

# IL QUI E ORA IN TEORIA E IN PRATICA

Riflessioni, attività ed esercizi per diventare custode del tuo benessere.

La psicologia fuori dai luoghi comuni

[www.maurizioferraripsicologo.com](http://www.maurizioferraripsicologo.com)

 [maurizio.ferrari.psicologo](https://www.instagram.com/maurizio.ferrari.psicologo)

*Una raccolta di considerazioni, proposte e suggerimenti utili ad accompagnarti all'interno di un percorso di counseling o di sostegno psicologico o di una psicoterapia o nel periodo successivo ad una o più di queste esperienze.*



## **INDICE**

### **Prima parte: il “qui e ora” in teoria**

1) Controllo e convinzioni negative	Pag. 3
1.1) Prima attività: “la scatola”	Pag. 6
2) Passato, futuro, altrove e mente degli altri – Occuparsi o preoccuparsi	Pag. 7
3) Mente e corpo	Pag. 9
4) Potere	Pag. 10
4.1) Seconda attività: “lo spazio tra le tue mani”	Pag. 13
5) Note finali – Il nuoto controcorrente	Pag. 14

### **Seconda parte: il “qui e ora” in pratica**

1) Premessa	Pag. 15
2) Attività ed esercizi	Pag. 16
2.1 Passa più tempo con il tuo corpo	Pag. 16
2.2 Dedicati a questa attività in quattro passi	Pag. 18
2.3 Fai esperienze di uscita dagli schemi	Pag. 19
2.4 Impara a “distrarti”	Pag. 19
2.5 Prova a mettere in pratica questi suggerimenti	Pag. 20
2.6 Approfondisci su internet	Pag. 21

## PRIMA PARTE: IL “QUI E ORA” IN TEORIA.



### 1) Controllo e convinzioni negative

Una frustrazione, un insuccesso, una brutta figura, un’ingiustizia, una violenza, un sopruso, un fallimento, un tradimento, un’incapacità, un lutto, una separazione, quanto lungo potrebbe ancora essere l’elenco delle esperienze dolorose, accadute o temute, che ti rattristano, ti fanno arrabbiare, ti angosciano.

Sai che gran parte dei momenti di difficoltà o dei disagi che sperimentiamo derivano da un eccesso di tempo e di sforzo impiegati nel **tentativo di “controllare”** simili esperienze?

Cosa intendiamo qua per “controllo”? Ti faccio alcuni esempi:

- Sto superando un tir in autostrada quando una macchina dietro di me arriva come un razzo, mi si attacca dietro, mi fa i fari: sono comportamenti arroganti, ingiusti che, ad esempio, mi fanno arrabbiare. Allora rallento oppure gli inveisco contro per punirlo o per farmi rispettare o perché capisca che il suo comportamento è sbagliato e così via.
- Una persona mi ha trattato in un modo che mi fa male o mi angoscia o mi irrita e io non riesco a smettere di pensarci, di rimuginarci sopra.
- Cerco di adeguare, di rendere accettabili alcuni dei miei comportamenti allo sguardo di qualcuno la cui valutazione su di me mi condiziona oppure, per evitare imbarazzi, vergogna, sensi di colpa, non faccio nulla durante le mie giornate o quando sono con altre persone.
- Di fronte all’ennesima frustrazione subita mi ritiro per un po’ in fondo a quel doloroso tunnel in cui mi sento sbagliato/a o colpevole di qualcosa o oggetto di una nuova ingiustizia.
- Non riesco a non pensare e a non prestare attenzione al mio capo che tra poco arriverà alle mie spalle per verificare l’andamento di ciò su cui sto lavorando o agli sguardi, alle valutazioni, alle attese dei colleghi nel momento in cui prendo la parola in riunione.
- Evito di passare per quella strada per non incontrare la tal persona.
- Cerco di non affezionarmi alle persone per non stare male dopo.
- Di fronte ad un’esperienza di intenso dolore mi ripeto che devo essere forte.
- Mi accorgo di provare sempre meno sentimenti.

Tutto ciò che vedi sottolineato rappresenta un esempio delle modalità che adotti per tentare di esercitare un controllo su un’esperienza sgradevole e sui suoi effetti su di te.

