

COSA SERVE VERAMENTE PER VIVERE UNA VITA SANA di Alessandro Spampinato (1[^] parte)

24 Ottobre 2021



Cosa veramente serve a una persona per vivere pienamente e degnamente la propria vita? A pensarci bene non è poi così tanto diverso da qualsiasi lavoro. Per fare bene il fornaio bisogna saper usare bene l'acqua, la farina, il sale, il forno ecc. così per fare bene il muratore bisogna saper usare bene la squadra, la livella, la calce, il cemento, il filo a piombo, ecc. Per fare bene le cose dobbiamo saper usare gli strumenti del mestiere. Chiaramente per arrivare alla padronanza della tecnica e degli strumenti occorre tanta esperienza. Tornando al nostro quesito per vivere bene la propria vita è necessario saper padroneggiare e usare bene i nostri strumenti esistenziali. Se ci osserviamo più attentamente gli strumenti che possediamo per vivere sono fondamentalmente il nostro corpo, le nostre energie vitali, le nostre emozioni e i nostri pensieri. Avere dominio sulla mente, sul corpo e sulle emozioni significa essere persone fondamentalmente libere e protagoniste della propria esperienza. Non ci saranno più attribuzioni di colpa ai genitori, alla scuola, alla società, alla fortuna o alla sfortuna ma un riconoscimento di capacità usate bene o usate male. Proviamo ora ad andare un po' più sul dettaglio e vediamo cosa significa usare bene la propria mente che è il primo strumento che necessita di controllo visto che è il più sottile e imprevedibile dei nostri strumenti di vita. L'uso naturale e ordinato del mentale riguarda il saper percepire in modo chiaro e limpido la realtà, essendo i sensi nella mente, comprendere cosa ci accade e dare senso alle cose. Sembra abbastanza scontato ma non è così. La maggior parte delle persone, non essendo preparate e allenate alla realtà e alla vita, usa la mente per pensare sui pensieri, per prevedere il futuro, per immaginare la realtà invece di viverla con i sensi e gustarla. Le persone quando mangiano guardano il telegiornale e producono idee su come stanno le cose invece di annusare il cibo, gustare il suo sapore e masticarlo con cura e con calma. Quando vanno a dormire si ripassano gli eventi della giornata e rimuginano su cosa secondo loro è andato storto e immaginano come invece sarebbe dovuta andare e quando passeggiano telefonano, chattano o sognano ad occhi aperti.

continua...



Rubrica a cura del dott. Alessandro Spampinato Psicologo e cantautore www.alessandrosampinato.com