

MINDFULNESS al MART

progetto a cura di Marco Peri: www.marcoperi.it/mindfulmart



La parola mindfulness significa “consapevolezza”

Mindfulness è il nome di una forma di Meditazione, semplice e rapida da apprendere, ma la cui padronanza richiede tempo (come tutte le cose importanti nella vita).

La mindfulness è la capacità umana fondamentale di essere pienamente presenti, consapevoli di dove siamo e di ciò che stiamo facendo, e non eccessivamente reattivi o sopraffatti da ciò che sta accadendo intorno a noi.

La mindfulness ci coinvolge nell'essere consapevoli dei nostri pensieri, sensazioni e sentimenti e di ciò che ci circonda, momento per momento.

Una tipica meditazione di mindfulness consiste nel prestare attenzione al proprio **respiro** o all'**esperienza sensoriale del corpo** e riportare la propria attenzione ogni volta che la mente inizia a vagare.

L'importante è il **qui e ora**, senza altre aspettative e senza giudicare.

Intenzione e Attenzione

Nella mindfulness è importante l'**intenzione** di prestare **attenzione** > questa è la consapevolezza, questo è mindfulness.

Per comprendere davvero cosa sia la mindfulness è meglio praticarla per un po'!

Se praticata con costanza, nel tempo, la mindfulness può determinare cambiamenti dell'umore e produrre felicità e benessere. Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che può ridurre significativamente i sintomi di stress, ansia e depressione e migliorare la nostra capacità di apprendere ed essere creativi.

Mindfulness al museo

Mindfulness è una pratica che di solito non è associata ai musei, ma forse dovrebbe esserlo. Diversi musei nel mondo stanno già sperimentando con successo la pratica di mindfulness nelle sale espositive offrendo al pubblico la possibilità di meditare a diretto contatto con le opere esposte.

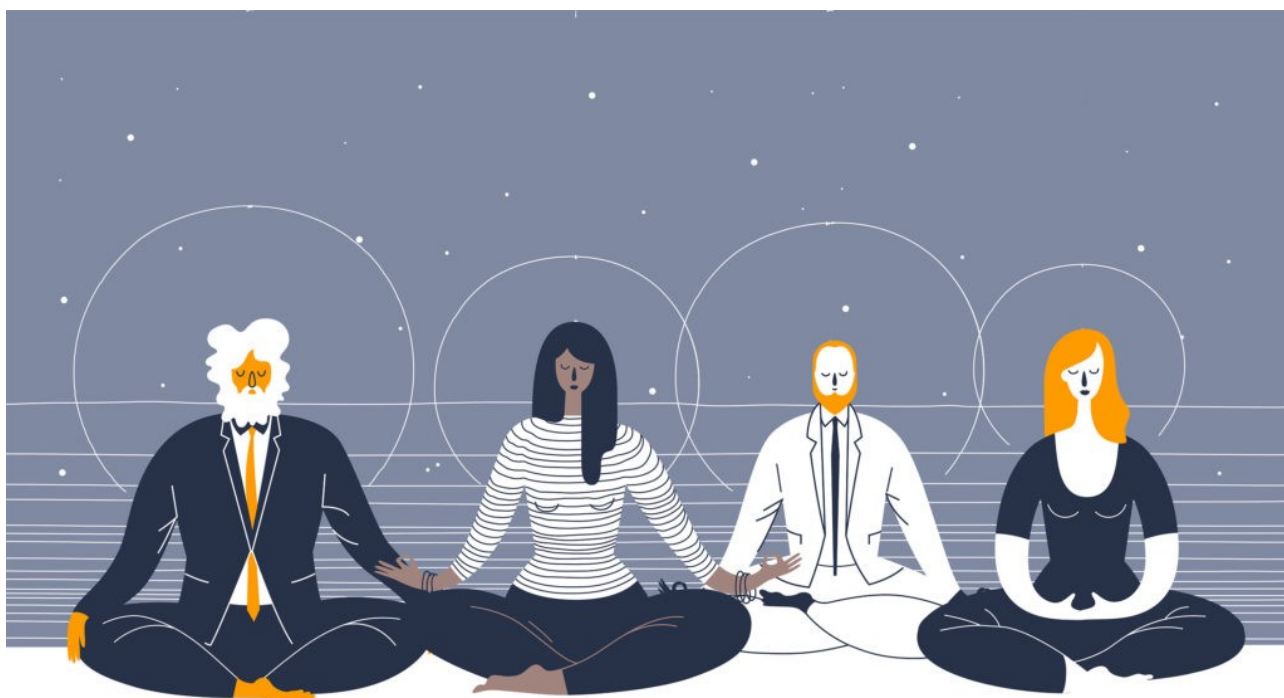
Il museo offre un contesto ideale per meditare, è un luogo "protetto" e ricco di stimoli.

