

PROGETTO GAIA: LA MINDFULNESS COME RINFORZO NELL'ALLENAMENTO DELLA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ

di Serena Savarelli

Il filosofo **Thomas Kuhn** nella sua opera "La struttura delle rivoluzioni scientifiche" (Kuhn, 1962) descrive il nuovo paradigma come una rivoluzione che porta al superamento del paradigma scientifico dominante.

Oggi molti studiosi e pensatori ritengono che il cambio di paradigma sia espressione di un cambio di consapevolezza e di percezione di Sé stessi e del mondo che sta avvenendo in questo momento storico.

Ecco che nasce l'ipotesi Gaia grazie allo scienziato britannico, scrittore e ricercatore ambientalista James Lovelock: il pianeta Terra viene identificato come un unico superorganismo capace di autoregolarsi e dotato di una forma di consapevolezza globale; ma si sviluppa anche il concetto di "**coscienza globale**": tutti i sistemi viventi, dalle cellule agli esseri umani sono dotati di informazioni e della capacità di utilizzarle per sopravvivere e adattarsi alle mutevoli condizioni della vita.

Dalla "coscienza globale" si arriva al senso del Sé, ossia l'esperienza di unità e integrità psicofisica (il "**Sé psicosomatico**"), in cui il soggetto si percepisce come totalità di corpo, emozioni e mente.



L'essere umano ha necessità di raggiungere la "consapevolezza di Sé", che è un salto quantico verso la totalità psicosomatica del Sé, che riunisce tutte le funzioni istintive, emotive e cognitive in una percezione consapevole unitaria.

La consapevolezza di sé è una delle dieci Life Skills, quelle abilità e capacità che ci permettono di acquisire un comportamento versatile e positivo, indispensabile per affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana.

Socrate ha scritto: "Conosci te stesso", ma cosa significa veramente? Conoscersi in modo globale comprende una buona conoscenza di sé stessi a livello emotivo, cognitivo e corporeo.

La **CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA** è la base per una buona consapevolezza di sé e consiste nel saper riconoscere i segnali emotivi del proprio corpo e dare un nome alle emozioni che si provano e che ci "informano" su ciò che preferiamo o ciò di cui abbiamo bisogno.

Perché è importante connettersi con sé stessi?

La risposta può apparire banale: è necessario scoprire cosa accade dentro di noi per raggiungere e mantenere un perfetto equilibrio.

In realtà è un compito molto complicato da mettere in pratica, al quale oggi dedichiamo poco tempo, proprio perché non lo consideriamo importante o non lo facciamo in modo corretto. Quante volte ignoriamo ciò che il nostro corpo ci sta comunicando?

Ciò che sentiamo influisce sul nostro modo di pensare e ci induce a comportarci in un determinato modo, potenziando o meno la nostra intelligenza emotiva.

Alcune ricerche, come quelle svolte dalle Università della California del Sud¹ e di Amburgo in Germania, sostengono che l'autoconsapevolezza è la capacità di riconoscere la propria esistenza. Il nostro aspetto emozionale può essere integrato da questa dimensione, senza la quale non potremmo riflettere su noi stessi, sulle nostre decisioni, sulle relazioni e sul modo in cui comprendiamo il mondo.

Dalla consapevolezza emotiva, alla consapevolezza globale.

Nel momento in cui entriamo in contatto con ciò che accade dentro di noi, ci prendiamo cura di noi stessi, comprendiamo i nostri stati emotivi interiori, i messaggi che ci invia il nostro corpo e, successivamente, miglioriamo le relazioni con gli altri.

Immaginiamo una madre con il proprio neonato in braccio; il piccolo sta piangendo da alcuni minuti, lei non sa più come consolarlo. Si è accertata che il pianto non sia un messaggio di fame o la causa del pannolino sporco o un disagio corporeo, come un mal di pancia. Niente sembra consolarlo, nemmeno il seno, e il suo pianto innesca in lei una serie di emozioni che si manifestano in una crescente tensione del suo corpo. Quale sarebbe un ottimo consiglio da elargire a quella mamma? Di fare il "pelle a pelle", dopo essersi messa in una posizione comoda, aver chiuso gli occhi e

¹ Self-Awareness & Casual Attribution. A Dual Systems Theory. Thomas Shelley Duval, Paul J. Silvia

aver concentrato l'attenzione nel suo respiro. In altre parole: ritrovare prima il suo equilibrio, poi consolare il suo bambino.

L'esempio appena descritto evidenzia che accettare il momento presente, liberarsi dalle tensioni e ritrovare la calma sono requisiti essenziali per gestire le situazioni complesse, ma sono anche gli obiettivi della mindfulness.

Che cos'è la **mindfulness**?

