

IL POTERE DEL QUI ED ORA

L'altro week end mia figlia Nicole di 18 anni mi invia questo scritto:

“D. ma senza il senso del tempo, come potremmo vivere nel mondo? Non ci sarebbero più obiettivi da raggiungere. Non saprei nemmeno più chi sono, perché è il passato a stabilire la mia identità di oggi. Penso che il tempo sia molto prezioso e dobbiamo imparare a usarlo saggiamente invece che sprecarlo.

R. Il tempo non è affatto prezioso perché è solo un'illusione. Ciò che ritieni tanto importante non è il tempo, ma l'unico che ne sta al di fuori: l'Adesso. Questo sì che è prezioso. Più ti focalizzi sul tempo (Passato e futuro), più ti perdi l'Adesso, la cosa più preziosa che c'è. Perché lo è? Prima di tutto perché l'unica possibilità. È tutto ciò che esiste... La vita è adesso. Non c'è mai stato un tempo in cui la tua vita non fosse adesso, non è e mai ci sarà. In secondo luogo, l'Adesso è l'unico istante che possa condurti aldilà dei confini limitati nella mente...”

È un estratto dal famoso libro di E.Tolle “Il potere di Adesso” che le ho regalato lo scorso anno. Ero proprio contento che lo abbia continuato a leggere da sola dopo aver condiviso alcuni passaggi. Le ho detto che certa saggezza apprezzata alla sua età sarà il miglior investimento per sempre.

E raccogliendo l'invito le rispondo con un passaggio dall'Alchimista:

“Sono vivo. Mentre mangio, non faccio altro che mangiare, se stessi camminando, camminerei e basta. ... Perché io non vivo nel passato, né nel mio futuro. Possiedo solo il presente ed è il presente che mi interessa. Se riuscirai a mantenerti sempre nel presente, saremmo felici. La vita sarà una festa, un grande banchetto, perché è sempre soltanto il momento che stiamo vivendo”.

Anche nel mio lavoro ormai includo da tempo apposite meditazioni guidate per riportare l'attenzione al presente facendo osservare e accettare con distacco il turbinio di pensieri, emozioni e sentimenti che spesso affliggono i pazienti. E senza così cedere alle compulsioni, come fumo, alcool, videogiochi, acquisti inutili, per scacciare e compensare ciò che non si tollera.

La Mindfulness è la consapevolezza che emerge dal porre attenzione, intenzionalmente, nel momento presente, e in modo non giudicante, alle cose così come sono” così come la definisce Jon Kabat Zinn, che primo fra tutti ha dimostrato gli incredibili effetti sulla vita di pazienti che non rispondevano alle terapie classiche.

I suoi studi, sono stati poi validati anche da altri ricercatori fino a far considerare la Mindfulness come pratica quotidiana ad integrazione nelle terapie di terza generazione. Chi riesce a praticare questo atteggiamento di accettazione nei confronti di pensieri e sensazioni indesiderate e recuperare una calma attenzione nel presente, ottiene i seguenti miglioramenti nel suo benessere già nelle prime otto settimane di pratica:

- miglioramento della capacità di attenzione e concentrazione,
- calmare ansia e attacchi di panico;
- maggior capacità di ascoltare e comunicare in modo chiaro;
- riduzione di depressione, dipendenze, disturbi alimentari, ossessioni e compulsioni, malattie psicosomatiche (cefalea e dermatologie), decadimento cognitivo
- migliore risposta immunitaria
- minore reattività a stress
- 40% -50% di riduzione del dolore cronico

Niente male per 20' c.ca di pratica calmante al giorno. Provare per credere.

Dr. Gianpietro Rossi, psicoterapeuta

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

gprossi2015@gmail.com - www.psicologovaltrompia.it - www.magrapersempre.it

