

# Introduzione

## L'ansia del principe e il potere del samurai

BBC News parla del Dalai Lama elogiandone i discorsi sulla compassione e scrive articoli sul principe William che ammette di essere in cura per problemi di salute mentale e stress. Lo so perché mia moglie è scozzese e ha mantenuto l'abitudine di leggere le notizie che arrivano dalla sua amata terra. (Sì, mi sono sposato in kilt, e no, indossavo dei boxer tricolore.) E se tutto questo mi fa una certa impressione è anche perché mi sembra di aver capito che i nostri amici britannici sono pragmatici e solitamente restii a mettere in prima pagina temi così delicati, che mostrano i lati più vulnerabili e umani delle persone.

Maggio 2020, McKinsey & Company scrive un articolo dal sottotitolo «Quattro qualità – consapevolezza, vulnerabilità, empatia e compassione – sono critiche per i business leader». Perché?

È un periodo strano e complicato questo. Abbiamo una pandemia in corso, siamo tutti preoccupati, in smart working da casa tra pentole e compiti dei figli, oppure a casa da soli, o peggio ancora con il nostro lavoro a rischio. Il livello di stress sembra in continuo aumento tanto da far prevedere all'Organizzazione Mondiale della Sanità che nel 2030 la depressione sarà la malattia più diffusa (e questa previsione risale a prima della pandemia). Siamo continuamente distratti, possiamo dire senza esagerare che siamo «dipendenti dalle nostre distrazioni», sempre alla ricerca di un nuovo diversivo e incapaci semplicemente di «essere».

Durante le settimane del lockdown nella primavera 2020, così come negli ultimi mesi dello stesso anno, molte persone si sono trovate con un po' più di tempo a disposizione e con tutte le abitudini scombinare. Ma lo stato di ansia e tensione che si è cominciato ad avvertire sarà proprio tutto dovuto alle difficoltà degli ultimi tempi? Oppure ci potrebbe essere dietro qualcos'altro?

Blaise Pascal, ormai quattro secoli fa, affermava: «Tutta l'infelicità dell'uomo deriva dalla sua incapacità di starsene nella sua stanza da solo». Mi sembra che quest'affermazione riesca a spiegare molto bene quale potrebbe essere la ragione di fondo dietro alla costante crescita di problemi legati alla nostra salute mentale. Uno studio molto più recente, pubblicato da *Science* nel 2014, ci conferma l'intuizione. Un team di ricercatori ha dapprima reclutato studenti volontari ai quali sono state fatte provare alcune stimolazioni, tra cui una piccola scossa elettrica. Si è poi chiesto loro se avrebbero pagato cinque dollari per non essere più sottoposti a tale «elettroshock»: la maggior parte, come ci si potrebbe aspettare, ha risposto di sì. Quando però gli stessi individui sono stati «chiusi» a pensare per quindici minuti avendo a disposizione la possibilità di interrompere la reclusione premendo un tasto per auto-infliggersi la scossa, il 67 per cento dei maschi e il 25 per cento delle femmine lo hanno premuto, e anche più di una volta. Niente è peggio che stare in silenzio da soli con i propri pensieri, a quanto pare. Anche un piccolo dolore disturba meno del silenzio interiore.

Vi propongo qualche altro modo ancora per guardare la stessa cosa.

Un gabbiano attraversa il cielo in una giornata d'estate. La brezza marina ci accarezza i capelli. Alcuni bambini giocano spensierati e sorridenti. Ma noi non ce ne accorgiamo. Stiamo pensando alla cena che abbiamo deciso di organizzare la sera stessa, al fatto di dover andare al supermarket del paese e di dover trovare posto per l'auto (noterete quanto il solo pensare a questa ricerca metta un po' d'ansia).

Giappone, XIV secolo. Tutta l'attenzione è sui guerrieri, eroi del loro tempo, che, oltre a trascorrere le giornate ad allenarsi nell'arte del combattimento, affilano le spade e fanno una cosa strana: stanno seduti per ore a non fare nulla, tutti i giorni. Sono i samurai e

stanno meditando. Il sedersi a non fare nulla serve loro ad allenare la capacità di non perdere l'attenzione durante un combattimento e, al tempo stesso, rimanere calmi. La tensione in queste situazioni non porterebbe nulla di buono. Il samurai, perdendo l'attenzione su ciò che sta facendo, potrebbe infatti distrarsi e non essere presente e attento quando subisce un attacco mortale. Noi, in modo (forse) meno drammatico, quando perdiamo l'attenzione, non ci accorgiamo neppure di vivere.

Quando l'attenzione di un samurai viene meno, perde la vita, e qualcosa di simile succede anche a noi.

