

MINDFULNESS

come rassodarsi

L'ANIMA

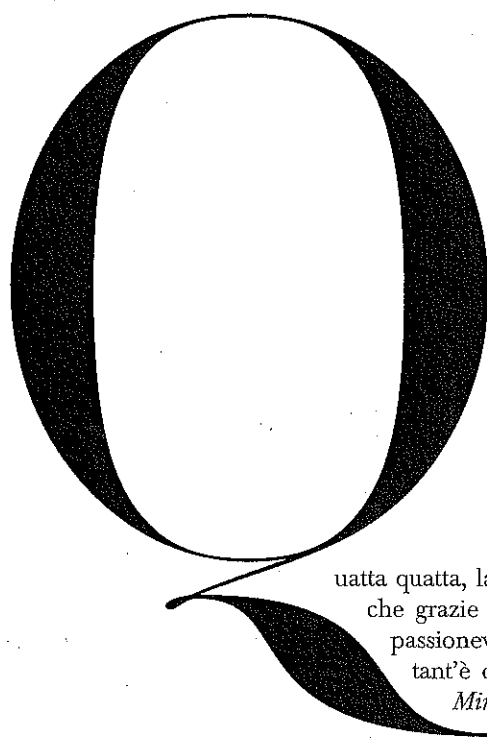
La traduzione letterale è consapevolezza dei propri pensieri. In pratica, una meditazione easy: rapida e antistress, da fare ovunque. Anche in pausa pranzo, al posto della palestra. Se vi pare poco, sappiate che conquista università e aziende

Testo

MARIANGELA MIANITI

Illustrazione

FRANCESCO BONGIORNI



Quatta quatta, la mindfulness cambiò il mondo. Se fra 20 anni vi dicessero che grazie alla meditazione gli esseri umani sono diventati più compassionevoli e meno aggressivi, ci credereste? Il settimanale *Time* sì, tant'è che alcuni mesi fa ha dedicato al tema una copertina: *The Mindful Revolution*. Ci credono anche al World Economic Forum di Davos dove, dal 2012, si tengono regolarmente conferenze e incontri sui benefici di quella che letteralmente significa consapevolezza dei propri pensieri, azioni, motivazioni, presenza mentale. Gli americani, che hanno lanciato la tendenza, a volte arrivano prima degli altri non perché più bravi a inventare, ma più svelti a copiare. In questo caso da pratiche orientali come la meditazione vipassana che in Occidente ha cominciato a diffondersi 20 anni fa, quando il professor Jon Kabat-Zinn, studioso dello stress, ha varato la sperimentazione del protocollo medicoscientifico MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) all'Università del Massachusetts. Da allora il metodo si è propagato con rapidità. Per fini terapeutici, per contrastare ansia, attacchi di panico, depressioni, disturbi psicosomatici, alimentari. E anche come supporto per chi ha una professione logorante: vigili, militari, infermieri. Da un po' la mindfulness è arrivata anche nelle scuole e nelle aziende. Gli adepti assicurano che i risultati sono entusiasmanti, perché va bene per bambini e adulti e puoi farla in ogni luogo, ogni momento, anche per pochi minuti. «Più la pratichi, più ti cambia la vita: a me è successo», dice Carolina Traverso, psicologa e psicoterapeuta cognitivo-costruttivista, allieva di Kabat-Zinn, che guida a Milano il centro Semplicemente Mindfulness. «Quando ti fermi a meditare



Nella Silicon Valley sta diventando una mania, ma ormai tutti i grandi colossi americani l'hanno adottata: riduce i conflitti sul posto di lavoro e limita assenteismo, infortuni e malattie dei dipendenti

succedono cose molto interessanti. Noi trascorriamo la vita permettendo a certi pensieri di sovrastarci, rimuginiamo su cose già accadute o ci preoccupiamo di altre che non accadranno mai. E questo ci schiaccia. Raramente abitiamo l'adesso, che è l'unico momento che possiamo vivere». Sostiene un detto zen: «Se capisci, le cose sono così come sono. Se non capisci, le cose sono così come sono». Come dire che i fatti non cambiano, ma noi possiamo cambiare il modo di guardarli e viverli. «La maggior parte di chi viene qui non ha mai meditato prima», continua Traverso: «Ho visto persone arrivare spente e dopo otto settimane uscire con il sorriso perché conquistano più energia, scoprono come si fa ad adattarsi, capacità che abbiamo tutti, senza lasciarsi trasportare dal giudizio». A volte, sottolinea, ci vuole un po': «L'inverno scorso è arrivato un giovane molto sicuro di sé, il tipo "brigo, disfo, ho successo, so come si fa", però aveva la psoriasi e gli attacchi di panico. Al terzo incontro mi dice: "Mah, non sono sicuro che faccia bene". Gli chiedo se sta praticando e lui mi risponde: "No perché non sono convinto". Ma se non mediti ogni giorno i risultati non li vedi, è come pretendere di vincere una gara senza allenarsi, così faccio leva sulla sua parte razionale: "Hai pagato il corso e deciso di farlo. Sono solo otto settimane. Sfruttale". La volta dopo era già diverso, cominciava ad accorgersi che qualcosa in lui non andava e ne stava prendendo coscienza con compassione e gentilezza verso se stesso, senza giudicarsi».

