

## “Mindfulness”: che significa?

Roberto Fusco - Emiliano Lambiase \*

Da diversi anni in molte pubblicazioni specializzate si fa riferimento alla *mindfulness*. Questo termine trova da tempo ormai applicazione in ambiti che variano dalla psicoterapia all'accompagnamento spirituale, ma si parla di *mindfulness* anche in ambiti più specifici: ci si rifà ad essa come a una pratica per controllare l'ansia o per sviluppare uno stile di vita più sano ed equilibrato.

Un rapido sguardo alle bibliografie sul tema ci aiuta a capire che le opinioni e l'uso della *mindfulness* sono davvero tante e varie: è considerata una tecnica di meditazione mutuata dalla tradizione buddista, ma non è assente nemmeno da molti programmi di formazione aziendale o di organizzazioni di professionisti di vario genere; addirittura vi sono strutture ospedaliere che utilizzano la *mindfulness* come terapia per la riduzione dello stress e dei suoi effetti negativi. Libri, conferenze, seminari e persino applicazioni da scaricare sul proprio *smartphone* o su *tablet*, evidenziano la diffusione di questa pratica. In questo articolo, dopo aver spiegato in cosa consiste la *mindfulness* (o pratica della consapevolezza di sé), presenteremo alcune osservazioni utili al fine di poter proporre l'utilizzo di tale strumento anche in ambito formativo, per i candidati alla vita consacrata e agli ordini sacri.

\* Roberto Fusco, docente di teologia spirituale presso l'Istituto Teologico S. Fara (Bari); Emiliano Lambiase, psicologo, coordinatore dell'Istituto di Terapia Cognitivo-Interpersonale (Roma).

## *Mindfulness* in ambito psicologico

La *mindfulness* è una strategia e allo stesso tempo un approccio alla vita che ha lo scopo di aiutarci a entrare in contatto, nel qui ed ora, senza giudizi ma con accettazione ed accoglienza, con l'esperienza che stiamo avendo, qualunque essa sia, bella o brutta, di noi stessi o degli altri, di qualcosa di animato o inanimato.

Come sostiene G. Amadei<sup>1</sup>, le origini della ricerca della «consapevolezza» non possono essere ricondotte a un contesto geografico e temporale preciso, poiché sono rintracciabili, seppur con nomi diversi, in un ampio territorio compreso tra la Cina e la Grecia, in un periodo che va tra 2.800 e 2.200 anni fa. L'autore aggiunge che, in fondo, il monoteismo di Zarathustra in Persia, il Giainismo di Mahavira e Parshva e il Buddhismo in India, il Confucianesimo e il Taoismo in Cina, gli insegnamenti dei profeti ebraici in Palestina, il Cristianesimo e la Filosofia Greca, sono tutte tradizioni che hanno contribuito a percorrere la strada verso questa consapevolezza interiore, attraverso tutta una serie di attività e pratiche che, oggi, in Occidente, vanno sotto il nome di *mindfulness*.

Le strategie di *mindfulness*, quindi, sebbene formalizzate sotto forma di abilità psicologiche pratiche, senza riferimenti religiosi o filosofici, sono state applicate per migliaia di anni all'interno di tradizioni religiose e spirituali. Sono state trovate di grande valore da indu, buddisti, musulmani e cristiani; in India, Asia, Europa e America; nel lontano passato, nel Medioevo e nei tempi moderni.

Al di là di tutte queste influenze, l'idea di *mindfulness*, per come viene strutturata e utilizzata oggi in ambito psicologico, affonda le sue origini principalmente nella meditazione buddista vipassana e, in buona parte, anche in quella zen, con degli esercizi di yoga.

*Mindfulness*, in ambito psicologico, generalmente viene tradotto come «piena consapevolezza» dei propri pensieri, azioni e motivazioni. Il termine *mindfulness* deriva dalla parola *sati* (in lingua pali, in cui sono stati scritti per la prima volta gli insegnamenti del Buddha storico), e fa riferimento ai significati di consapevolezza, attenzione e ricordo. Mentre la consapevolezza e l'attenzione hanno lo stesso significato che gli diamo noi correntemente, per ricordare si intende la

<sup>1</sup> Cf G. Amadei, *Mindfulness. Essere consapevoli*, Il Mulino, Bologna 2013.

capacità di tenere a mente, senza interruzione, di essere consapevoli e prestare attenzione.

