LA RESPONSABILITÀ DI PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA DISTRAZIONE

scritto da goal | 14 Febbraio 2026



di Guzzini Marco*

Viviamo in un’epoca in cui la nostra attenzione è costantemente sollecitata. Notifiche, impegni, pressioni sociali ed aspettative personali frammentano il nostro campo di esperienza e rendono la distrazione una condizione ordinaria della mente. Non si tratta più di sporadiche interruzioni, ma di una modalità abituale con cui ci muoviamo nella vita quotidiana. Anche quando il corpo è presente, la mente è spesso altrove: intenta a rielaborare il passato o ad anticipare il futuro, lasciando il momento presente privo di attenzione e di cura.

Questo vagare continuo non è neutro. Una mente costantemente distratta fatica a sentire con chiarezza, a comprendere ciò che accade e a scegliere con intenzione. Vive in uno stato di sollecitazione permanente che si traduce in stress, confusione e perdita di lucidità. Progressivamente si riduce la percezione di benessere e diventa sempre più difficile vivere una vita realmente impegnata su ciò che conta: dedicare tempo a sé stessi, coltivare relazioni autentiche di qualità, prendere decisioni importanti, orientare le proprie scelte in modo etico e sostenibile.

Di questo velo costante di distrazione, tuttavia, ci accorgiamo raramente mentre è in atto. Spesso ne diventiamo

consapevoli solo a posteriori: quando qualcuno ci fa notare che non stiamo realmente ascoltando, quando riconosciamo di aver reagito in modo troppo rapido o automatico a uno stimolo, oppure quando ci rendiamo conto di aver compiuto scelte sotto l'influsso di condizionamenti, nostri o altrui, o di pregiudizi che abitano la nostra mente più di quanto descrivano la realtà esterna. È in questi momenti che emerge con chiarezza quanto la distrazione possa guidare il nostro agire senza che ce ne rendiamo conto.

La distrazione è un nemico tosto. La prima cosa che ci ruba è forse la più preziosa: la memoria di essere presenti. La capacità di sapere dove sta la nostra mente, di riconoscere quando siamo qui e quando siamo altrove. Abbandonata a sé stessa, la mente si alimenta da sola, trova il proprio ritmo nella routine quotidiana, fuori dal radar della nostra attenzione. Accoglie senza filtro una folla di pensieri di passaggio, vecchi schemi ricorrenti che entrano in casa impunemente e occupano spazio, energia e tempo.

E così passiamo le giornate convinti di lavorare, amare, prenderci cura delle nostre faccende e delle persone a cui teniamo, senza accorgerci che, per buona parte del tempo, la mente vaga. Il corpo si adatta alla casualità, la voce rimane strozzata dalle emozioni, la stabilità viene barattata con paura, aspettative e rancori. I bisogni vengono silenziati dagli impegni. La distrazione finisce per renderci familiari anche ciò che è faticoso e disfunzionale, normalizzando stati interiori che impoveriscono la qualità dell'esperienza.

A volte ci illudiamo che la soluzione possa essere eliminare i pensieri, far sparire la folla, imporre silenzio alla mente. Ma questo non è il punto. La questione centrale non è cancellare ciò che accade, bensì riconoscere se stiamo scegliendo o meno con quali contenuti restare e quali lasciare andare. Chi sta guidando la nostra esperienza? Chi prende le decisioni? Chi è davvero al volante?

È possibile coltivare una mente capace di scegliere su quali pensieri portare attenzione e quali lasciare andare, indipendentemente dal traffico degli stimoli ai quali siamo sottoposti.

È qui che entra in gioco la pratica di consapevolezza. Non come un'attività aggiuntiva da incastrare in giornate già sature, ma come il recupero di una qualità della mente. Una mente meno distratta è una mente più stabile, meno reattiva, più capace di abitare ciò che accade senza essere continuamente sequestrata dagli automatismi, dalle convenzioni non più funzionali e dai pregiudizi.