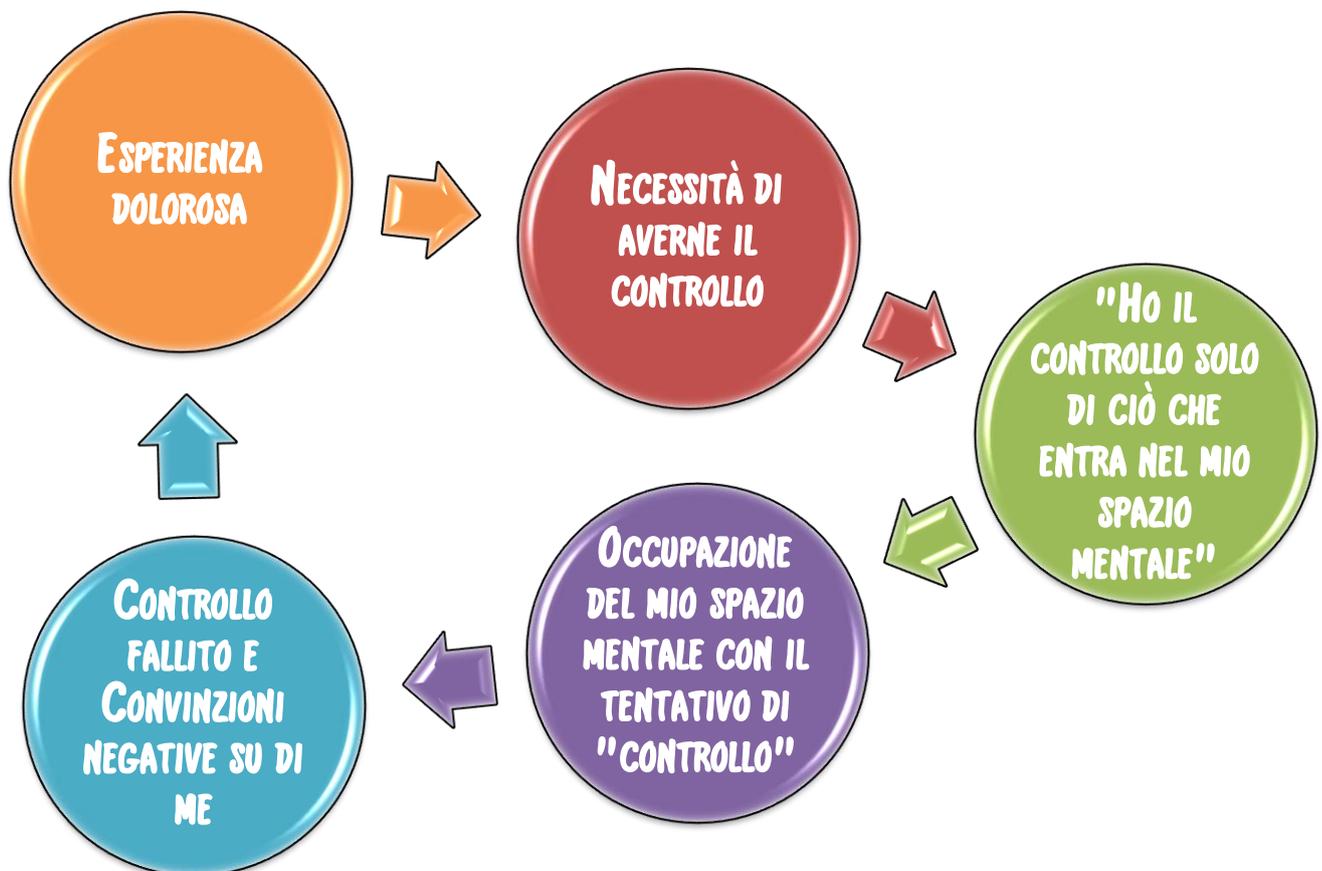
In quanto esseri umani siamo automaticamente portati a ritenere che la nostra più importante risorsa, il “pensiero”, sia sempre lo strumento principe per risolvere un problema. Per avere quindi il controllo delle tue esperienze negative lasci che queste **occupino in vario modo il tuo spazio mentale**, anche fino al punto di riempire questo spazio completamente e di saturarlo.



Inoltre, quando il tentativo di controllo risulta inevitabilmente insoddisfacente o fallimentare, si insinuano in te o si rafforzano una o più **convinzioni negative** su te stesso/a, ad esempio: “sono debole”, “non ho valore”, “sono impotente”, “sono sbagliato/a”, “sono colpevole di...”, “non merito che...”, “sono cattivo/a” e così via.

Ti ritrovi quindi con uno spazio mentale “ostaggio” non solo dell’esperienza dolorosa “iniziale”, che rimane lì ad appesantirti, ma anche di una o più convinzioni negative che ti rimbalzano in testa, il che si traduce in una nuova esperienza dolorosa da affrontare e tutto questo si ripete ciclicamente.

Riassumiamo quanto fin qua detto con uno schema:



*Intuisci già in quale punto sarebbe necessario e possibile interrompere questo circolo vizioso? Prova a rispondere, poi volta pagina e cominciamo a lavorarci su.*

*Ecco la prima attività che ti propongo. Come farò anche successivamente ti raccomando di svolgerla prima di passare al resto. Non avere fretta, dedica a questa tutto il tempo necessario ed assicurati di averla svolta al meglio delle tue attuali possibilità prima di procedere.*



*Dovrai usare il disegno della scatola che trovi qua di seguito e che ti chiedo di fotocopiare o di ricopiare su un altro foglio, non è importante che sia identico, per poterlo riutilizzare.*

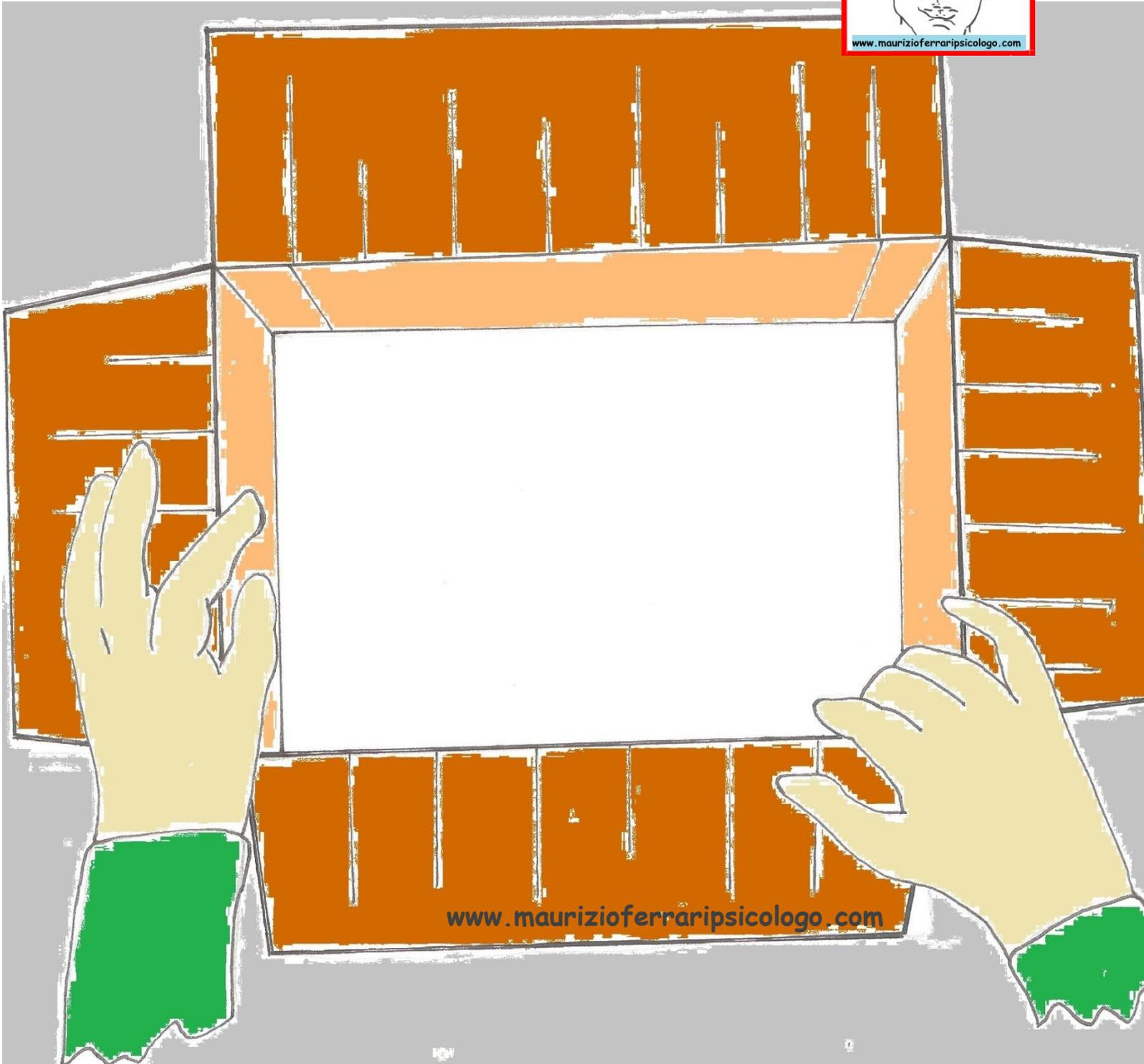
*Cerca uno spazio ed un momento privi di distrazioni, procurati una matita o una penna e metti la scatola di fronte a te.*