A oggi, il più famoso medico che si è dedicato all'insegnamento della *mindfulness* è Jon Kabat-Zinn – praticante fin dagli anni Settanta di meditazione zen e vipassana – e il modello più noto e applicato è il suo *Mindfulness-Based Stress Reduction*. Possiamo ritenere Jon Kabat Zinn il fondatore dell'uso clinico attuale della *mindfulness*, da lui definita come «il processo di prestare attenzione in modo particolare: intenzionalmente, in maniera non giudicante, allo scorrere dell'esperienza nel presente momento dopo momento»<sup>2</sup>.

Altri elementi fondamentali di questa capacità di prestare attenzione in modo consapevole sono l'accettazione e l'assenza di giudizio. Come dice ancora Kabat-Zinn, la *mindfulness* è «la consapevolezza che si raggiunge prestando volutamente attenzione, e in modo non giudicante, alla propria esperienza momento per momento»<sup>3</sup>. In questo senso, quindi, con *mindfulness* si intendono sia le pratiche che il risultato che si desidera ottenere con esse.

Riteniamo importante ricordare che la *mindfulness*, pur derivando formalmente da alcune tradizioni orientali, in particolare il buddismo, non si identifica con esse. Afferma, infatti, ancora Kabat-Zinn: «[...] bisognerebbe notare che la *mindfulness*, riguardando l'attenzione, è di necessità universale. Non ha nulla di particolarmente buddhista. Siamo tutti *mindful*, ora più ora meno, a seconda dei momenti. È una capacità intrinsecamente umana. Il contributo della tradizione buddhista è stato in parte quello di sottolineare dei modi semplici ed efficaci per coltivare e rifinire questa capacità e portarli in tutti gli aspetti della vita»<sup>4</sup>.

Essere consapevoli della pienezza della nostra esperienza ci rende consapevoli del mondo interno della nostra mente e ci immerge completamente nella nostra vita. La *mindfulness*, nel senso più generale del termine, riguarda il risvegliarsi da una vita vissuta in modo automatico e l'essere sensibili alle novità nelle nostre esperienze quotidiane. Con la consapevolezza *mindful*, il flusso di energia e informazioni che è la nostra mente, entra nella nostra attenzione cosciente e noi

<sup>2</sup> J. Kabat-Zinn, *Dovunque tu vada ci sei già. Una guida alla meditazione*, Tea pratica, Milano 1997, p. 16.

<sup>3</sup> Id., *Mindfulness-based interventions in context: past, present and future*, in «Clinical Psychology: Science and Practice», 10 (2003), p. 145 (traduzione nostra).

<sup>4</sup> *Ibid.*, p. 146 (traduzione nostra).

possiamo comprendere i suoi contenuti e riuscire a regolare il suo flusso in modo nuovo. Anziché vivere in modo automatico e superficiale, la *mindfulness* ci rende consapevoli e, riflettendo sulla mente, abbiamo la possibilità di fare delle scelte, ragioni per cui diventa possibile cambiare. Inoltre, anche il modo stesso in cui focalizziamo la nostra attenzione, modella direttamente la nostra mente.

La *mindfulness*, però, come ogni forma di meditazione, oltre ad essere una pratica è anche un modo di vivere. Vivere in maniera *mindful* vuol dire vivere l'esperienza attuale, qualunque essa sia, prestandole attenzione senza giudicarla e accogliendola in maniera gentile, accettata, amorevole, compassionevole. La relazione che la persona ha con le proprie esperienze interne ed esterne diviene, quindi, carica di attenzione consapevole e di accettazione.

La pratica della *mindfulness*, come sottolineano Bishop e colleghi<sup>5</sup>, è caratterizzata da due elementi, mutualmente interagenti:

- 1) la capacità, da allenare, di prestare attenzione al momento presente (autoregolazione dell'attenzione) e l'insieme di pratiche con le quali viene allenata;
- 2) l'attitudine con cui lo si fa, fatta di curiosità, apertura e accettazione.

