

Vivere con il pilota automatico: mindlessness vs mindfulness.

La differenza tra fare jogging “in modo mindless” e fare jogging “in modo mindful” è che nel secondo caso siamo consapevoli, momento per momento, di quello che facciamo mentre lo facciamo. Se facendo jogging fantastichiamo su quello che faremo questa notte, o su quello che ci è successo ieri, non stiamo facendo jogging in modo mindful. Non c'è niente di male a fantasticare e a lasciare che la nostra mente vaghi dove vuole: per la verità, la pratica della mindfulness può focalizzare intenzionalmente la consapevolezza su *qualsiasi cosa* emerga nella coscienza. Se vogliamo permettere alla nostra mente di fare dei sogni a occhi aperti e siamo consapevoli della nostra consapevolezza di questa attività immaginativa, allora questa sarebbe una reverie mindful, anche se forse non sarebbe uno jogging mindful perché non saremmo consapevoli dei nostri piedi e del percorso che ci troviamo davanti.

Bisogna notare che noi spesso possiamo eseguire dei comportamenti, come fare jogging su un percorso, ed essere persi in un pensare che riguarda qualcosa di diverso rispetto all'attività fisica che stiamo facendo. Abbiamo circuiti neurali che svolgono questo comportamento automatico di continuo, permettendoci di fare molte cose simultaneamente, per esempio di lasciarci andare a sogni a occhi aperti mentre facciamo jogging. Ma, fortunatamente, in genere quando viaggiamo non usciamo fuori strada né ci schiantiamo con la macchina in autostrada.

Per alcune persone, questo “vivere in automatico” è un modo routinario di vivere. Se la nostra attenzione è diretta a qualcosa di diverso rispetto a quello che stiamo facendo per la maggior parte del tempo, allora finiamo per sentirci vuoti e intorpiditi. Quando il pensare in automatico domina il nostro senso soggettivo del mondo, la vita diventa ripetitiva e noiosa. Anziché fare esperienza con un senso emergente di novità e scoperta, come fa un bambino che inizia per la prima volta a percepire il mondo, finiamo per sentirci morti dentro, “morti prima di esser morti”. Vivere in automatico ci espone anche al rischio di reagire senza mindfulness alle situazioni, senza riflettere sulle varie possibilità di risposta che abbiamo a disposizione. Il risultato è che spesso reagiamo in modo automatico, come per riflesso, e queste nostre reazioni danno vita a riflessi simili nelle altre persone. Una cascata di mindlessness che rinforza questo modo di fare può creare un mondo privo di interazioni riflessive, un mondo pieno di crudeltà e distruzione.

Essere mindful apre le porte non solo alla possibilità di essere consapevoli del momento in modo più pieno ma, avvicinando l'individuo a un senso più profondo del proprio mondo interno, offre l'opportunità di accrescere la propria compassione ed empatia. La mindfulness non è “auto-indulgenza”, bensì un insieme di abilità che accrescono la capacità di stabilire relazioni amorevoli con altre persone.

La mindfulness accresce la capacità di riempirsi delle sensazioni del momento e di sintonizzarsi con il nostro stato dell'essere. Quando diventiamo consapevoli anche della nostra consapevolezza, possiamo intensificare il nostro focus sul presente permettendoci di sentire i nostri piedi mentre percorriamo la strada della vita. Ci impegniamo con noi stessi e con le altre persone stabilendo un legame più autentico, riflessivo e attento. La vita si arricchisce poiché siamo consapevoli della straordinaria esperienza di essere, di essere vivi, di vivere in questo momento.

(da: Mindfulness e Cervello)