Proporre sessioni di mindfulness al museo non solo può aiutarci a calmare e concentrare la mente, ma può anche aiutarci a vedere in modo più chiaro e creativo.

I suggerimenti contenuti in questa guida ti aiuteranno per:

1. integrare microsessioni mindful nei tuoi percorsi abituali, per sollecitare il pubblico a essere pienamente consapevole e coinvolto nell'esperienza estetica.
2. proporre sessioni formali di meditazione nel museo.

Suggerimenti per guidare una sessione di meditazione nel museo



Prima di iniziare:

Scegli un ambiente accogliente per ospitare la sessione di mindfulness.

É preferibile scegliere spazi che offrano una certa protezione, per esempio non troppo vicino all'ingresso o all'uscita.

Verifica l'acustica e la temperatura della sala.

Disponi le sedie o i cuscini in semicerchio modo che tutti possano avere un buon punto di vista.

Scegli di concentrarti su opere di grandi dimensioni e ricche di stimoli.

Pittura, scultura, fotografia, installazioni, qualsiasi tipo di opera può essere lo spunto per osservare e sentire.

Spiega brevemente cosa coinvolgerà la meditazione e il suo scopo, esempio:

- un momento intenso per conoscere e conoscersi
- uno sguardo consapevole per migliorare l'esperienza estetica dell'arte
- un momento per esplorare le proprie sensazioni
- coltivare curiosità e scoperta
- ...

Seduta di meditazione:

La posizione comoda, con la schiena dritta ma senza rigidità. Mantieni un senso di dignità.

Puoi prendere post su una sedia o un cuscino per la meditazione, l'importante è che sia un posto stabile, solido e che permetta di osservare l'opera in maniera ottimale.

Le gambe

Su una sedia, è bene che il fondo dei piedi tocchi il pavimento.

Su un cuscino sul pavimento, incrocia le gambe comodamente davanti a te. (Sitting like a frog)

Raddrizza la parte superiore del corpo senza rigidità

La colonna vertebrale ha una curvatura naturale. Lascia che sia lì. La testa e le spalle possono sostenersi comodamente sopra le vertebre.

Posiziona le mani sulla parte superiore delle tue gambe

Con le braccia lungo i fianchi, le tue mani atterreranno nel punto giusto. Comodamente appoggiate.

Chiudi gli occhi o mantieni uno sguardo morbido

Nella maggior parte delle meditazioni si possono chiudere gli occhi, oppure semplicemente lasciarli socchiusi verso il basso.

Al Museo in alcuni casi è consigliato tenere gli occhi ben aperti per osservare.

Quando la tua postura è stabilita, senti il tuo respiro - o meglio "seguilo" - come esce e come entra nel corpo.

Durante ogni esercizio:

Usa la voce in modo chiaro, mantenendo un tono morbido.

Dai ad ogni punto in media circa 30 secondi / 3 respiri inspirazione/espiazione, o comunque quanto a lungo sia appropriato per il momento o l'esercizio

Sentiti libero di includere piccole improvvisazioni all'interno dei piani generali, per esempio incorporando riferimenti ai tuoi immediati dintorni

Dopo ogni esercizio:

Dai ai partecipanti il permesso di allungare, alzarsi in piedi, massaggiare i loro volti o fare tutto il necessario per "svegliarsi".

Condivisione

In conclusione di una pratica di mindfulness può essere piacevole parlare di ciò che si è appena vissuto, tuttavia non bisogna forzare le persone a condividere l'esperienza.

Per rompere il ghiaccio si possono proporre **domande aperte, socratiche**, come queste:

- **Cosa hai notato?**
- **Cosa hai trovato?**
- **Cosa hai sentito?**

- **Dimmi un po' di più, puoi approfondire?**
- **Qualcun'altro ha sentito questo?**

Cerca di bilanciare la discussione sull'esperienza immediata con una più ampia attenzione a come tutto ciò potrebbe essere utile nella vita quotidiana.