Queste componenti, insieme, permettono alla persona di imparare a relazionarsi in modo *mindful* alle proprie esperienze (con consapevolezza, accoglienza e accettazione), in relazione alla caratteristica del vivere tutto ciò che viene senza fare niente per cambiarlo, mandarlo via o per trattenerlo, ma lasciandolo essere e lasciandolo scorrere. A questo va aggiunto sempre un atteggiamento di accettazione non giudicante, di cordialità e compassione.

Al giorno d'oggi ci sono, sostanzialmente, quattro modi di mettere in pratica la *mindfulness*:

- ✓ Libera da schemi. È la modalità con la quale viene praticata dalla maggior parte delle persone che la apprendono e la mettono in pratica grazie alla lettura di libri e l'utilizzo di file audio che guidano nel corso delle pratiche di meditazione. In questi casi, spesso, potrebbe non esserci nessun sintomo o disturbo da superare, ma solo il desiderio di migliorare la propria vita.

<sup>5</sup> Cf Aa.Vv., *Mindfulness: A Proposed Operational Definition*, in «Clinical Psychology: Science and Practice», 11 (2004), pp. 230-241.

- ✓ Strutturata in protocolli per specifici sintomi o esigenze. In questo caso ci troviamo davanti a dei percorsi strutturati, nei tempi, nei luoghi e nelle pratiche da fare. Visto questo livello di strutturazione, generalmente questo è il tipo di applicazione più utilizzato nelle ricerche scientifiche. In questo caso serve una guida, che non è detto debba essere necessariamente uno psicoterapeuta, e non è detto che si abbia a che fare con patologie ma semplicemente con delle sintomatologie da affrontare; a volte è semplicemente il desiderio di imparare, grazie all'aiuto di una guida e non di un libro, come applicarsi nella *mindfulness*. Questo tipo di protocolli possono essere affiancati o inseriti in percorsi di psicoterapia.
- ✓ Inserita formalmente all'interno di approcci più ampi. Ci sono alcuni approcci psicoterapeutici, come la *Dialectical Behavior Therapy*<sup>6</sup>, o l'*Acceptance and Commitment Therapy*<sup>7</sup>, dove viene inserita tra le strategie e le tecniche psicoterapeutiche, e dove influisce sul modo di concepire il cambiamento. In questo caso si tratta di approcci terapeutici veri e propri, finalizzati alla risoluzione di patologie o comunque problematiche di vario tipo.
- ✓ Infine, può essere inserita liberamente all'interno del proprio modo di fare terapia. In questo caso, il singolo terapeuta può liberamente ispirarsi alla *mindfulness* e inserirla nel proprio modo di fare terapia, consigliare libri che ne parlano, suggerire alcune pratiche in base alla necessità.

Le pratiche di meditazione che costituiscono la *mindfulness* e ne aiutano lo sviluppo sono di due modalità:

- ✓ Formale o strutturata, eseguita in un tempo stabilito e in un *setting* possibilmente calmo e silenzioso. Nelle pratiche formali, tramite delle meditazioni specifiche, ispirate alle pratiche

<sup>6</sup> Cf M.M. Linehan, *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*, Guilford Press, New York 1993.

<sup>7</sup> Cf S.C. Hayes - A.J. Brownstein, *Mentalism, behavior-behavior relations, and a behavior-analytic view of the purposes of science*, in «The Behavior Analyst», 2 (1986), pp. 175-190; S.C. Hayes - K.G. Wilson, *Acceptance and Commitment Therapy: Altering the verbal support for experiential avoidance*, in «The Behavior Analyst», 17 (1994), pp. 289-303; S.C. Hayes - K. Strosahl - K.G. Wilson, *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*, Guilford Press, New York 1999.

della meditazione vipassana, si allenano le competenze di base della *mindfulness*, e cioè l'osservazione e accettazione consapevole del momento presente, in modo non giudicante.

- ✓ Informale o non strutturata, al contrario della prima esercitata in diversi momenti di quotidianità, senza la necessità di un *setting* particolare. Le pratiche informali consistono nel vivere una o più attività della giornata secondo le modalità allenate nelle attività formali.

