

# La Deep Mindfulness e le qualità dell'insegnante



di Antonella Nardone

L'insegnante di Mindfulness, sia che si definisca istruttore, facilitatore, amico spirituale o guida è un riferimento per la consapevolezza del praticante che gli accorda la sua fiducia: in tutti i casi egli si prende la responsabilità di sostenerlo e di aiutarlo a lavorare sulla mente. Il suo compito, se svolto con generosità, interesse, onestà intellettuale e amorevole gentilezza, diventa una grande opportunità e una risorsa per la crescita interiore dell'altro quanto della propria.

Socrate indica la via dell'insegnante e nel dire "*l'insegnante mediocre racconta, il bravo insegnante spiega, l'insegnante eccellente dimostra, il Maestro ispira*" distingue diversi livelli di insegnanti che non derivano dai diplomi ottenuti ma dalla qualità del loro "essere".

L'insegnante di consapevolezza, che opera nel campo della deep Mindfulness, che sia psicologo o counselor, non si accontenta di essere solo un professionista certificato anche se ciò costituisce una prima garanzia: in realtà il certificato non garantisce che l'insegnante sia "più avanti" o che abbia le qualità di un Maestro, ma indica semplicemente che egli ha già esplorato il territorio della ricerca interiore e che ha il coraggio di esporsi garantendo un'attitudine onesta e un'etica sincera perciò:

- è qualcuno che si propone di trasmettere non ciò che è scritto sui libri ma ciò che egli ha effettivamente capito e sperimentato nella propria vita;
- è qualcuno che cerca di rimanere coerente con i principi che insegna, che sa aprirsi a se stesso e quindi all'altro, che conosce e usa la meditazione e l'attenzione consapevole;
- è qualcuno che, nella relazione con l'altro, ha come direzione il perseguimento della azione disinteressata e delle virtù fondamentali dell'amorevole gentilezza e della compassione, della non invidia e dell'equanimità.

Certamente anche l'insegnante può cadere, ma l'importante è che ne sia consapevole, che lo sappia riconoscere e che faccia del suo meglio per riprendere la giusta direzione; egli dovrebbe saper rimanere sempre aperto a mettersi in discussione anche quando sono gli studenti stessi a metterlo alla prova; è anche fondamentale che mantenga aperta una supervisione e un confronto con

qualcuno di cui si fida per non rischiare l'autoreferenzialità.

Il lavoro dell'insegnante di consapevolezza che promuove la presenza mentale si iscrive nel campo del sostegno allo sviluppo personale e alla crescita interiore; anche se vi sono possibili applicazioni terapeutiche tipiche dell'azione dello psicologo o dello psicoterapeuta, la professione più vicina è quella del Mindfulness counseling inteso così come Carl Rogers nel 1951 ha definito la relazione d'aiuto: *“una relazione in cui almeno uno dei due protagonisti ha lo scopo di promuovere nell'altro la crescita, lo sviluppo, la maturità ed il raggiungimento di un modo di agire più adeguato e integrato. L'altro può essere un individuo o un gruppo.”*

Il compito dell'insegnante di Mindfulness, come quello del counselor, è dunque quello di valorizzare le risorse personali del soggetto nel momento in cui le vive, la maggiore possibilità di espressione di tutte le sue parti, da quella più istintuale ed emotiva fino a quella più intuitiva ed elevata; un lavoro che si svolge attraverso una relazione umana consapevole ed intenzionale, in cui l'operatore sappia integrare le qualità del cuore con le competenze e soprattutto sappia vivere la relazione nella presenza e nel contatto non giudicante con quello che il praticante porta con sé.

Per poter trasmettere un insegnamento egli deve aver saputo investigare e sviluppare la capacità di riflettere sui propri stati interni, affettivi, cognitivi ed emotivi, capacità indispensabile per poter comprendere lo stato mentale dell'altro, evitando di confonderlo con il proprio mondo interno: un monitoraggio che regola il comportamento specifico di tutte le relazioni di cura quanto della relazione Mindfulness.

Il modello di relazione studente-insegnante che ha le sue radici nella psicologia buddhista, è centrato sull'accettazione empatica dello studente, di ciò che egli vive sul piano psicofisico e quindi nei tre livelli di corpo energia e mente, nel completo rispetto della soggettività dell'esperienza; una accettazione equanime e non giudicante volta a promuovere la crescita interiore, attraverso una matura ed autentica capacità di relazionarsi con se stessi e con la realtà presente dell'esperienza che si sta vivendo.

Secondo l'approccio Deep Mindfulness l'intenzione dell'insegnante sarà rivolta all'utilizzo delle risorse di base che producono il benessere individuale, promuovendo nel contempo il processo evolutivo della coscienza verso l'apprendimento e la realizzazione di quelle condizioni mentali non egoiche che sono il fondamento comune ai diversi orientamenti di crescita interiore: equanimità e compassione, tolleranza e gioia, concentrazione e pace mentale, apertura e rispetto della vita, accettazione della morte, capacità di comprendere la natura transitoria dell'esperienza, generosità, assenza di dogmatismo e chiarezza etica.

L'insegnante deve coltivare in se stesso delle qualità personali per poterle trasmettere ai propri studenti quali:

- la consapevolezza, ovvero essere in contatto con il proprio organismo psicofisico, con i propri condizionamenti e con i propri stati emotivi,
- l'autenticità per insegnare solo ciò di cui ha esperienza, chiarezza della propria direzione e di quella verso cui vuole portare lo studente,
- il rispetto della dimensione etica nella propria vita personale e coerenza fra quanto insegna e la propria attitudine nella vita.

Nella relazione con lo studente, chi guida deve mostrare piena affidabilità e rispetto della parola data; saper controllare la propria reattività, essere vigile sulle proprie tendenze egoiche, essere generoso e disinteressato, coltivare le qualità dell'autenticità, della coerenza e della umiltà, avere attenzione per lo studente e per la sua evoluzione, assicurare una competenza tecnica e, infine, essere testimone di una seria e convinta pratica personale della meditazione di consapevolezza.

Insegnare consapevolezza è il lavoro più sublime che si possa fare, è un grande onore e una grande responsabilità e, come diceva Paolo Menghi:

*“chi scopre di essere utile è felice; aiutare le persone a crescere non è un sacrificio ma è entusiasmante, per ogni essere umano il piacere di veder evolvere le persone non ha uguali; quando l'uomo si rende conto di rappresentare un aiuto alla crescita altrui è soddisfatto e non c'è guadagno che possa competere con quella soddisfazione.”*

(tratto da Antonella Nardone: “Yoga Mindfulness, la mente nel corpo”, editore Armando - Roma 2019)