
A partire dal cuore: ciò che serve per insegnare la mindfulness

di Maria Beatrice Toro*, Claudia Romani*, Stefano Ventura e Marco Mariotti**

Ricevuto il 02/10/2020 – Accettato il 21/10/2020

Sommario

Più simile a un'arte che a una tecnica, la mindfulness viene appresa e insegnata in protocolli strutturati e manualizzati, in cui il ruolo dell'istruttore è fondamentale. Nel presente articolo cercheremo di delineare le qualità imprescindibili di un istruttore. L'insegnante di mindfulness è, infatti, colui che trasmette la mindfulness in maniera diretta ed esperienziale e rappresenta un modello delle qualità e dell'approccio consapevole che vuole insegnare.

Parole chiave: istruttore di mindfulness, incarnare, protocolli di mindfulness, qualità, attenzione, responsabilità.

Abstract. *The mindfulness instructor and his essential qualities*

More like an art than a technique, mindfulness is learned and taught in structured and manualized protocols, in which the role of the instructor is fundamental. In this article we will try to outline the essential qualities of an instructor. The mindfulness teacher is, in fact, the one who transmits mindfulness in a direct and experiential way and represents a model of the qualities and conscious approach that he wants to teach.

* Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo Interpersonale, via di Santa Costanza 62, Roma. Istituto di Mindfulness Interpersonale, via Nomentana 257, Roma. mariabeatricetoro@gmail.com; claudiaromani85@gmail.com

*** Istituto di Mindfulness Interpersonale, via Nomentana 257, Roma. stefano.ventura@gmail.com; marcomariotti236@gmail.com

Doi: 10.3280/mdm1-2020oa10910

Modelli della Mente (ISSNe 2531-4556), 1/2020

73

Copyright © FrancoAngeli

This work is released under Creative Commons Attribution - Non-Commercial - NoDerivatives License.

For terms and conditions of usage please see: <http://creativecommons.org/>.

Key words: *mindfulness teacher, embodiment, mindfulness protocols, quality, attention, responsibility.*

Negli ultimi 40 anni si è assistito a un crescente interesse per l'utilizzo clinico della mindfulness: inizialmente impiegata per alleviare i sintomi dello stress (Kabat-Zinn, 1994), si è dimostrata efficace anche prevenire depressione e ruminazioni ansiose (Segal, Williams, Teasdale, 2014), comportamenti di addiction (Bowen, Chawla, Marlatt, 2011), fino a integrarsi con approcci psicoterapeutici diversi per tecniche e presupposti teorici, raggruppati insieme a formare la cosiddetta Terza Onda della psicoterapia cognitivo-comportamentale.

Ormai l'approccio mindful è arrivato a influenzare positivamente anche gli interventi educativi e di psicologia del lavoro, promettendo una generale riduzione del disagio e dei sintomi da stress, un miglior adattamento e una maggiore soddisfazione e qualità di vita.

Ben più che una semplice "tecnica" psicologica, la mindfulness è più un approccio generale all'esperienza, che possiamo descrivere con le parole di Jon Kabat-Zinn come una modalità specifica di entrare la nostra esperienza, nel presente, in modo intenzionale e non giudicante. Più simile a un'arte che a una tecnica, la mindfulness viene appresa e insegnata in protocolli strutturati e manualizzati, in cui il ruolo dell'istruttore è fondamentale.

Nel seguito, cercheremo di delineare le qualità imprescindibili di un istruttore. L'insegnante di mindfulness è colui che trasmette la mindfulness in maniera diretta ed esperienziale, e rappresenta un modello delle qualità e dell'approccio consapevole che vuole insegnare.

Come vedremo di seguito, è chiamato a *incarnare* la mindfulness, un termine denso e sfaccettato, che allude in modo radicale alla capacità di essere presenti quanto più integralmente possibile alla propria esperienza fisica, emotiva e mentale. L'istruttore deve portare con sé la sua autenticità, ed è proprio questo il punto di partenza per definirne ruolo, obblighi e qualità.

Occorre, infatti, che si sia interrogato su ciò che lo porta a desiderare di diventare un istruttore di mindfulness, rimanendo sempre aperto e disponibile ad esplorare le numerose risposte che emergeranno durante tutta la sua carriera di istruttore, partendo dalle più superficiali sino ad arrivare a quelle più profonde e intime. Questo

primo passo aiuta l'istruttore in formazione a prendere consapevolezza del percorso che sta intraprendendo, per crescere tanto come persona quanto come insegnante.