Il metodo per apprendere la mindfulness parte dal respiro e dal corpo. Con la meditazione si porta l'attenzione sul respiro, con il bodyscan sulle sensazioni del corpo. Stai fermo, coricato o seduto, chiudi gli occhi, ascolti l'aria entrare e uscire, inizi a osservare come si manifesta l'emozione e le dai il benvenuto. I pensieri arrivano, ma scopri che puoi guardarli venire e andare via senza farti dominare. Se volete verificare di persona, sul sito www.semplicementemindfulness.com ci sono alcuni file audio che propongono esperienze di mindful check-in. Come ha scritto sull'*Huffington Post* Otto Scharmer, ricercatore al Mit: «La mindfulness sta diventando un'epidemia. È usata in colossi della tecnologia come Google e Twitter, in compagnie tradizionali come quelle dell'auto o dell'energia, in imprese statali cinesi, in organizzazioni delle Nazioni Unite, presso governi e banche. La tendenza è così diffusa che per un imprenditore della Silicon Valley è normale dire: Chiunque io conosca medita. In questa vallata c'è una tale pressione sociale che sei spinto a farlo».

A San Francisco nel 2010 è nata la Mindful Schools che con i suoi corsi (anche on line) ha raggiunto 200mila fra bambini e adolescenti e ha aiutato molti istituti a gestire classi difficili, alti livelli di stress e problemi di comunicazione fra studenti e docenti. Anche in Italia c'è chi l'ha introdotta

tra i banchi. Manuela Pini, psicoterapeuta e insegnante: «Ho cominciato a praticare nel 2007 per interesse personale. Nel 2013 ho avuto una prima elementare in cui gli alunni comunicavano a spintoni, si rubavano le cose, litigavano continuamente. Ero molto colpita che bambini così piccoli fossero già così aggressivi, perciò l'estate scorsa ho seguito i corsi della Mindful Schools e ho cominciato a introdurre la meditazione nella classe dove insegno quest'anno. Qui il problema non era più l'aggressività, ma la distrazione. Dopo 15 giorni sono stati i bambini a volere continuare. La pratica è semplice: si chiede agli alunni di fermarsi, di ascoltare i respiri e contarli, di chiudere gli occhi e prendere in mano la merenda, tastarla, annusarla, immaginare che cosa sia e solo dopo aprire gli occhi e mangiarla con calma, scambiandosi opinioni sul sapore. Portando l'attenzione sui cinque sensi, si abitua il piccolo ad ascoltarsi e a concentrarsi su quello che sta vivendo in quel momento. Così allena la capacità di concentrazione, la percezione, lo sguardo interiore e la sensibilità verso l'esterno. I cambiamenti ci sono stati. I bambini sono più consapevoli e questo facilita l'apprendimento e la crescita. Qualcuno ha insegnato la mindfulness ai genitori e adesso la pratica con loro, a casa».

Tornando dalle aule agli uffici resta tuttavia un dubbio. Non è che le aziende adottano in massa la mindfulness perché diminuisce le ostilità e rende i dipendenti più docili? Giro la domanda a Morag McGill, esperta di coaching e di formazione aziendale: «La mindfulness non insegna la rassegnazione, non ti fa diventare uno zerbino, non punta semplicemente ad abbattere i conflitti, ma dà una mano a non sprecare le energie, aumenta la capacità di ascolto e la padronanza di sé. Questo ha un effetto benefico sulle relazioni, perché aiuta a diminuire il tasso di rancore che è sempre in agguato soprattutto nei posti di lavoro. In America lo hanno capito così bene che le compagnie assicurative abbassano i premi alle aziende che hanno portato la mindfulness fra i dipendenti perché, introducendo questa forma di consapevolezza, si registra un calo di assenteismo, infortuni e malattie». Più il lavoratore medita, più l'imprenditore guadagna. In questo caso il beneficio non è a senso unico.