Durante la meditazione non c'è alcun obiettivo specifico da raggiungere, l'unico obiettivo è l'esperienza individuale vissuta da ciascuna persona.

Questi 5 punti offrono un parametro per misurare l'impatto dell'esperienza:

1. Capacità di osservare
2. Capacità di descrivere - capacità di dire cosa hanno notato, scoperto
3. Agire con consapevolezza (scelte dell'esperienza)
4. Capacità di riconoscere l'esperienza interiore / sensoriale senza giudizi
5. Avere la capacità di provare l'esperienza sensoriale con distacco (vedere le scelte)

PER APPROFONDIRE

1. LE ORIGINI

Il concetto di *mindfulness* affonda le sue radici nella dottrina buddista. La sua comparsa nel contesto della cultura occidentale è da attribuire al traduttore inglese **Rhys David** che, circa un secolo fa, impegnato nell'analisi di testi buddhisti per la Buddhist Text Society, si servì della parola *mindfulness* per tradurre il termine di lingua pali *sati*.

La parola *sati* è attribuita agli insegnamenti del Buddha riportati nei testi sacri *Anapanasati sutta* e *Satipaṭṭhāna sutta*. Traducibile letteralmente come “ricordo”, o più generalmente “memoria”, è un concetto che fa riferimento a una profonda consapevolezza legata a una particolare disposizione “del cuore”, e si trova abitualmente tradotto con espressioni come attenzione, concentrazione, consapevolezza, sviluppo della mente, nuda attenzione (Gethin, 2011; Mace, 2007; Wallace, 2006).

Per comprendere al meglio il significato di questo concetto è opportuno addentrarsi nella tradizione filosofica buddista. La complessità di questa operazione è resa ardua dalla pluralità di definizioni racchiuse in un singolo termine, che abbraccia molteplici significati affini a quello di piena consapevolezza (Baer, 2010).

Nei testi antichi, la *mindfulness* è riconducibile a una qualità dell'attenzione che permette di recepire la sofferenza senza esserne travolti, in modo da poter vivere senza arrecarsi danno e danneggiare gli altri (Nhat Han, 1976). L'attitudine alla presenza mentale e la pratica della meditazione *mindful*, secondo la dottrina buddista, hanno il ruolo fondamentale di mezzo e presupposto per affrancarsi dalle pene della condizione umana, attraverso la via della liberazione dalla sofferenza (Gunaratana, 2002).

L'importanza della presenza mentale emerge con chiarezza esaminando l'essenza della dottrina buddista, che è legata al concetto della sofferenza insita nel genere umano (*dukkha*). Essa si esprime nelle *Quattro Nobili Verità*, ovvero i quattro principi cardine attraverso i quali è possibile raggiungere il *nirvāna*, stato di liberazione dal dolore, ed esposte nel ‘Discorso della messa in moto della ruota della Dottrina’ (*Dhammacakkappavattana Sutta*).

Esse asseriscono che: la vita dell'essere umano è caratterizzata dal dolore; questa sofferenza ha origine in noi e nella ricerca dell'appagamento attraverso ciò che è transitorio; la sofferenza può cessare; vi è un percorso da seguire per l'emancipazione dalla sofferenza. Il modo per giungere alla liberazione dal dolore è tracciato nel Nobile Ottuplice Sentiero, caratterizzato da otto tappe, mirate al raggiungimento di tre tipologie di perfezionamento: della moralità (*sīla*), della saggezza (*paññā*), della concentrazione (*samādhi*). I tre elementi che conducono a *samādhi* sono il retto sforzo, la retta concentrazione e la retta presenza mentale, ovvero la *mindfulness*, indicata dall'originale vocabolo pali *sati* (Mace, 2008).

