

Consapevolezza (Mindfulness) e psicoterapia

Presenza mentale - la medicina comportamentale, nuovo campo della medicina - il protocollo di Jon Kabat-Zinn: la *Mindfulness Based Stress Reduction* - il monaco Thich Nath Hanh - una relazione diversa con la propria mente - la presenza mentale nella psicoterapia - *meditazione con attenzione focalizzata* ed equilibrio emotivo - l'“intelligenza emotiva” - equanimità, empatia, compassione e benevolenza - controllo dello stress e del dolore - plasticità del cervello - “*Full catastrophe living*”.

Si prende in considerazione l'importanza della facoltà della Consapevolezza, o Presenza mentale. E' una facoltà che tutti abbiamo, ma ha bisogno di allenamento per affinarsi e stabilizzarsi.

Ci consente di avere un rapporto più intimo con noi stessi, osservando le sensazioni, emozioni, pensieri. Può favorire l'emergere di atteggiamenti positivi come l'equanimità, la benevolenza, l'empatia.

Anche se la psicoterapia non ha come obiettivo la coltivazione della consapevolezza, questo fattore, anche se implicito, partecipa sempre al dialogo psicoterapico nel terapeuta come nel paziente. Vi è complementarità tra psicoterapia e pratiche di consapevolezza.

Essere presenti a se stessi il più stabilmente possibile ha considerevoli effetti sulla salute: diminuisce lo stress e le ricadute nella depressione, aiuta a controllare il dolore, regolarizza i parametri fisiologici, aumenta le difese immunitarie. Poiché è in grado di spezzare il circolo vizioso dello stress, toglie una componente importante di moltissime patologie.

Le neuroimmagini confermano che otto settimane di pratica della Mindfulness secondo il protocollo ideato da JKZ, del Medical Center dell'Università del Massachusetts producono modifiche osservabili in diverse aree del cervello, tra le quali una maggiore attivazione della neocorteccia e diminuzione del coinvolgimento dell'area limbica.

Fiorella Pasini - Psicologa, Psicoterapeuta. Socia aggregata della S.I.P.T.. Conduce gruppi e seminari all'Istituto di Psicopsintesi, Centro di Milano. Studia da molti anni le filosofie dell'India. E' autrice del testo “un Essere Unico”, ed. L'UOMO. Pratica e studia la MBSR.

info@fiorellapasini.it

La Presenza Mentale, Mindfulness è una forza a sé, più vasta e saggia del pensiero. uno stato mentale, vigile, attento che consente di riconoscere momento per momento quanto si manifesta nel qui e ora; è essere presenti, *senza giudicare*. Lo stato mentale di Mindfulness consente di dirigere l'attenzione su un oggetto volontariamente prescelto. In questo stato si è oltre la mente discorsiva.

Il primo scienziato a introdurre in contesto ospedaliero delle capacità curative intrinseche nella pratica della presenza mentale è stato Jon Kabat-Zinn, del Medical Center dell'Università del Massachusetts. Nel 1979 egli ha formalizzato diverse tecniche meditative in un protocollo, il Mindfulness Based Stress Reduction, "*Programma per la riduzione dello stress e per il rilassamento*".

Da trent'anni al Medical Center si tengono regolarmente corsi basati su tale protocollo. I Centri che insegnano la MBSR sono settecento in tutto il mondo, di cui più di un centinaio negli Stati Uniti. In questi tre decenni d'esperienza con migliaia di persone, numerosissimi studi clinici hanno dimostrato la validità della MBSR per il benessere e per la salute.

Kabat-Zinn afferma che questo Programma fa parte di un nuovo campo della Medicina, la *Medicina Comportamentale*, in cui ciascuno può prendere direttamente in mano la propria salute. "La medicina comportamentale si occupa dell'effetto che i fattori psicologici ed emotivi, i modi in cui pensiamo e ci comportiamo, hanno sulla nostra salute e sulla nostra capacità di recupero da traumi e malattie. Il Corso per la riduzione dello stress è essenzialmente un autoaddestramento intensivo all'arte di vivere consapevolmente... in parole semplici, questa pratica consiste nel mantenere desta l'attenzione momento per momento."¹

Le tecniche meditative a cui Kabat-Zinn si è ispirato, si sono diffuse negli Stati Uniti, fin dal secondo, quando vi si sono trasferiti numerosi maestri orientali. Uno di questi, forse il più seguito e amato, è stato il monaco zen vietnamita Thich Nath Hanh.

