



Sii felice, lascia andare

Si sa, il lavoro è stressante. Che ci piaccia o meno, a volte dobbiamo faticare più del previsto, fermarci in ufficio sino a tardi, oppure abbiamo un capo difficile o dei colleghi che non brillano per simpatia. Per non parlare dei clienti, che hanno sempre ragione anche quando hanno torto. Così, un commento o un gesto inaspettati e sgradevoli possono rovinarci l'intera giornata, scatenando rimuginazioni a non finire che invadono - orrore, orrore! - anche il tempo della vita privata. E come se tutto questo non bastasse, non otteniamo la promozione per la quale ci eravamo impegnati così tanto, il bonus che ci avevano promesso, o un ufficio tutto per noi. Oppure, su un versante molto più banale, ma di questi tempi purtroppo assai diffuso, il lavoro che facciamo non ci fa esattamente palpitare d'amore e questo proprio non vogliamo accettarlo. E ci ritroviamo a sognare di aprire quel chiringuito sulla spiaggia di cui parlavamo tanto con Marco e Giovanni quando la vita ci sembrava ancora tutta da decidere, ma poi ci ricordiamo che abbiamo un mutuo da pagare, o una famiglia da mantenere, o altre ragioni tutte molto valide che ci dicono che mollare tutto all'improvviso non è la scelta più saggia. Per non parlare del fatto che non c'è garanzia che il prossimo lavoro sarà migliore. Che fare, allora, di tutti questi pensieri che c'invadono?

LEZIONE DEL MESE Lavorare è stressante, ma pochi di noi possono permettersi di mollare tutto. Imparare a lasciare andare i pensieri negativi legati al lavoro è necessario per preservare la nostra pace mentale.



Carolina Traverso

Psicologa, psicoterapeuta e MBSR teacher. Si è formata all'insegnamento della Mindfulness con Jon Kabat-Zinn presso il Center for Mindfulness della University of Massachusetts Medical School. Ha fondato a Milano e dirige Semplicemente SpazioSemplicente

www.semplicementemindfulness.com



ADESSO, PRATICA!

1 LASCIARE ANDARE NON È QUELLO CHE PENSI

Lasciare andare non è fingere che ciò che ci sta a cuore non sia importante, né vuol dire vivere con trascuratezza, senza cura per sé, per gli altri e per i progetti. Anzi, è esattamente il contrario, al punto tale che se mi chiedessi qual è la cosa più preziosa che ho imparato grazie alla meditazione, ti risponderai senza esitazione che è proprio l'arte di lasciare andare. Ma cosa vuol dire lasciare andare? Nel caso avessi in mente qualcosa di particolarmente complicato, non è così. Lasciare andare consiste in una scelta molto semplice: quella di spostare l'attenzione da un oggetto a un altro. Da fuori a dentro, dalla testa al corpo, dal pensiero al respiro.

2 FATTI UN FAVORE: MEDITA

So di essere di parte, eppure che io sappia **la meditazione è l'allenamento più potente che ci sia** per fare in modo che lasciare andare non resti una bella teoria, ma diventi

una possibilità reale. Attraverso la scelta paziente e gentile di riportare più e più volte l'attenzione su un oggetto un po' noioso - ammettiamolo, non è che il respiro ci appassioni come l'ultimo James Bond - iniziamo a notare che siamo solitamente molto presi dai nostri pensieri, impulsi ed emozioni, e catturati dalle cose che troviamo minacciose, dolorose o eccitanti. Di per sé questa situazione non è particolarmente rincuorante, tant'è che alcuni, presi dall'impazienza e dallo sconforto, si abbattono e decidono che questa strada non fa per loro. Ma per chi persevera con un po' di curiosità e coraggio, arriva a un certo punto una scoperta incredibile, e cioè che questo lavoro interiore, che prima poteva apparirci persino insensato in alcuni momenti, da solo trasforma la nostra esperienza: iniziamo a identificarci un po' meno con i pensieri e ritroviamo la parte di noi che non rimugina ma sente, che non pensa ma sa, che non dubita e vive, fiduciosa nel fatto che non ci manca nulla in questo momento per affrontare le difficoltà imparando lungo il percorso, e magari essere anche un po' felici.

3

IMMAGINA CHE LA TUA MENTE SIA IL CIELO, E I PENSIERI LE NUVOLE

Se vuoi tentare con un approccio diverso dalla classica meditazione di consapevolezza, prova così.

Chiudi gli occhi per un momento e immagina che la tua mente sia come il cielo. Connettiti con la vastità di questo spazio sopra di te, azzurro, luminoso, anche quando tutto ti sembra difficile. Poi, visto che ogni cielo ha le sue nuvole, immagina che i pensieri siano un po' come le nuvole.

Ora, scegli uno dei tuoi pensieri ricorrenti riguardo al lavoro, e fai questo esperimento:

collocalo su una nuvola, restringi l'attenzione e guarda solamente la nuvola. Senti una sorta di contrazione, di tensione, a livello fisico? Cosa succede, invece, se inizi a guardare e a sentire lo spazio tra le nuvole? Nota come il cielo accoglie la nuvola senza trattenerla, senza esserne in alcun modo disturbato.

Osserva la nuvola che, piano piano, trasporta lontano i tuoi pensieri, e continua a connetterti con la vastità del cielo che l'accoglie.

Quando ti senti pronto, apri gli occhi.

Come ti senti?