La *mindfulness* rappresenta l'inizio della pratica contemplativa che porta alla saggezza come parte integrante di una visione escatologica della vita, che guida l'uomo al raggiungimento della liberazione dalla sofferenza e dal ciclo di reincarnazioni (Thera, 1978). Nel ‘Discorso sui fondamenti della presenza mentale’ (*Satipaṭṭhāna sutta*), prima trattazione teorica e pratica relativa alla *mindfulness* (Baer, 2010), si identifica la meditazione *vipassanā* (meditazione di visione penetrativa o *insight meditation*) come mezzo d'elezione per conseguire lo sviluppo di tali attitudini (Walshe, 1995). Essa consente di sviluppare pienamente la consapevolezza di tutto ciò che ci circonda e di quanto sorge all'interno dell'individuo, si tratti di cognizioni, sensazioni o emozioni, e di arrivare a comprenderne la natura transitoria, proseguendo nel cammino verso la liberazione. La meditazione *vipassanā* è diretta in particolar modo a

quattro oggetti di contemplazione: corpo e respiro; emozioni e sensazioni; processi mentali e coscienza; contenuti e oggetti mentali (McMahan, 2012). Fondamento di questi insegnamenti è che la consapevolezza non deve limitarsi alla pratica di meditazione, ma deve essere praticata in ogni ambito della quotidianità, consentendo di sviluppare una presenza mentale relativa a qualunque processo mentale, emozione o comportamento del praticante.

Il cammino del Nobile Ottuplice Sentiero permette di abbandonare una condizione di “visione opaca” e di abbracciare il significato intrinseco delle cose, ovvero la loro condizione di impermanenza. Questo concetto è fortemente legato alla mindfulness, in quanto la comprensione della transitorietà delle cose consente di comprendere che gli stati mentali, le emozioni e tutto ciò che possediamo e ci accade non può definire profondamente ciò che siamo. Arrivando alla consapevolezza che nulla è eterno si abbandona anche una visione della realtà come costituita da entità separate, giungendo alla perfezione assoluta (Mace, 2008). A questo livello di pratica, l'individuo ha una mente che è in grado di non discriminare soggetto che esperisce e oggetto di conoscenza (Nhat Han, 1976). La mindfulness è intesa come una modalità di vita consapevole e autentica che deve essere mantenuta prestando attenzione a ogni respiro, movimento, pensiero e a ogni elemento che si presenti nell'esperienza dell'individuo (Rosenberg, 1998).

Vedremo ora come il concetto di mindfulness sia stato introdotto e si sia diffuso all'interno di un contesto culturale occidentale, abitando territori ed esperienze situati all'esterno del contesto della dottrina buddista.

2. LA MINDFULNESS NELLA CULTURA OCCIDENTALE

Sin dai lavori di **Rhys David** l'interesse per la dottrina Buddhista iniziò a diffondersi, ma è negli anni '50 che il buddismo zen e la meditazione diventano un vero e proprio fenomeno culturale di massa (Mace, 2008).

La meditazione vipassanā, in particolare, si è rilevata la pratica di matrice buddhista più adatta a essere accolta in contesti culturali altri. Essa, infatti, è caratterizzata da aspetti quali la promozione del benessere fisico e mentale, che sono trasversali alle diverse culture e ne hanno permesso la diffusione in Occidente (Hart, 1987). Dagli anni '60, si assiste alla nascita dell'interesse per le pratiche meditative anche all'interno della psicologia clinica, dove vengono colte le potenzialità di tali pratiche nello sviluppo della consapevolezza dei pazienti con importanti conseguenze sul loro benessere (Keng, Smoski, & Robins, 2011). È proprio dalla meditazione vipassanā che originano le pratiche di mindfulness, così come intese in ambito occidentale. Perché questa integrazione culturale fosse possibile è stato fondamentale il contributo del monaco buddhista zen **Thich Nhat Hanh** (1976) e lo sviluppo dei suoi insegnamenti nel contesto della psicologia clinica e sperimentale da parte di **Jon Kabat-Zinn** (1990).

È quindi negli anni '70 che, con la formulazione del programma Mindfulness Based Stress Reduction – MBSR a opera dello stesso Kabat-Zinn, si assiste alla nascita del primo intervento strutturato basato sulla mindfulness, presentandola alla comunità scientifica come uno strumento di cura efficace per la gestione del dolore (Kabat-Zinn, 1982).

Da allora si è assistito a un proliferare della ricerca sulle pratiche di mindfulness e sui suoi effetti, in diverse popolazioni e in diversi campi d'intervento, favorendo la nascita di numerose pratiche cliniche mindfulness-oriented come la Dialectical Behavior Therapy (Linehan, 1993), la Acceptance and Commitment Therapy (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999) e la Mindfulness-Based Cognitive Therapy (Segal, Williams, & Teasdale, 2002).

