

Meditazione di consapevolezza Mindfulness Stress

La Meditazione permette di ricontattare una qualità umana che raramente sperimentiamo perché raramente la nostra attenzione è posata su di essa. Questa qualità è la consapevolezza, anche definita, con un termine molto in uso, Mindfulness.

Il concetto di Mindfulness ha una storia di 2500 anni, ed affonda le sue radici nella tradizione Buddhista. E' la traduzione inglese della parola "Sati" in lingua Pali, o "Smirti" in sanscrito, e significa "attenzione consapevole". L'utilizzo da parte della medicina occidentale di Mindfulness per la promozione della salute, è un'acquisizione abbastanza recente, iniziata negli anni '70 ad opera di Jon Kabat Zinn che così la definisce: "Il processo di prestare attenzione in modo intenzionale e non giudicante all'esperienza del momento presente".

In realtà sono del tutto occasionali i momenti in cui la nostra attenzione è rivolta al momento presente: trascorriamo gran parte del nostro tempo nei ricordi del passato, fatti spesso di rimpianti per decisioni che riteniamo errate, fatti di sensi di colpa, di pezzi di vita che non sono accaduti secondo le nostre aspettative. La sofferenza che accumuliamo è del tutto inutile: il passato è per definizione imm modificabile, il continuo rimuginio su di esso è solo fonte di disagio e non permette alcuna soluzione. Oppure siamo persi nell'immaginare un futuro, preoccupati che le cose avvengano come desideriamo, preoccupati dall'idea di essere in grado di affrontare ciò che immaginiamo arriverà, preoccupati di essere all'altezza di ciò che ci verrà chiesto. Ancora una volta accumulando sofferenza per qualcosa che, nel momento presente, non esiste, soffrendo per un racconto che esiste solo nella nostra mente. E perdiamo l'attimo presente, l'unico reale, perdiamo la Vita, intesa come esperienza della realtà.

Vivere in maniera Mindful vuol dire vivere l'esperienza attuale, qualunque essa sia, prestando attenzione, senza giudicarla, ed accogliendola in modo gentile, accettante, amorevole e compassionevole. La pratica ci chiede di aderire alle condizioni in cui ci troviamo adesso e qui, e di lasciar cadere i pensieri riguardo le condizioni nelle quali ci piacerebbe essere, o nelle quali riteniamo che dovremmo essere.

La Mindfulness ci permette di:

- aumentare la consapevolezza dei nostri stati mentali, dei nostri schemi di pensiero
- entrare in contatto con le nostre emozioni
- imparare a riconoscere ed a stare in contatto con le nostre sensazioni fisiche

Stress

Definiamo il termine stress come la risposta che l'organismo mette in atto quando si sente minacciato. In modo molto schematico e semplificato possiamo dire che tale risposta è regolata da due sistemi neurologici :

Il sistema libico, costituito da ipotalamo, amigdala, ippocampo e talamo ed è collegato al sistema simpatico. Si tratta della parte più antica del nostro sistema nervoso, comune a tutti i mammiferi. Il suo compito è quello di mettere l'organismo nelle condizioni migliori per affrontare un pericolo preparandolo alla reazione di fuga o di combattimento.

Le pupille si dilatano, il battito cardiaco aumenta così da ossigenare meglio i muscoli ,la frequenza respiratoria aumenta, i valori di pressione arteriosa aumentano, il sistema digestivo si ferma. Si tratta di una attività indispensabile alla sopravvivenza della specie.

L'altro sistema coinvolto è quello costituito dalla corteccia prefrontale e dal sistema parasimpatico. La corteccia prefrontale regola il nostro comportamento sociale, aiuta a controllare le emozioni, è sede della motivazione, dell'impulso a raggiungere un obiettivo, consente la concentrazione e l'organizzazione di informazioni complesse.

Il parasimpatico permette il riposo, il rilassamento, riduce i valori pressori, la frequenza respiratoria. Quando un pericolo si presenta si attiva il sistema libico, il secondo sistema valuta la situazione, modula la risposta, e, a pericolo cessato, permette il ripristino di una condizione di normalità.

La condizione che spesso ci troviamo a vivere è quella di una attivazione del sistema stressogeno in assenza di un reale pericolo. Vivere costantemente nel rimpianto, nel senso di colpa, oppure nella proiezione su un futuro ansiogeno, angosciante, scollegati dall'esperienza presente che può non avere reali elementi di minaccia, costituisce una delle principali cause del disagio e delle patologie legate allo stress.

Pensiamo al paziente cardiologico, reduce da un infarto: se la sua esperienza è costituita dal rimpianto per un tempo privo di malattia e il timore per la possibilità che questa si ripresenti, la sofferenza sarà continua, anche se il momento presente è caratterizzato da benessere.

Risulta quindi evidente come una pratica come la meditazione, che si pone l'obiettivo di recuperare la consapevolezza del momento presente e di abitarlo completamente possa essere un reale aiuto per tutti. La pratica accresce la flessibilità psicologica rompendo gli automatismi. In questa prospettiva è più probabile che impariamo a rispondere alle situazioni, anche quelle di difficoltà, con comportamenti consapevoli piuttosto che con reazioni impulsive ed automatiche. Secondo la Relation Frame Theory, un modello avanzato del linguaggio e del comportamento, una delle principali cause della sofferenza emotiva è l'evitamento esperienziale, cioè la tendenza a lottare contro alcuni aspetti della nostra esperienza interiore in quanto giudicata inappropriata, malata, incoerente, inadeguata, cattiva. Insomma, alla base della sofferenza emotiva vi è il tentativo di sbarazzarsi di idee, pensieri, ed emozioni che non si allineano con l'idea che abbiamo o vorremmo avere di noi stessi. Questo tentativo è naturalmente vano e comporta solo irrigidimento e sofferenza.

La pratica insegna invece a riconoscere le proprie emozioni ed i propri pensieri, accogliendoli così come sono, nella loro semplice realtà percettiva. Insegna ad accettare un'idea di se' molto più ampia, ed a non essere immediatamente coinvolti dalle proprie emozioni ed a non reagire automaticamente agli eventi.