¹ J.K-Z, *Vivere momento per momento*, ed. Corbaccio, 2005.

Il suo *Miracolo della Presenza Mentale, un manuale di meditazione*², è stato pubblicato in Italia negli anni '90. Libricino dal titolo allettante, e dal contenuto ancor di più: "Come trasformare ogni atto della vita quotidiana, dal lavare i piatti al bere una tazza di tè, in un'esperienza gioiosa, totale, illuminante", si legge nel sottotitolo. Come? Grazie alla Mindfulness, consapevolezza.

Thich Nath Hanh spiega che l'ideogramma cinese per consapevolezza è formato dai due segni "qui"- "mente". Per usare una immagine, lo stato di presenza mentale, o Mindfulness, è analogo al cielo, che è infinito e non trattiene ciò che ospita. Le nuvole accolte nel cielo-Mindfulness sono tutte le nostre formazioni mentali, impulsi, sensazioni, emozioni, sentimenti, pensieri. La presenza mentale le accompagna, stabilisce con esse una relazione "intima" ma distaccata, e poi lascia che svaniscano naturalmente, come è nella loro natura. I contenuti della nostra mente hanno il carattere di flusso, sono impermanenti.

Nello stato di Mindfulness si è attenti al sorgere, svilupparsi e sciogliersi delle manifestazioni della mente discorsiva (pensiero, ricordi, anticipazioni). Fa parte della natura della mente che i pensieri vaghino di associazione in associazione. Attirano la nostra attenzione e noi li seguiamo, perdendo lo stato di mindfulness, che è una sorta di "attenzione all'attenzione". Quando ritorniamo presenti a noi stessi di solito ci troviamo in mezzo a pensieri che non abbiamo scelto, senza ricordare come vi siamo arrivati.

Per esempio quando guidiamo lungo una strada nota tornando a casa, spesso ci capita di ritornare presenti a noi stessi solo davanti al nostro cancello. Dov'è stata la nostra mente lungo il tragitto? Noi non eravamo presenti alla guida né a ciò che avveniva nella nostra mente. Eravamo "sequestrati" dallo scorrere automatico dei pensieri in noi.

Tali sequestri possono avere effetti indesiderati, perché potremmo essere preda di qualche emozione indesiderabile, e, nell'assenza di consapevolezza, compiere una scelta sbagliata, un atto violento, un

² Thich Nhat Hanh, *The Miracle of Mindfulness*, Beacon Press, 1987. It: *Il miracolo della presenza mentale* Ubaldini editore, 1992

comportamento che non avremmo avuto se fossimo stati abbastanza presenti a noi stessi da aver attiva la capacità di scelta.

Pur essendo è una facoltà che tutti abbiamo, la consapevolezza ha bisogno di essere coltivata. Il nostro sistema educativo privilegia il pensiero, che è il mezzo della modalità del fare, mentre la capacità di consapevolezza, legata alla modalità dell'essere, rimane poco sviluppata. Affinando la nostra capacità di consapevolezza impariamo ad affidarci ad essa, a riposare in essa, che osserva, con una certa sfumatura di benevolenza e compassione, al di là di ciò che accade nella nostra vita, sia all'esterno che all'interno di noi.

La capacità di pensare, e pensare correttamente, è importantissima; solo, ha bisogno di essere bilanciata con l'abitudine a vivere in stato di consapevolezza quando pensare non è necessario.