*Pensa ora alle situazioni o esperienze, passate, presenti o future, che in questo momento ti stanno condizionando negativamente o appesantendo. Scrivile tutte dentro la scatola (non devi descriverle, è sufficiente una parola di riferimento). Ora, per ogni esperienza individuata, scrivi, sempre nella scatola, quelle che ritieni siano le tue "modalità di controllo" (ricordi gli esempi?): ti potresti ritrovare a dire che ad una pensi di continuo, una seconda ti fa sentire vittima dell'ennesima ingiustizia, per una terza entrambe le cose o altro. Infine, ancora nella scatola, scrivi tutte le convinzioni negative (ricordi gli esempi?) che ognuna di queste esperienze e ciascuno dei relativi tentativi di controllo ti hanno "insegnato", hanno contribuito a far sì che tu dica di te stesso/a.*

*Ora soffermati a guardare la scatola e rispondi semplicemente ad alcune domande: quanto spazio della scatola occupano le situazioni che hai scritto? Quanto ci pensi? Quanta spazio mentale, quanta energia ti assorbono quotidianamente? Con quali risultati? Con quale utilità per il tuo benessere?*

*Per ora non fare altro. Prosegui con la lettura.*

## 1.1) Prima attività: “La Scatola”



## 2) Passato, futuro, altrove e mente degli altri – Occuparsi o preoccuparsi

Ora “pesca” dalla scatola una delle situazioni che, pur occupando spazio (il tuo spazio mentale, il tuo tempo, le tue giornate) rimane per te un peso incontrollato e incontrollabile e “tienila lì, accanto a te”,



mentre continui la lettura. Confrontala con ciò che stai per leggere. Ti sembra che qualcosa la riguardi? Non rispondere ancora in maniera dettagliata, lo faremo più avanti insieme.

Perché inserire un'esperienza negativa in quella scatola, affidarne il tentativo di controllo al tuo spazio mentale, al tuo pensiero, spesso fallisce?

Perché l'attività del tuo pensiero non è stabile e si allontana continuamente da ciò di cui avresti necessità si occupasse per preoccuparsi di quanto giunge da altre quattro, invadenti direzioni: **il passato, il futuro, l'altrove, la mente degli altri.**

Ti faccio subito un esempio: se hai “pescato” dalla scatola una situazione in cui ti ritrovi a rimuginare su una delusione o un “tradimento” subiti da un amico/a, la tua scatola, il tuo spazio mentale, potrebbe anche essere occupato da:

- Passato: “rivedere” nella tua mente quanto accaduto o pensare a ciò che avresti dovuto fare o dire, agli errori che hai commesso, ai torti subiti.
- Futuro: valutare ciò che ti aspetti da lui/lei o che dovresti fare domani o che non dovrai più ripetere con una nuova persona a cui in futuro rischiassi di dare fiducia oppure considerare le conseguenze dell'accaduto come, ad esempio, “ora rimarrò solo/a”.
- Altrove: ripensare a come era piacevole la situazione prima che tutto ciò accadesse o fantasticare su una realtà in cui nulla di questo è accaduto.
- La mente degli altri: domandarti cosa pensa di te questa persona o il valore che hai o hai avuto per lei o valutare cosa pensano di te o si aspettano da te coloro che stanno assistendo alle tue reazioni all'accaduto.

Ogni momento, ogni minimo sforzo che il tuo pensiero, la tua attività mentale dedica a qualcuno di questi contenuti, lungo queste quattro invadenti direzioni, sono risorse e tempo sottratti ad occuparti di ciò che c'è in te o che ti sta passando accanto in questo preciso momento, nel tuo presente, nel qui e ora, compresi il tuo dolore o la tua rabbia che, in questo modo, faticeranno ancora di più ad abbandonarti.

Anche qua un esempio: se mi ferisco ad un dito ed anziché occuparmi della ferita penso a quanto sono stato stupido/a a farmi male o alle conseguenze della ferita o a qualcosa che mi “distragga” dal male, anche per non far vedere agli altri il dolore che sto provando perché “devo essere forte” e così via, la ferita rimane sempre lì ma non me ne sto occupando e questo potrebbe incidere sui tempi di guarigione.



In altre parole entrano nella scatola e la riempiono un’infinità di contenuti non reali, quindi non controllabili, a discapito di contenuti reali, sui quali davvero potresti intervenire. Tutto ciò che è “passato” o “altrove” o “nel futuro” è qualcosa che non esiste più, non esiste ora o non esiste ancora e che, in quanto “non esistente”, non ti da nessuna possibilità di intervento. Questa è la differenza tra **occuparsi** e **preoccuparsi**, intendendo qua come “preoccupazione” un’azione con la quale togli spazio nella scatola a contenuti del qui e ora, di cui potresti occuparti, inserendovi qualcosa che vai a “pescare” da tempi e luoghi altri e distanti.