### Consapevolezza di sé come esperienza spirituale

Con queste premesse riguardanti la pratica della *mindfulness*, saremmo tentati di relegarla in ambiti di intervento psicologico che possono aiutare a controllare lo stress e ad avere un approccio più sano con se stessi e con la realtà; tutt'al più, saremmo disposti a considerare questa pratica come una modalità per raggiungere un certo benessere, quasi fosse una «estetica psicologica» pubblicizzata come l'ultimo ritrovato per vivere in maniera positiva e armonica. In effetti, però, tale esercizio non è soltanto utile come tecnica di consapevolezza, o di rilassamento, o ancora di percezione equilibrata di sé: essere consapevoli di sé non è soltanto un atto psicologico, quanto di tutta la persona. Essa, quindi, interessa in prima istanza la dimensione spirituale dell'uomo<sup>8</sup>.

L'esperienza di Dio, in quanto atto spirituale globale, necessita della presenza di tutta la persona che si pone in relazione con Lui. Tale relazione, infatti, in quanto azione spirituale, non coinvolge soltanto la razionalità o l'affettività, ma anche la corporeità e la fisicità. Dunque, sperimentare Dio significa stare davanti a Lui con tutto noi stessi, senza escludere nulla del nostro essere: fisicità, affetti e sentimenti, aspirazioni e desideri, persino le proprie pulsioni e dimensioni più profonde della nostra indole.

La preghiera cristiana autentica, dunque, è la forma più alta di consapevolezza, in quanto ci aiuta a cogliere il senso soprannaturale del momento presente, in quanto momento di grazia nel quale Dio si manifesta a noi, qui ed ora. Quanto più si è coscienti di questo,

<sup>8</sup> Spirituale inteso nel suo significato genuino: in quanto sinonimo di ciò che è permeato dallo Spirito Santo di Dio.

tanto più si fa una grande scoperta: Dio non è fuori di noi. È dentro, nella parte più profonda e nascosta del mio sé: le parole di sant'Agostino secondo le quali la verità abita nell'uomo interiore, divengono improvvisamente, per ciascuno, esperienza vissuta e significativa. Del resto, già nella Scrittura si possono intravedere cenni circa l'importanza dello stare con tutto se stessi davanti a Dio: quando viene posta a Gesù la domanda riguardo a quale sia il primo e più importante dei comandamenti, Egli risponde citando il libro del Deuteronomio: «Ascolta, Israele!» (Mc 12,29). Dunque il comandamento principale che Dio dà al suo popolo è quello di ascoltare. A questo ascolto è legata anche un'altra indicazione altrettanto chiara: «Fermatevi e sappiate che io sono Dio, eccelso tra le genti, eccelso sulla terra» (Sal 46,11). Fermarsi significa prendere coscienza che Dio è il Signore, non noi. Questo, evidentemente, ricrea in noi un adeguato senso della realtà, e ci restituisce pace e serenità. L'insegnamento che deriva da questi incisi scritturistici è semplice: per ascoltare e per conoscere Dio, bisogna avere il coraggio di fermarsi. Di interrompere, cioè, il fiume delle nostre occupazioni quotidiane e dei pensieri che in ogni istante affollano la nostra coscienza, per fare spazio alla presenza di Dio.

Ciò, però, risulta impossibile se non la smettiamo di pensare a tutto fuorché al fatto che Dio parla adesso e qui a me, e non ad un altro. Il rischio è quello di coltivare le nostre idee su Dio e queste, alla fine, ci danno un'immagine di Lui che spesso è più frutto delle nostre convinzioni e delle nostre proiezioni che dell'autentico volto di Dio. Persino la conversione, atto fondamentale al quale ogni credente ha bisogno di uniformare la propria vita, è un processo che può svolgersi soltanto nella calma paziente che evita ogni superficialità: «Poiché così dice il Signore Dio, il Santo d'Israele: "Nella conversione e nella calma sta la vostra salvezza, nell'abbandono confidente sta la vostra forza"» (Is 30,15). È ciò che la Bibbia definisce con l'esperienza significativa del deserto, il quale prima di essere un luogo geografico, è anzitutto uno spazio e un ambito teologico e spirituale. Solo nel deserto, infatti, Israele ha la possibilità di vedere e di sperimentare davvero i prodigi che l'Altissimo compie per lui, e – per contro – anche ciò che davvero ha nel cuore. Su questo particolare sono concordi sia la predicazione profetica veterotestamentaria che le indicazioni perentorie della predicazione del Battista, riportatoci dai vangeli: è nel deserto – cioè nel silenzio – che bisogna fermarsi ed ascoltare.

