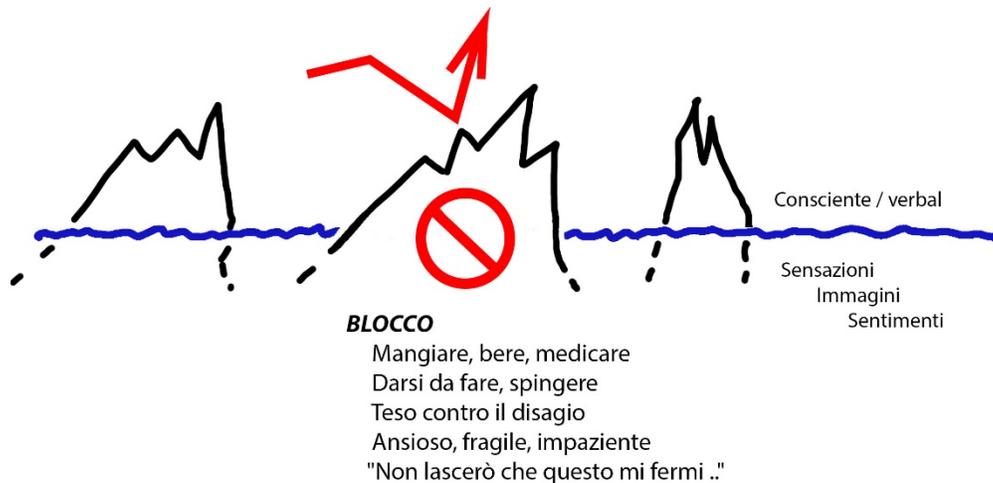


Rispondere al dolore emotivo o fisico

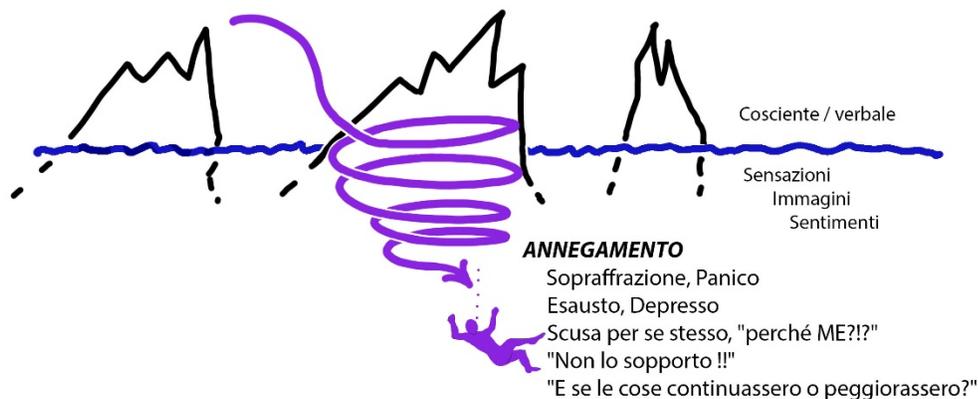
Blocco / Annegamento / Lasciar andare / Aprirsi a

di Dave Potter

Le due risposte più tipiche a un dolore significativo, che sia principalmente fisico o emotivo, sono il *blocco* e *annegamento*. In "*Blocco*", respingiamo o neghiamo il nostro disagio intorpidendolo o spingendoci avanti usando la forza di volontà, distraendoci o rimanendo occupati, convincendoci di non avere problemi e/o automedicandoci con il cibo, alcol o droghe. Questa "soluzione" è di per sé problematica ed è in definitiva insoddisfacente, non solo a causa degli effetti collaterali indesiderati della nostra soluzione, ma perché non è stato fatto nulla per risolvere la causa sottostante del dolore:

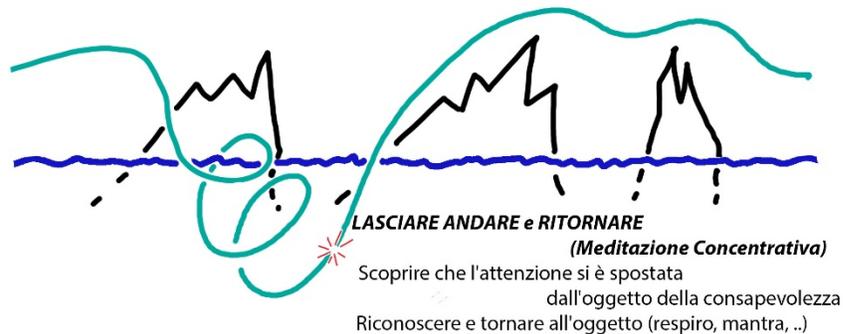


La seconda risposta più tipica, "*Annegamento*", non è una scelta consapevole, ma l'effetto di non avere risorse sufficienti per affrontare la condizione dolorosa. Nell'annegamento, siamo consumati dalla difficoltà: sopraffatti dal disagio e dalle paure e/o dai giudizi associati. Ad accompagnare il dolore fisico e/o emotivo spesso giungono sentimenti di impotenza e giudizio ("Non lo sopporto!", "E se continua o peggiora?", "Come ho potuto essere stato così stupido!?", eccetera.). Alla fine, possiamo ritrovarci a sentirci senza speranza e impotenti su come prenderci cura del nostro dolore.