– Culadasa

Piano alto di un grattacielo di Corporate New York. Intorno a un tavolo siedono gli executive di una società, pronti a prendere decisioni che avranno un grande impatto sul futuro di migliaia di persone. Ma c'è silenzio, non si percepisce tensione, questi samurai moderni stanno copiando i loro predecessori, stanno seduti, in silenzio, a occhi chiusi, per qualche minuto, a non fare nulla. Questo esercizio serve loro per raccogliere l'attenzione sulle decisioni importanti che andranno a prendere di lì a poco, così da essere lucidi, attenti e il meno distratti possibile nel difficile compito.

Per questo parliamo di un *potere* vero e proprio. E abbiamo due alternative: essere consapevoli oppure no. Il potere di essere consapevoli, presenti, in contatto con la realtà, sarebbe già di per sé qualcosa di interessante da prendere in considerazione. Se aggiungiamo che, essendo costantemente esposti a moltissimi stimoli facilmente accessibili (siano essi libri, video o social media), rimanere focalizzati è diventato ancora più difficile e al tempo stesso non è mai stato così importante farlo per districarsi all'interno di tutta la confusione che ci circonda, se appunto aggiungiamo tutto questo ecco che il potere di essere consapevoli diventa un superpotere!

Più il nostro mondo diventa veloce, più dobbiamo essere in grado di calmare la nostra mente e rimanere centrati. La capacità di restare focalizzati e attenti sulle cose importanti ci può dare chiarezza mentale, efficienza e, insieme a ciò, ridurre il nostro livello di stress percepito. Dal momento che in pochi hanno realmente tale capaci-

tà, tale superpotere, averlo solo anche in minima parte ci può dare quanto meno un vantaggio competitivo.

Questo superpotere si può inoltre allenare.

La difficoltà di osservare e rimanere attenti sulla realtà, anche se ulteriormente aggravata dall'accelerazione degli ultimi anni, è un problema antico. Prima ancora di Pascal, ce lo dicevano i Romani: «hic et nunc», un richiamo alla necessità di essere «qui e ora», all'importanza dunque del momento «presente».

Bertrand Russell nel 1935 pubblica *l'Elogio dell'ozio*, un invito ad approfittare del maggior tempo di cui l'uomo poteva iniziare a godere grazie al progresso tecnologico. L'ozio, concetto ben lontano dall'idea di non aver voglia di fare, è uno spazio che Russell invita a concedersi e senza il quale non possiamo creare, inventare, produrre, decidere, agire (ricordiamo che il filosofo, logico, matematico, attivista e saggista britannico nella sua vita ha scritto decine di libri e articoli, insegnato matematica e filosofia a Cambridge e, così, giusto perché oziava tanto, ha vinto il premio Nobel per la letteratura nel 1950). Questo spazio ha anche un potere «curativo», che ci fa bene.

Lo spazio che esiste tra ciò che ci accade e la nostra risposta ci rimane spesso invisibile e diamo per scontato che di fronte a una certa situazione, a qualcosa che ci accade, la risposta sia predefinita. Quando invece ritroviamo quello spazio e lo coltiviamo, lì dentro c'è la nostra capacità di ponderare la risposta. La ricerca di questo spazio e la possibilità in esso insita di guidare le nostre azioni possono trasformarsi in una abitudine e diventare con il tempo il nostro modo normale di operare.

Tra lo stimolo e la risposta c'è uno spazio. In quello spazio risiede il potere di scegliere la nostra risposta. Nella nostra risposta c'è la nostra crescita e libertà.

– Viktor Frankl

Venendo ai giorni nostri, ci sono innumerevoli personaggi di successo che elogiano la meditazione. Ray Dalio, definito lo «Steve Jobs degli investimenti», attribuisce il suo successo alla meditazione, e Adam Robinson, saggista, consulente per alcuni dei maggiori

hedge fund nonché life master della federazione scacchistica statunitense, dice che l'aver imparato a meditare è il suo più importante investimento. Ci sono anche donne e uomini dello spettacolo (Oprah Winfrey, Arianna Huffington) e sportivi del calibro di Michael Jordan che parlano apertamente di come questa abitudine abbia contribuito in modo sostanziale al loro successo. L'artista Will.I.Am è riconoscente al suo insegnante delle scuole medie perché, insegnandogli la meditazione, lo ha tenuto fuori dalla droga.

Insomma, sembra che la meditazione sia importante e pare proprio che un elemento che accomuna le persone di successo sia appunto la presenza di una pratica di meditazione nella loro routine quotidiana.