Per incarnare efficacemente l'approccio mindful è fondamentale impegnarsi quotidianamente nella pratica formale e informale, partecipare a ritiri, essere parte di una rete di praticanti e insegnanti con cui condividere le proprie esperienze e quelle altrui, con attenzione e rispetto. È necessario inoltre coltivare la cosiddetta *mente del principiante*, ossia un atteggiamento curioso e aperto a nuovi insegnamenti. Con lo stesso spirito occorre, infine, che si mantenga sempre aggiornato, leggendo e studiando, e mantenendo una condotta etica generale di rispetto di sé e degli altri.

Sebbene non sia necessaria una laurea o qualunque altro titolo di studio particolare per diventare un istruttore di mindfulness, è però richiesta una particolare attitudine nella cura della propria salute fisica, mentale, relazionale. Le attitudini personali che un buon istruttore deve avere sono già insite in lui, vanno solo scoperte e coltivate.

Dopo questa breve introduzione, cercheremo di approfondire le caratteristiche fondamentali di un istruttore.

Incarnare la mindfulness

È la prima e anche la più complessa attitudine che deve maturare un istruttore, e riguarda la connessione tra la sua esperienza meditativa e la capacità di essere una guida efficace. Condurre una meditazione non è solo una performance: l'istruttore è impegnato profondamente nella pratica momento dopo momento mentre parla e guida il gruppo. La costruzione verbale della pratica non è astratta, non si limita ad essere una buona tecnica, ma nasce dalla sua esperienza.

L'istruttore incarna e condivide la sua personale esperienza di meditante, verbalizzando ciò che accade nel suo spazio di consapevolezza. Quando un istruttore incarna la pratica che sta guidando, l'allievo percepisce un senso di autenticità che si manifesta nella scelta delle parole, nel tono della voce, nella confidenza nell'esprimersi.

Le meditazioni guidate si svolgono in presenza con gli allievi spesso a occhi chiusi, ma può accadere che un intero corso venga seguito online, letteralmente nelle case dei partecipanti. L'abilità di co-

municare efficacemente, in quest'ultimo caso, diviene fondamentale, e rappresenta il mezzo principale con cui l'istruttore trasmette e incarna l'atteggiamento mindful.

Presenza

Per sviluppare una pratica meditativa seria, che è la base indispensabile per poter incarnare l'atteggiamento della mindfulness, sono necessari sia il lavoro su di sé sia una perseveranza disciplinata. Solo con una esperienza di pratica quotidiana, con i suoi ostacoli e le sue inaspettate scoperte, l'istruttore può credibilmente chiedere ai partecipanti uno sforzo analogo.

Senza questa particolare personale esperienza non sarà possibile comprendere lo sforzo richiesto agli allievi, le loro difficoltà e dubbi, e incoraggiarli a lavorare con le energie del proprio corpo e della propria mente. La pratica regolare sarà forte e fruttuosa se sorretta dalla motivazione di mantenere una stabilità della mente e la resilienza in ogni condizione, anche di fronte a stati di confusione, avversione, desiderio di rimandare, esprimendo l'intenzione di accettare queste difficoltà consapevolmente perché parte integrante dell'esperienza quotidiana.

Attenzione

Quando si scivola nelle abitudini, nelle preoccupazioni, nelle valutazioni, si può sempre ricordare che è possibile fermarsi! L'istruttore deve aver maturato l'abilità di prendere il tempo necessario per riconnettersi al "qui e ora", qualunque esso sia – gradevole o sgradevole – e allargare il campo della consapevolezza senza perdersi nel passato o nel futuro.

Durante la pratica non si prova a far accadere qualcosa, ma tutta l'energia è diretta profondamente e pienamente a osservare cosa sta accadendo attimo per attimo. Questo richiede un costante allenamento attento, per potenziare l'attenzione e alimentare la piena consapevolezza del presente, accogliendo la vita in un nuovo modo. L'attenzione non si allena facilmente, e la consapevolezza non giunge

