



Prestare attenzione

«Che cos'è la “mindfulness”?».

Riccardo - Livorno

La *mindfulness*, cioè la presenza mentale, è l'affinamento della capacità di prestare attenzione, di avere una consapevolezza costante e penetrante, e di lasciar emergere una facoltà intuitiva che va al di là del pensiero sebbene possa essere formulata attraverso il pensiero. Essa non è una tecnica o un metodo terapeutico in senso stretto, bensì un modo di essere o un modo di vedere che compor-

ta un “tornare in sé” che permette di “ri-percepire” le cose in modo nuovo. Implica saper osservare e giudicare la propria esperienza.

In pratica la presenza mentale è la consapevolezza che emerge se prestiamo attenzione in modo intenzionale, nel momento presente e in modo non giudicante. Riuscire a notare i nostri giudizi sugli altri e liberarsi da essi può essere il significato pratico di questo comportamento non giudicante. La *mindfulness* può anche avere esiti comuni, come



la pazienza, la non reattività, la compassione per sé stessi e la saggezza, ma anche l'accettazione incondizionata della realtà, la non identificazione di

sé stessi con i propri pensieri, il contatto con il momento presente e il senso trascendente di sé stessi.

Facendo tutto ciò in ambito di psicoterapia

si incoraggia il paziente ad accettare, invece di controllare, le sensazioni spiacevoli; a riconoscere la poca utilità degli sforzi fatti per sentirsi meglio (imparare a “lasciare andare”); a considerare che i nostri pensieri sono solo pensieri. Nel tempo il paziente, attraverso la *mindfulness*, acquista anche la consapevolezza gentile che lo rende pieno di curiosità, di apertura, di accettazione e di amore, fino al punto di essere gentili con sé stessi per poi esserlo anche con gli altri.

Una poesia, *La locanda*, scritta dal mistico sufi Rumi nel XIII secolo, ci aiuta a capire meglio tutto ciò: «L’essere umano è una locanda, ogni mattina arriva qualcuno di nuovo. Una gioia, una depressione, una meschinità, qualche momento di consapevolezza, arriva di tanto in tanto, come un visitatore inatteso. Dai il benvenuto a tutti, intrattienili tutti! Anche se è una folla di dispiaceri che devasta, violenta la casa spogliandola di tutto il mobilio, lo stesso, tratta ogni ospite con onore: potrebbe darsi che ti stia liberando in vista di nuovi piaceri. Ai pensieri tetri, alla vergogna, alla malizia, vai incontro sulla porta ridendo, e invitali a entrare. Sii grato per tutto quel che arriva, perché ogni cosa è stata mandata come guida dell’aldilà».

pasquale.ionata@alice.it