## Il percorso del libro

Con questo libro vorrei portarvi a scoprire la praticità e la forza di un'abitudine semplice e millenaria, che arriva da lontano, e a sperimentare come possa essere davvero la soluzione a tanti problemi (alcuni dei quali nuovi perché legati allo stato di incertezza piombato su di noi con la pandemia) che ci troviamo ad affrontare tutti i giorni, in casa e al lavoro.

Vedremo quanto questa pratica, spesso erroneamente associata all'idea di qualcosa di mistico, confuso e intellettuale, sia invece una splendida via che noi – donne e uomini pragmatici, d'azione e con tanti affari da sbrigare – possiamo regalarci per riuscire a fare tutte le cose che ci attendono e, al tempo stesso, stare meglio da soli e con gli altri.

Vedremo come il concetto di base della mindfulness sia molto semplice e insieme sfaccettato, perché diverso è il modo di raccontarlo a seconda della lente attraverso la quale lo guarderemo (per questo motivo alcuni temi e concetti torneranno più volte nelle pagine che seguono). Si tratta inoltre di un tema che per essere affrontato proficuamente richiede una certa dose di interattività, dal momento che alcune delle considerazioni che man mano svilupperemo ne influenzeranno altre e alcuni elementi si presteranno in particolar modo a tanti collegamenti e riprese. L'obiettivo resta però

di aiutarvi a orientarvi in un territorio potenzialmente molto vasto attraverso una strada breve e senza troppe insidie di dispersione.

Procederemo dunque in questo modo:

- nel Capitolo 1 vi racconterò perché ci tengo così tanto a coinvolgervi sul tema della mindfulness;
- nel Capitolo 2 introdurremo il concetto di mindfulness e vedremo, anche attraverso alcuni esempi, che si tratta di qualcosa di semplice e pratico;
- nel Capitolo 3 ci faremo ispirare dal successo;
- nel Capitolo 4 vedremo come le più recenti scoperte delle neuroscienze spieghino perché la mindfulness funziona;
- nel Capitolo 5 osserveremo quanto questa pratica millenaria abbia a che fare con le aziende;
- nel Capitolo 6 approfondiremo, finalmente, come si fa;
- nel Capitolo 7, per quanto ordine saremo stati in grado di creare, rimescoleremo tutto alla luce della gentilezza.

Nel corso dei vari capitoli troverete anche elenchi di cose importanti da considerare, ma non ci sarà alcun bisogno di pendere appunti, di ricordarsi tutto. Quello che conta, una volta che ci saremo «intrattenuti» con la teoria su questo tema affascinante, sarà praticarlo. Non preoccupatevi: nessun *to do* da inserire nella lista e nessun esercizio che richiederà una volontà di ferro (certo, anche questa può aiutare). Vedremo insieme in che modo avvicinarsi alla pratica e come integrarla nella quotidianità, fino al momento in cui – grazie a una piccola, facile ma fondamentale abitudine – non si sarà creato quel circolo virtuoso che, unito alla curiosità che spero a quel punto di avervi instillato, entrerà semplicemente a far parte della vostra vita.

Cercheremo di compiere questo percorso nel modo più *mindful* possibile, pratico e volto all'utile, perché il viaggio che state per intraprendere potrà cambiarvi la vita.

Lato mio, proverò a raccontarvi come è andato il mio viaggio personale attraverso la mindfulness e qualche esperienza sabbatica, dalle mie prime occupazioni lavorative (piuttosto negative e deludenti) fino a quelle più recenti. E cercherò anche di raccontarvi il viaggio di questo libro, scritto a un tavolo in cucina, con i figli da

intrattenere, i compiti da fare, i pensieri del lavoro, mentre l'acqua per la pasta bolle: una situazione nella quale la mindfulness ha contato moltissimo!

Attingerò anche a molti studi, articoli e testi di diversi autori sui temi che considero più rilevanti per potervi rendere partecipi di questo viaggio. Sulla mindfulness, infatti, è stato già scritto moltissimo: a volte riproporrò direttamente le parole degli studiosi che se ne sono occupati, altre volte riprenderò i loro concetti, magari semplificandoli, con l'obiettivo di mettere in ordine gli elementi principali per spiegare in modo concreto che cos'è e come funziona la mindfulness e ispirarvi a praticarla.

L'auspicio che sostiene questo mio lavoro è che ogni lettore voglia davvero cogliere l'incredibile possibilità che la mindfulness dischiude, a beneficio di tutti noi, dei nostri figli, delle organizzazioni che contribuiamo a formare e, spingendoci a pensare più in grande, dell'intera società.

Consideriamo il tempo la risorsa più scarsa e, come tale, di maggior valore. Possiamo regalarcelo e non costa neppure nulla.

Nel prossimo capitolo vi racconterò perché ci tengo così tanto a parlare di mindfulness.