Ecco, allora, a cosa serve la pratica della *mindfulness*: essa ci permette di sviluppare una serie di abilità che ci insegnano a fermarci e ad ascoltare nel silenzio (deserto). Essa, quindi, non è da considerare come un sostituto delle varie forme di preghiera cristiana, quanto piuttosto come un allenamento per coltivare atteggiamenti e disposizioni interiori necessarie per migliorarla. Essa aiuta ad allenare delle micro-competenze di natura psicologica che aiutano nell'esercizio della preghiera e della contemplazione, favorendo così una serie di disposizioni d'animo che permettono allo Spirito santo di operare in noi.

### **L'esercizio della consapevolezza di sé e la preghiera**

In base a quanto detto finora, risulta chiaro che l'esperienza spirituale, in quanto ambito privilegiato della consapevolezza di sé, trova una sua manifestazione peculiare proprio nella preghiera. La più antica e genuina tradizione spirituale della Chiesa sottolinea a più riprese l'importanza della meditazione e della preghiera contemplativa come di un'esperienza che anzitutto ci pone a contatto con noi stessi, davanti a Dio.

Ma cosa intendiamo quando parliamo di meditazione cristiana? Dare una definizione univoca di meditazione, evidentemente, risulta alquanto complicato se non altro perché questa modalità di preghiera è stata descritta, trasmessa e vissuta secondo sensibilità e significati differenti nel corso dei secoli. La grande varietà dei metodi di meditazione, legati a varie scuole di spiritualità che pullulavano soprattutto tra il Seicento e il Settecento, dimostrano la grande versatilità di questa forma di preghiera, da sempre considerata la preghiera per eccellenza in ambito cristiano. In senso classico, meditare significa anzitutto riflettere su un oggetto, che può riferirsi a un brano biblico, o a una verità rivelata o a un aspetto particolare della fede. È un'analisi, un lavoro minuzioso fatto di pazienza e di tenacia, perché l'obiettivo della meditazione non è tanto quello di riflettere su un concetto, quanto quello di interiorizzare tale verità di fede, rendendola nutrimento per la propria vita<sup>9</sup>.

<sup>9</sup> La maggior parte delle persone oggi intende per contemplazione o meditazione forme di dialogo con Dio, nelle quali gli si chiede o gli si racconta qualcosa. Ciò che manca a quest'approccio con la



La sensibilità odierna tende a considerare la realtà in maniera più globale, e quindi più complessa. Il pensiero contemporaneo ci ha abituati a tenere conto di una serie di fattori che, certamente, i nostri antichi autori conoscevano poco o niente: la complessità dell'esistenza, i ritmi sempre più pressanti, la vita relazionale che spesso può risultare complicata su più piani. Tutto questo richiama la necessità di una rinnovata attenzione alla propria interiorità, a un approccio globale alla persona e al suo vissuto sociale, razionale, emozionale e corporeo. È evidente che quando si pensa alla preghiera, e in special modo alla preghiera meditativa, è necessario porsi nei confronti di essa partendo proprio da quest'approccio globale della persona.

Non è possibile pensare ad un atto meditativo che non includa, in sé stesso, la consapevolezza di sé dinanzi a Dio. In una relazione d'amore con il Signore il momento presente ha un ruolo di capitale importanza: il mio rapporto con Lui si svolge in un qui ed un'ora ben precisi e in questo spazio, in quest'ambito benedetto: essere consapevoli di sé significa scoprire Dio che parla proprio a me.