Quando i bambini piccoli giocano la loro attenzione sta con quello che c'è, il gioco. Non è indebolita da ruminazioni mentali, o da nostalgia per il passato e preoccupazioni per il futuro. Dopo l'infanzia la capacità di vivere stati di presenza mentale diventa molto più sporadica. La scuola poi, privilegiando l'apprendimento logico-verbale, quasi sempre riduce l'integrità del bambino, la sua capacità di vivere nel presente a contatto con l'immaginazione e l'intuizione.

Psicoterapia e consapevolezza

Bisogna distinguere subito tra psicoterapia e meditazione, perché l'una non sostituisce l'altra, anche se la capacità di essere consapevoli è un prerequisito per relazionarsi con la propria psiche.

E' vero che con un lavoro psicoterapeutico riuscito i contenuti mentali cambiano col tempo. Ma, in qualsiasi momento, anche se è *impossibile impedire a un contenuto della mente di manifestarsi, è sempre possibile cambiare la nostra relazione con tale contenuto.* Le pratiche meditative di consapevolezza hanno lo scopo di cambiare la relazione che abbiamo con i nostri pensieri (emozioni, sensazioni), senza modificarli.

Nel caso di emozioni penose o di dolore fisico, per esempio, non si consiglia al meditante di cercare di sopprimerli o di distogliere l'attenzione da essi. Anzi lo si invoglia a rivolgere una più piena consapevolezza allo stimolo indesiderato: è come "fargli compagnia", cullarlo avvolgendolo con l'energia della consapevolezza, che ha in sé una leggera coloritura di benevolenza accogliente. Come afferma Kabat-Zinn, "Questa energia la chiamiamo Mindfulness,, ma potremmo altrettanto bene chiamarla Heartfulness".

Ritengo che stiamo parlando di qualcosa molto affine a ciò che Assagioli definisce l'energia "del Testimone".

Lo stato di Consapevolezza, di Presenza, crea momento per momento una maggior spaziosità tra noi e "loro", i nostri contenuti mentali, e una tranquilla accettazione, tanto che diminuisce la nostra tendenza automatica a partecipare e a reagire a essi.

La tecnica assagioliana della disidentificazione inizia proprio con il nostro stabilirci nella consapevolezza, come Centri di energia cosciente.

La psicoterapia non ha l'obiettivo di allenare la consapevolezza. Eppure l'atteggiamento ottimale del terapeuta nei confronti del paziente è, in primis, proprio quello della figura consapevole, un contenitore attento e benevolo, che accoglie senza giudicare quanto il paziente gli porta, e, soprattutto, ciò che il paziente è.

Questo atteggiamento è necessario anche se non sufficiente per aiutare il paziente a riconoscere i propri contenuti mentali, ad accettarli; e questo somiglia all'atteggiamento del meditante. In più siamo allenati, come psicoterapeuti, a favorire l'emergere e la condivisione con noi di impulsi, emozioni, pensieri confusi, rimossi e mantenuti tale da difese da avvicinare con grande cautela.

Lavoriamo per individuare e rispecchiare quei contenuti che ripetono lo schema di un complesso, di un trauma, o di una subpersonalità che impediscono al paziente di avere una vita soddisfacente e di autorealizzazione. Strumenti specificamente psicoterapeutici sono richiesti anche perché il paziente possa ricomporre la narrazione della storia personale (l'infanzia, i rapporti

con i genitori, le difficoltà di relazione nel corso della nostra vita), depurata da rimosizioni, pseudo-spiegazioni e collegamenti difensivi, illusioni. Questa corretta narrazione aiuta a liberarsi dal brulicare di emozioni passate, ricordi, desideri, anticipazioni, paure, pensieri ricorrenti.

Complementarietà tra Mindfulness e Psicoterapia

Esistono terapie che procedono e si concludono con successo, anche se non enucleiamo con precisione la necessità di ricorrere alla consapevolezza., Ma questa prende sempre parte, implicita, al dialogo psicoterapico, sia nel terapeuta che nel paziente. Ed è altrettanto indispensabile nei processi di crescita personale, essendo la consapevolezza la dote umana per eccellenza, quella che contraddistingue il nostro essere umani.