immediatamente: coltivarla e mantenerla richiede un impegno grande e faticoso. Per questo è necessario, ancora una volta, praticare metodicamente, prendersi del tempo per focalizzare l'attenzione e guardare alla propria vita profondamente, per comprendere la vera natura del processo mente-corpo. Spesso abbiamo consapevolezza della nostra esperienza in generale, ma l'attenzione viene distratta, l'apertura curiosa e l'investigazione su cosa sta accadendo si blocca, per lasciare spazio alla ricerca di un significato, del perché stiamo provando quel particolare sentimento o esperienza fisica. Tutto ciò ci distoglie dal presente e crea confusione. L'investigazione dell'esperienza implica esaminare, attraverso l'osservazione, tanto le qualità quanto i preconcetti e le distorsioni con cui viviamo l'esperienza: assai spesso questi pregiudizi riguardano il nostro rapporto con gli altri. Aprendoci all'investigazione, portiamo energia e vita nelle relazioni, perché poniamo attenzione con interesse, pratichiamo un ascolto attivo, mentre ci apriamo al cambiamento. Attraverso l'attenzione si rafforza la capacità di vivere senza paure e in armonia con la natura mutevole della vita.

Responsabilità

Può accadere, soprattutto nella prima sessione di un protocollo, che la natura paritaria del gruppo passi in secondo piano, quasi fosse nascosta dall'attenzione e dalle aspettative che gli allievi nutrono verso l'istruttore. Questo può distorcere il processo di condivisione tra l'istruttore e i partecipanti. Un atteggiamento più gerarchico verso l'insegnante può certamente essere utile nei primi momenti della sessione, ma al procedere di questa, un focus eccessivo su di lui diventa controproducente, perché il suo status suggerisce implicitamente di cercare le risposte in lui o lei, piuttosto che in sé stessi. Si tratta di entrare in un cerchio, una parola che enfatizza l'inclusione, che crea ordine dal caos, che divide l'esterno dall'interno, che crea un confine. Il cerchio è un'espressione che incarna simbolicamente il momento presente, esprime una completezza potenzialmente disponibile per i partecipanti: spariscono le gerarchie e cresce lo stato di uguaglianza, la consapevolezza di essere compagni in un rito di passaggio, in cui si attende insieme cosa accadrà. Responsabilità è permet-

tere ai partecipanti di svilupparsi in modo autonomo e indipendente gruppo dagli altri e dall'istruttore, rimanendo in gruppo per condividere il presente.

Calma

Quando la mente vaga, la calma consapevole aiuta ad accettare questo vagabondare e a ricordare che attraverso la mindfulness è possibile non farsi catturare dai caroselli della mente. Essere calmi significa che non è necessario colmare ogni momento con attività o ulteriori pensieri per renderlo più ricco. Essere calmi significa semplicemente essere completamente aperti a ogni momento dell'esperienza, accettandolo nella consapevolezza che ogni cosa si svelerà al tempo giusto, rimanendo pazientemente aperti a ciò che c'è, quando c'è, così com'è. Offriamo lo spazio di consapevolezza alle esperienze che entrano nella nostra realtà quando si notano, si percepiscono, si osservano e, proprio in quel momento, sono la realtà, sono la vita in quell'istante. Se si pratica in questo modo, si riconosce che l'attività principale della mente è perdersi nei pensieri, piacevoli o dolorosi, e ciò fa perdere una gran parte della nostra consapevolezza, perché la maggior parte delle volte, i pensieri sopraffanno la percezione del momento presente. La calma è una forma di saggezza che dimostra come si possa capire e accettare che le cose si svelino solo nel momento presente.

Le abilità relazionali

Insegnare la mindfulness comporta molto più che seguire meccanicamente una serie di istruzioni. Solo quando la mente è aperta e recettiva, il cambiamento accade. Nel praticare e insegnare si deve portare interamente se stessi nel processo di essere nel presente con cura e attenzione. Solo così si può coltivare la capacità di calmare la mente, rilassare il corpo e vedere più chiaramente. La consapevolezza richiede soltanto di porre attenzione e vedere le cose come sono: non serve cambiare nulla, ogni tentativo di forzare produrrà solo tensione e frustrazione.

Le capacità dell'insegnante non sono indipendenti l'una dall'altra,

ognuna influenza il grado con cui si possono coltivare le altre. Insieme costituiscono la base sulla quale si costruirà una forte pratica di meditazione e il terreno fertile per far fiorire l'attitudine a praticare e a insegnare.

Autenticità

È utile poter tracciare e descrivere il percorso che ci ha portato a essere quello che si è ora. Questo percorso comprende il lavoro psicologico che si è svolto su sé stessi e può abbracciare la propria vita spirituale all'interno di una particolare tradizione. Compresa la pratica della mindfulness, in tutti i contesti, come si è manifestata in tutta la vita, ma specialmente come può essere praticata in questo momento.

