



PSICHEDINTORNI

Un mese di consapevolezza: 1° piccoli esercizi quotidiani

Eccoci qui ad intraprendere questo viaggio che durerà 1 mese alla scoperta di una qualità presente in tutti noi, anche se un po' trascurata; la consapevolezza.

Essere consapevoli significa sapere quello che sta accadendo nel momento in cui sta accadendo. Se mi soffio il naso in modo consapevole, so che mi sto soffiando il naso.

Semplice! Penserete.

E infatti lo è.

Ma non facile.

La chiave per essere consapevoli, ossia presenti momento per momento, è ricordarsi di esserlo; ricordarsi di scendere dalle nuvole dei nostri pensieri e riportarsi qui e ora, a quello che c'è. E badate bene, anche se quello che c'è non ci piace tanto.

A che serve? Potreste pensare.

E' legittimo.

Serve a vivere la nostra vita attimo per attimo, senza farsi sfuggire nulla di quello che c'è davvero. Imparando a stare qui, senza farsi trasportare lontano dai nostri pensieri ballerini. Allenandoci a notare i commenti della mente a quel che accade, senza considerarli necessariamente veri o utili, ma lasciandoli passare come nuvole in cielo.

Se queste prime righe vi risuonano in qualche modo, vi invito a provare.

Si tratta di investire un po' di tempo al giorno per allenarci alla consapevolezza.

Per questa settimana avrei pensato di sfruttare tutti quei momenti in cui normalmente l'obnubilamento la fa da padrone.

Il momento del risveglio.

Ad esempio quando ci svegliamo e torniamo coscienti di noi stessi, esseri umani in versione orizzontale.

Non so voi ma a me la prima cosa che "viene in mente" quando recupero la coscienza di me, è la domanda se quello che sta per cominciare è un giorno di riposo o un giorno di lavoro. E subito dopo una rapida scorsa mentale degli impegni della giornata.

Invito quindi tutti voi e anche me stessa a lasciare un po' di tempo (2 minuti circa) prima di coinvolgerci nelle attività quotidiane, per sentire per qualche istante il corpo intero disteso sul materasso, ricontattare il respiro per 3 inspirazioni e 3 espirazioni, notare la stanza, eventuali compagni di materasso, riconoscere il fatto che siamo vivi e abbiamo davanti a noi una giornata da inventare (più o meno).

Se ritenete di necessitare di qualche supporto mnemonico in una fase delicata come il post-sveglia, vi posso suggerire l'idea di attaccare un promemoria (una foglia, un post-it o qualunque cosa vi aiuti) sulla sveglia o sulla prima cosa dove presumibilmente poserete lo sguardo. Dopo qualche giorno comunque, il promemoria non dovrebbe servirvi più essendo diventata questa



PSICHDINTORNI

pratica ormai familiare.

Momenti di nervosa impazienza

Un'altra preziosa occasione per praticare consapevolezza informalmente è quando scatta in noi il nervosismo o l'impazienza. Ci tocca riaprire il computer (magari lentissimo) per stampare una cosa, dobbiamo passare a comprare il latte mentre vorremmo ritrarci subito in casa, abbiamo da fare una telefonata che un po' ci pesa e che tendiamo a rimandare. Penso che possano bastare come esempi.

In questi momenti, prima di mettere in scena la nostra parte, proviamo a ricordarci di osservare cosa sta accadendo in noi e come ci sentiamo. In particolare, quali sensazioni fisiche percepiamo? Ci sono anche delle emozioni? O dei pensieri?

Proviamo a portare consapevolezza laddove c'è una reazione automatica, appresa e agita innumerevoli volte.

Possiamo scoprire come spesso le nostre "reazioni" si carichino di significati che vanno oltre quel singolo momento e le sue specifiche implicazioni.

La guida è un esempio lampante di quello che sto dicendo, dove la risposta è spesso sproporzionata allo stimolo.

Quando vediamo ciò che sta accadendo realmente, si materializza una scelta, che prima non c'era o ci era nascosta; la scelta di agire invece che re-agire in un modo diverso dal solito. E così, a mano a mano, cambiare copioni scritti da tempo e mai messi in discussione.

Prima di dormire.

Questo è un fantastico momento per scrivere su un piccolo diario ciò che di piacevole è accaduto durante la giornata e che lì per lì, può essere passato inosservato.

A volte mi capita di considerare la giornata pessima perché lo stato d'animo di quel momento è spiacevole. Infatti quando siamo giù, tendiamo a trascinare giù tutto ciò che ci sta intorno e credere che quel "momento" sia eterno.

Allora, scrivere i momenti belli trascorsi durante il giorno, ci aiuta ad essere un po' più obiettivi con noi stessi e a togliere quella veste di immutabilità e durevolezza al cattivo umore.

Insomma di momenti per praticare la consapevolezza ne abbiamo infiniti.

Possiamo sbizzarrirci.

Ogni momento in cui torniamo qui e ora rafforza quella qualità di presenza mentale che è in potenza dentro ciascuno di noi.

Buona pratica settimanale!

Elisa Vezzi