



Come assaporare la vita in presenza mentale

Vi è mai capitato di mettervi a tavola e a un certo punto accorgervi che avete finito il vostro pasto senza averlo davvero gustato? Quante volte, lavandovi le mani, avete portato attenzione alle sensazioni dell'acqua sulla pelle?

Spesso viviamo la vita in maniera distratta, senza una vera presenza mentale, scivolando da un'attività all'altra in modo quasi automatico, mentre siamo assorbiti da pensieri, progetti, preoccupazioni.

Come possiamo portare più consapevolezza nelle nostre giornate, per viverle più pienamente?

I benefici di portare la presenza mentale nella vita di tutti i giorni

Cos'è la presenza mentale? **E' la capacità di prestare attenzione, in modo intenzionale, consapevole e non giudicante, all'intera esperienza del momento presente.**

Significa, per esempio, che se sto lavando i piatti, sono consapevole di lavare i piatti e sono presente a quello che sto facendo, non solo con il corpo ma anche con la mente.

La presenza mentale è una qualità innata, potenzialmente presente in ciascuno di noi, ma che, come esseri umani, abbiamo bisogno di allenare perché possa manifestare il suo potenziale.

L'abitudine, tipicamente umana, a immergerci nell'attività del pensare ha infatti indebolito la nostra capacità di essere presenti a ciò che accade, di momento in momento.

La buona notizia è che tutti possiamo rafforzare questa qualità, con un po' di allenamento.

Ma **quali sono i benefici** di portare consapevolezza anche ai momenti più ordinari della vita?

Lavare i piatti portando tutta la nostra attenzione al lavare i piatti, probabilmente non è una delle cose più entusiasmanti che vorremmo fare.

Eppure, la maggior parte della nostra vita si dispiega proprio in un susseguirsi di momenti ordinari e apparentemente banali, e quando siamo distratti tutta questa vita scivola via senza che ce ne accorgiamo; ci perdiamo la vividezza e il sapore pieno dell'esperienza nella sua interezza.

Prestare attenzione a ciò che accade, fuori e dentro di noi, di momento in momento, **ci dona la possibilità di creare spazio nella nostra mente: è da questo varco che la vita può entrare con pienezza nella nostra coscienza.**

Diventiamo così aperti e spaziosi, consapevoli e vivi; il mondo può offrirsi a noi, e noi possiamo esserci per tutto ciò che è presente, fuori e dentro di noi.

Mindfulness formale e mindfulness informale

Nella Mindfulness si parla di pratica formale e pratica informale.

La pratica formale è l'allenamento alla consapevolezza che si fa in modo strutturato, ovvero quando ci ritagliamo del tempo per fare una sessione di mindfulness, seduti sul cuscino o sulla sedia.

La pratica informale invece consiste nel dirigere intenzionalmente l'attenzione al momento presente, mentre stiamo svolgendo qualsiasi attività nella nostra quotidianità.

Entrambi i tipi di pratica sono da considerarsi un vero allenamento per la nostra presenza mentale.

Nel caso della pratica formale, essa è paragonabile alla scelta di impegnarsi in uno sport per allenare il corpo; la pratica informale può essere invece equiparata alla scelta di usare momenti di



PSICHDINTORNI

vita quotidiana per mantenersi in forma, come camminare invece che prendere la macchina, fare le scale invece di usare l'ascensore.

Entrambi gli allenamenti sono strumenti preziosi per potenziare la presenza mentale e si completano a vicenda: se manca uno dei due, il nostro allenamento sarà carente di un pezzo importante.

10 passi per rendere qualsiasi momento un allenamento alla presenza mentale

1. Ogni momento è buono.

Qualsiasi momento e qualsiasi attività può essere fatta con la qualità della presenza mentale. Qualche esempio: lavarsi i denti, allacciarsi le scarpe, fare la doccia, mangiare, rispondere al telefono, lavare i piatti, fare le pulizie, fare le scale, guidare, camminare, bere una tazza di tè... L'elenco potrebbe continuare... si tratta di portare un'intenzione ben radicata al voler vivere qualcuno di questi momenti in piena consapevolezza.

2. In che modo prestare attenzione?

Per portare consapevolezza a ciò che stai facendo, puoi procedere in questo modo:

- Comincia a portare l'attenzione alle **sensazioni del tuo respiro, senza modificarlo o controllarlo, lascialo essere così com'è.**

Senti ogni inspirazione e ogni espirazione, per tutta la loro durata.

