

## **QUANDO LA MENTE NON SERVE: IL SILENZIO DELLA MENTE**

E' possibile reagire ad eventi spiacevoli, dolorosi ed altamente frustranti (quali la scoperta della presenza di una malattia grave, la morte di un parente, la fine di un amore, ecc.) e a situazioni nelle quali obiettivamente siamo e ci sentiamo fortemente impotenti, astenendoci da qualsiasi commento e imparando a rimanere in SILENZIO, contenendo il nostro dolore con la FIDUCIA che, con il tempo, esso sarà automaticamente e naturalmente accettato ed assimilato? Questo è il quesito con il quale ho concluso l'articolo "Quando la mente non serve: al di là dell'accettazione e del rifiuto" e al quale è giusto dare delle risposte approfondite. Imparare a rimanere in silenzio significa acquisire la capacità di evitare d'utilizzare volontariamente i processi di pensiero e d'immaginazione (le modalità attraverso le quali pensiamo) in contesti nei quali questi risulterebbero inefficaci o, addirittura, inopportuni. In questo stato di silenzio, di quiete, le funzioni razionali della mente non possono essere attivate e si crea uno SPAZIO VUOTO, in cui si resta semplici OSSERVATORI, TESTIMONI imparziali dell'esperienza. In questo stato, il DIALOGO INTERIORE, cioè quello che noi diciamo costantemente a noi stessi quale commento costante sull'esperienza che stiamo vivendo, si estingue. Chi non è abituato, essenzialmente attraverso pratiche meditative, a sperimentare l'estinzione del dialogo interiore (cioè, il SILENZIO DELLA MENTE), in questo stato prova una sorta di disagio, che spesso viene vissuto come impotenza o irrequietezza. Questo accade perché fin da bambini siamo stati indotti, attraverso l'educazione, a privilegiare l'azione piuttosto che la contemplazione, e a vivere il senso di quiete e di apparente immobilità che a quest'ultima si accompagna come una perdita di tempo o come uno stato d'impotenza e di rassegnazione. La valorizzazione della contemplazione non prevede la svalutazione dell'azione; al contrario, si tratta di ridare a ciascuna delle due la giusta collocazione. In presenza di un problema che presenta delle soluzioni possibili attraverso l'uso dei normali processi di conoscenza e di discriminazione, l'attivazione delle funzioni razionali della mente sono altamente auspicabili e, in effetti, questo è il motivo per le quali si sono evolute; tuttavia, di fronte agli eventi che corrispondono a quelli relativi al quesito con cui è iniziato questo articolo, l'uso delle funzioni razionali della mente è inadeguato e, in certi casi, dannoso. Molta della sofferenza mentale è determinata non solo dall'evento spiacevole subito, ma soprattutto dall'**iperattivazione** e dall'**iperattenzione inopportuna riguardo le funzioni razionali, evidenziabile da un eccesso d'inutile dialogo interiore, da un tendenza incoercibile alla ruminazione mentale** [nel linguaggio della Terapia Cognitiva Comportamentale dell'Equilibrio Olistico questa condizione è definita come uno stato d'iperattivazione e d'iperattenzione nei riguardi dell'**ambiente interno P** (**P** = Pensieri, immagini mentali e dialogo interno)]. Non sempre è necessario arrivare alla formulazione della diagnosi di disturbo ossessivo per evidenziare quest'eccesso di ruminazione mentale. A tutti noi è sicuramente capitato di avere in mente dei pensieri ripetitivi scatenati da un'esperienza con connotazioni emotive particolarmente intense. A volte questi pensieri s'inseriscono con tale aggressività ed insistenza che neanche ci rendiamo più conto che li stiamo pensando, tanto ne siamo assorbiti. La scoperta della presenza di una malattia grave, la morte di un parente, la fine di un amore, ecc., sono tutte situazioni estremamente stressanti che si accompagnano naturalmente ad un incremento della ruminazione mentale involontaria. Purtroppo, in queste situazioni, in questi stati emotivi, noi tendiamo a peggiorare la nostra condizione, aggiungendo al dolore dell'esperienza e della ruminazione mentale involontaria, una ruminazione mentale volontaria che sostiene la ruminazione mentale involontaria o, al contrario, tenta di arginarla, di estinguerla. In entrambi i casi, la ruminazione mentale volontaria rappresenta l'errore cognitivo che incrementa ulteriormente lo stato di disagio. Ma non basta; infatti, la ruminazione mentale volontaria, riprodotta incessantemente, tende a diventare ruminazione mentale involontaria, rendendo ancora più improbabile la possibilità di arrestarla. In questo modo il

processo si automatizza sempre di più e il dialogo interiore si arricchisce costantemente di pensieri correlati all'evento doloroso iniziale. Siamo continuamente vittime di questo pericoloso processo cognitivo, verso il quale non siamo mai stati informati e messi in guardia da nessuno. E' una fortuna se, qualche volta, forse perché sfiniti dall'eccesso di ruminazione, entriamo involontariamente in quello stato di quiete che ho definito il silenzio della mente. Il più delle volte questo accade al momento dell'addormentamento e, quindi, ne siamo poco o per nulla consapevoli. Altre volte capita di sperimentare involontariamente il silenzio della mente quando alcuni aspetti percettivi dell'ambiente (per es., uno splendido panorama) catalizzano la nostra attenzione, allontanandola momentaneamente dall'incessante dialogo interiore che impedisce il silenzio; tuttavia, anche in questo caso, l'esperienza del silenzio dura qualche secondo, e spesso non ne siamo totalmente consapevoli. Prima di concludere, è bene puntualizzare che, **affinché si possa parlare di puro silenzio della mente è indispensabile che sia assente qualsiasi contenuto mentale (pensiero o immagine), non solo di tipo negativo, ma anche positivo.** Si comprende così che il silenzio della mente non ha nulla a che vedere con qualsiasi forma di distrazione mentale, anche piacevole, la quale favorisce semplicemente un'altra forma di dialogo interiore. La metafora migliore per dare un'idea di che cosa sia il silenzio della mente è il concetto di VUOTO; tuttavia, questo vuoto, pur essendo un'assenza di pensiero, costituisce una PRESENZA. E' attraverso questa PRESENZA che si accompagna al vuoto che gli esseri umani hanno raggiunto le più alte vette di consapevolezza e, quindi, di conoscenza. La *Terapia Cognitiva Comportamentale dell'Equilibrio Olistico* utilizza diverse tecniche comportamentali, cognitive e meditative attraverso le quali è possibile creare il *contesto* affinché il vuoto si realizzi e, con il tempo e l'allenamento, si può apprendere a produrre queste *contesto* volontariamente e nelle condizioni più diverse.