

CRESCITA PERSONALE: PERCORSI DI BENESSERE

Come realizzare il proprio potenziale infantile attraverso la mindfulness. «Il processo di crescita incomincia all'inizio della vita di ciascuno; non lo abbiamo deciso noi, ma siamo organismi che naturalmente evolvono, fino al momento in cui, magari a seguito di eventi stressanti, insorgono una serie di preoccupazioni e rimuginazioni che possono fermare la realizzazione del nostro potenziale infantile». Con queste parole la psicologa e psicoterapeuta Maria Beatrice Toro, direttrice del Secondo Centro di Terapia Cognitivo-Interpersonale, direttrice didattica e docente della SCINT Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo-Interpersonale, insegnante di Psicologia di Comunità presso l'Università LUMSA e autrice, insieme a Stefano Serafinelli, del libro fresco di stampa *Mindfulness insieme. Coltivare la consapevolezza con se stessi, in coppia e sul lavoro* (edizioni FrancoAngeli, 19 euro), ci introduce al concetto di crescita personale attraverso la mindfulness, ovvero l'uso della meditazione per sostenere le relazioni. L'abbiamo incontrata per capire come si intraprende questo percorso, chi sente il bisogno di intraprenderlo e quali sono i risultati a livello pratico e mentale che si possono raggiungere.

In cosa consiste un percorso di crescita personale? Crescere ed evolversi sono una sorta di "programma inconscio" di ogni essere vivente, ma sono molte le situazioni di vita che possono condurci verso una stagnazione o un'involuzione, quando perdiamo il contatto con le ricchezze del mondo interiore. Il concetto di evoluzione non è solo un'astrazione teorica, ma una forza vitale che, se lasciata scorrere rimuovendo i blocchi operati da credenze negative, può attivarsi sia nel corpo che nella psiche. Il processo di crescita incomincia all'inizio della vita di ciascuno; non lo abbiamo deciso noi, ma siamo organismi che naturalmente evolvono, fino al momento in cui, magari a seguito di eventi stressanti, insorgono una serie di preoccupazioni e rimuginazioni che possono fermare la realizzazione del nostro potenziale infantile.

Come si intraprende? Scegliere di intraprendere un cammino in direzione della propria crescita significa, per prima cosa, accettare lo stato in cui ci si trova nel momento presente, poiché è solo dall'accettazione che si può fare ripartire un cambiamento. L'accettazione, infatti, apre a una vera conoscenza di sé, in direzione di tutte quelle informazioni che vanno perdute quando rimuoviamo quello che è già presente in noi. Essere consapevoli di ciò che accade nel campo di coscienza è il primo passo per riprendere la padronanza della propria vita.

Quali sono le tecniche più efficaci per "crescere"? Prestare attenzione a ciò che accade momento dopo momento nel corpo e nella mente è il miglior modo per raggiungere uno stato vigile e consapevole. Il primo passo, dunque, è quello di rivolgersi al proprio interno, attraverso delle tecniche che, nel contesto della mindfulness sono denominate "pratiche formali". Seduti in una posizione comoda, ma eretta, si cerca il silenzio ascoltando unicamente il flusso del respiro, potendo percepire che ognuno di noi ha in se stesso la propria dimora confortevole, nella pace che esiste al di sotto delle increspature costituite da pensieri negativi. Siamo un po' come il mare in tempesta: le onde sono solo in superficie, mentre al di sotto delle apparenze possediamo un nucleo che vuole naturalmente essere, espandersi ed evolvere. Una pratica meravigliosa è quella dell'ascolto consapevole dei suoni. Con un allenamento costante, si riesce a sintonizzarsi sulle vibrazioni sonore senza sentire l'urgenza di dare un significato a ciò che udiamo: si può trattare di una voce, del rumore di un'automobile, o il sottile suono del respiro, la cosa importante è fermarsi a sperimentarlo pienamente, per ottenere una condizione di vuoto mentale che, se coltivato per una manciata di minuti al giorno, porta con sé un potente effetto anti stress. Nel tempo, essere consapevoli del "corpo nel corpo" del "respiro nel respiro", del flusso sonoro nel suo semplice esserci, può diventare una parte della quotidianità.

Quali sono di solito i punti su cui lavorare? Per molti anni in

psicologia abbiamo insistito sul potenziamento dell'autostima. Ciò è ancora importante, ma stiamo capendo che la vera autostima si può basare esclusivamente su una sana auto accettazione. Essa, infatti, si riferisce a un'affermazione più globale e completa. Abbracciare, senza giudicare, noi stessi – senza limitarsi agli aspetti positivi – significa avvicinarsi a se stessi incondizionatamente. Ciò non vuol dire diventare superficiali e fare finta di non avere limiti e debolezze, ma questi difetti non diminuiranno più la capacità di accettarci e conoscerci in modo pieno. La consapevolezza porta a esplorare con interesse e curiosità anche le parti di sé che solitamente non ci piacciono. Non appena si interrompa il giudizio severo, siamo meno duri e ci avviciniamo più facilmente alla felicità. Dopo quanto tempo si ottengono i primi risultati? Per quanto riguarda la mindfulness, il programma più noto dura otto settimane e prevede un esercizio quotidiano. I risultati sono visibili già dai primi giorni e si stabilizzano entro le otto settimane. Lo stress si riduce, le somatizzazioni, se presenti, si riducono e il tono dell'umore migliora. Nonostante la meditazione di consapevolezza abbia radici profonde nella tradizione buddista, il suo valore vuole essere universale e fruibile a tutti. Esistono terapie per la coppia o per le aziende? La mindfulness prevede una serie di esercizi da svolgere in coppia e in gruppo, volti a diventare consapevoli, per poi migliorare, le modalità di "stare in relazione". L'idea è quella di entrare nei rapporti allenandosi a mantenere la "mentalità del principiante", ovvero disponendosi con apertura e curiosità verso l'altro, senza dare nulla per scontato. Come noi, anche gli altri cambiano, anche gli altri temono il dolore e cercano la felicità. Quando ci rivolgiamo all'altro, partiamo dai nostri schemi profondi e incontriamo le persone più per come le immaginiamo che per come sono realmente. A volte l'altro è visto come una minaccia, altre volte come risorsa; si può pensare all'altro anche in modo drammaticamente patologico, come salvatore, persecutore, vittima. Nel campo del lavoro, non a caso, nelle realtà produttive più all'avanguardia, si pensi alla Silicon Valley negli USA, vengono proposti seminari in cui i partecipanti apprendono come le pratiche di meditazione li possono sostenere nel vivere all'interno della propria organizzazione, integrando l'approccio appreso nella vita quotidiana, seguendo abitudini quali, per esempio, "ancorare" la giornata attraverso una pratica formale mattutina. Prima di recarsi sul luogo di lavoro, si viene invitati a ricordarsi dello scopo dell'organizzazione in cui si presta il proprio servizio, o si opera come leader, per impegnarsi in direzione di qualcosa che possa essere avvertito come significativo. Credito photo: [instagram.com/mindfulness](https://www.instagram.com/mindfulness) SCOPRI ANCHE: ? Ansia: come affrontarla e superarla in 10 mosse ? Ridurre lo stress e ritrovare se stessi con la mindfulness ? 20 modi per eliminare lo stress ? Stress: 4 tecniche dolci approvate dai neurologi ? Le tecniche antistress che arrivano dall'Oriente