidra*) e nel *Buddhismo*, ma anche nelle pratiche cinesi legate al *Taoismo*.

Un aspetto importante nell'ambito della *mindfulness* nasce dall'incontro e dalla cooperazione tra la comunità scientifica e le tradizioni contemplative Buddhiste che ha condotto allo sviluppo di centinaia di ricerche scientifiche che dimostrano l'*efficacia*, la *validità* e i *benefici* della pratica meditativa. Alla collaborazione tra scienza e meditazione ha fornito un grande impulso il Dalai Lama che, inizialmente, incontra nel 1979 il fisico David Bohm, uno dei più importanti fisici teorici del XX secolo, e poi conosce Francisco Varela, biologo, neuroscienziato, filosofo, uno dei più innovativi pensatori del secolo scorso, col quale fonda nel 1987 il *Mind and Life Institute*: istituto che con le sue conferenze ha aperto la strada alla reciproca fecondazione della scienza occidentale con le scienze contemplative orientali.

Jon Kabat-Zinn definisce la mindfulness come il “*processo di prestare attenzione in modo intenzionale, nel momento presente, in modo non giudicante, al dispiegarsi dell’esperienza, di momento in momento*”.

Suzuki Roshi, uno dei più importanti maestri zen Giapponesi venuti ad insegnare in occidente nel secolo scorso, afferma: “*Prestiamo attenzione con rispetto e interesse, non per manipolare, ma per comprendere quello che è vero. E vedendo ciò che è vero, il cuore diventa libero*”.

Partendo da queste due classiche citazioni possiamo evidenziare *tre aspetti* significativi della pratica: il primo consiste certamente nello sviluppo e nella stabilizzazione di una particolare *qualità di attenzione*, una *attenzione saggia*. Essa concerne prima di tutto *il dove* dimora la nostra mente: siamo continuamente nel futuro o nel passato, distratti e catturati dalla proliferazione mentale di pensieri ed emozioni, oppure dimoriamo con una certa continuità nell’adesso, nel qui-e-ora? Abitiamo l’esperienza presente con chiarezza, gentilezza, empatia e amicizia oppure siamo costantemente in lotta, in conflitto con ciò che sperimentiamo, alimentando giudizi, commenti, pensieri in modo compulsivo? Attraverso la coltivazione della presenza mentale ci familiarizziamo con i processi mente-corpo e ritroviamo una dimensione di tranquillità e di libertà interiore che ci permette di rispondere in modo più consapevole e appropriato alle circostanze presenti nella nostra vita, sia quelle ordinarie e familiari, come anche quelle lavorative.

Il secondo aspetto che è importante tenere sempre presente è l’*intenzione*, la motivazione, poiché essa “*colora*” e orienta tutta la nostra pratica. Conoscere la propria intenzione significa sapere *perché* facciamo ciò che stiamo facendo, cioè perché pratichiamo mindfulness. Da una parte perseguiamo la nostra intenzione con energia ed entusiasmo, cioè mettiamo il cuore in ciò che facciamo; ma dall’altra è importante non essere aggrappati alla motivazione in modo rigido, come se fosse uno scopo obbligato; è importante non entrare in una mentalità di sforzo indirizzato ad un obiettivo, ma mantenere la nostra intenzione in modo leggero, aperto, più come un orientamento di fondo, una direzione verso cui ci muoviamo piuttosto che una destinazione fissa e obbligata. Anche perché la motivazione varia a seconda delle persone e dei contesti e si trasforma e cambia con l’andare del tempo: ad esempio una stessa persona potrebbe iniziare con un corso aziendale di riduzione dello stress e poi scoprire dentro di sé un interesse più forte per la pratica contemplativa, e passare quindi ad una intenzione più profonda, formulata tradizionalmente come ricerca della saggezza oppure della liberazione per se stesso e per tutti gli esseri.

Il terzo, e forse più importante aspetto, è l’*atteggiamento*: esso rappresenta il *come* ci mettiamo in relazione, di momento in momento, con l’esperienza presente, *il come* coltiviamo la presenza mentale. Henepola Gunaratana descrive questo atteggiamento appropriato nel modo seguente: “*La consapevolezza si coltiva con uno sforzo gentile, con uno sforzo senza sforzo. ... Nella perseveranza e nel tocco leggero sta il segreto. La consapevolezza si coltiva riportando se stessi, continuamente, in uno stato di consapevolezza: gentilmente, gentilmente, gentilmente*”. Se pratichiamo con uno sforzo non appropriato, con tensione, ansia, preoccupazione, attaccamento al risultato, ciò che svilupperemo sarà proprio maggiore tensione, ansia, preoccupazione: quindi l’atteggiamento appropriato è quello di mantenere un equilibrio tra interesse, perseveranza, energia, entusiasmo, da una parte, e gentilezza, amicizia, tranquillità, ricettività, dall’altra.

I tre aspetti non sono separati, ma intrecciati e interconnessi: fanno parte di un unico processo di auto-educazione dove appunto, attenzione, intenzione e atteggiamento si condizionano e si influenzano reciprocamente. In ultima analisi ciò che rimane, il frutto della pratica, come spiega molto bene Carol Wilson, è un atteggiamento, un *modo di essere e di vivere* la vita con presenza, sensibilità e apertura: “*Allorché ci rendiamo conto che la pratica meditativa più profonda è la coltivazione di un atteggiamento e non la ricerca di una esperienza speciale, allora tutta la nostra vita si apre e ogni attività può diventare un veicolo di risveglio. La vita è fatta di momenti. La pratica di consapevolezza è semplicemente la coltivazione dell’abilità di incontrare qualunque cosa emerge, di momento in momento, con totale presenza e a cuore aperto.*”

Per concludere questa breve introduzione, volendo sintetizzare al massimo si può affermare che con il termine *mindfulness* (*consapevolezza*) si intendono contemporaneamente tre cose:

1. un insieme di *qualità naturali*, qualità che sono in ogni essere umano, per lo meno a livello di potenzialità;
2. il *processo di coltivazione* di queste qualità, cioè le *tecniche* e l’attività di attualizzare, di “far essere” queste qualità;
3. il *risultato*, il *frutto* della nostra pratica: se coltiviamo la consapevolezza, la tranquillità, la gioia, l’equanimità, la gentilezza, la compassione, allora svilupperemo in noi stessi e “incarneremo” proprio queste qualità.