

L nostri esperti 39

31 440800 2010

Rubrica a cura di Lino Busato*

Psicologia: i sussurri dell'anima

MEDITAZIONE: UNA PRATICA PER CONOSCERSI E STAR MEGLIO CON SE STESSI

mche nel corso degli ultirni decenni è stata integrata nell'ambito della psicoterapia in occidente. La meditazione è fondamentalmente padronanza dell'attenzione, è percepire quello che ci passa per la mente attimo consente di migliorare la comprensione di sé portando ad un miglior baricentro emotivo con un conseguente benessere psicofisico. Attraverso la meditazione, possiamo oltrepassare le solite sovrastrutture mentali, causa spesso di molta sofferenza emotiva, per arrivare alla comprensione della nostra parte più autentica. Particolarmente la meditazione offre la possibilità di interrompere quel pensiero confuso e incontrollato che ci blocca. Illuminante la sintesi di Jon Kabat-Zinn "È stupefacente quanto sia liberatorio l'essere capaci di vedere che i tuoi pensieri o la realtà...il semplice atto di riconoscere i tuoi pensieri come pensieri, può renderti libero dalla realtà distorta che essi spesso creano e genera un maggior senso di chiarezza e di padronanza sulla tua vita". Per molti disturbi psicologici la meditazione di consapevolezza o mindfulness è estremamente utile in quanto fa emergere, in tutta la loro presenza nociva, quelle confinue ruminazioni mentali che alimentano il disagio che opprime la persona. Nello specifico la mindfulness consiste nel prestare attenzione intenzionalmente alla nostra esperienza così com'è e non come riteniamo o vogliamo che sia; tre sono i punti fondamentali che la caratterizzano: portare l'attenzione con intenzione, nel momento presente e in modo non giudicante. L'attenzione partecipe e non critica consente una conoscenza piena della propria esperienza personale nel "qui e ora" cogliendo l'enorme quantità di automatismi e pensieri disfunzionali che determinano inevitabilmente i soliti comportamenti poco adeguati, scarsamente efficaci e lontani dai nostri veri bisogni. Un altro tipo di meditazione è quella riflessiva che permette di indagare un'idea concentrando l'attenzione su un pensiero preciso. Per cui se, in un par-

a meditazione è una pratica antichissi- ticolare momento della nostra vita, abbiamo ma molto conosciuta e diffusa in oriente bisogno ad esempio di coraggio per fare delle scelte importanti possiamo metterci in un luogo tranquillo, dove non siamo disturbati, prenderci un tempo adeguato e riflettere sul coraggio valutando le situazioni passate in cui siamo stati coroggiosi, possiamo perisare dopo attimo, è un atto di raccoglimento che a persone che conosciamo direttamente che sono particolarmente coraggiose, esplorare la natura del coraggio e quali sono i blocchi che possono ostacolarlo. Quando percepiamo che la mente va altrove, con calma decisa la riportiamo sulla qualità scelta e continuiamo a stare con quanto accade dentro di noi. Questa meditazione riflessiva spesso, grazie ad un'elaborazione psichica inconscia, ci porta anche nei giorni a seguire a delle intuizioni importanti, a dei nuovi comportamenti utili per riuscire a concretizzare cambiamenti desiderati da tempo. Quindi la pratica della meditazione, migliorando il rapporto che abbiamo con noi sono solo pensieri e che non sono te stesso stessi attraverso lo scioglimento delle tensioni e della confusione, fa aumentare la nostra capacità di fronteggiare le situazioni difficili che la vita inevitabilmente ci pone davanti.



*Psicologo - Psicoterapeuta studio@linobusato.it - www.linobusato.it.