

MINDFULNESS E RESILIENZA

Che cos'è la resilienza?

Resilienza è un termine sempre più ricorrente nel vocabolario del *cittadino globale*, per il quale, secondo il sociologo **Bauman**, si accresce sempre più il campo dell'incertezza, dell'insicurezza esistenziale, e della precarietà.

Nel mondo degli oggetti, resilienza è la capacità di resistere alle deformazione e di riprendere la propria forma dopo aver subito un urto. **Per noi umani**, "cittadini globali", con resilienza si indica in genere la forza che ci permette di superare i traumi, la volontà di rialzarci quando cadiamo, l'intelligenza di saper schivare i colpi e, se arrivano, di saperli assorbire senza farci distruggere. **Una forza** che ci permette di essere meno timorosi rispetto all'incertezza e all'insicurezza e più capaci di vivere anche in situazioni precarie e irrisolte.

Come essere resilienti?

Ma come si fa a essere resilienti? Cosa può permettere alla gente comune di acquistare questo tipo di capacità? Si può forse apprendere la resilienza? Sono domande senza risposta. A differenza che nel mondo materiale, per noi umani non si può ricorrere a spiegazioni basate su proprietà intrinseche e leggi generali. Per noi la resilienza non può che essere **un'operazione soggettiva**, un tentativo di auto-organizzazione e di trasformazione, grazie al quale - se tutto va bene - non avremo la forma precedente ma un'altra, forse anche piuttosto diversa.

Un tentativo che per essere plausibile deve sottrarsi alla fissità delle nostre *identificazioni* e alla presa delle *emozioni afflittive*: l'*avversione* (che consuma energie e le sottrae all'azione necessaria), l'*attaccamento* (per cui la mente è tenuta prigioniera di desideri, apparenze e speranze), la *non visione* (a causa della quale restano ignote cause e condizioni, a livello non solo di massimi sistemi ma anche degli eventi più prossimi e quotidiani).

Le pratiche di mindfulness come pratiche di resilienza

La vera resilienza è dunque quella che non rafforza l'Io e che porta invece alla luce veleni di cui l'Io si nutre. In questo senso le **pratiche di mindfulness** sono pratiche di resilienza, come allenamento personale a un diverso rapporto con i fenomeni e i contenuti dell'esperienza. In queste pratiche l'obiettivo non è resistere o tentare di riconquistare una mitica forma originaria ma, al contrario, è riuscire a vedere con più chiarezza il divenire di ogni forma prodotta dalla mente nell'interazione con il mondo. La resilienza, da questo punto di vista, è la risultante di un

*Una capacità
riflessiva per
ristrutturare
flessibilmente
rapporti ed
esperienze*

processo cumulativo generato con la familiarità (*bavhana*, ossia *meditazione*) con la mente e i suoi fenomeni. Un processo trainato da una posizione soggettiva che non si sottrae all'incertezza e precarietà intrinseca dell'esperienza umana ma anzi costantemente aperto ad esse. Un processo che tende alla contemplazione delle radici profonde di incertezza e precarietà: la mancanza costitutiva del sé (il non-sé, *anatta*) e la sofferenza (*dukkha*) connaturata a tale mancanza e all'impermanenza (*anicca*) di ogni fenomeno umano e non umano.

Il punto di partenza per tale contemplazione è una sorta di umiltà, di disposizione alla vita in cui il soggetto assume in pieno i propri limiti e vuole conoscere le proprie risorse. La pratica della mindfulness come familiarizzazione con le pulsazioni della mente-corpo nella pratica, può prolungarsi nella vita, al di fuori della pratica, come capacità riflessiva di ristrutturare flessibilmente e con continuità i rapporti con il mondo in termini sia cognitivi sia emozionali. Una capacità riflessiva che può estendere ai fatti della vita, anche duri e sgradevoli, la *saggia attenzione* (*yoniso manasikara*) verso i fenomeni e i veleni della mente, realizzando una resilienza che ci permette non solo di rimbalzare o galleggiare rispetto alle avversità ma soprattutto di saperle comprendere e trasformare.

Questo testo è ricavato da un paper (Massimo Tomassini, "Mindfulness and resilience", in preparazione) per *la First International Conference on Mindfulness* (Roma, 8 - 12 maggio), organizzata da *American Institute for Health and Wellness*, con la partecipazione di J. Kabat-Zinn e altri esponenti di primo piano degli approcci mindfulness-based.