C'è una complementarietà tra lavoro psicoterapeutico e pratica della presenza mentale, o mindfulness.

Praticando quest'ultima siamo soliti a frequentare i contenuti della nostra mente, i condizionamenti, gli schemi ricorrenti, perché ci poniamo nella posizione di osservare "quello che c'è", momento per momento. Possiamo avere visioni intuitive profonde delle nostre debolezze, dei nostri lati "ombra", e delle forze che confliggono dentro di noi. Ma è nel dialogo con il/la psicoterapeuta che interveniamo sui contenuti problematici (di cui la pratica della mindfulness può aver facilitato l'affiorare), con la riflessione, l'analisi, la discriminazione, la scoperta di nuove connessioni.

Per il buon esito di una psicoterapia, per esempio per la diminuzione della sofferenza e degli atteggiamenti/comportamenti distruttivi e autodistruttivi del paziente, egli/ella è avvantaggiata se si impegna nel monitorare il proprio mondo interiore con la maggior costanza possibile. E' la forza della consapevolezza a consentire questo monitoraggio. "Cosa provo, cosa penso in questo momento?"

Se siamo consapevoli di ciò che accade dentro di noi, non siamo identificati con esso. E, come dice Assagioli, "noi siamo dominati da tutto quello con cui il nostro io si identifica", ma possiamo pilotare i contenuti da cui siamo disidentificati. Possiamo scegliere di

alimentare emozioni positive e di reagire alle emozioni disturbanti in modo più positivo, o di rimandare la reazione. Possiamo riconoscere i primi segni dell'arrivo di un sequestro emotivo da parte di uno di quei "buchi neri", di quegli avvitiamenti nelle immagini negative di noi stessi e nel mondo che ci promettono giorni e giorni di infelicità...

D'altra parte, la psicoterapia ci aiuta nelle pratiche di consapevolezza perché avendo già riflettuto su nodi, conflitti e complessi e avendoli abbastanza risolti, meditando non dovremo ritrarci continuamente da quelle parti di noi che ci fanno soffrire o che ci mettono a disagio; e potremo risiedere più facilmente e più a lungo nel senso di pace e libertà che accompagna la consapevolezza.

Coltivare la consapevolezza

Le pratiche di presenza mentale che la scienza medica occidentale sta adottando fanno parte di sistemi millenari di igiene e di medicina del Buddismo, dell'Induismo e del Taoismo, dove sono associate a un insieme di convinzioni religiose e spirituali. Si è dimostrato che esse conservano la loro validità anche se adottate in contesti laici.

Nel 1983 fu aperto un forum tra scienziati e il Dalai Lama e altri esponenti del mondo spirituale buddista. Anche grazie a questi frequenti incontri la scienza ha preso come oggetto di studio le numerosissime conoscenze a proposito della mente contenute in queste antiche religioni. Il moltiplicarsi di studi sui meccanismi cognitivi e neuronali che accompagnano le pratiche meditative hanno dimostrato gli effetti benefici e per noi sorprendenti, che esse hanno sulla salute psichica e anche fisica. Attualmente una mole di dati scientifici confermano l'interazione reciproca di mente e corpo.

La pratica della presenza mentale si inizia di solito con *La meditazione con attenzione focalizzata*.

Ci si concentra su un oggetto, per esempio il respiro (è sempre a disposizione!) e si riporta l'attenzione su di esso ogni volta che ci accorgiamo che la mente si è distratta. Distrarsi fa parte della

natura della mente: senza scoraggiarsi, il meditante riporta l'attenzione sull'oggetto inizialmente prescelto, dopo aver osservato in quali pensieri-emozioni era andata la mente. La distrazione è un'occasione per renderci conto di cosa c'è dentro di noi...

La verifica delle neuroscienze

Uno studio di neuroimaging (Università di Atlanta) ha identificato quattro fasi del ciclo di concentrazione sul respiro. In ogni fase si accende una diversa rete neuronale.

