Cambiare si può: meditando. Un consiglio da psicologo.

Data: 11 settembre 2018 | Autore: Dott Antonio Calamonici - Psicologo



CATANZARO, 09 NOVEMBRE - Sempre più di frequente, nel linguaggio comune, incontriamo e produciamo la parola meditare e i suoi derivati e coniugazioni, un po' perché ne conosciamo il vero significato, un po' perché lo confondiamo con altro, un po' perché fa moda, cultura, fa differenza, olismo, spiritualità. Ma che cos'è la meditazione e cosa vuol dire meditare? Inizierò introducendo un pensiero che ne riassume il concetto, per poi provare a comunicarvi il significato, la bellezza ed il benessere associato a tale pratica, la curiosità di informarsi e di praticare la meditazione.

Rimanere inermi alle forze esterne

mantenendo i sensi sull'orlo del nirvana

per preservare il sacro fuoco e continuare a creare.

(Ermes Kalhòs)

Superficialmente e letteralmente parlando, meditare è l'atto che si compie al fine di attivare una meditazione, uno stato di consapevolezza, di integrazione e differenziazione, di specifico e di totale, del dentro e del fuori di noi. Detto così può sembrare tanto affascinante quanto difficile o banale e inutile: in realtà, in base puramente soggettiva, la difficoltà sta nel raggiungere un'attitudine ed un automatismo nel processo attentivo/disattentivo, maggiormente metacognitivo/emotivo (per metacognitivo si intende la capacità di osservare e consapevolizzarsi sul proprio modo di pensare e sui pensieri generati, sul sentire, provare, comportare, memorizzare, associare ecc), che ci porta allo stato, ideale ma reale nell'avvicinarcisi, di quiete mentale ed emotivo/affettiva, nominato *nirvana*, in cui abbandoniamo ogni tensione di troppo, mentale e fisica, mantenendo solo quelle necessarie alla postura assunta, percependo piacere nel sentirsi leggeri e pieni, separati dall'intorno matericamente

ma connessi energeticamente, in un flusso continuo di scambio tra noi e l'intorno, accettando il tutto così come si presenta ai nostri sensi, con la consapevolezza dei nostri limiti nell'analizzarlo e nel coglierne la verità. Si comprende come la meditazione è un viaggio, cambiamento, un percorso di espansione della propria coscienza, che necessità di esercizio, pazienza e perseveranza.

La percezione è la funziona mentale primaria: percepire il proprio corpo dentro e in superficie e l'intorno, l'energia interna e quella superficiale come quella esterna, le dimensioni, la consistenza, le informazioni provenienti dai vari sensi quali vista (se si procede ad occhi aperti oppure immagini mentali se si procede ad occhi chiusi), udito, tatto, gusto e olfatto per esempio, lasciando che ogni stimolo produca altri stimoli mentali, altri pensieri, emozioni, in maniera fluida senza far nulla, senza agire fisicamente o mentalmente muovendo parti del corpo o cercando di frenare o scacciare alcuni ricordi, immagini, sensazioni o parole che siano, permettendo che il tutto avvenga ed osservando se stessi e l'intorno attraverso i sensi e prenderne coscienza di tale verità, sempre più a fondo, sempre più vera. Come potete notare, parlo principalmente di consapevolezza - in questa sede - e a volte di coscienza, termini anche questi, spesso fraintesi ed interscambiati. Come avevo già accennato in altri articoli della mia rubrica "Umano" su Infooggi, per coscienza si può intendere la funzione prettamente mentale, successiva allo stato attentivo, che ti permette di sapere, di poter dare un significato, catalogare e quindi agire in maniera appropriata, attraverso la congiunzione con l'attenzione appunto e le altre funzioni mentali primarie, quali sensazione, percezione, memoria, linguaggio, movimento; mentre per consapevolezza, si intende il livello successivo, l'integrazione al precedente degli stati emotivo/affettivi e sentimentali, del loro significato, per noi quanto per la società e cultura d'appartenenza e della loro gestione nella relazione con noi stessi e con gli altri.

Nella tradizione cristiana, per meditazione, si intende la riflessione su idee e/o concetti, e l'esercizio di una attività mentale finalizzata. Nel Medioevo la meditazione era una forma di pensiero mentale che consisteva nella riflessione, con lo scopo di aumentare la devozione e la fede: nella pratica era necessario impiegare memoria, immaginazione, emozione, raziocinio e volontà. Partendo da queste differenze, oggi possiamo associare, quindi differenziandoli, alla riflessione il significato di atto cosciente e alla meditazione il significato di atto consapevole. Per cui meditare è molto più che riflettere.

