

D.ssa Loredana Giacosa
psicologa, psicoterapeuta
viale sSauli4/7 scala A - 16121 GENOVA tel 349 21 20 119
lore.g1@virgilio.it
www.facebook.com/semidifelicita.it

ROUTINE O CONSAPEVOLEZZA?

Meditazione non è soltanto sedersi, chiudere gli occhi e concentrarsi sul proprio respiro o sul corpo.

C'è una forma di pratica informale, che riguarda lo svolgere con intenzione diversa gli stessi gesti che ripetiamo quotidianamente.

Si tratta di compiere quelle azioni consapevolmente, cioè ponendo l'attenzione intenzionalmente a ciò che stiamo facendo.

La capacità di svolgere attività in maniera automatica è essenziale alla sopravvivenza (si pensi all'attività del muscolo cardiaco, oppure alla capacità di guidare l'auto).

Tuttavia questo modo di operare, se generalizzato, porta a svolgere la totalità delle nostre azioni con il "pilota automatico", cosa che, se ci pensate bene, equivale a non farle affatto.

Se il non esserci accorti di aver finito qualcosa che non avevamo voglia di fare (ad esempio lavare quella montagna di piatti) può non sembrarci così negativo, pensate alla miriade di cose che ci perdiamo se in quel momento non siamo consapevoli: un sorriso, un tramonto, le istruzioni su come svolgere un incarico importante...Il multitasking è utile a volte, ma spesso si rivela controproducente: ho fatto tre attività insieme, ma male e quindi mi tocca rifarle.

Quel momento in cui non ero consapevole l'ho sprecato, ho buttato via un pezzettino della mia vita, perso in una dimensione che non esiste (il passato, il futuro, il mondo virtuale).

Senza contare i danni che questo tipo di atteggiamento può arrecare: ad esempio se mangio davanti alla tv rischio di non accorgermi che sto mangiando cose non buone, o di perdermi al contrario il gusto di una prelibatezza, posso mangiare molto più di quanto mi serve col rischio di aumentare di peso, posso "mangiare" emozioni negative...

Proviamo a portare consapevolezza nelle nostre attività quotidiane.

Mangio? Porto consapevolezza in tutto quel che riguarda il mio pasto, se lo preparo io, a cominciare dagli ingredienti che acquisto: perchè scelgo proprio quelli? Perchè preparo quella ricetta? Che tipo di fame ho? Viene dallo stomaco, dagli occhi o dalla testa? Ho ancora fame? Se no, perché sto continuando a mangiare?

Prima di mangiare attivo tutti i sensi, per arrivare poi al primo boccone gustato accuratamente, e agli altri bocconi...possibilmente gustati allo stesso modo.

Questo non vuol dire che ogni pasto debba durare un'ora!!!!

La stessa cosa davanti alla tv.

Nulla in contrario ad un bel film dopo una giornata di duro lavoro.

Chiaro, se il film non riesce a portarci in un'altra dimensione vuol dire che non è un bel film, tuttavia...

Per quanto ci è possibile, guardiamo questo film osservando anche quello che ci fa risuonare dentro, se ci emoziona in qualche modo che va al di là della semplice visione, e che cosa vuol dire questo risuonare..

Magari dopo aver spento la tv possiamo soffermarci un attimo a chiederci quali corde ha toccato.

Proviamo anche a far caso se stiamo guardando la tv per reale interesse o soltanto per noia, o se stiamo passivamente assistendo a spettacoli che ci procurano sensazioni vaghe di disagio. In questo caso possiamo provare ad osservare in profondità quelle sensazioni, e al limite possiamo spegnere la tv e prendere un libro, o anche guardare fuori dalla finestra, o andare a letto.

Scegliamo una qualsiasi attività, una qualunque, ogni giorno, e portiamo tutta la nostra attenzione a quell'attività: non vuol dire perdere tempo, vuol dire riprendersi il proprio tempo.

"Per noi spunta solo quel giorno al cui sorgere siamo svegli" (H.D.Thoreau)