Cosa intendiamo per “distanti”? E’ presto detto: la persona o la situazione che cinque minuti fa ti ha frustrato, attaccato, trascurato, ecc. non è più la stessa che hai di fronte ora. Il te stesso che si è stupidamente ferito ad un dito, o che è stato ferito ad un dito da qualcuno, non è più lo stesso che ora ha bisogno di occuparsi di quella ferita e che si attribuisce le capacità per farlo. Quale dei due momenti è presente e reale? Di quale puoi occuparti efficacemente?

A tale proposito ecco un altro esempio: io e te abbiamo litigato ed avrei ora bisogno di un abbraccio ma sono ancora arrabbiato/a con te, ripenso a quello che mi hai detto e a cosa vorrebbe dire per il mio orgoglio o per il nostro futuro se ora “andassi oltre”. Prendersi quell’abbraccio è però l’unico modo per occuparmi efficacemente del mio qui e ora, anche se, nello stesso qui e ora, ci sono anche la consapevolezza che, chi mi sta abbracciando, è una persona imperfetta e frustrante e che questo mi procura una certa quantità di dolore.

*Anche se può sembrarti strano, di quel dolore dell’esempio ti stai davvero occupando non nel momento in cui ti allontani dall’altro o rimugini su ciò che ti ha fatto ma quando ti prendi quell’abbraccio, quando non metti altro al posto di quell’abbraccio che scopri di aver bisogno e di meritarti. Provacì! Se poi, pur provandoci, l’altro dell’esempio non è proprio disponibile, riconosci nel tuo qui e ora il diritto di “prenderti quell’abbraccio”, anche sotto forme diverse, da altre parti.*

### 3) Mente e corpo

Perché la consapevolezza che mi sto preoccupando e non occupando di qualcosa non sempre basta a farmi smettere, perché la mia scatola continua a riempirsi di contenuti non reali, invadenti e incontrollabili?



La risposta è che **non stiamo parlando di una questione “puramente” mentale.**

La gazzella che sta bevendo alla fonte e che sente un rumore improvviso si ritrova a correre ancora prima di “pensare” “c’è un leone”, ancora prima di percepire la paura. Le sue gambe si sono messe in movimento prima della mente. Quello che nella savana è un indispensabile meccanismo di sopravvivenza rappresenterebbe però uno spreco di energia in un ambiente in cui, ad esempio, in realtà non vi fossero leoni.

Tu non “funzioni” in maniera diversa ma, a differenza della gazzella, puoi essere consapevole di quanto il tuo corpo si attivi spesso, o stia per attivarsi, prima della mente, del momento in cui stai per trovarti invaso/a da una moltitudine di sensazioni fisiche, alcune percepibili, altre meno, che soltanto una frazione di secondo dopo ti ritroverai a “chiamare” ansia, paura, tristezza, rabbia, vergogna, con tutte le conseguenze del caso su ciò che “penserai”, sulle “modalità di controllo” che attiverai, sulle “convinzioni negative” che svilupperai su di te.

Questa consapevolezza può permetterti una maggiore confidenza con il tuo corpo ed una più efficace gestione delle sue reazioni. Gli esercizi e le attività che troverai nella seconda parte hanno anche questo scopo. Una gestione che ti porti fino al punto di “essere pronto/a a scattare” solo se e soltanto quando sarà davvero necessario, mantenendo il tuo corpo rilassato perché sai che non c’è nessun “leone pronto a sbranarti” o perché ti dici che non potrà sbranarti perché sai di essere più veloce o più forte di lui o perché i suoi denti diventano sempre meno spaventosi, tanto più distogli l’attenzione da questi e ti concentri su altro.

*Ripensa per un attimo a quanto possono incidere su quanto appena detto le convinzioni negative di cui abbiamo parlato in precedenza: come posso “distogliere l’attenzione dai suoi denti aguzzi” se mi sto ripetendo di continuo: “sono debole”, “sono impotente” ecc. Nota quanto questi elementi sono circolarmente connessi tra loro: l’uno amplifica l’altro.*

*Ora riprendi la situazione che hai “pescato” dalla scatola all’inizio del secondo paragrafo, pensa a questa situazione, pensa alle “modalità di controllo” che hai scritto lì accanto, nella scatola e alle convinzioni negative. Mentre fai tutto questo ascolta il tuo corpo. Quali sensazioni ti trasmette: tensioni, dolori, formicolii, rigidità, agitazioni, senso di pressione, blocchi e così via? In quali zone del tuo corpo sono localizzate queste sensazioni? Scrivi anche tutto questo dentro la scatola.*



#### 4) Potere.

Procediamo verso la seconda immagine e attività. Con quali parole assoceresti la parola “controllo”? Io con il termine “potere”. **“Avere potere”** sulla realtà, “riuscire a fare la differenza”, riuscire a favorire la realizzazione dei nostri desideri, la gratificazione delle nostre necessità è un bisogno radicato in noi. Questo bisogno è inevitabilmente spesso frustrato quindi fonte di sofferenza. Riuscissimo a limitarlo, ad imparare a distinguere su quali aspetti della realtà possiamo davvero esercitare un potere e su quali no ... ma andiamo avanti.

Un’immagine rappresentativa del tuo effettivo potere è quella dello **spazio contenuto tra la tua mano destra e la tua mano sinistra**. Solo su ciò che è in quello spazio puoi avere il controllo, a condizione che tu non cerchi di tenere tra le tue mani più di quanto ci stia e che non permetti a tutto ciò che non appartiene a quello spazio di entrarvi, invaderlo, corromperlo.

Lo spazio tra le tue mani è ciò che definiamo **“qui e ora”**, la sola dimensione verso la quale puoi esercitare potere. I contenuti tossici che non appartengono a questo ma che possono occuparlo sono quelli derivanti dalle quattro direzioni viste nel secondo paragrafo.

