Mindfulness. Che cos’è l’ultima tendenza per smartphone

Teoricamente la traduzione per “consapevolezza”, ma in realtà non c’è un vero corrispettivo in italiano per “**mindfulness**”, una tecnica di meditazione che deriva dal Buddhismo ma che ne ha di fatto eliminato, o perlomeno drasticamente ridotto, la componente religiosa. Il suo obiettivo è contrastare quel pilota automatico che sta alla base della maggior parte delle nostre azioni quotidiane, sviluppando al contrario un’attenzione consapevole e non giudicante verso il momento presente.

Di fatto, e tralasciando la miriade di differenze tuttora esistenti tra la varie scuole e sottoscuole, la mindfulness è una delle **pratiche meditative** oggi più note, anche perché negli ultimi anni è stata proprio la **rivoluzione mobile** ad avvicinarla a milioni di persone.

Certo, può sembrare piuttosto strano vedere lo **smartphone**, simbolo della frenesia e della contingenza, elevato a strumento che aiuta a isolarci dalle nostre mille occupazioni, ma a quanto pare è così. Insomma, la **telefonia mobile** (su **SosTariffe.it** è sempre possibile confrontare tra di loro le varie offerte per collegarsi in Rete dal cellulare a costi medi ogni giorno più bassi) toglie, la telefonia mobile dà. Sempre che non arrivi la tentazione, mentre si medita, di dare un’occhiata a **Instagram…**

Come contrastare lo stress con il cellulare

Il *burnout* è qualcosa di molto serio, e lo sa bene

l’**Organizzazione Mondiale della Sanità** che proprio quest’anno ha riconosciuto il “crollo” da stress sul luogo di lavoro come una condizione clinica in tutto e per tutto – con cause, diagnosi, terapie consigliate. I ritmi sempre più insostenibili della produttività moderna, con buona pace di tutti gli appelli a rallentare, divorano l’uno dopo l’altro gli spazi che vorremmo dedicare alla famiglia, allo sport, al tempo libero; finché non si smette di colpo di reggere una simile tensione, con conseguenze che possono essere anche molto rischiose a lungo termine.

Per questo motivo per molti è diventato fondamentale riuscire a **ritagliarsi un po’ di tempo per il relax** e usare la meditazione come sorta di “reset”, ma quasi nessuno ha a disposizione ore da dedicare a queste pratiche. Ci si arrangia come si può, e anche una meditazione mordi-e-fuggi di pochi minuti può essere utile, in una curiosa analogia con gli allenamenti HIIT che hanno portato alla ribalta la filosofia del “molto intensamente e per poco tempo”: Il successo di applicazioni dedicate alla *mindfulness* come **Headspace**, **Calm** e **Cure.Fit** sta a dimostrarlo: c’è bisogno di pace, e lo smartphone, da occhio del ciclone di stress, può diventare un insospettabile alleato.

Nel 2022, la consapevolezza negli USA varrà due miliardi

Secondo quanto raccolto da **App Annie**, nel 2018 la crescita della spesa per le applicazioni in ambito salute e fitness è stata del 300% rispetto al 2016, e le applicazioni dedicate alla *mindfulness* hanno occupato il **primo** e il **terzo posto** in

classifica. L’intero mercato ha un valore che si aggirerà, entro il 2022, intorno ai **due miliardi di dollari** solo negli Stati Uniti, con una crescita che quest’anno è stata del 7%; il campione incontrastato di questa categoria, **Headspace**, ha una valutazione di 250 milioni e recensioni entusiastiche su tutti gli store. Ovviamente, le celebrità americane fanno a gara per dimostrarsi alla moda; anche **Oprah Winfrey**, la signora della tv americana, ha creato insieme a **Deepak Chopra**, una delle personalità più in vista (e più controverse) della New Age, una “21-day meditation experience” in cui ogni giorno le due star condividono per dieci minuti l’insegnamento del giorno e per altri dieci lasciano spazio alla meditazione silenziosa, con un sottofondo musicale rilassante e un mantra in sanscrito di Chopra da continuare a ripetere durante questa fase.

Anche i guru della **Silicon Valley**, che adorano mostrarsi (relativamente) non convenzionali, diversi dai manager del passato e aperti alle nuove idee, fanno a gara per inserire nella giornata dei loro dipendenti momenti di *mindfulness* e incoraggiarli; del resto già **Steve Jobs**, guru del digitale per eccellenza, era noto per praticare la meditazione con regolarità. Intanto **Calm**, l’app rivale di Headspace (e che nel 2019 ha superato i 40 milioni di download) ha reclutato due star come **Matthew McConaughey** e **Stephen Fry** per fare da voci-guida per l’edizione americana e inglese del programma; dal canto suo **Moby** ha dato l’assenso a pubblicare il suo ultimo disco *Long Ambients 2* per 30 giorni su Calm prima di trasmetterlo in streaming altrove.

Meditazioni virtuali. Ma c’è chi dice no

E per chi ha problemi a eliminare del tutto i pensieri stressanti dalla propria mente, anche se accompagnato da voci suadenti, musiche rilassanti e mantra ripetuti all’infinito?

La tecnologia può aiutare anche in questo caso: basti pensare a **FlowVR**, l'app per **Oculus Go** – il visore 3D acquistato qualche tempo fa da Facebook – che promette un'esperienza davvero immersiva, con panorami islandesi a 360 gradi, musica dei **Sigur Rós** e sei modalità di meditazione guidata. FlowVR, secondo i suoi creatori, risponde anche a un'altra esigenza: non soltanto praticare la meditazione, ma farlo in solitudine, nella propria casa, invece che nei corsi dedicati con tanti iscritti.

E non è un caso che l'app si presenti soprattutto come un *corporate tool*, una trovata pensata soprattutto per le aziende che vogliano fondere le tecnologie più di moda con il benessere spirituale.

Naturalmente c'è chi – soprattutto tra i sostenitori della consapevolezza fin dalla prima ora – proprio non vuole saperne di quest'ondata di nuovi appassionati di meditazione col telefonino in mano: **McMindfulness**, la chiamano.

Per autori come **Ronald Purser** e **David Loy**, non si tratta semplicemente di una mania passeggera che sparirà nel giro di qualche tempo come quelle che l'hanno preceduta, ma di qualcosa di molto più pericoloso: un modo *trendy* utilizzato non tanto per far raggiungere un elevato grado di consapevolezza alle persone, ma, al contrario, sopire le tensioni sociali o lavorative, eliminando del tutto l'aspetto etico e di fatto addormentando qualsiasi voce contraria allo status quo.

Detto in altre parole: invece di analizzare, e magari eliminare alla radice, le cause dello stress, in un certo senso lo si accetta, lo si interiorizza e si cerca di renderlo sostenibile con cinque o dieci minuti al giorno. Di certo, se questa è davvero la via per la felicità, era difficile immaginare che funzionasse come **Duolingo**.

Fonti:

https://www.anothermanmag.com/life-culture/10965/mindfulness-cultural-phenomenon-barclay-bram-world-mental-health-day-2019

https://www.lofficielitalia.com/be-well/stai-meditando-allora-dovresti-provare-queste-5-applicazioni
https://blog.hubspot.com/news-trends/million-dollar-mindfulness-meditation-apps
https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2019/apr/16/how-capitalism-captured-the-mindfulness-industryhttps://www.priceintelligently.com/blog/headspace-calm-pricing
https://www.key4biz.it/mindfulness-che-cose-lultima-tendenza-per-smartphone/275543/