



L'arte di ricominciare da capo

Siediti per cinque minuti da solo con te stesso. Porta l'attenzione al respiro, là dove lo senti meglio, e osserva cosa succede. Se non hai mai meditato in vita tua, o credi che farlo significhi non avere più pensieri, rischi di rimanere sconvolto. Nel giro di pochi istanti, mentre il tuo sedere continua a stare lì dove lo hai messo, potresti passare dalla scrivania alle spiagge del Salento, per poi tornare di nuovo in ufficio, ma non senza un piccolo salto nel passato a quella volta che eri con Marco sotto il chiaro di luna... che poi come si chiamava quel vino fantastico che avete bevuto?

La capacità della mente di viaggiare nel tempo e nello spazio è a dir poco stupefacente.

Eppure, non importa quante volte ci perdiamo in un luogo e in un momento diversi da questo, la possibilità di ritornare al presente è vicinissima. Di fatto, dista solo una frazione di secondo: il tempo di scegliere di lasciare andare e ricominciare da capo.

Un momento che, non a caso, molti insegnanti di meditazione definiscono magico. Risvegliandoci dalle nostre fantasie e ricontattando il respiro, coltiviamo l'opportunità di vedere e fare le cose diversamente. Se quando abbiamo sbagliato qualcosa possiamo ricominciare da capo senza perdere l'entusiasmo, non c'è traguardo che non possiamo raggiungere.

La base della mindfulness non è sentire il respiro o il corpo, ma è la capacità di lasciare andare e ricominciare da capo. È così che sviluppiamo pazienza, resilienza e fiducia nelle nostre capacità.

LEZIONE DEL MESE



Carolina Traverso

Psicologa, psicoterapeuta e MBSR teacher. Si è formata all'insegnamento della Mindfulness con Jon Kabat-Zinn e la sua équipe presso il Center for Mindfulness della University of Massachusetts Medical School.

www.semplicementemindfulness.com



ADESSO, PRATICA!

1 ALLENATI A LASCIARE ANDARE

Lasciare andare è una scelta gentile e per nulla passiva. Richiede intenzione, pazienza e il desiderio di sfidare le abitudini della mente. Che sia una preoccupazione che ti affligge, un episodio che ti ha contrariato sul lavoro o un rimpianto di qualcosa che hai detto o fatto, non è facile lasciare andare. Così come non è facile lasciare andare le vicende piacevoli della vita: la tua serie preferita su Netflix o un incontro bollente una sera d'estate. Eppure, saperlo fare è fondamentale per mantenerci aperti alla prossima cosa bella. Ti converrà allenarti.

2 USA UN TIMER

Prendi un timer e programmalo ogni ora, o scegli tu l'intervallo più adatto alla tua agenda. Quando lo senti suonare, fermati e senti il tuo respiro. Nota che sei vivo, sei intero e puoi esserne consapevole. Ogni volta che ti accorgi che l'attenzione è andata altrove e stai pensando ai problemi da risolvere, agli obiettivi da raggiungere o alle vacanze che vorresti

non fossero finite... torna a sentire il respiro. Puoi stare così per qualche secondo, o per un paio di minuti, a seconda del tempo che hai a disposizione. Ti aiuterà ad ammorbidire la presa dei pensieri ripetitivi e a ricominciare le tue attività con una visione più chiara di ciò che è importante.

3 SII GENTILE CON TE STESSO

Siamo condizionati a credere che se solo ci sgridiamo abbastanza e ci consideriamo un fallimento al punto giusto, allora saremo nella condizione più adatta per raggiungere davvero i nostri obiettivi. Ma il contesto interiore per lavorare al meglio e fare progressi in ogni ambito è molto diverso. Se vogliamo mirare all'eccellenza, conviene essere più gentili e comprensivi con noi stessi, così da poter accettare le nostre responsabilità e imparare dagli errori fatti, senza che l'avvilimento porti via tutte le nostre energie.

D'altronde, se ci fai caso, nella vita raramente viene buona la prima. La capacità di essere gentile con te stesso, lasciando andare la durezza, è molto più utile per mantenere alto l'umore e costante l'impegno.

Come reagisci quando ti accorgi di aver sbagliato? Puoi ricominciare da capo, senza rimuginare e senza rimpianti, ricordandoti che sei umano?

4 RICOMINCIA DA CAPO CON GLI ALTRI

A tutti noi capita di avere una relazione difficile con qualcuno. È un collega che ha sempre lo stesso fastidioso modo di fare, o un amico con cui abbiamo avuto un'incomprensione. Se questo è il tuo caso, prova a ricominciare da capo. Invece che fissarti su ciò che ti ha ferito elencando ossessivamente le qualità negative, lascia andare. Prova per un istante a soffermarti sulle sue qualità positive e a rammentare alcuni episodi in cui hai potuto apprezzarle. Ricorda che neanche tu sei perfetto: sarà capitato anche a te di non comportarti in un modo ideale e di ferire qualcuno, magari senza volerlo o senza nemmeno accorgertene. Cosa puoi imparare da questa relazione che ti aiuti a comprendere meglio te stesso? Che cosa puoi lasciare andare di quello che è accaduto?