L'ingresso della mindfulness nella psicologia contemporanea e il suo inserimento all'interno delle pratiche di trattamento hanno significato il cambiamento del concetto stesso di cura, dando origine a quella che viene definita la *third-wave* (terza generazione) delle terapie cognitivo-comportamentali. L'integrazione della mindfulness nel trattamento dei disturbi psichici, inoltre, abilita la spiritualità come strumento importante per il benessere individuale, collocandola di diritto nel dominio della psicologia (Carmody, Reed, Kristeller, & Merriam, 2008).

Il processo di occidentalizzazione e laicizzazione del concetto di presenza mentale ha portato a un inevitabile allontanamento della mindfulness contemporanea dalla sua cornice di origine buddista.

A tal proposito, diversi ricercatori (Chambers, Gullone, & Allen, 2009; Rosch, 2007) sottolineano l'importanza di colmare questa distanza per poter pienamente comprendere e apprezzare il contributo della mindfulness nella psicologia contemporanea. Keng, Smoski e Robins (2011) identificano alcune importanti differenze tra le concettualizzazioni occidentali e quelle buddhiste di mindfulness, che vengono riassunte in tre livelli: livello contestuale, livello del processo e livello del contenuto. Per quanto riguarda il contesto, nella cornice buddista la mindfulness è parte di un sistema di pratiche interconnesse necessarie per la liberazione dalla sofferenza umana. Essa è connessa alle altre disposizioni necessarie per raggiungere questo scopo ultimo e deve essere praticata in concerto con le altre componenti il sistema che costituiscono e attraverso il quale acquisiscono senso.

Nel contesto occidentale la mindfulness è indipendente da uno specifico codice etico, filosofico o morale e trova senso di esistere di per se stessa, in virtù dei benefici che apporta al praticante. A livello del processo, nella cultura occidentale la mindfulness non ha alcuna connessione con la contemplazione della sofferenza e il concetto di impermanenza dell'essere, centrali nella dottrina buddhista per condurre una corretta meditazione. Infine Keng e collaboratori identificano una rilevante differenza a livello dei contenuti. Mentre la tradizione buddista è rivolta a una consapevolezza essenzialmente introspettiva e le esperienze esterne sono considerate attraverso la propria percezione e reazione agli oggetti, in alcune concettualizzazioni occidentali della mindfulness si pone una specifica attenzione agli oggetti esterni e all'ambiente, focalizzandosi, sulle loro caratteristiche sensoriali, come per esempio le loro qualità visive, olfattive o uditive.

Una volta sottolineate le differenze tra il concetto di mindfulness all'interno della sua cornice di origine e la sua rilettura occidentale, cercheremo ora di coglierne l'essenza e i confini attraverso la sua definizione.

3. LE DEFINIZIONI

La natura esperienziale e multidimensionale della *mindfulness* rende arduo coglierla attraverso definizioni univoche, ciononostante diversi studiosi hanno compiuto sforzi in questa direzione, mettendo in luce, di volta in volta e a seconda dell'ambito di interesse di ciascuno, aspetti diversi.

Le caratteristiche di elusività e complessità di questa disposizione emergono già nelle sue definizioni in lingua pali.

Kuan (2008) le riassume in quattro aspetti principali, che si differenziano, ma non si escludono. La presenza mentale: (1) è consapevolezza momento per momento, non elaborativa; (2) è consapevolezza protettiva, a guardia dei pensieri che conducono alla sofferenza; (3) è consapevolezza introspettiva, che sposta l'attenzione verso stati benefici; (4) è formazione deliberata di concetti utili per ristrutturare la mente.

Come sottolinea il monaco buddista Gunaratana (2002), la difficoltà di definire la mindfulness risiede nel suo essere radicata, non tanto in una conoscenza verbale e concettuale, quanto nell'esperienzialità delle sue pratiche. Il suo carattere universalmente accessibile, inoltre, la rende "troppo semplice" per essere definita attraverso le parole, trattandosi essenzialmente di una funzione presimbolica e quindi per sua natura non pienamente esprimibile a parole. Nel tentativo di coglierla in una definizione egli la descrive come "the cultivation of the mind, aimed at seeing in a special way that leads to insight and to full understanding" (Gunaratana, 2002, p. 22). Preferisce poi esprimerne la complessità descrivendone la forma, *com'è* (senza pregiudizi, non giudicante; imparziale; non concettuale; radicata nel presente; non egoistica; senza obiettivo; continua; integrante la visione di attore e spettatore) e i processi che attiva apportando benefici al praticante, *cosa fa*.

