

## COME VIVO CON LA CONSAPEVOLEZZA?

Lo scorso articolo trattava del potere del senso di presenza. La pratica formale che faccio e che dimostro anche nelle sedute a chi si lascia portare via da tanti pensieri, prepara alla pratica informale nelle attività desiderate della giornata.

Eccone un esempio:

Mi sveglio prima e in attesa del suono della sveglia ascolto i miei respiri lasciando andare i pensieri intrusivi che non c'entrano col sentire il mio corpo. Mi accorgo dove vado a parare con la mente ma non me ne occupo e riconto da zero i respiri.

Una volta in piedi, sento ogni gesto del farmi la barba e le sensazioni della nuova schiuma meno forte che scelgo dopo una scottatura sulla neve. Provo il piacere lenitivo dell'acqua fresca con cui mi sciacquo.

Come ogni mattina preparo la colazione con calma. Ho subito bisogno di energia appena sveglio e per godermi appieno la giornata densa di impegni.

Preparo la moka sentendo ogni gesto come segno di attenzione nel presente. Ne avrò bisogno nel corso della giornata per seguire le vicende delicate dei miei pazienti.

Stamattina scelgo la bevanda all'avena, invece di quella alle mandorle. Il mio muesli preferito al cioccolato viene insaporito col cacao amaro. Non c'è bisogno di zucchero, è già saporito così.

Avendo ancora fame riscaldo due fette di pane integrale e apro la marmellata regalatami da una cara paziente e fatta in casa da lei. Sento questa riconoscenza mentre l'assaggio. Il sapore è nettamente diverso da quelle sdolcinate del supermercato. Grezzo ma sano.

Intanto il caffè sta sprigionando tutto il suo aroma. Socchiudo perciò la porta della cucina che da sul terrazzo sentendo anche il fresco insolito di queste mattine di maggio.

Queste sensazioni mi riportano dolcemente al mondo della presenza e con una intensità che altrimenti non potrei apprezzare a fondo.

Il torpore dei pensieri prima della sveglia ha lasciato spazio al corpo e ai sensi. Questi mi guidano alla realtà e li ringrazio per le sensazioni forti che mi danno, insieme a chi ha contribuito a far sì che quel nuovo cibo stesse sulla mia tavola. Grazie all'odorato, al gusto, al tatto di quella tazza calda ho sentito il mio corpo. Mi sento pieno di vita.

Leggo i messaggi del buongiorno e mi si apre il cuore...

La mia proposta di ritornare sulla neve questa domenica trova appoggio.

Il richiamo della neve fuori stagione mi fa ricordare le intense sensazioni di pochi giorni fa in mezzo metro di neve fresca da surfare con la tavola in una ricerca di equilibrio continua e precaria. Il corpo era un trionfo di sensazioni, dall'aria intorno allo zero in contrasto col caldo che producevo con lo sforzo. Mentre scendevo non vedevo l'ora di aprire la tuta per rinfrescarmi. Dal fondo riguardo le mie tracce oltre a quelle di animale colto di sprovvisa da questa nuova coltre fuori dal suo letargo. Uno spettacolo di luce e vita che ritorna alla mente.

Squilla un messaggio che mi riporta alla realtà.

Bello sognare un attimo in attesa di rivivere altrettanti momenti intensi di vita. Da ora sarà la realtà vera, non quella virtuale della mente, a fare da guida nel mio giorno. Non ho bisogno solo di adrenalina. Posso apprezzare la semplicità del presente. Scendo con gioia ad aprire lo studio.

**Dr. Gianpietro Rossi, psicoterapeuta**

Studio di Medicina Clinica, via Pasubio 6, Lumezzane SS tel. 335.84.95.891

[gprossi2015@gmail.com](mailto:gprossi2015@gmail.com) - [www.psicologovaltrompia.it](http://www.psicologovaltrompia.it) - [www.magrapersempre.it](http://www.magrapersempre.it)