Ora, però, è bene chiarire un altro aspetto. Già autori come Anthony De Mello osservavano un dato imprescindibile: fra la *mindfulness* e la preghiera cristiana vi è una basilare somiglianza, almeno in linea di principio. Ma sbagliremmo se considerassimo la *mindfulness* come una modalità di preghiera che possa essere applicata ed eseguita senza un necessario adattamento. Infatti, la *mindfulness* è un mezzo che può aiutarci ad incontrare Dio, qui ed ora. La sua pratica è utilissima per vivere la consapevolezza dell'incontro con Dio, come di un incontro che dà pace e che ci fa sperimentare la sua protezione. Ma essa è una preparazione, un mezzo che ci introduce nell'autentica preghiera: la *mindfulness*, quindi, ha il compito di aiutarci a creare le giuste disposizioni per ascoltare la voce di Dio, con semplicità ma in maniera profonda. Come già osservato in precedenza, la *mindfulness*, per quanto riguarda il suo aspetto tecnico, può aiutare ad allenare quelle abilità di base necessarie per riuscire a vivere in pienezza le

preghiera è proprio l'esperienza autentica della contemplazione, nella quale si osserva un oggetto (o una verità di fede, o un testo biblico), lasciando che sia esso a entrare in noi. Ad esempio, anche solo osservare un paesaggio vuol dire entrare in esso e soprattutto lasciare che esso entri in noi; ciò come risultato di un'esperienza diretta del rapporto tra i sensi e le emozioni, e senza il filtro della ragione, dei giudizi o dei bisogni. Non si contempla quindi solo la bellezza soggettivamente percepita, ma l'essenza di ciò che sto contemplando. Altrimenti non contempliamo davvero questo oggetto, ma solo il nostro piacere nell'osservarlo.

proprie pratiche spirituali, riuscendo a entrare in esse e viverle con presenza e consapevolezza (ad esempio, avere una posizione raccolta per un certo periodo di tempo, tenere la mente ferma senza lasciarsi distrarre da pensieri o eventi che ci circondano, accogliere quello che avviene senza esprimere giudizi). Può essere considerata come l'esercizio di quelle abilità necessarie per attraversare la porta che separa la stanza della vita e delle attività quotidiane da quella della vita spirituale e della preghiera, invece di rimanere a metà, sull'uscio, cercando di fare una cosa mentre ne pensiamo un'altra; per non contare le volte nelle quali cerchiamo di farle e pensarle entrambe.

### ***Mindfulness* in ambito formativo**

Quale utilizzo potrebbe essere fatto della *mindfulness* in ambito formativo? Partiamo dal presupposto che la formazione è un processo integrale che dovrebbe essere attento alla crescita e alla maturazione di tutta la persona, nelle sue componenti psicologiche e nelle sue potenzialità spirituali. Quindi, il formatore è un prezioso e insostituibile aiuto in questo processo di integrazione del sé davanti a Dio e alla Chiesa. In questo senso, è importante, come priorità della formazione, aiutare i formandi a coltivare la capacità di stare con se stessi, davanti a Dio. Questo si può ottenere intervenendo a due livelli.

Anzitutto trasmettendo i fondamenti della preghiera meditativa e contemplativa, così come ce l'hanno trasmessa i grandi autori spirituali della tradizione cristiana occidentale ed orientale. Questo è fondamentale perché determinate dinamiche spirituali che hanno come oggetto la crescita della consapevolezza della propria dimensione interiore<sup>10</sup> possano attivarsi e il rapporto esclusivo con Dio possa crescere.

In parallelo, si può accompagnare il candidato ad un abituale esercizio della consapevolezza di sé, qui ed ora. Stare con se stessi, essere capaci di dare un nome a quanto si muove dentro di sé in un

<sup>10</sup> Cosa si intende per interiorità, per vita o dimensione interiore? Anzitutto, restringiamo il campo di tale definizione in ambito cristiano, considerando che tali espressioni, simili e spesso sinonimi tra loro, rivestono significati differenti a seconda dei diversi ambiti del sapere o di diverse epoche storiche. Se volessimo dare una definizione plausibile di essa, possiamo dire che la vita/esperienza/dimensione interiore è l'ambito nel quale la parte più vera, profonda e autentica di noi stessi si pone in relazione con Dio attraverso un cammino costante di preghiera e di ascolto della Parola di Dio.

atteggiamento di accoglienza della propria persona senza giudizio, è fondamentale in quanto agevola quel processo di maturazione necessario per l'assunzione dell'ordine sacro o della professione dei consigli evangelici.