Spesso, non si tratta solo di bloccare o annegare, ma di oscillare dall'uno all'altro. Ad esempio, dopo un periodo di sopraffazione (*annegamento*), ci può essere una ritirata nel mangiare o nell'automedicazione (*blocco*), che è efficace solo temporaneamente, dopo di che inizia un altro ciclo di emozioni travolgenti (*annegamento*), e quando ciò arriva a essere troppo, c'è una via di fuga con distrazione (*blocco*) e così via. Questo può essere un ciclo senza fine.

Finora in questo corso, quando durante la meditazione si presenta qualche difficoltà sotto forma di pensiero, emozione o sensazione fisica, la riconosciamo semplicemente e poi ritorniamo "fermamente ma delicatamente" all'oggetto della consapevolezza (per esempio, respiro nella meditazione seduta). Questo è simile ad altre discipline meditative come la Meditazione Trascendentale (TM) o la preghiera cristiana, dove c'è un ritorno alla ripetizione silenziosa del mantra o della preghiera quando qualcosa lo interrompe. Ai fini della nostra illustrazione, potremmo chiamare questo "*Lasciar andare e tornare*":



Questo approccio rafforza il radicamento, la stabilità e la resilienza e può portare a stati di assorbimento molto piacevoli, persino di beatitudine. E se il riconoscimento viene fatto in modo veramente non reattivo, e con una breve escursione esplorando la difficoltà, la difficoltà può effettivamente cambiare o dissolversi. Ma se si tratta di un problema di vecchia data, le dinamiche sottostanti rimangono in vigore, da rincontrare in un altro momento, forti come sempre.

C'è un altro approccio, che chiameremo "*Aprirsi a*". Questo è un metodo potente, ma è profondamente controintuitivo, perché l'ultima cosa che pensiamo di voler fare è avvicinarci a ciò che ci preoccupa. Invece di allontanarci dalla difficoltà che è sorta, ci muoviamo verso di essa. Sebbene una simile esplorazione possa sembrare spaventosa e scomoda, questo è un processo delicato e viene svolto in un modo speciale, che attinge alle abilità di consapevolezza e di non giudizio che hai rafforzato finora in questo corso.



In "*Aprirsi a*", c'è un atteggiamento di aperta curiosità e disponibilità a restare ed esplorare ciò che si incontra, anche se è scomodo. Un risultato sorprendente e controintuitivo del rimanere con qualcosa in questo modo è che la componente "Devo uscire di qui" del disagio diminuisce, e talvolta addirittura scompare, anche rimanendo in contatto con essa, e talvolta incontri di questo tipo possono svelare problemi di vecchia data

"Aprirsi a" emozioni o sensazioni difficili in un modo non reattivo e produttivo, è un'arte in sé e merita un po' di studio e pratica. Naturalmente, non è sempre possibile, in termini di tempistica e impostazione, impegnarsi in questo tipo di esplorazione e potrebbe essere appropriato, se possibile, mettere da parte la sensazione o l'emozione difficile, finché non ci sono tempo e risorse per affrontare la difficoltà (che potrebbe essere una sana forma di "blocco").

Le meditazioni "Aprirsi a" e le pratiche informali descritte nel corso sono un adattamento del modello "Five-Step" di Vidyamala Burch e ti guidano nell'esplorazione delle difficoltà fisiche ed emotive in un modo che porta risorse personali che aiutano a restare con i piedi per terra mentre pratichi questo approccio.

Ci sono una serie di altri approcci che implicano una "svolta verso" il nostro paesaggio interiore, tra cui RAIN (come insegnato da Tara Brach), Soften-Soothe-Allow (come insegnato da Kristin Neff) e Focusing (come insegnato da Ann Weiser Cornell). Di tutti questi metodi, il metodo più sofisticato e completo che conosco è il Focusing. Vale la pena imparare e Ann ha alcune ottime risorse, inclusi alcuni eccellenti corsi di formazione online. Diventare completamente a proprio agio e abile con il Focusing richiede molto tempo e lavoro, ma se sei interessato ad esplorarlo, vedi Inner Listening: An Introduction to Focusing.