*Riprendi per l’ultima volta la situazione negativa “pescata” dalla scatola cui ci siamo già riferiti. Ora mettiti di fronte al disegno che trovi al termine di questo paragrafo (anche in questo caso ti consiglio di fotocopiarlo o copiarlo per poterlo riutilizzare). Nella parte alta del foglio riporta quanto avevi scritto nella scatola su questa esperienza: le parole che la identificano, le tue “modalità di controllo”, le convinzioni negative e le sensazioni fisiche suscitate. Quindi, sempre in alto sul foglio, scrivi tutto ciò che, pensando ora, in questo*

*momento, a questa esperienza e a quello che hai scritto, riconosci appartenere ad una delle quattro direzioni tossiche indicate. Se può esserti di aiuto ecco alcuni esempi:*

**Esempio 1.** Riprendiamo l'esempio di un litigio, in questo caso con il mio coniuge o compagno/a. Nella scatola potrei aver scritto la parola "litigio". Come "modalità di controllo" ho scritto che ci sto pensando di continuo. Dal momento che non riesco a smettere di pensarci mi dico di "essere impotente" (convinzione negativa). sento un misto di rabbia e tristezza che mi opprime come la sensazione di un pugno allo stomaco. (anche questo nella scatola). Ora, pensando a questa situazione, cosa attribuisco alle quattro direzioni del disegno, che scriverò, assieme al resto, in alto sul foglio?

**Passato.** Ripenso a quello che mi è stato detto dall'altro, a come ho risposto. Rivedo la scena, il momento in cui... . Voglio delle scuse (che è un pensiero rivolto al passato perché è su qualcosa accaduto in passato, non importa da quanto, che desidero ricevere delle scuse). Mi sento triste, demotivato/a ripensando a come mi ha trattato la persona che ho accanto (anche questo rivolto al passato, per lo stesso motivo). Penso che è l'ennesima volta in cui mi faccio trattare così, che vengo sempre frustrato/a, che nessuno mi ha mai fatto sentire importante, ecc.

**Futuro.** Rimugino su cosa avrei fatto meglio a dire o fare e che non ho fatto (che starebbe bene anche in "altrove", non è importante dove lo colloco, ma metto qua come pensiero del tipo "la prossima volta devo dire/fare..."). Mi rattrista pensare al futuro della nostra relazione se le cose andranno avanti così. Magari anche in questo caso immagino scene, situazioni. Non posso smettere di rimuginare, tenere il muso o altro su questa situazione perché vorrebbe dire che ... (è futuro: mi sto preoccupando delle conseguenze del mio fare o non fare qualcosa).

**Altrove.** Come già detto, posso collocare qua tutto ciò che inizia con "avrei dovuto", "avrei potuto" e così via. Penso ad un impegno che avrò domani e che mi porterà per un po' lontano da lei/lui. Penso ad un'altra persona o fantastico su una nostra possibile relazione.

**Mente altrui.** Mi ritrovo a valutare "cosa c'è dietro" il suo modo di fare, cioè a cosa pensa di me, che valore mi dà, quanto mi capisce, e così via, oppure a cosa lui/lei o altri pensino di me rispetto alle mie reazioni o non reazioni all'accaduto o a come potrebbero valutarmi per le mie reazioni o non reazioni.

**Esempio 2.** (Da ora più in breve). Devo sostenere una qualche prova: un'interrogazione, un esame, un colloquio di lavoro, il primo giorno di un nuovo lavoro, una gara sportiva, l'indipendenza dagli altri, ecc.

**Passato.** Passo in rassegna momenti in cui ritengo di aver fallito in altri esami, lavori, situazioni sociali.

**Futuro.** Continuo ad immaginarmi di fronte all'esaminatore, al via della gara o ad un qualsiasi futura situazione che mi procura disagio.

**Altrove.** Fantastico sull'essere già diplomato/a o vincitore o stimato/a, o di trovarmi in una situazione tranquilla in cui non ho bisogno di lavorare, di "dimostrare", di vincere, ecc.

**Mente altrui.** Cosa penseranno gli altri quando vedranno quanto sono incapace, quante persone deludo e deluderò?

**Esempio 3.** Vivo un momento di confusione: non sono soddisfatto/a di me, della mia vita, non so cosa farò "da grande", se riuscirò in qualcosa, se...

**Passato.** Valuto le scelte fatte, quelle che avrei dovuto fare, dove o chi dovrei essere a questo punto della mia vita.

**Futuro.** Penso alle conseguenze delle mie azioni: resterò solo/a, sarò un/a fallito/a, sarò infelice, ecc.

**Altrove.** Continuo a pensare a come sarebbe quella situazione in cui io avessi fatto o no la tale scelta, fossi riuscito/a nel tal compito e così via.

**Mente altrui.** Sto rendendo o renderò infelice qualcuno.

**Esempio 4.** Affronto un evento o una situazione oggettivamente pesante: la morte o la possibile morte di una persona cara, una persona con cui sono obbligato/a ad avere a che fare che “mi sta facendo la guerra” contro, un genitore violento o svalutante o giudicante o distante affettivamente o invadente.

**Passato e futuro.** Rimugino su eventi accaduti o che dovrò affrontare.

**Altrove.** Fantastico sull’aver il potere di cambiare il passato o la testa delle persone.

**Mente altrui.** C’è qualcuno per cui devo essere “più forte” di quanto avrei bisogno, ci sono dolori o rabbie o insicurezze che non posso provare o manifestare perché qualcuno ne soffrirebbe o mi valuterebbe negativamente.

*Tutto ciò che non riesci a riferire ad una delle quattro direzioni invadenti, scrivilo nella parte inferiore, sotto il disegno: pensieri, immagini, emozioni, sensazioni fisiche. Anche qua alcuni veloci esempi: ho bisogno di un abbraccio, mi sento solo/a, mi sento triste (non ripensando, ad esempio, a come sono stato trattato/a, che è riferito al passato, ma perché sono consapevole ora di avere accanto una persona imperfetta e frustrante), mi sento rassicurato/a dal fatto che la persona che ho accanto non è solo frustrante, vedo i miei figli accanto a me, è come se avessi necessità di correre, mi sto preparando un caffè, sto ascoltando della musica, vedo il libro che sto studiando aperto, picchiereì qualcuno, mi sento in colpa, sento la mia voce che ora mi sta dicendo delle cose (quali?), penso di meritarmi di più, voglio credere di avere le risorse per reagire, mi riconosco o no capacità e valore, sento il calore del mio respiro, tensione alle spalle e così via. Quello che rimane, con tutta probabilità, è il tuo qui e ora. Quello che rimane, e che dovrebbe essere il solo contenuto della tua scatola, è ciò che può essere realmente “tra le tue mani”, “in tuo potere”, “controllabile” in maniera efficace, senza malsani investimenti di energia mentale. Quello che rimane, per quanto “in tuo potere”, può già da solo richiederti non poco sforzo e abilità per la sua gestione. Quello che rimane, che vedi scritto sotto l’immagine, è ciò di cui puoi imparare ad occuparti e, all’occorrenza, gestire. Occupandoti di quello che rimane, quasi senza rendertene conto, ti ritroverai ad occuparti di tutto il resto e di ritrovarti a vivere ciò che hai scritto nella parte alta del foglio in maniera diversa. Occupandoti di quello che rimane ti accorgerai della presenza di altro che prima non aveva spazio nella scatola (se succede aggiungilo a quanto hai scritto sotto il disegno). Metti ora il disegno in un posto visibile, quello che hai scritto sotto è ciò di cui ti impegni ad occuparti da subito, quello che hai scritto sopra è ciò che ti riprometti di non fare entrare nel tuo spazio mentale. Per fare questo dovrai affinare le tue abilità, attraverso gli esercizi della seconda parte.*

