



PSICHEDINTORNI

“Calmo e attento come una ranocchia”

Questo libro scritto dalla psicoterapeuta olandese Eline Snel è semplice e prezioso, ottimo per ogni genitore che voglia offrire al proprio figlio un metodo per prendersi cura di sé e dei propri stati interiori.

Presente!

La prima riflessione arriva già nella prefazione, curata da Jon Kabat-Zinn, fondatore americano del metodo Mindfulness per la riduzione dello stress, ormai diffuso ampiamente anche in Europa.

“Ogni mattina, quando a scuola si fa l'appello, i bambini rispondono “presente”.
Tuttavia, a volte, è solo il corpo a essere in classe.”

Perché?

Perché la mente è altrove, distratta in qualche ricordo o persa in qualche pensiero riguardante il futuro o il passato.

Mindfulness

La Mindfulness (in italiano consapevolezza) insegna ad essere totalmente presenti.

Come?

In un modo semplicissimo spiega J.Kabat-Zinn e cioè “prestando attenzione a ciò che è più saliente e importante in ogni momento”.

La Mindfulness ha inoltre la qualità di essere universale, in quanto è già in potenza dentro ciascuno di noi e può essere insegnata ad ogni persona indipendentemente dal proprio credo o dalle proprie tradizioni.

“Praticando la presenza consapevole, i bambini imparano a concedersi un attimo di tregua, a riprendere fiato e a sentire di che cosa hanno bisogno nel momento presente.”

Eline Snel

Affondare le radici

E ancora, avere sviluppato la qualità della presenza mentale, permette ai bambini di far crescere le proprie radici come fossero dei piccoli alberi e così facendo diventare stabili e radicati. Questo non impedirà alle circostanze talvolta di essere avverse ma permetterà loro di agire in modo diverso da quello meccanico e frustrato che si innesca di riflesso, ma con più calma, saggezza e comprensione.

“Non potete impedire che ci siano le onde, ma potete imparare a surfare sulle onde.”

Eline Snel

Stare con quello che c'è

Con il tempo, la pratica della consapevolezza cambia radicalmente il modo in cui ci rapportiamo alle cose dentro e fuori di noi. A mano a mano ci accorgiamo di riuscire a stare sempre più con grazia con ciò che c'è, senza pretendere che le cose siano diverse da ciò che sono. Questo “deporre le armi” ci rilassa e ci ammorbidisce, permettendoci di farci cullare da quelle onde sotto cui prima rischiavamo di affogare.

Audio guide

Il libro, scritto in modo chiaro e comprensibile, contiene anche un cd con 10 esercizi audio, che accompagnano i vari capitoli e sono consigliati per situazioni specifiche (quando si va a dormire, per non lasciarsi sopraffare dalle emozioni, per rilassarsi, per calmare i pensieri, per imparare la gentilezza, ecc..).



PSICHEDINTORNI

Nel libro l'autrice spiega in modo semplice cosa sono i pensieri e le emozioni e come possiamo imparare ad osservarli senza subirli passivamente, percependo in che modo questi cerchino di orientarci continuamente dove vogliono loro.

Un vero e proprio manuale di saggezza, utile per grandi e piccini.

Veramente consigliato, ma non per essere solo letto e poi dimenticato, ma riletto, riflettuto, messo in pratica, sperimentato, incarnato.

Ci sono molte strade per imparare a essere felici nella nostra vita e questa è certamente una di queste.

Elisa Vezzi

Psicologa e Psicoterapeuta