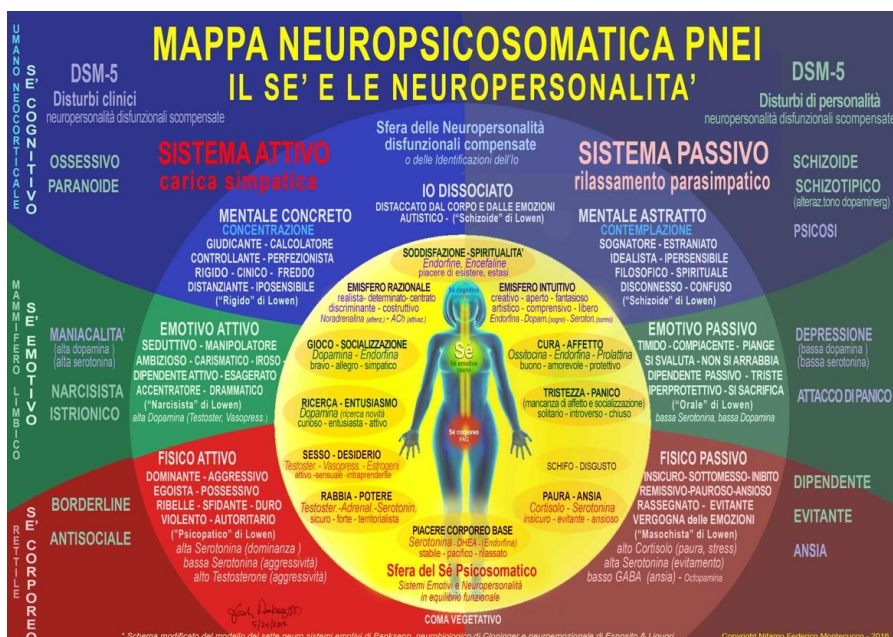
La psicologa Silvia Ghiroldi dell'Istituto di neuropsicosomatica del Villaggio Globale Bagni di Lucca definisce la mindfulness come uno **stato di "pienezza della coscienza"**, l'abilità di essere totalmente presente nel momento e pienamente consapevoli di quello che accade, della natura delle proprie esperienze interne (mentali, fisiche, emozionali) e di ciò che sperimentiamo. Avere questa capacità di "funzionare con questa modalità" porta numerosi benefici al benessere degli individui ormai ampiamente documentati, per esempio rialzo della serotonina, dopamina, deha, calo di cortisolo e riduzione dello stress.

La persona concentra tutta la sua attenzione sulla respirazione, rimanendo tranquilla, attenta su sé stessa, accettando ogni singolo pensiero o sensazione che appare nella sua mente, ma lasciando andare tutto senza fare nulla a riguardo.

Lo scopo della mindfulness è quello di allenare la mente affinché rimanga ferma nel presente.

Lavorando su sé stessi, quindi, è possibile diventare promotori di un cambiamento globale, prima su sé stessi, poi sugli altri.

Ecco che il Progetto Gaia promuove il "nuovo paradigma", favorendo l'**acquisizione di una conoscenza unitaria del nostro essere** e riducendo così il numero delle persone che sentono più nella testa o nella mente, ma sentono poco il cuore e il corpo.



Il Progetto Gaia è un programma educativo che pone al centro lo sviluppo di una consapevolezza globale di sé stessi e del pianeta e che fornisce le basi etiche, scientifiche e umane per essere cittadini creativi della Società globalizzata in cui viviamo.

Pratiche di benessere e programmi educativi specifici sviluppano e rinforzano le Life Skills. Le pratiche di consapevolezza e di mindfulness hanno l'effetto di sincronizzare le differenti aree del cervello, migliorando la salute psicofisica, la stima di sé e anche l'attenzione, la concentrazione e il rendimento scolastico e lavorativo. Ecco una life skill di base per il benessere e la crescita dell'individuo.

In conclusione, la mindfulness è una pratica che, sperimentata con costanza, ci aiuta ad affrontare gli ostacoli e le difficoltà della vita a partire da un luogo di pace dentro di noi. Quando stiamo bene, quando il nostro sé psicosomatico è in perfetto equilibrio significa che mente, cuore e corpo lavorano in sinergia e questo benessere personale è il vero promotore del benessere degli altri e del mantenimento del proprio.

Bibliografia

- "Il cambio di paradigma. Educare a un nuovo modello di società globale e sostenibile", www.villaggioglobale.eu
- www.benessereglobale.org
- "Il corpo e la riparazione de Sé. Mindfulness e approccio corporeo in NeuroPsicosomatica", Silvia Ghiroldi, Alpes Italia (18 ottobre 2018).