Amichevolezza

Il compito dell'istruttore nei confronti del partecipante è quello di mostrare cosa significa essere inclusivo e partecipativo, coltivando relazioni significative e rispettose. In breve, essere amichevoli. Una persona amichevole non è soltanto qualcuno con cui si condividono valori comuni e che accetta l'altro per quello che è. È soprattutto qualcuno di cui ci si fida, che può guidarci quando ci perdiamo, e aiutarci a ritrovare il nostro cammino, e che può alleviare la nostra sofferenza attraverso la propria rassicurante presenza.

In sostanza amichevolezza è avere cura degli altri: è l'unico modo giusto di incontrare le persone.

Apertura

In ogni sessione, è importante che un cospicuo tempo sia dedicato all'esplorazione delle esperienze del partecipante nella pratica formale o informale e nel lavoro settimanale assegnato.

L'inquiry, dalla prospettiva dell'insegnante, è un momento di pratica che nasce dall'incontro di due soggettività in cui nessuno assume la posizione di esperto, ed entrambi hanno la possibilità di partire da

una posizione di non conoscenza per esplorare la pienezza del significato della condivisione.

L'istruttore mostra la sua capacità di rimanere aperto agli esiti di ogni scambio con i partecipanti del gruppo, al mostrarsi dell'innata saggezza di ognuno nello svelare se stesso, per essere riconosciuto nel proprio linguaggio e nella propria esperienza. Quando lo spirito di questo invito a mostrarsi è personificato dall'istruttore, sarà possibile un dialogo più profondo e significativo.

Autorevolezza

Con autorevolezza si intende evocare il termine latino “*auctoritas*” che suggerisce il potere dato dal fatto che si conosce ciò che si conosce così profondamente da poterne essere l'autore. In altre parole, si vive e si ama profondamente ciò che si sa, e questo conferisce autorevolezza morale. Un maestro autorevole sa trasmettere le proprie competenze e, al contempo, sa riporre fiducia nelle capacità dell'allievo di apprendere e di far emergere e sviluppare le proprie potenzialità.

Le competenze imprescindibili

Dopo aver descritto le attitudini personali che l'istruttore di mindfulness deve possedere, prendiamo brevemente in considerazione le competenze specifiche imprescindibili ovvero *la preparazione tecnica nella conduzione* del gruppo e *la preparazione culturale* necessaria.

Le competenze necessarie per poter proficuamente svolgere il ruolo di insegnante possono essere riassunte in tre domini strettamente correlati tra loro:

1. conduzione delle pratiche
2. gestione del gruppo
3. spiegazione chiara dei temi del corso, che devono, possibilmente, emergere non solo attraverso i momenti dedicati alla psicoeducazione ma anche attraverso l'inquiry.

L'approfondita conoscenza teorica e pratica – acquisita attraverso lo studio, il contatto coi maestri e la partecipazione alle esperienze formative – ha bisogno di essere corredata da conduzioni supervisio-

nate, oltre che di un continuo lavoro di aggiornamento e di confronto con altri istruttori. La conduzione delle pratiche meditative non è una performance dell'istruttore, ma è un *calarsi completamente nella meditazione* assieme con i partecipanti.

La saggezza di essere Umani

Ci sarà stato, o ci sarà, un tempo in cui un istruttore, insegnante o maestro ha riposto la sua fiducia in noi e, su quella base, ci siamo radicati per crescere e ci siamo sviluppati finché è giunto, o giungerà, anche per noi il momento di “uccidere il Buddha” (cioè sganciarsi dai tentativi di imitare il maestro) per fidarci, come autentica fonte di autorevolezza, più che dei libri e delle lezioni, della nostra saggezza di esseri umani.

Riferimenti bibliografici

- Bowen, S., Chawla, N. & Marlatt G.A. (2011). *Mindfulness-based relapse prevention for addictive behaviors: A clinician's guide*. Guilford Press.
- Hayes S.C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35: 639-665. DOI: 10.1016/S0005-7894(04)80013-3.
- Kabatt Zinn J. (1994). *Wherever You Go There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
- Segal Z.V., Williams J.M.G. & Teasdale J.D. (2014). *Mindfulness: al di là del pensiero, attraverso il pensiero*. Bollati Boringhieri.