La pratica di consapevolezza non serve a darsi un tono né a costruire un'immagine alternativa di sé. Non amo molto la parola mindfulness perché troppo inflazionata e poco contestualizzata, e sono molto attento ad utilizzare la parola meditazione per evitare che susciti evocazioni puramente "esotiche" o "alternative". È semplicemente un gesto di cura e di responsabilità. Serve a riportare se stessi nelle esperienze e nelle relazioni con maggiore presenza, con più attenzione ai propri bisogni e a quelli degli altri. L'abilità di ricordarsi di non essere altrove con la mente è un atto di leadership interiore e una scelta concreta di amore verso la propria esperienza e verso il contesto relazionale e sociale in cui viviamo. Alla luce di tutto questo, prendersi cura della propria distrazione non può essere considerato un vezzo né un tema confinato al benessere individuale. Quando la mente è abitualmente distratta, anche la qualità delle nostre relazioni, delle nostre decisioni e del nostro modo di partecipare alla realtà ne risente. Lavorare sulla consapevolezza diventa allora un'azione di responsabilità: verso sé stessi, verso gli altri e verso il mondo che contribuiamo a costruire con il nostro modo di essere presenti.

Cos'è La consapevolezza

La consapevolezza non è semplice attenzione o comprensione concettuale di qualcosa. È la capacità di essere presenti, momento per momento, con un'attenzione intenzionale e non giudicante alla nostra completa esperienza psicocorporea interiore ed esteriore. È un processo continuo di presenza che ci permette di osservare, comprendere e scegliere con maggiore lucidità.

Nella filosofia buddhista, la consapevolezza è considerata una delle chiavi fondamentali per il risveglio e la liberazione dalla sofferenza e dai disagi. È considerato un "fattore mentale" che può essere allenato e che ci permette di essere gradualmente sempre più presenti alla nostra esperienza e capaci di osservare la realtà per come è. Tuttavia, non è una pratica riservata ai monaci, religiosi o a chi si dedica alla meditazione in contesti monastici. La consapevolezza è applicabile nella vita quotidiana: dal modo in cui ci relazioniamo con gli altri, alle scelte professionali, alla gestione delle emozioni e dello stress. Nella relazione con se stessi. Imparare a essere consapevoli significa interrompere gli automatismi, riconoscere le nostre reazioni abituali e rispondere agli eventi con maggiore lucidità e intenzionalità. La consapevolezza può essere allenata ad esempio attraverso pratiche meditative Secondo la tradizione buddhista tibetana ad esempio, possiamo individuare due principali categorie di pratiche meditative

- Pratiche di Concentrazione (Shamatha), detto anche "Calmo dimorare", è una pratica rivolta alla focalizzazione, la concentrazione, che allena la mente alla stabilità e alla calma interiore.
- Pratiche di Visione Profonda (Vipassana) che affina la capacità di osservare e comprendere la realtà così com'è, al di là delle nostre abitudini, delle convenzioni e degli schemi. Fuori dal giudizio.

Coltivare la consapevolezza porta numerosi benefici, sia a livello personale che professionale. Tra i principali impatti

della pratica troviamo:

- Maggiore concentrazione e attenzione
- Riduzione dello stress e dell'ansia
- Capacità di osservazione più acuta
- Maggiore efficacia nel problem solving
- Benessere psicofisico
- Maggiore regolazione emotiva e resilienza
- Una connessione più autentica con sé stessi e con gli altri

La pratica consapevole aiuta a sviluppare un equilibrio interiore che ci permette di affrontare le situazioni critiche con maggiore lucidità e stabilità emotiva. Essere presenti significa poter scegliere con libertà, senza essere dominati da impulsi o schemi reattivi. Non significa respingere le emozioni o i pensieri. Significa riconoscere con accoglienza la nostra intera e complessa esperienza senza identificarci o farci sequestrare, scegliere dove direzionare la nostra attenzione, coerentemente con i nostri valori, il nostro scopo e la nostra vocazione.

La Pratica della consapevolezza C'è un testo importante nella filosofia buddhista. La pratica della consapevolezza, descritta nel *Sutra sui quattro fondamenti della consapevolezza (Satipatthana Sutta),* offre una struttura chiara per sviluppare presenza mentale e comprensione di sé. Al di là del suo contesto originario, rappresenta oggi una guida per esplorare la propria esperienza interiore e migliorare la qualità della vita, personale e professionale. Il testo, sebbene molto pratico, incorpora molti concetti filosofici profondi, ma qui mi limiterò a darne una rappresentazione estremamente sintetica e semplificata in favore di una immediata accessibilità anche per chi non ha mai sentito parlare di questi argomenti Il testo propone quattro ambiti di osservazione e contemplazione: corpo, sensazioni, mente e contenuti mentali. Questi quattro "domini" corrispondono a diversi livelli della nostra esperienza e

costituiscono un percorso progressivo di consapevolezza.

