

Mindfulness

di Marco Ghetti

Si va moltiplicando di questi tempi l'interesse e lo studio di uno strumento, la *mindfulness*, che può fare la differenza per ciascuno di noi. Ne parlo per interesse professionale e soprattutto per esperienza diretta.

Dopo essere stata utilizzata essenzialmente in campo clinico, questa particolare e trascurata abilità della mente è approdata al vasto campo della formazione. In molte business school e università americane la *mindfulness* è entrata a far parte dei programmi accademici. In molte aziende, sempre negli USA, si tengono percorsi formativi di questo tipo.

Per quali ragioni? Per rispondere occorre tentare di tradurre il termine. Non c'è in italiano un termine che soddisfi: bisogna ricorrere a presenza mentale, oppure pienezza mentale. Ma una parola unica non c'è; consapevolezza è un concetto diverso, anche se è la parola che viene spesso utilizzata.



La *mindfulness* è invece la capacità della mente di essere calma, vigile e presente, momento dopo momento, e di osservare, in modo non giudicante, tutto quello che succede; fuori di noi e soprattutto in noi: sensazioni, emozioni e pensieri.

Va sottolineata la modalità non giudicante, proprio perché è proprio lei che sta alla base dei frutti di questa qualità mentale.

Le sue origini hanno radici lontane, nella cultura orientale ma anche in quella cristiana primitiva. Sati, è il termine della lingua indiana Pali che significa consapevolezza, presenza mente-cuore o ricordarsi, che è tradotto con *mindfulness*. Mentre esicasmo è il termine di radice greca con la quale i cristiani antichi indicavano la pratica di quies, pax, tranquillitas, silentium.

Perché può fare la differenza questa capacità di re-setting mentale? Perché molti ricercatori e studiosi la definiscono addirittura trasformativa? Perché di fatto interrompe i loop ripetitivi ed automatici della nostra mente, quelli che abbiamo allenato di più e ai quali ci siamo "affezionati", e li sostituisce con una visione più chiara e oggettiva della realtà. In altre parole l'allenamento della *mindfulness* rende più lucidi, precisi, ricettivi, empatici, e quindi più capaci di affrontare le cose dell'esistenza. Anche le cose di quello speciale tipo di esistenza che è l'organizzazione.

Ma, per concludere, come si allena la *mindfulness*? I programmi formativi sulla *mindfulness* usano essenzialmente tre attività: esercizi (pratici) di yoga, esercizi di consapevolezza del respiro, e dialogo docente-partecipante.

Sarò lieto di rispondere a chi volesse saperne di più.

Marco Ghetti
 Docente e coach