#### 4.1) Seconda attività: “lo spazio tra le tue mani”



## 5) Note finali – Il nuoto controcorrente

Attenzione: non stiamo parlando semplicemente di “vivere alla giornata”. Ben vengano progetti ed obiettivi, ricordi e apprendimento dall’esperienza ma soltanto se non hai la sensazione che questi, o il modo in cui li stai affrontando, risucchino il tuo tempo, la tua vitalità, la tua energia mentale, il tuo benessere. Pensare, ad esempio, a “cosa farò da grande” può essere malsano se mi porta a focalizzarmi su quanto sono inadeguato/a, su quanto sono “in ritardo”, sugli errori fatti ma può essere stimolante se evidenzia un’attività che mi interessa ed alla quale trovo piacevole dedicarmi, senza inseguire necessariamente risultati predefiniti.



*Immagina di essere immerso nell’acqua di un fiume che, ad un certo punto si divide in due. Da una parte il percorso è più breve, vedi la tua destinazione, anche perché il paesaggio è quasi spoglio, ma devi affrontare una forte e quasi invincibile corrente contraria. Dall’altra parte il percorso sembra più lungo e tortuoso, non è chiaro se porterà alla destinazione che vedi, la vegetazione è rigogliosa, ma è a favore di corrente, puoi quasi lasciarti trasportare, anche se a volte la corrente aumenterà e dovrai “domarla”. Da una parte farai molta fatica, al punto tale da non poter prestare attenzione ad altro se non a quanto i tuoi muscoli bruciano, al risultato che non arriva, alla tua impotenza e sarà difficile arrivare alla meta. Dall’altra parte arriverai senz’altro a destinazione, anche se ora non sai bene quale, potresti imparare che non hai solo dei limiti e potrai vedere in te e intorno a te qualcosa che altrimenti non avresti notato. Da oggi prova a collocare in questa immagine ogni elemento della tua esperienza che vuoi capire se è importante lasciare dentro la scatola e domandarti se sarebbe come nuotare lungo il percorso controcorrente o no. “Piacere a tutti”, “non sbagliare mai”, “raddrizzare tutte le ingiustizie”, “sapere chi sono”, “non soffrire” e così via dove li collochi? Se rappresentano un “nuotare controcorrente” forse non devono più occupare spazio nella tua scatola. Lasciati andare a ciò che senti più “naturale” per te, in questo momento, ad esempio: “non so se piacerò a tutti o se non commetterò errori ma so di sapere alcune cose, o di essere bravo/a in alcune cose, o di divertirmi a farle e “mi godo” quello che so mentre lo racconto o che mi piace fare mentre lo faccio senza lasciarmi “distrarre” da altro o dall’altro. Chiaramente “ciò che senti naturale” non deve essere per forza sinonimo di “positivo”: anche un pianto, ad esempio, può essere qualcosa che, ad un certo punto, puoi sentire “naturale”, mentre può essere “nuotare controcorrente” il trattenerti.*

## SECONDA PARTE: IL “QUI E ORA” NELLA PRATICA



### 1) Premessa

Alle attività e agli esercizi delle prossime pagine devi chiedere di aiutarti a raggiungere almeno questi obiettivi:

- Imparare che il primo vero controllo che puoi esercitare è al di fuori della scatola: puoi comprendere di poter decidere cosa lasciare entrare e cosa no.
- Maturare la capacità di gestire al meglio il traffico in entrate o in uscita dalla scatola e i suoi contenuti.
- Riuscire a collocare tra le tue mani non più di quanto tu possa gestire.
- Ridurre la tendenza ad occupare eccessivamente il tuo spazio mentale, smettere di nuotare controcorrente.
- Essere più consapevole di come il tuo corpo si attiva automaticamente e prima della tua mente, con quali modalità, in quali zone, con quale intensità, con quali effetti negativi.
- Scoprire che ci sono movimenti, focalizzazioni su parti del tuo corpo o sulla loro attività, su sensazioni, su immagini mentali o pensieri che naturalmente possono aumentare il tuo benessere o aiutarti a controllare meglio tutto ciò che si aggira intorno alla tua scatola e al suo interno.

## 2) Attività ed esercizi

*Leggi quanto proposto, sperimenta senza fretta, trova le attività e/o gli esercizi che vanno meglio per te, non aspettarti dei risultati immediati, tieni un diario in cui annotare le tue esperienze a riguardo e le “scoperte” su di te che non vuoi dimenticare, se stai svolgendo un percorso di sostegno, confrontati sui risultati raccolti con il professionista cui ti stai rivolgendo.*

**2.1) Passa più tempo con il tuo corpo:** acquisisci più consapevolezza delle tue sensazioni attraverso una o più delle seguenti attività, registra anche sul tuo diario se ne trovi qualcuna rilassante per te, potresti riutilizzarla all’occorrenza :