In situazioni ordinarie questa via può essere un valido aiuto per una percezione adeguata e realistica di sé e del proprio mondo interiore. Questo aiuta a evitare pericolose idealizzazioni che, al limite, provocano inutili perdite di tempo nel percorso formativo; questa pratica aiuta anche i formandi a focalizzarsi su alcuni centri della personalità che hanno bisogno di essere consapevolizzati e presi in carico: bisogni, aspetti di inconsistenze o fragilità che necessitano di essere viste per poi diventare elementi di lavoro su di sé. Questo passaggio è fondamentale: l'esercizio della consapevolezza di sé ci allena a vivere la dialettica esistenziale che tutti conosciamo, tra ciò che siamo realmente e ciò che vorremmo essere, tra l'accettazione costante della nostra realtà (siamo ad un tempo grano e zizzania), e la nostra idealità, per una costante tensione verso il miglioramento di sé (i talenti che abbiamo ricevuto e che dobbiamo trafficare).

Concretamente, esercizi come l'ascolto del proprio respiro o delle sensazioni che si sperimentano nel camminare, se da un lato hanno la durata variabile di pochi minuti, dall'altro, se eseguiti con regolarità hanno – nel giro di poco tempo – effetti benefici su tutta la persona. Quanto più la mente è consapevole di sé e di quanto accade, tanto più consapevoli e coerenti saranno i pensieri, le scelte, le decisioni e le priorità. L'esercizio della *mindfulness* può essere un ottimo strumento che – usato assieme ad altre strategie e dinamiche formative – può integrarsi in quel percorso di unificazione che aiuta a vivere la dimensione «monastica» di agostiniana memoria e che è insita in ogni vocazione di speciale consacrazione a Dio<sup>11</sup>.

<sup>11</sup> «Il motivo essenziale per cui vi siete insieme riuniti è che viviate unanimi nella casa e abbiate unità di mente e di cuore protesi verso Dio» (Agostino d'Ippona, *La Regola*, 1.2). La *Regula ad servos Dei* agostiniana è breve ma ricca di contenuto. I suoi precetti sono pochi ed essenziali. Questo breve testo contiene due citazioni bibliche. La prima citazione riguarda il Salmo 68,7 che Agostino legge nella traduzione latina: «Dio che fa abitare nella casa quelli che sono animati da un unico sentimento» (la traduzione attuale dice: «Ai derelitti Dio fa abitare una casa»). L'altra è degli Atti degli Apostoli 4,32 dove si parla della prima comunità cristiana, sorta dal fuoco della Pentecoste, la quale viveva in «un sol cuore e un'anima sola». La sua originalità sta soprattutto nell'aver interpretato il monachesimo non come solitudine ma come perfetta unione dei fratelli: la radice «*monos*» della terminologia monastica continua a significare «solo», ma in riferimento al dettato apostolico dell'«un sol cuore e un'anima sola». Anche nel *Contra Faustum* afferma lo stesso principio: «Quante sono le associazioni

Chi è pratico della formazione alla vita consacrata o al sacerdozio, o ha ricoperto incarichi in quest'ambito, sa quanto diventa urgente e necessario che i candidati siano portati a cominciare anzitutto un percorso formativo che li aiuti a prendere coscienza della propria frammentazione interiore, sia dal punto di vista spirituale che psicologico. Un approccio formativo che prenda in considerazione, tra le altre cose, anche un'autentica consapevolezza di sé può essere utile a correggere e guarire tanti modi di essere e di comportarsi che sono mutuati dal nostro attuale modo di vivere ma che manifestano aspetti relazionali disfunzionali e cause di stress a vari livelli.

