

SUL SENTIERO DELLA MINDFULNESS

2022 – 2° edizione

Conduttrice: Marta Schweiger, PhD

4° incontro – LASCIARE SCORRERE I PENSIERI
osservare la propria mente all'opera
senza restarne agganciati



"Lloyd, che fine hai fatto?"

"Stavo mettendo ordine tra i suoi pensieri, sir"

"Lavoro impossibile, Lloyd. Non avrò mai la testa a posto"

"Ma potrebbe avere posto nella testa, sir"

"Per avere altri pensieri?"

"O dare spazio a chi li merita, sir"

Simone Tempia - Vita con Lloyd

1. Cosa sono i pensieri?

Con “pensieri” intendiamo tutti i prodotti della nostra attività mentale.

I pensieri si presentano soprattutto come frasi: è come se sentissimo una vocina con la nostra stessa voce che le pronuncia mentalmente.

A volte i pensieri si presentano anche come immagini, simili a fotografie o spezzoni di film vengono proiettati dalla nostra mente.

I pensieri, parole o immagini possono essere riferiti al passato o al futuro o al presente, a fatti accaduti o raccontati o ipotizzati, possono essere simili alla realtà oppure distanti dalla realtà. Possono essere giudizi o descrizioni, molto articolati o estremamente semplici, possono risultare gradevoli e gratificanti o spiacevoli e opprimenti.

La cosa che li accomuna è che sono creati dalla nostra mente, non sono la nostra esperienza diretta. Per avere un’idea più chiara di questo concetto ti invito a chiudere gli occhi per qualche istante e pensare al tuo cellulare. Noterai che emergeranno frasi come “è della marca x” , giudizi come “è vecchio, dovrei cambiarlo”, immagini mentali di come è fatto (la sua forma, il colore della cover...) Lascia che per qualche momento la tua mente pensi all’idea che ha del tuo cellulare. Poi apri gli occhi , prendi in mano il tuo cellulare e sperimentalo con i tuoi sensi (osservalo con attenzione, muovilo nella mano, sentine il peso, la consistenza etc...) . Noti che “pensare” il cellulare e “fare esperienza diretta” del cellulare, sono due modalità di conoscenza diverse?

Ciascuno di noi, se cosciente, in ogni momento, è capace di distinguere cosa è un pensiero, e cosa non lo è.

2. Cosa significa lasciar andare i pensieri ?

Pensare può essere un’ottima attività. È anche grazie al pensiero che l’essere umano e ciascuno di noi riesce a migliorare la propria vita.

A volte però i pensieri occupano uno spazio davvero spropositato nelle nostre vite, drenando tempo ed energie, togliendoci la possibilità e il gusto del vivere a pieno quello che c’è.

Tante volte i pensieri, soprattutto quelli spiacevoli, negativi o giudicanti, ci “agganciano” e ci trascinano dove vogliono loro, oppure ci “appesantiscono” rallentandoci rispetto ai nostri obiettivi, ci “provocano” così che ingaggiamo una lotta estenuante con loro, a volte ci “attirano” ma se li seguiamo ci ritroviamo a girare in tondo o in posti poco interessanti. Se ci relazioniamo in questo modo ai pensieri, il risultato spesso è che i pensieri si moltiplicano, cresce anche il nostro malessere mentre la soluzione al problema si allontana.

È in questo caso che possiamo praticare il “lasciare andare i pensieri”.

Il primo passo per farlo è notare che ci sono e che sono solo pensieri, ovvero parole, suoni o immagini nella nostra mente.

Il secondo passo è smettere di occuparci di loro. Saranno liberi di andarsene, oppure di restare. Potrebbero andare e tornare. E noi nel frattempo siamo liberi di fare ed essere ciò che vogliamo.

Per comprendere meglio cosa significhi lasciar andare o lasciare essere puoi guardare questo video.
<https://www.youtube.com/watch?v=R5-HNXxc5kk>

Per praticare il lasciare andare i pensieri puoi scaricare l’audio della meditazione “ i pensieri come nuvole in cielo” nella tua bacheca del corso su www.interazioniumane.it

Ci sono altri esercizi che puoi fare in qualsiasi momento per vedere i pensieri per quello che sono e scegliere di lasciarli andare.

ESERCIZIO: PRENDERE LE DISTANZE DAI PENSIERI per vederli per quello che sono

Ti propongo una pratica molto semplice, che non richiede di chiudere gli occhi , né molto tempo. Quando ti accorgi di un pensiero che tende ad “agganciarti”, puoi fare i tre passi che seguono prestando attenzione alla tua esperienza.