La meditazione è nata in oriente, ma negli ultimi anni è divenuta un atto molto praticato anche in occidente, con le opportune modifiche di base culturale. Si è passati da un'impostazione soprattutto spirituale, come la Vipassiana (di derivazione Buddista), ad una prettamente mentale, come la Mindfulness (prettamente occidentale, dal significato letterale di consapevolezza, mente piena), ampiamente validata scientificamente, grazie all'integrazione delle neuroscienze, per cui utilizzata oramai sia in ambito medico che psicologico. È risultata molto utile, per esempio, nella gestione dell'ansia e nel superamento degli attacchi di panico; nell'equilibrio dell'umore e della gestione delle proprie emozioni in situazioni critiche, come degenze ospedaliere, oncologiche; nel superamento dei traumi e degli eventi critici. Aiuta quindi a rafforzarsi e mantenere attivala mente in uno stato di quiete, di omeostasi, a riscrivere i pensieri, la motivazione, il modo di vedere alla vita e di affrontarla, di trovare nuovi valori, domande e risposte alle nostre scelte, a chi siamo stati e a chi siamo, all'esistenza, ad un tutt'uno che si muove, pulsa a prescindere da noi e con e per noi al contempo stesso. Risulta molto efficace nella riduzione dello stress negativo, il distress e nel ritrovamento di uno stress positivo, l'eustress, sia globale che specifico, quale stress da lavoro per esempio. Della meditazione Mindfulness, ne vanta l'applicazione la psicoterapia cognitivo-comportamentale, in quanto prevede l'uso delle funzioni cognitive per giungere ad un maggiore benessere, ma affermo con certezza, che la pratica meditativa più ampia, dovrebbe essere dell'uomo e non del professionista, indi utilizzata dal terapeuta quanto dal paziente.

Le tecniche e i metodi di applicazione sono vari, in cui può cambiare il punto di partenza, come lo scopo finale: si può cominciare per esempio dalla percezione del corpo in posizione statica o in movimento, o dalla concentrazione sull'analisi degli stimoli sensoriali, per giungere ad una maggiore espansione della coscienza, consapevolmente. Ma di questo, come della valenza scientifica validata attraverso le neuroscienze, ne parlerò in seguito.

La meditazione è una tecnica che attiva lo sviluppo di una presenza, di un "esserci", di un modo di essere, espresso e coltivato in qualsiasi momento e/o contesto in cui l'individuo si trovi. La meditazione fondamentalmente è essere, ma è contemporaneamente non lasciarsi stordire dall'essere, non attaccarsi all'illusione di un Io. È l'esperienza della non idendità, del non identificarsi con ciò che si è o si è stati, indi con pensieri, emozioni e affetti. È ampliamento dell'identità nella consapevolezza della capacità di presenza di ogni oggetto ed essere vivente, nel qui e ora, nel presente composto da passato e futuro.

Meditare è ritmo, vibrazione, respiro. Meditare è ascoltare la musica del proprio essere in congiunzione e differenziazione dell'altro, del tutto il resto. Meditare è sbloccare l'energia compressa dalle frustrazioni della vita, repressa e monopolizzata dai traumi, dagli eventi, dalle emozioni cosiddette negative, che comportano una riduzione del benessere piuttosto che la sua promozione. Meditare è ampliare le possibilità cognitive, aumentare le proprie capacità mentali quando empatiche, il progredire in direzione di uno sviluppo positivo. Meditare è uscire dalla noia, dalla monotonia, dal conosciuto per addentrarsi nell'ignoto, in strade non battute, in un'avventura. Meditare è la capacità di cogliere il particolare mantenendo l'idea del tutto, un petalo di un fiore in un campo del pianeta. Meditare è sentire, in respiro, le contrazioni e le espansioni della propria essenza, contaminanti e/o conservanti nel respiro dell'essenza del mondo. Meditare è l'essere terremoto, tsunami, quanto quiete e pace. È bellezza, è vita. Meditare è osservare a distanza e contemporaneamente dall'interno, è introversione quanto estroversione. Meditare è. Namastè.

Per domande, richieste d'aiuto psicologico, meditazioni guidate, contattatemi su www.facebook.com/dottcalamoniciantoniopsicologo

Dott. Antonio Calamonici - Psicologo

"*La meditazione è avventura, la più grande avventura che la mente umana possa intraprendere. Meditazione è semplice esistere senza far nulla: senza azione, senza pensiero, senza emozione. Sei semplicemente e vibri di pura letizia . Dove ha origine questa letizia, visto che non stai facendo nulla?. Non ha un'origine, oppure si sprigiona da tutto. Non ha causa, in quanto esistenza si compone di quella sostanza chiamata gioia*" (Osho, 2000).

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/la-meditazione-antistress-con-lode-che-cose-e-perche-praticarla/109585