Rispetto a ciò, sostiene che la mindfulness abbia tre funzioni: ci ricorda cosa stiamo facendo, ci permette di vedere la realtà delle cose e ci consente di riconoscere la natura profonda dei fenomeni che ci circondano.

Gli stessi ricercatori occidentali ricorreranno alla scelta di definire la *mindfulness* attraverso ciò che fa piuttosto che per ciò che è. In letteratura, dunque, si assiste allo sforzo di formulare definizioni operative, che non perdano la natura pragmatica del costrutto, ma che siano in grado di fare riferimento alle funzioni cognitive ed emotive che sottostanno a questo complesso concetto. Lo spostamento dell'attenzione sulla descrizione degli effetti, sebbene permetta di superare alcuni ostacoli, lascia aperti gli interrogativi su quali siano i caratteri costitutivi della mindfulness. L'importanza di rispondere a tale quesito è rappresentata dall'esigenza di misurare la mindfulness e poter orientare la ricerca nella formulazione di interventi clinici appropriati e di comprovata efficacia.

È a Jon Kabat-Zinn che si deve la prima definizione operativa di mindfulness, definizione che diede avvio e impulso agli sforzi della ricerca in questo campo d'indagine. Secondo Kabat-Zinn mindfulness significa prestare attenzione in un modo particolare e intenzionale a ciò che si presenta nel momento attuale, senza esprimere giudizi (Kabat-Zinn, 1990). Essa, inoltre, prevede una qualità di partecipazione all'esperienza caratterizzata da un senso di compassione sincera e da amichevole presenza e interesse (Kabat-Zinn, 2003). La mindfulness è descritta come uno stato di attenzione intenzionale, in cui ogni esperienza interna o esterna del soggetto viene colta e accolta in modo non giudicante (Kabat-Zinn, 1990). Gli aspetti principali che la definiscono sono il focus attentivo intenzionale rivolto al momento presente e l'atteggiamento non categorizzante (Kabat-Zinn, 2012). L'oggetto di attenzione scelto, quale che sia, è il centro verso cui intenzionalmente il soggetto ha posto il suo focus. Nel momento in cui ci si accorge che si è persa l'attenzione, è opportuno operare una ri-focalizzazione dell'attenzione, con un atteggiamento benevolo ma determinato. Altrettanto fermo ma comprensivo, deve essere il ri-posizionamento del proprio sguardo sul momento presente quando si prende consapevolezza che la nostra mente sta vagando in altri tempi e luoghi. L'utilizzo di categorie e valutazioni precostituite ci porta a interpretare le esperienze interne ed esterne in modo abitudinario e privo di significato. Nel momento in cui se ne prende consapevolezza, è opportuno orientare l'attenzione alle caratteristiche di novità dell'esperienza che l'abitudine non ci permette di cogliere (Kabat-Zinn, 2012).

Kabat-Zinn pone l'accento su alcuni aspetti fondamentali, che sono stati poi ripresi in letteratura in molte definizioni di questo costrutto: la sua intenzionalità; la particolare modalità di attenzione e l'accettazione non giudicante. Sono questi aspetti che secondo Shapiro e collaboratori (2006) costituiscono le qualità fondamentali della mindfulness.

Per quanto riguarda l'intenzionalità, bisogna considerare la naturale tendenza della mente umana a vagare da un pensiero all'altro. Lo scorrere ininterrotto di una rapida serie di pensieri sulla superficie della nostra coscienza ostacola naturalmente il raggiungimento della piena consapevolezza (Tusaie & Edds, 2009). La pratica della mindfulness porta alla consapevolezza questa propensione tipica di ogni individuo, consentendo alla persona, non di eliminarla, ma di esercitare la propria intenzionalità ri-orientando l'attenzione verso il focus attentivo iniziale (Brown & Ryan, 2003, 2004). Da uno studio di Shapiro (1992) sugli effetti della pratica di meditazione emerge come attraverso una pratica continuativa l'intenzionalità evolva. Ne risulta una visione dell'intenzionalità come una qualità dinamica e in trasformazione, che consente ai soggetti e alla loro pratica di migliorarsi, portando a una profonda consapevolezza di sé e della propria connessione con la realtà circostante.