All'inizio del ciclo, la nostra mente sta vagabondando. Nella seconda fase, si prende coscienza di essersi distratti. Nella terza ci si torna a impadronire dell'attenzione, distaccandola dal contenuto mentale su cui era approdata, diverso dal respiro, cioè dall'oggetto su cui si era deciso di concentrarsi. Nella quarta fase si riporta l'attenzione sull'oggetto prescelto.

Mentre all'inizio della pratica dell'attenzione focalizzata si ha un generale incremento dell'attività cerebrale, dopo un numero considerevole di ore di pratica, l'attività invece si riduce. Cos'è successo? Si è appreso a focalizzare l'attenzione.

Anche in altre forme di apprendimento si nota la diminuzione dell'attività cerebrale dopo l'incremento iniziale. La diminuzione corrisponde alla cessazione dello sforzo da parte del praticante, che a questo punto si accorge anche di aver un maggior equilibrio emotivo. Non viene più trascinato via dalle emozioni positive o spiacevoli, con la facilità di prima. Ha acquisito una certa *equanimità*, registrata dalle neuroscienze che nel cervello dei meditanti esperti osservano una minore attivazione dell'amigdala. Questa parte antica del cervello è coinvolta anche nelle reazioni automatiche alle emozioni, con reazioni primitive, polarizzate (mi piace-non mi piace; combatto/ fuggo- mi avvicino).

Sono emozioni e reazioni emotive ereditate biologicamente dai milioni di anni che la nostra specie ha trascorso adattandosi a ambienti fisicamente pericolosi, estremamente diversi dall'ambiente in cui viviamo oggi. Oggi siamo portatori di reazioni immutate da milioni di anni che non sono adattive, anzi sono causa

di stress. Come la rabbia e l'ansia- paura, croniche in molte persone.

La riduzione dello stress

Eventi esterni o interni minacciosi suscitano la reazione psicofisica di allarme primitiva, detta "combattimento-fuga", o stress: è uno stato di sovraeccitazione acuta, con aumento della pressione arteriosa e del ritmo cardiaco. Lo stato di sovraeccitazione subito tende a diventare cronico e a stabilizzarsi in disturbi somatici (insonnia, ipertensione, mal di testa, mal di schiena...). Lo stress porta a strategie di adattamento inappropriate, oltre che a comportamenti autodistruttivi, come assunzione di droghe o molti altri comportamenti eccessivi, fino al crollo psicofisico, che può assumere la forma di esaurimento, inezia, depressione o malattia cardiache e cancro.

Se interrompiamo con la consapevolezza questo ciclo, impariamo a *rispondere* anziché a reagire agli eventi stressanti. L'attenzione a quanto ci sta succedendo accosta all'eccitazione anche la consapevolezza del corpo, e specialmente del respiro e delle tensioni muscolari, che possiamo calmare. Possiamo valutare la situazione e i suoi problemi e vedere nuove scelte, valutando anche le nostre emozioni e pensieri, ristabilendo con più prontezza uno stato mentale più calmo e l'omeostasi. Non siamo più ridotti in uno stato di impotenza.

Lo stress è una componente importante in molte malattie ed è un fattore aggravante in ogni patologia. Chi è stressato soffre, e quasi sempre la sua tensione si sfoga in comportamenti che danneggiano e rendono infelici le persone intorno, e ne minano perfino la salute. Lo stress insomma è un problema sociale. La nocività dello stress è altissima quando si lavora in contesti rischiosi, a contatto con macchinari (o alla guida stessa dell'auto); o per i chirurghi e per i tanti ruoli che richiedono una relazione umana.

Confrontandosi con eventi stressanti nel maggior spazio mentale che la consapevolezza consente, si possono prendere decisioni e dunque comportarsi in modo più creativo di momento in momento. Può intervenire la neocorteccia (apprendimenti coscienti,

discriminazione, riflessione, ragionamento), si riconosce momento per momento il proprio stato emotivo, tanto da non essere in balia di emozioni e pensieri. I due cervelli, quello più primitivo e la neocorteccia lavorano insieme, in quella che è stata definita “intelligenza emotiva”.³

Si è osservato che con otto settimane di pratica avvengono mutamenti osservabili nelle dimensioni della corteccia prefrontale, dell'ippocampo, del cerebello, e della connessione temporo-parietale (sede dell'empatia).⁴ La maggior capacità empatica è dunque uno degli “effetti collaterali” delle pratiche di consapevolezza

Dimorare nel qui e ora giova alla salute fisica!

