Contro lo stress, viviamo profondamente la quotidianità

Autore: Benedetta Ionata
Fonte: Città Nuova

A volte, quando abbiamo troppe cose da fare, rischiamo di sentirci sopraffatti. Per evitare la frustrazione e lo stress, impariamo a gestire al meglio il nostro tempo e le nostre emozioni.

Non è così raro sentire, o vivere, nella nostra quotidianità questa frase: «**Ho troppo da fare**». Spesso infatti **ci sentiamo sopraffatti dalle cose da fare e ci sentiamo costantemente indietro**, e più ci sentiamo indietro più cerchiamo di recuperare. Così facendo **ci ritroviamo a tirare avanti seguendo gli impegni e sentendoci frustrati** perché spesso «non dovrebbero andare così le cose». Le persone intorno a noi, magari per venirci incontro, ci offrono soluzioni per fare di meno o per allontanarci da ciò che ci stressa, ma questi suggerimenti se in parte sono buoni e guidati dalle migliori intenzioni, tuttavia non sono sufficienti. Infatti, **a volte, è talmente alto il livello di stress nella nostra vita, che le persone oscillano tra il tentativo di controllare tutte le situazioni e la tendenza ad allontanarsene**, fuggendo dalle circostanze più difficili da sopportare e da gestire. Ma in questo modo i problemi che cerchiamo di tenere lontani o sotto controllo si ripresentano moltiplicati e più intensi di prima. È poco utile credere che questi accorgimenti riusciranno ad annullare tutte le esperienze che ci procurano disagio e sofferenza, **ci saranno sempre le frustrazioni della vita di ogni giorno**. Infatti l'inevitabile fallimento della ricerca spasmodica della sicurezza, e del tentativo quasi ossessivo di rimuovere sofferenza e dispiaceri della vita, fa nascere un grande senso di frustrazione. Dunque quando si percepisce una discrepanza tra quello che desideriamo e quello che abbiamo nel momento presente si arriva a **mettere in atto una serie di attività mentali volti a ridurre il divario**. La mente quindi continuerà ad analizzare la situazione in cerca di soluzioni e più a lungo il processo resta attivo, più è profondo il vissuto di insoddisfazione. E così succede che mentre viviamo, concentrandoci sull'analisi del passato o del futuro, **sottraiamo importanza e attenzione al momento presente e perdiamo momenti che danno profondità alla nostra vita**. In questo modo ci sentiamo sopraffatti e privi di vivacità, una combinazione particolarmente pessima. Per vivere più profondamente, non abbiamo bisogno di fare di più o fare di meno. **Vivere profondamente implica entrare nelle attività che stiamo facendo con attenzione al significato, alla presenza e alla connessione**.Vivere la vita più profondamente ci rivitalizza senza che le circostanze esterne debbano cambiare. Ad esempio potremmo approfondire le nostre attività quotidiane rallentandole, scegliendo un'attività che abbiamo accelerato e farla di proposito nel modo più lento e lasciandoci coinvolgere dal processo del vivere. Oppure approfondire una relazione trascorrendo più tempo con quella persona, consentendo a noi stessi di divertirci senza la pressione di correre. **Agiamo come se avessimo tutto il tempo del mondo per ascoltare ed essere**. Altrimenti potremmo approfondire la nostra comprensione di noi stessi diventando curiosi, portando una maggiore consapevolezza a ciò che sta accadendo all'interno del nostro corpo: le nostre emozioni, sensazioni, fame e pienezza. **Conosciamo il nostro mondo interiore prestandogli attenzione**. Vivere profondamente implica la consapevolezza interocettiva di ciò che sta accadendo nel proprio corpo, la cognizione sociale degli altri intorno a noi e il cambiamento della propria prospettiva sulla produttività. Consiste essenzialmente nel permettere che le cose siano quello che sono, senza l'immediata pressione al cambiamento o al raggiungimento di obiettivi particolari a cui uniformarsi. Ciò implica che non esiste alcuna necessità di monitorare, analizzare e valutare l'esperienza al fine di verificare l'esistenza di discrepanze tra la condizione reale e quella desiderata per provare eventualmente a ridurle. Non c'è bisogno di viaggiare in avanti verso il futuro o indietro nel passato, ed è quindi possibile **vivere e apprezzare il presente in modo più completo, profondo e appagante**. C'è quindi una buona notizia, come dice il monaco buddista Bhante Henepola Gunaratana: «Non potrete mai avere tutto ciò che volete. È impossibile. Fortunatamente, avete un'altra scelta: potete imparare a controllare la

vostra mente, potete imparare a uscire dal ciclo senza fine di desiderio e avversione. **Potete imparare a riconoscere i desideri senza esserne dominati**». —

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? Scopri le nostre riviste***,*** i corsi di formazione agile ***e*** i nostri progetti***. Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it***

—