- Dopo un po', quando si è stabilizzata la consapevolezza del respiro, puoi allargare il focus della tua attenzione alle **sensazioni del corpo, presenti in quel momento.**

Ad esempio, se stai guidando, puoi portare attenzione alle sensazioni di contatto con il sedile, o al contatto delle mani sul volante.

Nota quali altre sensazioni fisiche sono presenti in quel momento, se ci sono tensioni, contrazioni, sensazioni di caldo o freddo, sensazioni piacevoli o dolorose, o puoi notare anche l'apparente assenza di sensazioni.

Puoi stare anche semplicemente con la sensazione interna di avere le braccia, i piedi, la schiena ecc.

Nota tutto ciò che è presente, e permetti a ogni sensazione di essere così com'è.

- Amplia ancora il raggio della tua consapevolezza, fino a includere **tutto ciò che è presente in quel momento, e che si sta manifestando attraverso i sensi.**

Ad esempio, se stai facendo la doccia, puoi sentire le sensazioni del getto dell'acqua sulla pelle, la forza o delicatezza con cui lo senti sul corpo, la temperatura dell'acqua, e come la senti tra i capelli, sul viso, sulle spalle, lungo le gambe.

Puoi essere consapevole di ciò che vedi in quel momento: le gocce di acqua sulla parete della doccia, il tuo corpo bagnato e insaponato, il vapore dell'acqua.

Puoi notare anche l'odore dello shampoo o del bagnoschiuma.

Nota i movimenti del tuo corpo mentre ti lavi. Senti il rumore dell'acqua e anche i rumori eventualmente presenti all'esterno.

- **Osserva ciò che è presente nella tua esperienza interiore:** pensieri, immagini, emozioni, sensazioni. Qualunque cosa sia presente nella tua esperienza interiore, offri-le uno spazio di consapevolezza.



PSICHEDINTORNI

3. Bevi il tuo tè, non le tue preoccupazioni. Come trattare con i pensieri.

Mantenere un livello sostenuto e duraturo di consapevolezza e presenza mentale mentre sei impegnato in un'attività, è davvero molto difficile.

Se cominci a portare intenzionalmente l'attenzione alle sensazioni del corpo, a ciò che stai facendo e a tutto quello che è presente in quel momento, sarai anche in grado di accorgerti di come ben presto la mente sarà di nuovo catturata dall'arrivo di qualche pensiero.

Nulla di male, è ciò che la nostra mente è abituata a fare.

Quello che puoi fare è **lasciare i pensieri liberi di venire e di andare, senza aggrapparti ad essi e senza respingerli**. Semplicemente permettiti di notarli, senza giudizi.

A questo punto, **quando ti accorgi di essere perso in qualche pensiero, con delicatezza riporta l'attenzione alle sensazioni del respiro e del corpo, e a ciò che stai facendo**.

Tutto quello che puoi fare è mantenere salda la tua intenzione di riportare l'attenzione al momento presente, ogni qual volta ti accorgi di esserti distratto.

4. Accogli ciò che c'è, così com'è. Non cercare di opposti all'esperienza o di cambiarla.

Quando iniziamo a portare la consapevolezza a ciò che è presente, succede che cominciamo ad accorgerci anche di quello che non ci piace o non vorremmo: sensazioni fisiche dolorose, emozioni spiacevoli, la noia di stare in un'azione ordinaria, la fatica, il senso di "vuoto", la nostra resistenza a ciò che sta accadendo in quel momento, etc.

Bene. Presenza mentale significa offrirsi la preziosa opportunità di poter stare in contatto con tutto ciò che è, così com'è, donandosi lo spazio interiore per essere presenti anche per questi vissuti spiacevoli. In quei momenti, puoi dirti: "Lasciamelo sentire. Tanto è già qui. Posso almeno prestarvi attenzione."

5. Fai una cosa per volta.

E' difficile essere totalmente presenti a ciò che facciamo se siamo impegnati in due o più attività. L'abitudine del multitasking, così dilagante in questa società che è perennemente in corsa, si traduce nel non essere mai realmente presenti a quello che stiamo facendo.

Questa tendenza a voler fare più cose contemporaneamente o a voler andare veloci e arrivare in fretta a un obiettivo, è sostenuta da una concezione del tempo come qualcosa che non va sprecato: la velocità ci dà l'illusione di tenere in pugno il nostro tempo e di poter disporre così di più tempo libero.