La pratica della meditazione con attenzione focalizzata di cui abbiamo parlato più sopra facilita il passaggio allo stato di presenza mentale o Mindfulness vera e propria: cioè a stati di consapevolezza “allargata”, un'apertura globale a sperimentare tutto ciò che accade, dentro e fuori di noi.

In questo stato accompagniamo con la consapevolezza quello che c'è nel momento presente, di qualsiasi cosa si tratti: il flusso dei pensieri, una persona che passa, il rumore delle auto. Sentiamo i nostri piedi che poggiano a terra, le gambe che si muovono camminando. Il ritmo del respiro. Sono qui. Esisto. Momento dopo momento dopo momento. Anche le piccole cose assumono più valore, rilievo, più vividezza, più significato, quando siamo vigili e presenti.

Il rimanere per quanto più ci riesce in uno stato di sorveglianza, di “presenza attenta” si è rivelato salutare sotto molti aspetti. E' efficace nella prevenzione delle ricadute della depressione, in quanto consente di interrompere le ruminazioni e di lasciare andare i pensieri autosvalutanti o altrimenti distruttivi.

³ Goleman D. , L'intelligenza emotiva, ed Rizzoli

⁴ Richard Davidson et al. “Alterations in Brain and Immune Function produced by Mindfulness Meditation” , Psychosomatic Medicine 65, n.4. E anche “Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density”, aa.vv., in Psychiatry Research: Neuroimaging 191 (2011) 36-43.

E' un potente antidolorifico, consigliato per controllare il dolore nel caso di disturbi e malattie che comportano dolore cronico. ⁵ Migliora le reazioni immunitarie; la pressione arteriosa, il metabolismo, la respirazione e il battito cardiaco.

Secondo il *National Institutes of Health (NIH)* "alcuni tipi di meditazione potrebbero ridurre l'attività del sistema nervoso simpatico e incrementare l'attività di quello parasimpatico", cioè ridurre l'eccitazione e indurre la calma. ⁶

La pratica meditativa regolare (forse anche perché riduce il livello di stress) aumenta la quantità di linfociti T nei portatori del virus dell'Aids. E migliora le reazioni immunitarie dopo la somministrazione di un semplice vaccino influenzale!

Molti ritengono ormai che nelle malattie tumorali intervenga anche una componente traumatica psichica:⁷ anche per questi malati sarebbe consigliabile una pratica di consapevolezza.

Generare atteggiamenti positivi

⁵ Misurando l'attività cerebrale dei praticanti che ricevevano stimolazioni dolorose, si è notato che l'intensità percepita del dolore era diminuita del 40 per cento, e la sua natura sgradevole del 57 per cento rispetto al gruppo di controllo dei non meditanti. Queste variazioni sono associate a un'attività diversa nella corteccia cingolata anteriore e nell'insula anteriore, zone preposte alla percezione del dolore.

⁶ <http://zeninthecity.org/2013/02/19/gli-effetti-della-meditazione-sulla-salute/>

⁷ Cito ad esempio una ricerca della **Plymouth University di Devon**. Il lavoro svolto dai ricercatori è stato pubblicato nel 2012 sulla rivista **Journal of Behavioural Medicine**. Lo studio ha coinvolto **400 persone** residenti in Arabia Saudita; 150 di queste erano state affette da tumori, da malattie del sistema cardiovascolare e asma; 250 invece erano sane.

I ricercatori hanno indagato sul clima familiare esistente nel periodo in cui i partecipati erano bambini, rilevando così gli episodi di percosse, punizioni fisiche e di violenza verbale.

