

Il posto del presente

Meditare non è mai stato così naturale e senza alcun senso di colpa

Carolina Traverso, psicologa e psicoterapeuta, si è formata all'insegnamento della mindfulness con Jon Kabat-Zinn, ed è nostra collaboratrice. Esce con un libro in cui la sua prosa discorsiva e autoironica ci offre l'opportunità di portare l'attenzione al momento presente, a ciò che stiamo vivendo: in uno stato della mente in cui il passato che non c'è più e il futuro deve ancora arrivare. Un posto ove il cuore è libero e felice.

Poni l'accento sulla mindfulness come allenamento all'attenzione, sia formale che informale. La "meditazione" può essere esercitata in qualsiasi momento del quotidiano. Esattamente come praticare yoga, fuori dal tappetino?

Anche se non va ricercato a tutti i costi, sentirsi a proprio agio su un tappetino di yoga o seduti meditando è un'esperienza auspicabile. **La vera misura della pratica si manifesta però nella vita quotidiana**, osservando le nostre reazioni agli eventi che si discostano da aspettative e desideri. Nel libro ho voluto dare indicazioni di pratica formale, ma anche spunti e strumenti per navigare fra le piccole e grandi turbolenze di ogni giorno, e imparare lungo il percorso.

Qual è il limite in un processo approfondito di mindfulness, tra la disciplina/dovere e il piacere?

Prendi, per esempio, la meditazione sul respiro. Quando ti accorgi che l'attenzione è andata altrove, ci vuole disciplina per tornare a posarla sulle sensazioni del respiro, per la semplice ragione che la mente vorrebbe continuare a pensare a questa o a quell'altra cosa. Ma ci vogliono anche pazienza, gentilezza e curiosità per ricominciare da capo, senza vivere le inevitabili distrazioni come un fallimento. **È importante non praticare come se avessimo una pistola puntata alla testa.**

La distrazione porta all'infelicità?

La distrazione compulsiva porta all'infelicità. In Oriente si dice che **la mente è un ottimo servitore e un pessimo padrone**. Concederle di vagare è sano e anzi, può favorire la creatività. Ma se la mente è ingolfata da troppi pensieri, cerchiamo sempre il piacere, ci preoccupiamo della performance o, quando siamo con le persone che amiamo, pensiamo ai problemi in ufficio, questo non rende felice nessuno. È a situazioni come queste che ho pensato mentre scrivevo.

E la maggiore attenzione ci dà maggiore libertà?

Non se è un mero esercizio di concentrazione. È la coltivazione di valori come la gentilezza, la pazienza, il coraggio e la curiosità a renderci più liberi.

Ma tu sei sempre nel presente?

No! (*ride*) Mi accorgo solo più spesso di prima di tutte le volte in cui non lo sono, e mi risulta un po' più facile tornare qui. Mi piace essere umana.

MEDITAZIONE

Consapevolezza in tasca



**MENTE CALMA,
CUORE APERTO**
di Carolina
Traverso
Sperling & Kupfer
pp. 210
€ 17