Ma è esattamente il contrario. Quando si inizia a rallentare e a donare presenza mentale a ogni momento, **ci si accorge che tutto è tempo: non c'è un tempo del lavoro o della fretta, e un tempo libero o di riposo. Ogni momento può essere un momento tutto per noi**: mentre lavoriamo, mentre sistemiamo casa, mentre ci rechiamo da qualche parte.

Possiamo permetterci di passare **dalla modalità del fare a quella dell'essere**, scoprendo il gusto di assaporare ogni momento, di essere vivi.

E così possiamo scoprire anche che si può riposare anche mentre si è impegnati in qualcosa: se la mente è quieta e si posa su ciò che accade, si apre uno spazio di riposo dalle preoccupazioni, dai pensieri, o dal dover correre.



PSICHEDINTORNI

Per passare dalla modalità del fare a quella dell'essere, possiamo allora concederci di impegnarci nella pratica della presenza mentale quotidiana solo per il piacere di godersi quel momento; senza obiettivi, senza aspettative.

6. Aiutati con il tatto.

Il tatto può essere un buon alleato per tornare nel qui e ora.

Durante il giorno, puoi provare ad aumentare la consapevolezza del senso del tatto.

Ad esempio, mentre tieni in mano una tazza di caffè o tè, puoi sentirne il calore sulle tue mani.

Al lavoro, puoi sentire le sensazioni di contatto delle dita con la tastiera del computer, o sentire il contatto con la sedia. Mentre cucini, puoi sentire la presa del coltello con cui affetti le verdure, e sentire la consistenza e la temperatura del cibo che stai tagliando.

7. Usa le pause.

I momenti "vuoti" o di attesa, si rivelano occasioni splendide per praticare la consapevolezza.

Mentre sei fermo al semaforo rosso, per esempio, puoi usare questo momento per rimetterti in contatto col tuo respiro, per sentire come sta il tuo corpo e magari rilasciare qualche tensione, puoi notare il cielo, le altre persone sulla strada, e la qualità della tua mente in quel momento.

Mentre sei in coda al supermercato o alle poste, mentre sei alla fermata dell'autobus o quando stai aspettando qualcuno, mentre si sta accendendo il computer, fai di questo tempo il tuo tempo, portando consapevolezza a tutto ciò che è presente in quel momento.

8. Scegli i tuoi momenti di presenza mentale.

Imporsi da un giorno all'altro di essere pienamente consapevoli in ogni momento della vita, è irrealistico e creerebbe un senso di tensione nella mente e di frustrazione.

Possiamo allora iniziare il nostro allenamento in modo graduale.

Per iniziare, scegli un'attività abituale che compi quotidianamente più volte al giorno (come quelle elencate nel primo punto), e stabilisci una ferma intenzione di svolgere quest'attività con tutta la tua presenza mentale, per tutta la durata di quell'azione, ogni volta che la fai.

Puoi aiutarti dicendo alla mente: mi occuperò di questi pensieri più tardi, ora è il tempo di essere consapevole e presente.

Ogni settimana puoi aggiungere una nuova attività da fare in presenza mentale.

9. Tutto sta nel ricordarsi di farlo!

Il passaggio dalla distrazione alla consapevolezza è questione di un attimo: è come aprire gli occhi, e improvvisamente vedi ciò che c'è.

Il punto è ricordarsi di "tornare" al momento presente.

Per questo, possiamo aiutarci usando dei **promemoria**: possiamo attaccarci dei post-it nelle varie zone della casa o anche in macchina per ricordarci di tornare consapevoli di ciò che stiamo facendo, o potremmo metterci dei promemoria sul cellulare che di tanto in tanto ci ricordino di tornare qui e ora, o potremmo associare qualsiasi squillo o notifica del telefono a un esercizio di presenza mentale, o ancora potremmo usare il suono della campana di una Chiesa della zona per prenderci un momento per respirare.



PSICHDINTORNI

10 Prenditi un impegno

Per mantenere fede alla volontà di vivere in modo più consapevole, puoi prendere un impegno con te stesso/a. Scrivere spesso aiuta a rendere fermo questo impegno personale.

Ad esempio, potresti scrivere: “Durante la mia routine mattutina/serale, praticherò la consapevolezza di”; “Durante la settimana, mi impegnerò a portare la presenza mentale in.....”.

Nashira Laura Andreon