Dall'analisi dei dati è così emerso che chi da adulto aveva avuto il cancro, rispetto al campione sano, aveva 1,7 probabilità in più di aver subito maltrattamenti. Con lo stesso criterio è stato individuato che i malati di asma avevano 1,6 volte di probabilità in più di essere stati oggetto di violenza. 1,3 per chi soffriva di malattie cardiache. Secondo i ricercatori la causa delle malattie è lo stress provato da piccoli. Gli abusi traumatizzano il soggetto inducendo "cambiamenti a lungo termine che predispongono a patologie che sopraggiungono più tardi", ha spiegato **Michael Hyland** che ha coordinato la ricerca.

Anche se i tipi di pratiche fin qui menzionate non si propongono di evocare direttamente emozioni positive, risulta da uno [studio](#) di Richard Davidson e Jon Kabat-Zinn che 8 settimane di meditazione di “mindfulness” producono un aumento significativo dell’attività della parte frontale sinistra del cervello, tipicamente associata a stati emotivi positivi.

Secondo altri studi, si rileva che nel praticante può emergere una sorta di gentilezza amorevole, di benevolenza verso se stessi. Molte persone hanno appreso nel corso dell’esistenza un atteggiamento rude nei propri confronti; rivolgono a se stessi molti commenti aspri e non si felicitano spesso con se stessi per i propri successi e per la ricchezza della propria esistenza.

La considerazione amorevole che nello stato di Mindfulness rivolgiamo alla nostra mente e al nostro corpo inverte questa tendenza e ci aiuta a responsabilizzarci del benessere della nostra mente e del nostro corpo; per esempio seguendo le regole igieniche che prevengono le malattie, come un alimentazione equilibrata e esercizio fisico regolare! Astenerci da intossicanti come il fumo o anche da ritmi di vita irregolari.

Thich Nath Hanh⁸ afferma che la forza della presenza mentale trasforma ciò che osserva, proprio come fanno i raggi del Sole con le piante. Simile a un Sole interiore, è altrettanto vivificante e ci consente di condurre una vita più desta. *Full Catastrophe Living*, vivere l’intera catastrofe, è il titolo in lingua originale del libro in cui questo medico-pioniere introduce alla MBSR⁹. Qual è la catastrofe che abbiamo da vivere? L’esistenza stessa! La “pregnante enormità dell’esperienza del vivere”.¹⁰

⁸ TNH, *Il sole, il mio cuore*, ed Astrolabio,

⁹. Cit.

¹⁰ Cit., pag.14-15: "Non è facile riassumere in poche parole l'intera gamma delle esperienze che ci mettono a disagio, che ci provocano dolore e che alimentano un sotterraneo senso di paura, insicurezza e impotenza. Se dovessimo farne un elenco, esso comprenderebbe certamente la nostra vulnerabilità e mortalità. Potremmo anche includervi la tendenza collettiva dell'umanità alla crudeltà e alla violenza, nonché l'immensa mole di ignoranza e avidità, illusione e inganno che governa le nostre azioni e le azioni umane in generale. Come definire la somma delle debolezze, limitazioni e inadeguatezze umane, delle malattie e invalidità con cui dobbiamo convivere, degli incidenti, delle sconfitte e dei fallimenti che abbiamo vissuto e che temiamo, delle ingiustizie e dello sfruttamento di cui abbiamo sofferto o a cui cerchiamo di sfuggire, della perdita di persone amate, e, prima o poi, del nostro stesso corpo? Una metafora che esprima tutto ciò deve essere una metafora non sentimentale. Deve rappresentare anche il fatto che vivere non è un disastro, solo perché siamo esposti alla paura e al dolore; deve contenere la gioia insieme alla sofferenza, la speranza insieme alla disperazione, la calma insieme all'agitazione, l'amore insieme all'odio, la salute insieme alla malattia... Per me affrontare ' l'intera catastrofe' significa scoprire e affrontare la parte più umana di noi stessi... 'Catastrofe ' in questo contesto non significa disastro: significa la pregnante enormità dell'esperienza del vivere."