

## **Mindfulness: - fare + essere**

**Praticare la Mindfulness riduce lo stress, permette di prendere coscienza degli automatismi inconsci, per fare ritorno ad una dimensione dell'*essere* che non è quella del *fare*.**

La modalità del *fare* è la modalità della pianificazione, della strategia per risolvere i problemi quotidiani, la modalità dell’“uomo scienziato” secondo G. Kelly: l’essere umano fa utilizzo delle proprie credenze o costrutti mentali per prevedere il futuro e anticipare gli eventi.

Persone dotate di un sistema di costrutti di tipo *complesso* possono, grazie al principio dell’ *“Alternativismo costruttivo”* impiegare un ampio spettro di costrutti per raggiungere i propri obiettivi.

**Il successo incrementa il livello del senso di auto-efficacia e quello dell’autostima.** Occorre però sapersi fermare, altrimenti la modalità del solo *fare* tende ad alzare di volta in volta i nostri standard facendoci perdere in un circolo vizioso causa di stress e ansia.



Photo by [Simon Migaj](#) on [Unsplash](#)

## La Mindfulness riduce lo stress

La Mindfulness è una qualità naturale, non è qualcosa in più, ma qualcosa in meno, è uno **svegliarsi dalle abitudini che innescano gli automatismi.**

Permette di vivere la vita con accettazione, senza giudizio o confronto, non è una rassegnazione, ma un **superamento di stati mentali negativi.**

**La Mindfulness non è svuotare la mente,** cacciare via i pensieri negativi, tutt’altro: è accoglierli nella loro transitorietà.

Non è un metodo che ha l’obiettivo di farci rilassare, il rilassamento può avvenire come conseguenza della pratica di consapevolezza e accettazione degli stati transitori della mente.

**Piuttosto cercare di rilassarci aumenta le aspettative** che ci allontanano dalla semplice osservazione del *qui e ora*.

## Non opporsi, ma reagire accettando

**Non si tratta di fuggire dall'esistenza, ma stare nell'esistenza, rimanendo anche nelle emozioni negative,** con consapevolezza, sostenendo il dolore non facendosi travolgere da esso.

**Sofferenza e dolore, non sono sinonimi,** quando reagiamo al dolore accettandolo, anziché opporci, la sofferenza diminuisce.