
Il giudizio è nemico del cambiamento

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Francesca si sente in pericolo, eppure, riconosce che non ci sia realmente qualcosa di cui avere paura, sente il cuore che batte forte, uno stato di attivazione corporea generale, ha gli occhi sbarrati e i muscoli facciali in tensione. Si ferma, si guarda, si osserva, capisce che non c'è nulla per cui essere preoccupati, eppure, resta quel senso di pericolo.

Lo stato di attivazione, l'ansia che pervade il corpo non sempre è razionalmente associabile a uno stimolo o quando lo è può avere anche altri collegamenti e altre motivazioni non apparenti. **Da dove si parte per apportare dei cambiamenti?** Dopo che si accorge di questa attivazione, Francesca, inizia a giudicarsi come eccessivamente sensibile, esagerata, non adeguata al contesto, troppo ansiosa. Il giudizio, quella voce persecutoria interna che da qualche parte è stata appresa, **diventa bloccante rispetto all'attraversamento di un'emozione** e all'elaborazione di un dato momento. Se ci relazioniamo al presente in modo consapevole possiamo favorire cosa fare anche nel momento successivo, comprendendo una condizione migliore per noi nel prossimo futuro. Al contrario, **se ci giudichiamo opponiamo resistenza al momento presente** e non solo si provoca ulteriore rabbia e frustrazione, ma anche la capacità di investire nel momento successivo sarà alterata. Si possono considerare quali siano i passi per migliorare la situazione se le cose possono essere cambiate, altre volte invece, alcune cose non possono essere cambiate, possono solo essere accettate. Il primo passo è **comprendere cosa si può cambiare** e distinguerlo da cosa non si può cambiare, ulteriore passo è **decidere cosa voglio cambiare e cosa non voglio cambiare**. L'aspetto volitivo è fondamentale! So che hai sognato di buttare in un bel cestino pensieri e emozioni che sorgono nel campo di coscienza, è possibile conoscerli, poiché sorgono in base alla nostra storia, alle esperienze passate di vita, al ciclo ormonale, alle condizioni fisiche, ai condizionamenti culturali. La nostra esperienza mentale ed emotiva viene condizionata da innumerevoli fattori che vanno oltre, anche della sfera della nostra coscienza, ad un livello più profondo. Non possiamo controllare quale pensiero o quale emozione passa alla consapevolezza, ma **possiamo cambiare il modo in cui ci relazioniamo a questi**. Quando ci giudichiamo come persone inadeguate per aver pensato e sentito certe cose stiamo solo peggiorando la situazione. **Non abbiamo bisogno di auto punirci per quei pensieri**, possiamo provare a lasciarli andare. Allo stesso modo quando sorge un pensiero o un sentimento di gioia, pace, gentilezza, possiamo sostenerlo e godercelo amorevolmente. **Stare nel presente in modo consapevole** accettando ciò che è, ci permette di essere in grado di dare forma all'esperienza e anche ai momenti futuri con maggiore chiarezza, quindi, non solo riduce la sofferenza, ma aumenta anche la possibilità di scelte buone da agire. Possiamo allenarci a un **approccio mindful** quindi orientato alla consapevolezza nel presente non giudicante anche attraverso piccole attività quotidiane. Puoi scegliere una attività in cui provare a sperimentarti, può essere anche una piccola passeggiata quotidiana dove osservi momento per momento cosa sta accadendo nel presente. Nota semplicemente cosa stai provando mentre cammini, cosa senti quando i piedi toccano terra, puoi attenzionare il cambiamento delle sensazioni in base ai vari movimenti, cosa senti nelle gambe quando il peso si sposta dalla gamba destra a quella sinistra, la temperatura dell'aria mentre cammini. Prova a portare la consapevolezza su più aspetti possibili dell'esperienza del camminare e focalizzati su una sensazione alla volta. In questo modo **puoi acuire le tue competenze rispetto allo stare nel presente** e sviluppare un atteggiamento *mindful*, questo aiuterà in seguito anche ad **affrontare emozioni difficili senza scappare**. Possiamo scegliere di rallentare e notare anche solo per un momento cosa accade qui e ora. Si possono osservare i sentimenti e i pensieri senza giudizio e con una buona dose di gentilezza. Concludo con le parole della cantautrice **Carmen Consoli**: «Guarda l'alba che ci insegna a sorridere, quasi sembra che ci

inviti a rinascere. Tutto inizia, invecchia, cambia forma. Amore, tutto si trasforma, persino il dolore più atroce si addomestica». __

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 _