Prendendo in considerazione il ruolo dell'attenzione, è opportuno distinguerla dalla consapevolezza, funzione alla quale è strettamente connessa, ma con la quale non è completamente sovrapponibile. Brown e Ryan (2003) distinguono le due funzioni definendo la consapevolezza come lo strumento che permette all'individuo di mantenere il controllo sul proprio ambiente interno ed esterno. L'attenzione è invece il processo di focalizzazione della consapevolezza verso una serie limitata di esperienze. Nel normale funzionamento mentale attenzione e consapevolezza, sebbene strettamente connesse, non vanno sempre di pari passo. Si può essere consapevoli di uno stimolo, infatti, senza che esso sia al centro della nostra attenzione, reagendo in modo automatico. Nello stato di mindfulness l'attenzione e la consapevolezza sono ampliate e potenziate in modo da consentire all'individuo di cogliere l'esperienza in modo autentico, pieno e nel suo divenire (Brown & Ryan, 2003, 2004). In una condizione di attenzione di tipo mindful, per esempio, la persona può essere immersa in una conversazione ed essere, al contempo, consapevole del clima emotivo che si dispiega tra gli interlocutori (ibid.).

La modalità di reazione priva della connessione tra consapevolezza e attenzione è quanto Langer (Langer, 1989) definisce come *mindlessness*, ovvero la tendenza dell'individuo a agire facendosi guidare da automatismi e abitudini rigide, rinchiuso in schemi mentali auto rinforzanti e privi della capacità di adattarsi a diversi contesti (Langer & Moldoveanu, 2000). Siegel (2007) ritiene che questa sia la modalità con cui gli individui generalmente si interfacciano al loro ambiente, interno o esterno che sia. Questo atteggiamento è frutto di un meccanismo cognitivo di tipo top-down, attraverso il quale l'individuo si muove nel mondo guidato da una serie di concetti e interpretazioni prestabilite della realtà, privandolo della qualità tipica della "mente del principiante", che caratterizza la vita con il piacere della scoperta e della novità, dotandola di un profondo significato. Siegel fa riferimento al modo in cui le nostre aspettative, credenze, paure, pensieri relativi al passato e considerazioni legate al futuro influenzano il modo in cui percepiamo e agiamo, impedendoci di vivere appieno l'esperienza del momento presente. Una propensione alla *mindlessness* può causare disattenzione, dimenticanze, preoccupazioni e dissociazioni tra pensieri e sentimenti (Brown & Ryan, 2003).

La consapevolezza mindful, d'altro canto, consentirebbe di vivere l'esperienza del qui e ora in modo autentico e non viziato, di avvicinarsi al senso profondo del proprio mondo interno, apportando equilibrio e un significativo benessere alla persona.

Siegel (2007) pone, inoltre, l'accento sull'importanza di non tenersi ancorati ai giudizi. Arriviamo, quindi, all'ultimo aspetto centrale evidenziato da Kabat-Zinn, quello dell'accettazione, che viene descritta come una attitudine all'apertura e alla curiosità, che allontana dalla propensione al giudizio e alla valutazione delle proprie esperienze e del mondo che ci circonda (Shapiro et al., 2006). Questi aspetti che legano un atteggiamento cognitivo di sospensione della propria opinione e una attitudine del cuore a una gentile e compassionevole apertura si ritrovano in modo trasversale sia nella letteratura scientifica sulla

mindfulness che nella letteratura di orientamento spirituale. Come evidenziato da Shapiro e Carlson (2009) la consapevolezza mindful è un modo di relazionarsi con le esperienze del momento presente, siano esse positive, neutre o negative, in modo aperto, recettivo, non giudicante e senza l'urgenza di categorizzarle e incasellarle secondo i propri schemi precostituiti. È importante, tuttavia, sottolineare che la dimensione dell'accettazione non deve essere confusa con un atteggiamento passivo. Disinserire il pilota automatico è una presa di posizione che permette di guadagnare il pieno controllo della propria vita attraverso la consapevolezza di aspetti che, pur riguardandoci in prima persona, ci erano completamente oscuri (Kabat-Zinn, 2007).

