



PSICHEDINTORNI

# Un mese di consapevolezza- terza settimana

## Le abitudini compulsive

Dedichiamo questa terza settimana del “Mese sulla consapevolezza” alle abitudini compulsive.

Capita a molti di noi che le nostre giornate siano costellate di abitudini compulsive, a cui ricorriamo frequentemente, spesso senza esserne del tutto consapevoli: esempi di queste abitudini possono essere il navigare in internet e nei social network, mangiare in modo compulsivo, fumare, fantasticare, tenersi continuamente occupati.

Spesso ci troviamo più o meno consapevolmente a mettere in atto, quasi in modo automatico, queste abitudini, per evitare un certo tipo di disagio di cui magari non siamo del tutto consapevoli, o per riempire una sensazione di “vuoto” a cui a volte non sapremmo nemmeno dare un nome.

Ci ritroviamo così a compiere queste azioni, in modo quasi “involontario”, come non ne potessimo fare a meno.

Spesso non siamo consapevoli del processo che accade dentro di noi e compiamo queste azioni senza prestarvi una vera attenzione.

Aprire uno spiraglio di consapevolezza anche in questi momenti, diventa allora un’importante occasione, oltre che di praticare l’arte della consapevolezza, anche di poter guardare alle nostre azioni da prospettive anche diverse, e di poter “scegliere” davvero come impiegare il nostro tempo, piuttosto che lasciare che sia la forza dell’abitudine a scegliere per noi.

### **La pratica dei tre respiri**

La pratica che suggeriamo consiste nel prenderci una brevissima pausa, lunga appena quanto la durata di tre respiri in piena consapevolezza.

Ogni volta che vi “risvegliate” per un attimo dal torpore dei comportamenti e pensieri abituali e automatici, formulate l’intenzione di portarvi la consapevolezza per la durata di tre respiri completi.

Portate l’attenzione al vostro respiro, al movimento della pancia che si alza e si abbassa durante l’inspirazione ed espirazione.

Restando con la sensazione del respiro, portate l’attenzione all’esperienza globale del corpo.

Poi estendete la vostra consapevolezza all’intera esperienza del momento, qualunque essa sia: se vi scoprite impazienti di mettere in atto l’azione abituale che stavate per compiere, restate con la vostra impazienza per la durata di questi tre respiri.

Provate a osservare l’esperienza della compulsione, senza cercare di eliminarla.

Permettetevi semplicemente di sentirla.



## PSICHDINTORNI

Potreste avvertire un senso di attivazione del corpo, ad esempio.

Provate a sentire anche il disagio che motiva il comportamento abituale.

In questa pratica, è importante mantenere il “patto” con la nostra mente: è difficile abbandonare le proprie abitudini compulsive, e non è questo che ci proponiamo di fare.

Quello che ci proponiamo invece è solo di fermarci per un attimo, e osservare l’esperienza che accade, nient’altro.

Si tratta di dire a noi stessi che ci prendiamo una “pausa” solo per tre respiri, dopodiché potremo decidere a cosa dedicarci.

Questo è un compromesso per il quale la nostra mente è disposta a collaborare.

Terminati i tre respiri dunque sarete liberi di riprendere il comportamento abituale.

Poi, dopo un po’, potrete riproporre a voi stessi l’accordo dei tre respiri, e così via.

Dopo esservi esercitati parecchie volte, potreste scoprire che siete maggiormente padroni di voi stessi e delle scelte che fate, momento per momento.

Provate a sperimentare questa tecnica, facendo quel che potete quando potete: con il tempo, la stessa intenzione a essere consapevoli diverrà una sana abitudine e potrete sperimentarne i benefici.