- ❑ La pratica della *mindfulness* può aiutare i candidati a familiarizzare con le varie forme di preghiera meditativa e contemplativa, creando le disposizioni interiori per un autentico cammino di interiorità, senza fare della preghiera una forma illusoria di relazione con immagini distorte di Dio.
- ❑ Aiuta a sviluppare atteggiamenti autenticamente umani ed evangelici (nel senso che gli atteggiamenti evangelici sono autenticamente umani, e non forzature della natura umana in valori innaturali).
- ❑ È un ottimo sussidio per svelare le proprie difficoltà a vivere nel qui ed ora, elemento fondamentale per una vita consacrata e sacerdotale vissuta pienamente (è importante per tutti, ma nella vita consacrata e sacerdotale diventa un elemento fondamentale vista la ripetitività dei tempi e dei luoghi).
- ❑ Infine, essendo la *mindfulness* una strategia che nasce da diverse tradizioni religiose, inclusa quella cristiana, ed è diventata tecnica psicologica laica, diffusa e scientificamente dimostrata, utilizzarla nella formazione può sostenere, nei formandi, la consapevolezza che quanto insegnato dai formatori non è una forzatura o un'invenzione loro, o un'innaturale richiesta della Chiesa, della tradizione o di Gesù, o ancora qualcosa di ideale ma impossibile da vivere nella pratica. Invece, è un patrimonio dell'umanità che viene trasmesso loro, e questo dà garanzia della serietà e della fondatezza di tale pratica<sup>12</sup>.

fraterne che non possiedono nulla di proprio, ma hanno messo tutto in comune limitatamente a ciò che serve per alimentarsi e vestirsi e i cui membri, riscaldati dal fuoco della carità, formano un'anima sola e un solo cuore in Dio!» (Libro 5, 9).

<sup>12</sup> È necessario sottolineare, a questo punto, anche l'importanza di preparare persone capaci di trasmettere la *mindfulness* in ambito formativo: questo si rende necessario per comprendere la reale portata di questa pratica che va considerata – è bene ripeterlo ancora – come un presupposto su cui poter impostare un autentico cammino formativo. Gli agenti principali della formazione iniziale – formatori e direttori spirituali – troveranno certamente benefici nei formandi e nel loro intervento formativo, a patto di comprendere e di proporre in maniera corretta l'esercizio della consapevolezza di sé, considerandola nell'ambito della sana tradizione cristiana e della sapienza spirituale bimillennaria della Chiesa.

## Conclusione

Abbiamo già sottolineato, proprio all'inizio di questo contributo, la diffusione della *mindfulness* in diversi ambiti di azione, anche molto differenti tra loro. Rappresenta invece una novità indiscutibile il fatto di poterla applicare a percorsi di formazione alla vita consacrata e al ministero sacerdotale. Siamo, evidentemente, all'inizio di un percorso di riflessione e soprattutto di pratica: certamente, quello che può assicurare dei risultati, in quest'ambito, è soprattutto una recezione corretta dei significati e della pratica concreta della *mindfulness*. Essa deve servire per una migliore comprensione dell'opera che Dio compie in noi, e attraverso di noi, tramite la struttura della nostra personalità, così come si è costruita e significata nel corso della storia personale di ciascuno di noi. La nostra personalità è il modo cioè con il quale vediamo ed entriamo in relazione con noi stessi, gli altri, il mondo, la vita e Dio. La *mindfulness* ci può aiutare a comprenderla e imparare a non esserne schiavi, quindi a non assecondare automaticamente i nostri modi di essere semplicemente perché sono così, e a fare quanto in nostro potere per modificarli, per gestire quanto non possiamo cambiare, imparando ad accettarlo e ad affidarlo a Dio. Comprendere che la *mindfulness* può servire a questo scopo è fondamentale per evitare che diventi, in realtà, una forma di attenzione ripiegata su se stessi e sui propri bisogni, senza tenere conto del fatto che – in realtà – siamo esseri in relazione con gli altri e con Dio e che questo implica, nel nostro cammino formativo, precise indicazioni (anche etiche e morali). Attraverso il suo rapporto diretto con le modalità del pregare, la *mindfulness* può anche essere d'aiuto per migliorare il rapporto che instauriamo con Dio tramite la preghiera.

Certamente, c'è ancora da fare molto lavoro di chiarificazione e di approfondimento. Ma una volta compresa l'utilità di una pratica ormai assodata da tempo, si potranno senza dubbio valutare gli effetti positivi di un esercizio che può aiutare i candidati alla vita consacrata e agli ordini sacri ad essere persone che sono in grado di costruire una relazione sana con Dio e con gli altri attraverso una percezione adeguata e realistica di sé e del proprio mondo interiore.