Segal, Williams e Teasdale (2002) definiscono la mindfulness come l'attitudine a essere presenti nel qui e ora a qualunque esperienza, senza giudicarla o essere costretti a reagirvi e seguendo un atteggiamento di curiosità benevola. Gli autori connettono la mindfulness al processo psicologico di passaggio da una modalità della mente dannosa per l'individuo a una modalità più sana, definendole rispettivamente la modalità del fare e la modalità dell'essere. La modalità del fare è orientata a uno specifico obiettivo e si attiva nel momento in cui il soggetto avverte un divario tra la propria condizione attuale e le sue aspettative, provocando un senso di insoddisfazione dovuto alla sua tendenza a concentrare la sua attenzione su tale divario in modo improduttivo. Quando la persona non ha modo di colmare tale divario, infatti, la mente è spinta a formulare pensieri e rappresentazioni della condizione attuale e di quella desiderata, in uno sforzo ideale di far coincidere le due rappresentazioni. La persona è quindi impegnata in un rimuginio, che percepisce come evento reale e non come prodotto mentale sotto il suo controllo e rimane ancorata a una posizione di impotenza nell'analisi di passato e futuro, che non gli permette di sintonizzarsi sulla reale esperienza del presente. La modalità dell'essere, invece, non si radica in uno scopo preordinato e si esprime nell'accettazione dell'esperienza per come si presenta, senza pressioni verso il cambiamento. La prospettiva afinalistica libera dalla stretta di passato e futuro e permette di vivere appieno il presente nel suo dispiegarsi.

Da quanto fin qui esposto emergono due aspetti cruciali. In primo luogo, nel tentativo di definire la mindfulness si assiste spesso alla difficoltà a distinguere la mindfulness come processo (la pratica di mindfulness), dalla mindfulness come esito o attitudine di base (la consapevolezza mindful). È chiaro come i due aspetti siano strettamente connessi e per alcuni autori sovrapponibili (Kabat-Zinn, 1990; Nhat Han, 1976). Distinguere la pratica dall'esito è un'operazione pressoché priva di senso, in quanto pratica ed esito nella mindfulness si fondono nell'esperienza consapevole che l'individuo fa del momento presente e nella valorizzazione dell'esperienza attuale (Gethin, 2011).

In secondo luogo si può notare come la mindfulness contempli sia abilità cognitive, quali l'attenzione e la consapevolezza, che disposizioni "del cuore", come la compassione, la gentilezza e l'apertura. A tal proposito Shapiro e collaboratori (2006) sostengono che sia più corretto definirla "heart-mindfulness". È importante, tuttavia, comprendere come cuore e mente siano due componenti fondamentali e inscindibili di un unico costrutto (Shapiro, 2009; Shapiro & Carlson, 2009). L'atteggiamento di accettazione del momento presente si può sviluppare proprio in virtù di questa disposizione di gentile apertura e consapevolezza amorevole, che è rivolta sia verso le esperienze del mondo esterno che verso se stessi e il proprio mondo interiore (Borkovec, 2002). Si tratta di conoscersi e accettarsi senza giudizi, pregiudizi e senza fare affidamento su abitudini comportamentali e schemi concettuali (Nhat Han, 1992; Siegel, 2007).

[Fonte: ESSERE NEL MOMENTO PRESENTE, Tesi di Dottorato di Caterina Giovannini, UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO – BICOCCA

https://boa.unimib.it/retrieve/handle/10281/83234/122415/PhD_unimib_034921.pdf]

BIBLIOGRAFIA

Mindfulness per bambini:

Calmo e attento come una ranocchia, Eline Snel, red!, 2015

Mindfulness generale:

Riprendere i sensi. Guarire se stessi e il mondo attraverso la consapevolezza, Jon Kabat-Zinn, TEA

Mindfulness. Al di là del pensiero, attraverso il pensiero, Zindel V. Segal, J. Mark Williams, John D. Teasdale, Bollati e Boringhieri, 2014

Mindfulness e arte:

Dell'arte della meditazione. 25 quadri, 25 modi per imparare a vivere con consapevolezza, Christophe André, Corbaccio, 2018

SITOGRAFIA:

www.mindful.org/

manchesterartgallery.org/learn/mindful-museum/