

ATTIVITA' DIDATTICA 11 MAGGIO 2018

dalle ore 9 alle ore 18

MINDFULNESS

Un approccio per ridurre lo stress, aumentare il benessere e sviluppare una consapevolezza superiore



Docente Dr. Vito Intini

Ti è mai successo di **sentirti stanco e apatico** nonostante tu non abbia fatto nulla che possa giustificare tutto ciò? Sei reduce da una gita in montagna o da una nottata passata con il tuo gruppo di amici, o ancora da un allenamento in palestra eppure ti senti spossato/a e senza energie. Parlo di uno stato interiore, più assimilabile alla mancanza di energie, ad un lasciarsi andare, ad **una labile presenza nonostante tu sia lì**.

Un'altra sensazione che immagino tu possa aver provato è l'opposto di quella precedente. **Ti senti come una pentola in ebollizione**, un fremere senza ragione, l'impellenza di fare senza un'azione precisa da concretizzare. Insomma percepisci una irrequietezza generale, un nervosismo rispetto al quale non vedi le ragioni, non riesci a darti una spiegazione o, quando te la dai, non sei poi così convinto che sia quella giusta.

Sono frequenti le situazioni che, per le ragioni più varie, interne o esterne, scatenano **sensazioni, emozioni e sentimenti scomodi e/o spiacevoli**. Senza volerle elencare tutte troviamo, oltre alla stanchezza e all'irrequietezza già citate, anche stati d'ansia eccessivi, tristezza, difficoltà a concentrarsi, pensieri molesti, ruminazione mentale, azioni di cui ci pentiamo subito dopo, incapacità o difficoltà a prendere decisioni, stress e molte altre ancora che ognuno può arricchire attingendo alla propria esperienza quotidiana.

Si sente spesso dire che è la vita moderna, che sono le condizioni della nostra società a determinare questi vissuti. È la contrazione del tempo e la velocità che caratterizza la nostra epoca che ci impedisce di vivere il momento presente. La realtà è sotto gli occhi di tutti. A fronte di tutto ciò **esiste un modo** per ridurre e/o gestire queste sensazioni-emozioni. **Ma questo dipende da te**. Nessuno può farlo al posto tuo, solo tu sei in grado e hai il potere di produrre un cambiamento che riguarda te stesso.



Le conoscenze e le pratiche su cui si fonda la Mindfulness sono molto antiche e risalgono alle origini del buddismo. Stiamo parlando di più di 2500 anni fa. Queste pratiche, a prescindere dalla cornice religiosa in cui vengono proposte e realizzate, sono riscontrabili, seppur con differenze nella loro operatività, in molte religioni e culture anche molto differenti tra di loro. Per citare alcuni esempi: la pratica del silenzio o la danza dei dervisci roteanti nel sufismo. La cosa interessante è che **la Mindfulness**, riproponendo alcune di queste pratiche si emancipa da un approccio di tipo religioso per attestarsi all'interno di **una dimensione laica** nella quale si riconosce il bisogno di spiritualità del essere umano e la sua complessità data dai differenti livelli di lettura e di analisi a cui si presta, organico, biologico, psicologico, sociale e spirituale.

La Mindfulness nasce intorno alla fine degli anni 70' negli Stati Uniti ad opera di un biologo molecolare Jon Kabat-Zinn che in seguito ai suoi studi e ricerche sulle pratiche meditative Zen e di matrice Yoga è stato insignito della laurea in medicina ad honoris cause per aver messo a punto un protocollo oggi conosciuto in tutto il mondo sotto il nome di MBSR Mindfulness Based Reduction Stress. Il **protocollo MBSR**, oggi sempre più diffuso in molte altre nazioni oltre agli USA, e la Stress Reduction Clinic fondata presso il Memorial Medical Center dell'Università del Massachusetts nel 1979 hanno stimolato e fatto fiorire migliaia di ricerche e di articoli di ricerca (solo su Medline sono circa 73.000) su questa pratica e sui risultati che permette di conseguire.

Operativamente la Mindfulness si concretizza in una pratica meditativa che si rifà alla Vipassanā, pratica derivante dal buddismo, orientata a sviluppare la massima consapevolezza di tutti gli stimoli sensoriali e mentali, in modo da coglierne la reale natura al netto delle attribuzioni di senso date dai nostri stessi pensieri e/o interpretazioni. Jon Kabat-Zinn la definisce come: “...una modalità di **prestare attenzione, momento per momento, intenzionalmente e in modo non giudicante** “ (Jon Kabat Zinn 2003).

In realtà la Mindfulness non va intesa come un semplice esercizio o come una pratica da svolgere quotidianamente in un dato spazio tempo della giornata. È più un approccio alla vita, una modalità dell'essere. Infatti si può fare Mindfulness mentre si legge, si corre, si lavora, si mangia, si chiacchiera con un amico, ci si fa la doccia e via di seguito. La Mindfulness rappresenta una **connessione costante con se stessi**, con il proprio mondo interiore e con la realtà esterna che permette di essere presenti a se stessi nel qui e ora. Cosa tutt'altro che facile e/o scontata.

Molto spesso quelle sensazioni, emozioni e sentimenti scomodi e spiacevoli, a cui si è fatto riferimento precedentemente, sono spesso legati ad una scentratura del nostro asse, ad una perdita del baricentro psichico e mentale, ad un scordatura della nostra vibrazione interiore. **Allenare la propria mente** a non lasciarsi distrarre dai pensieri, a non farsi portare a spasso da inferenze prodotte da se stessi, permette non solo di acquisire maggiore consapevolezza, ma anche di prendere le distanze e di relativizzare il proprio punto di vista riducendo e contemporaneamente lasciando spazio, in questo modo, a alternative altrimenti impossibili da prendere in considerazione, **imparando a stare con quello che c'è** sia esso considerato bello o brutto, buono o cattivo, giusto o ingiusto.



L'attenuazione della pressione giudicante facilita la permanenza in uno stato di indefinitezza che favorisce l'emergere di altre percezioni rispetto al sé. Una mente soggiogata e/o sequestrata dai pensieri non è nelle condizioni per farlo. Questo è il segreto della Mindfulness.

La Mindfulness favorisce il risveglio o forse è meglio dire che facilita l'emergere di parti di sé essenziali per **ritrovare il proprio centro**, il proprio equilibrio, il proprio suono/vibrazione interiore. Attraverso questa riscoperta di sé e questa ricentratura diventa più semplice individuare la propria direzione, fare scelte più coerenti con se stessi e con la propria vita, ritrovare le proprie motivazioni più intime e profonde, vivere con più pienezza gustandosi appieno la propria vita. In altre parole esserci nel presente e viverlo più intensamente riuscendo a **incidere con più forza ed energia sulla realtà circostante** e con le persone con cui entriamo in relazione.

La giornata formativa sarà caratterizzata da un approccio quasi esclusivamente esperienziale con pochi accenni teorici funzionali a comprendere meglio quanto si andrà sperimentando.

È consigliato un abbigliamento comodo e informale tipo tuta da ginnastica, un cuscino spesso o sgabellino e un tappetino da palestra o un asciugamano, oltre a apertura, interesse e disponibilità a mettersi in gioco considerati requisiti essenziali.