

*D.ssa Loredana Giacosa*  
*psicologa, psicoterapeuta*  
viale Sauli 4/7 scala A- 16121 GENOVA tel 349 21 20 119  
[lore.g1@virgilio.it](mailto:lore.g1@virgilio.it)  
[www.facebook.com/semidifelicita.it](http://www.facebook.com/semidifelicita.it)

## TU CHIAMALE SE VUOI MEDITAZIONI

Vorrei brevemente spiegare che cosa si intende con il termine "meditazione", perché spesso l'uso delle parole genera equivoci.

Prima o dopo la lettura di questo testo, vi invito a sperimentare direttamente che cosa intendo io quando parlo di meditazione seguendo il link:

<https://drive.google.com/file/d/0ByrLoID6K4BtMOYwNi1iTmtJZHc/view?usp=sharing>

La psicologia ha "preso a prestito" la pratica della meditazione dalla tradizione orientale, che la utilizza da millenni, dopo aver preso atto dei suoi innegabili benefici e livello di psiche e corpo.

Meditazione significa portare la propria attenzione, consapevolmente, verso un oggetto. I diversi tipi di meditazione si differenziano sia per le modalità sia per l'oggetto.

La pratica ha avuto larga diffusione soprattutto nelle comunità religiose, ed è pertanto naturale che mantenga una connotazione spirituale, che a noi occidentali "materialisti" può dar fastidio; così pure è molto distante da noi la naturale ricerca buddista della comunione con la natura e con il mondo. Probabilmente non siamo ancora maturi per questa radicale rivoluzione concettuale, e pertanto dobbiamo al momento accontentarci di piccole modifiche che non mettano troppo in crisi il nostro modo di vivere e di pensare.

Mi è capitato, con una classe di bimbi di 9 anni, che appena iniziato a spiegare che cosa saremmo andati a fare (nell'ambito di un percorso di Mindfulness Psicosomatica) qualcuno si mettesse a terra, posizione del loto, mani sollevate, pronunciando "OM"! Questo perché il pregiudizio (intendendo con questo termine "giudizio a priori" e dunque senza alcuna connotazione negativa) porta a confondere pratiche tra di loro

molto diverse.

In realtà, il tipo di meditazione di cui si occupa in qualche modo la psicologia ha come oggetto la consapevolezza, cioè quella capacità squisitamente umana di rendersi conto di come stanno le cose a prescindere dal pensiero, un "meta-pensiero", se vogliamo, perché possiamo includere il pensiero nei fenomeni osservabili, possiamo pensare a noi stessi pensanti...

Uh, complicato?

Ma no, è semplicissimo: l'oggetto della nostra meditazione è quello che sta succedendo, qui e ora, dentro di noi e attorno a noi.

E' semplicemente l'accorgersi di tutto quello che passa dentro il proprio campo percettivo in quel momento: i suoni, la temperatura, le sensazioni legate al contatto, alla posizione del corpo eccetera, per quanto concerne l'esterno; e poi delle proprie sensazioni, emozioni, pensieri.

Badate, soprattutto per quanto riguarda il pensiero, è molto importante la consapevolezza: significa che posso osservare quello che sto pensando (è un pensiero sul passato? E' una paura? E' un giudizio sul mio valore?) e non lasciar partire la catena dei pensieri automatici che possono generare ansia, autosvalutazione e sintomatologia fisica da stress.

Quindi: niente om, niente misticismo, niente mistero. Soprattutto, niente è sbagliato: non esiste un modo giusto di meditare, perché significa soltanto osservare quello che c'è.

E' un allenamento: chiediamo alla nostra mente di osservare la realtà, utilizzando il respiro come modo per ancorarsi al qui e ora: ogni volta che la consapevolezza se ne va a causa di pensieri o sensazioni troppo forti, possiamo ritornare al presente con il semplice gesto di tornare al respiro.

Semplice, ma potentissimo: è un'attività (o meglio, una non-attività) che ci restituisce la nostra libertà di agire.

Se non ci piace chiamarla "meditazione" perché ci sembra di scimmiettare culture altrui, chiamiamola con un altro nome.

A me non dà alcun fastidio continuare a chiamarla meditazione.

Buona pratica.