- Scegli un luogo tranquillo e con poche distrazioni in cui ritirarti per qualche minuto, quindi, dopo aver appoggiato una mano sul torace e una sull’addome, presta attenzione al respiro, all’aria fresca che entra dal naso, a quella calda che ne esce. Mentre lo fai ascolta quali altre sensazioni ti trasmette il tuo corpo (caldo/freddo, tensione/rilassamento, ecc.) e da quale zone (gambe, spalle, ecc.). A questo punto inserisci delle variazioni: sdraiati se eri in piedi, modifica il ritmo del respiro, inspira o espira dalla bocca. Infine presta attenzione se, introducendo queste variazioni, cambiano le altre sensazioni che il tuo corpo ti trasmette.
- Consuma lentamente una parte del tuo pasto, rallentando sempre di più mentre la mangi. Inizia guardando il cibo che hai di fronte, cerca di notare un particolare su cui non ti eri mai soffermato/a, quindi prendine un boccone, chiudi gli occhi e annusalo, cercando di descrivere, tra te e te, cosa ti suscita (sensazioni, immagini e così via). Infine gustatelo boccone dopo boccone, sempre lentamente, cercando di definire il sapore di quello che stai mangiando, descrivendo le sensazioni che ti procura il cibo a contatto con la lingua, con il palato, mentre scende lungo la gola.
- Fai una breve passeggiata o “creati” l’occasione per farla, ad esempio parcheggiando dal lavoro un po’ più distante del solito. Mentre cammini ascolta i suoni che hai intorno, analizza la consistenza del terreno su cui cammini, presta attenzione ai movimenti che stai compiendo, al vento o al sole sulla pelle, agli abiti che indossi (sono comodi?), ai profumi o agli odori che ti avvolgono. Di nuovo: per ognuno di questi elementi soffermati sulle sensazioni che ti procurano, le immagini che ti suscitano e così via.

- Quando ti sdrai a letto, prima di addormentarti, riconosci e ascolta tutte le sensazioni che il tuo corpo ti trasmette. Presta attenzione al tuo respiro come descritto nella prima delle attività di questo elenco.
- Per un'intera giornata cerca di rimanere costantemente consapevole delle posture che assumi: mentre cammini, mentre sei seduto/a o in piedi cerca di focalizzare gran parte della tua attenzione verso il tuo corpo. Anche qua: ascolta le sensazioni che ti trasmettono le diverse posture.
- Assumi una posizione eretta, con il busto dritto e le gambe leggermente divaricate. Ora ispira dal naso gonfiando l'addome quasi al massimo della sua capacità quindi espira dalla bocca, lentamente come se soffiassi con una cannuccia. Ascolta intanto il tuo corpo, concentrati sulle spalle, la bocca, il petto, ecc. Fallo per almeno 10 volte.
- Appoggia la schiena ad una parete, cerca di aderire il più possibile a questa, per tutta la tua lunghezza. Ascolta le tue sensazioni dalla punta dei piedi, fino alla testa. Continua a farlo sollevandoti sulle punte ed alzando le braccia come a cercare di afferrare qualcosa al di sopra della tua testa. Arriva più in alto possibile. Ora fallo spostando tutto il tuo peso su un piede, rimani così per un po', poi sull'altro, quindi riappoggia le piante dei piedi saldamente a terra e, di nuovo, la schiena alla parete. Quali sensazioni raccogli ora. Ripetilo più volte, lentamente.
- Per ultimo ma non meno importante: regalati un percorso di mindfulness. Generalmente non sono molto impegnativi relativamente alla durata e ti permettono di acquisire una serie di "strumenti" che puoi poi continuare ad utilizzare in autonomia successivamente al percorso.

## 2.2) Dedicati a questa attività in quattro passi:



**1. Fermati.** Stabilisci un orario in cui, con una determinata cadenza (tutti i giorni della prossima settimana, tutti i martedì e giovedì di questo mese, ecc.), svolgerai questa attività. Aiutati magari con la sveglia del telefonino: quando suona, qualsiasi cosa tu stia facendo, molla tutto e fermati completamente.

**2. Osserva la tua scatola.** Elenca (meglio se lo scrivi sul diario che ti ho suggerito di tenere) 5 contenuti (pensieri, immagini, ecc.) su cui la tua mente si è soffermata nell'ultima ora. Ad esempio: 1) Mi è venuto in mente Marco 2) Mi sono sentito in colpa perché non gli ho ancora restituito i suoi soldi 3) Mi è venuto in mente che devo fare la spesa 4) Ecc. Quindi, riferendoti a questi contenuti, indica quali effetti ciascuno ha avuto su di te (es. "ha ostacolato la mia concentrazione", "mi ha fatto arrabbiare", "mi ha fatto sorridere", ecc.) e quanto valuti sia stato utile l'ingresso di questo contenuto nel tuo spazio mentale (non tanto il contenuto ma il pensarci in quel momento). Riguarda ora l'elenco realizzato, "moltiplicalo" per tutte le ore delle tue giornate, considera quanto è saturato il tuo spazio mentale da contenuti "tossici".

**3. Focalizzati sui dettagli.** Impegnati ora ad individuare, elencare e descrivere brevemente, 5 cose, che sono "lì con te", nel tuo qui e ora, appartenenti alle seguenti categorie:

- Le prime 5 cose su cui si posa il tuo sguardo (completa questa e le prossime categorie con lentezza, attenzione ai dettagli, descrizione di ciò che vedi, senti, provi, ecc.)
- 5 suoni diversi che riesci a distinguere intorno a te.
- 5 diverse sensazioni che derivano dal tuo corpo (compresi un profumo che senti, le sensazioni dei vestiti sul tuo corpo, ecc.). Spingiti ad individuare, ogni volta che fai questo esercizio, una o più sensazioni sulle quali non ti eri soffermato/a prima: "non mi sono mai concentrato/a su quali sensazioni mi arrivino ora dal mio piede destro", "chissà se riesco a percepire il battito del mio cuore" e così via.

**4. Centratsi.** Ritorna a svolgere le tue attività cercando, per i primi 5 minuti almeno, di prestare maggiore attenzione alle minime sensazioni che le compongono: facendo, ad esempio, una telefonata presta attenzione alle sensazioni tattili del telefono a contatto con le tue dita, alla postura che stai assumendo, al suono della voce dell'interlocutore e così via.

