

Coltivare la consapevolezza di se stessi e alleviare ansie e stress: il libro "Mindfulness insieme" aiuta a vivere nel presente senza farsi travolgere dalle emozioni. Per allenarsi bastano pochi minuti al giorno

Meditare contro la paura

IL MANUALE

Ricominciamo da qui. Non dopodomani, ma adesso. Riprendiamoci il presente, altro non esiste, e smettiamola di restare impigliati al passato o sbilanciati sul futuro. Continuando a pensare a quello che è stato o che sarà, ci perdiamo l'unica cosa di cui dovremmo avere davvero cura: la vita che c'è, ora. Sembra facile e non lo è. Provate un poco a spegnere ricordi, abitudini, aspettative, pregiudizi, ansie e a liberare la mente da queste ombre che ci impediscono d'immergerci nel tempo che scorre. Durerà qualche secondo e poi quella macchina prepotente e fantastica che produce senza sosta un flusso di idee immagini scenari riprenderà il controllo portandovi troppo avanti o troppo indietro, comunque sia altrove. Ci vuole pratica e disciplina per tornare esattamente dove siamo: mindfulness, una meditazione "laica" che ci riconnette con noi stessi.

IL CAMBIAMENTO

A che serve? Semplicemente a stare meglio, in pace e soprattutto meno stressati. «Aiuta a coltivare la relazione con se stessi e con gli altri, a curare le malattie psicosomatiche, promuovere un cambiamento attraverso l'ac-

certazione di quel che si è». Maria Beatrice Toro, psicoterapeuta e docente presso l'università Lumsa, ha scritto con Stefano Marinelli il libro guida "Mindfulness insieme. Coltivare la consapevolezza con se stessi, in coppia e nel lavoro" (edizioni Franco Angeli). In momenti difficili come questo, con la paura che rischia di accompagnare ogni respiro, meditare può essere un sollievo. «Aiuta ad alleggerire questi momenti di grande tensione, a fare in modo che la paura non diventi stress cronico o psicosi con tutte le conseguenze per il fisico che questo stato comporta. C'è la paura ma non siamo spaventati, è questo il senso. Diventiamo capaci di reagire

in maniera consapevole alle situazioni difficili senza farci gestire dalle emozioni».

Non serve la solitudine e il silenzio totale, è un tipo di meditazione che si può praticare anche in pochi minuti. La costanza fa la differenza, coltivando con metodo la meditazione ci si troverà sempre più spesso in compagnia delle "sorelle" di mindfulness: la gentilezza, la compassione, l'apertura del cuore, la gratitudine.

Tutti a meditare. "The mindful revolution", titolava lo scorso anno Time dedicando al fenomeno una copertina. Se ne parla dall'inizio degli anni Novanta,

da quando il biologo statunitense Jon Kabat-Zinn pubblicò il primo testo divulgativo "Vivere momento per momento". Da allora la ricerca della consapevolezza ha conquistato sempre più persone.

CENTRO DI GRAVITÀ

«Viviamo una realtà dissociante, stiamo perdendo il centro di gravità interiore. Mindfulness va in controtendenza e promuove l'unificazione con se stessi», Maria Beatrice Toro spiega così il successo. «In un mondo che ci spinge all'accumulo compulsivo, mindfulness sottrae. Toglie il giudizio, il pensiero sul futuro, la rimuginazione sul passato, l'attaccamento e la repulsione». Less is more, meno è di più. Quel che resta è «l'attenzione nuda, provare a vivere la realtà senza dire mi piace e non mi piace, essere in pace con quello che viene e che va. Il che non significa passività ma soltanto darsi un momento per esserci».

Adesso un po' di pratica. L'esercizio del "non fare nulla": chiudere gli occhi e contare da 10 fino a 0, tante volte, se arriva un pensiero ricominciare da capo. Oppure, quello di ascoltare il silenzio. E ancora, seguire il respiro, concentrarsi sulle singole parti del corpo e tanto altro ancora. L'allenamento ci porterà esattamente dove siamo, ma un po' cambiati e meno impauriti.

Maria Lombardi



Gli esercizi

► Sdraiati a terra, chiudere gli occhi e concentrarsi su ogni singola parte del corpo. L'esercizio dura circa 30 minuti

► Chiudere gli occhi, contare da 10 fino a 1 e ogni qual volta arriva qualche pensiero ricominciare. L'esercizio dura cinque minuti

► Il suono del silenzio: per 5 minuti sospendere ogni sforzo o attività. Ascoltare i rumori dall'esterno e dall'interno