Il corpo è il punto di partenza. L'attenzione al respiro e alle sensazioni fisiche aiuta a radicare la mente nel presente, riducendo la dispersione e favorendo la calma. L'osservazione delle posture, dei movimenti e delle tensioni permette di connettersi a sé e di ascoltare i segnali del corpo come indicatori dello stato mentale ed emotivo. L'osservazione del continuo mutare delle percezioni ci aiuta inoltre a prendere contatto diretto con la realtà del cambiamento

Le sensazioni, piacevoli, spiacevoli o neutre, rappresentano il ponte tra esperienza fisica ed emotiva. Imparare a osservarle senza reagire automaticamente consente di ridurre l'attaccamento alle esperienze piacevoli e la fuga da quelle spiacevoli, favorendo equilibrio e lucidità.

La mente è il flusso continuo di pensieri ed emozioni. Riconoscere i propri schemi abituali, come la tendenza al giudizio o alla preoccupazione, aiuta a interrompere i cicli ripetitivi e a sviluppare una maggiore chiarezza interiore. La mente diventa così un campo di osservazione e non solo una sorgente di reazioni.

Gli oggetti mentali comprendono i contenuti che influenzano il nostro stato d'animo, e il modo con cui percepiamo e diamo un senso alla realtà: desideri, paure, dubbi, ma anche qualità come gentilezza o equanimità. Riconoscerli e comprenderne la natura permette di essere consapevoli del loro potere condizionante e di coltivare stati mentali più salutari e lucidi.

In questa prospettiva, la consapevolezza diventa un processo di conoscenza diretta della realtà interiore. Osservare senza giudizio e senza attaccamento conduce a una comprensione più profonda dei propri meccanismi mentali, promuovendo libertà di scelta e maturità emotiva.

Conclusione

Se ci fermiamo davvero a riflettere, non è difficile arrivare a una constatazione semplice e spesso trascurata: il benessere che nasce da una mente non distratta è silenzioso e profondo. Non ha bisogno di essere esibito né dimostrato. È fatto di spazio interiore, di maggiore chiarezza, di una libertà di scelta più ampia e meno condizionata. È una qualità che non eccita, ma stabilizza. Non distrae, ma orienta.

Questo tipo di benessere non è un traguardo fine a sé stesso. È la base su cui può svilupparsi una consapevolezza più ampia e una leadership interiore più stabile. Con leadership interiore intendo proprio questa capacità fondamentale: essere, prima di tutto, guide sagge di sé. Riconoscere ciò che accade nella propria mente, assumersene la responsabilità e scegliere come stare nelle esperienze, nelle relazioni e nelle decisioni.

Quando parliamo di benessere, allora, non lo intendiamo in senso riduttivo o individualistico. Parliamo di un benessere che ha una dimensione inevitabilmente relazionale e sociale. Una mente più chiara, meno reattiva e meno confusa partecipa al mondo in modo diverso. Le scelte quotidiane, personali e collettive, vengono attraversate da maggiore lucidità, flessibilità e capacità di accoglienza.

In questo senso, la pratica della consapevolezza diventa un atto di cura responsabile. Cura verso sé stessi, perché permette di interrompere automatismi e dispersioni che generano sofferenza. Cura verso gli altri, perché rende possibile una presenza più attenta, meno difensiva e meno guidata da pregiudizi e condizionamenti. È una forma concreta di partecipazione consapevole alla vita individuale e sociale.

Certo, la pratica della consapevolezza non è priva di richieste. Richiede almeno due caratteristiche fondamentali: intenzione e impegno. Occorre comprenderne profondamente il

valore, affinché sia possibile sostenere nel tempo la scelta di dedicare attenzione all’allenamento della mente. Perché sì, la consapevolezza si allena. E richiede continuità, pazienza e la disponibilità ad attraversare quelle resistenze interne che ci spingono a rimandare, a trascurare, a tornare alla distrazione come modalità abituale.

Prendersi cura della propria mente non è un lusso. È una scelta quotidiana che incide sul modo in cui viviamo, lavoriamo, ci relazioniamo e partecipiamo al mondo. Ed è proprio in questa scelta, rinnovata nel tempo, che la consapevolezza mostra il suo valore più profondo.

**Ingegnere Executive Business Counseling*