**2.3) Fai esperienze di uscita dagli schemi:** l'obiettivo non è cambiarli radicalmente ma ascoltare le sensazioni derivanti dall'introduzione di cambiamenti anche minimi, mentre, ad esempio:

- vai al lavoro, a fare la spesa, in palestra cambiando il percorso abituale o utilizzando un mezzo diverso dal solito, cercando al contempo di notare qualche nuovo particolare della tua città;
- ti alzi qualche minuto prima al mattino per fare qualcosa che di solito non fai, colazione ad esempio, o per svolgere con maggiore lentezza le attività abituali, come vestirti (percepisci ciò che hai intorno: suoni, colori, ecc.);
- ti metti un po' in difficoltà: lavandoti i denti con la mano con cui non sei abituato/a, vestendoti o svestendoti con un ordine diverso dal solito, salendo le scale con la schiena voltata, occupando un diverso posto a tavola, invertendo l'ordine delle posate con cui mangi, spegnendo o accendendo le luci di casa con i gomiti (ascolta le sensazioni del tuo corpo).
- individua tu una tua routine, un'attività, uno schema, un'abitudine da introdurre all'interno di questo esercizio modificandola.



**2.4) Impara a “distrarti”:** di fronte ad un'esperienza che sai potrebbe metterti o che già ti sta mettendo in difficoltà (ansia, rabbia, tristezza o altro in arrivo).

- Concentrati qualche minuto su sensazioni fisiche piacevoli “distrattenti” appunto (sia nel senso che ti procurano piacere, sia nel senso che hai scoperto essere per te rilassanti): grattati una spalla, accarezzati le mani, concentrati sul respiro, muovi le dita come a suonare uno strumento, muovi con un certo ritmo una parte del tuo corpo (decidi tu il ritmo, non è la parte in questione che si muove per l'agitazione) o altro che hai scoperto.
- Conta alla rovescia, partendo da mille: visualizza mentalmente ogni numero.
- Visualizza dei grandi cartelli stradali, di stop o di divieto, che si sovrappongono, fino a coprirlo del tutto, al contenuto fonte della difficoltà sperimentata.
- Fai il vuoto: nessun pensiero, nessuna immagine, nessuna sensazione. Per poter utilizzare il vuoto all'occorrenza esercitati magari quotidianamente: qualche minuto ogni giorno in cui ti allontani fisicamente da tutto, respiri e lasci che la tua mente si svuoti.

- Visualizza delle brevi esperienze per te piacevoli e richiama alla mente ed al corpo le sensazioni che ti suscitano: l'acqua fresca di una sorgente che ti cade sui polsi, il primo sole del mattino che ti scalda la pelle, te e la tua famiglia sul divano di casa e così via.



### 2.5) Prova a mettere in pratica questi suggerimenti:

- Evita il multitasking: facendo più cose in contemporanea perdi confidenza con te stesso e con ciò che ti circonda.
- Cerca di valorizzare ogni momento che dedichi piacevolmente a qualcosa o a qualcuno (compreso te stesso) come se fosse l'ultimo per un bel po' di tempo. Ad esempio: non permettere a nulla di contaminare quegli istanti di gioco con i tuoi figli, di cena in famiglia, di lettura di un argomento che ti interessa, di passeggiata all'aria aperta che potresti fare e così via.
- Dedica uno spazio del diario che ti ho suggerito di tenere alla gratitudine: ogni sera scrivi qualcosa che ritrovi nella giornata trascorsa per cui essere grato/a. Rileggi ogni tanto al mattino quello che hai scritto fino ad ora e traducilo in una convinzione positiva su di te: questa cosa, ad esempio, mi è capitata perché me la merito, perché me la sono guadagnata, ecc.
- Quando parli con qualcuno cerca di ascoltare bene ogni parola che ti viene detta, non andare con la mente altrove, non pensare già alla risposta e non avere fretta di rispondere (a meno che la situazione non lo richieda necessariamente).
- Spegni la televisione durante i pasti, al massimo puoi lasciare della musica di sottofondo. Ci sono molte altre cose a cui puoi dedicarti: ai tuoi famigliari, al profumo del cibo, ecc.
- Pensa a tutte le cose che normalmente programmi delle tue giornate e scegline una per la quale decidi, da oggi, di "improvvisare", di svolgere al momento per come ti viene in quell'istante.

## 2.6) Approfondisci su internet

*Per non appesantire ulteriormente il materiale già fornito ti suggerisco infine di cercare in rete (troverai molti riferimenti) informazioni utili per avvalerti di altri tre validi supporti.*



- Tecniche di respirazione: ti ho indicato più volte l'importanza di concentrarti sulla respirazione. Esistono molte tecniche e diversi esercizi di respirazione che ti consentono di imparare al meglio come usare questo "strumento" per i suoi effetti sul tuo stato di attivazione o rilassamento.
- I punti di digitopressione: la pressione delicata e con specifiche modalità di alcuni punti del tuo corpo può fornirti diversi benefici tra i quali il contrastare alcuni dei vissuti che possono renderti complicato rimanere nel qui e ora, come l'ansia, lo stress e così via.
- Il monitoraggio della Variabilità della Frequenza Cardiaca (Heart Rate Variability – HRV): esistono diversi dispositivi, anche applicazioni per smartphone, in grado di misurare, momento per momento, il valore del tuo HRV cioè, in estrema sintesi, del livello di stress del tuo organismo. Gli sportivi usano questi strumenti, ad esempio, per verificare come il loro corpo sta reagendo all'allenamento e per evitare il rischio di sovra-allenarlo. Tu puoi utilizzarli (ripeto, è sufficiente un telefonino dotato di fotocamera), per monitorare il tuo stato di attivazione, quindi la possibile presenza di stress, ansia, ecc. Rifletti sull'estrema utilità di dedicarti alle attività fin qua descritte, potendo verificare in tempo reale, e non solo attraverso le tue sensazioni, le ricadute sul tuo organismo: se davvero ti stai rilassando, se realmente i livelli di ansia diminuiscono e così via. Potresti scoprire più facilmente gli esercizi migliori per te o, riprovandoli più volte e monitorando i risultati, il modo migliore per te di effettuarli. Puoi accostarti ad un'attività rischiosa per la salvaguardia del tuo spazio mentale, con maggiore sicurezza del fatto che, dedicandoti prima a determinate attività tra quelle sperimentate, il tuo organismo realmente può giungervi meno attivato quindi meno vulnerabile.