1. Osservare che pensiero è: ripetere (possibilmente ad alta voce) esattamente le parole che la tua mente ti sta dicendo (es. “Non è giusto che si comporti così!” , “Sono il solito incapace”, “Andrà male”)
2. Ripetere la frase mettendo davanti “STO AVENDO IL PENSIERO CHE...”
(es. “Sto avendo il pensiero che non è giusto che si comporti così” , “Sto avendo il pensiero che sono il solito incapace”, Sto avendo il pensiero che andrà male”)
3. Aggiungere davanti alla frase precedente “NOTO CHE...” e ripeterla
(es. Noto che sto avendo il pensiero che non è giusto che si comporti così”, “Noto che sto avendo il pensiero che sono il solito incapace” , “Noto che sto avendo il pensiero che andrà male

Osserva: Nei 3 diversi passi... come ti sei relazionato a quel pensiero? Come ti è sembrato il pensiero? Che impatto ha avuto il pensiero su di te?

ESERCIZIO: PONI A TE STESSO LA DOMANDA MIGLIORE per lasciar andare i pensieri che ti ostacolano

a

Quando arriva un pensiero e ci accorgiamo che ci sta “agganciando”, catturando tutta la nostra attenzione, spesso nel tentativo di gestirlo tendiamo a porci una domanda “*questo pensiero... è vero?*”.

Un esempio. Mi ritrovo a pensare “Non sono abbastanza intelligente” e poi mi chiedo “E’ vero?” . A quel punto tipicamente inizia una lotta dentro di me fra i sostenitori del sì e quelli del no, a suon di “Certo, ti ricordi quando hai preso il voto peggiore della classe” , “Non è vero, infatti quella volta hai trovato la soluzione mentre nessun’altro ci è riuscito”, “Sì che è vero, perchè non fosse così ora saresti già laureato”, “ Però sei sveglio da altri punti di vista ”

Questo dibattito impiega molto tempo ed energie, spesso non arriva a una conclusione e anche quando uno dei due “partiti” vince non sappiamo comunque cosa fare.

Una possibile alternativa è abbandonare la lotta del “E’ vero?” ponendosi una domanda migliore “*Questo pensiero.... mi è utile?*” Con questa domanda ci concentriamo più che sulla veridicità del pensiero, sull’impatto che ha su di noi , in quel momento, per ciò che ci sta a cuore.

Il pensiero “Non sono abbastanza intelligente” mi è utile, oggi, qui, seduto alla scrivania mentre sto studiando per il prossimo esame che ho scelto di fare?

Facendoci questa domanda è probabile che ci accorgeremo che molti dei pensieri che la nostra mente produce non hanno una grande utilità nelle nostre vite e anzi, se presi troppo sul serio, finiscono per ostacolarci.

Questo non significa che tutti i pensieri siano inutili. Nell’esempio precedente un pensiero del tipo “Visto che mi serve ripetere più di una volta le cose per memorizzarle, ripeterò un’altra volta questo capitolo” potrebbe essere un pensiero utile.

3. Chi sono io? Non identificarsi con i pensieri (e con nessuna esperienza)

Gli esseri umani tendono ad identificare sé stessi con quello che pensano di sé stessi.

A volte ci identifichiamo con le cose in cui crediamo “sono un pacifista”, “sono una ribelle”; in altri casi con le nostre azioni tipiche “sono un disordinato cronico” “sono una persona affidabile”; a volte ancora con le nostre emozioni prevalenti “sono una ragazza solare”, “sono uno che ha timore di tutto”, in altri casi con gli eventi che ci sono capitati “sono una sfigata” , “sono un vincente”. Ci identifichiamo anche con un ruolo “sono una brava figlia”, “sono l’amicone di tutti”.

A volte queste definizioni ci piacciono, a volte per niente. In ogni caso sono pensieri e spesso ci limitano.

La pratica della mindfulness ci aiuta ad accedere a un senso del sé molto diverso.

Viene chiamato sé che osserva, perché è quella parte di noi che è capace di osservare tutte le esperienze: riconosce i pensieri, sente le emozioni. Assomiglia a uno spettatore che si gode lo spettacolo dagli spalti, da dove può accorgersi di tutto quello che avviene in campo.

a

Si può chiamare anche sé come contesto, perché è il luogo in cui tutte le esperienze, pensieri, emozioni accadono. È come una casa dove possono essere collocati diversi pezzi di mobilio, è poi essere cambiati e sostituiti, senza che la casa cambi per questo.

Si può anche chiamare sé trascendente perché è qualcosa che va oltre le esperienze. E' molto di più di tutto i pensieri, le emozioni, le azioni e gli eventi che ha sperimentato. Come un oceano, che è composto da tante gocce di acqua, ma è molto di più della somma di tutte le gocce d'acqua.

Per prendere familiarità con questo senso del sé, puoi praticare “la meditazione della montagna” scaricabile nella tua bacheca del corso su www.interazioniumane.it

Viale Andrea Doria 5 a Milano
contatti@centrointerazioniumane.it

02 23054129

CENTROINTERAZIONIUMANE.IT

