

'Un passo avanti e due dentro' a cura di Lorenzo Manfredini

CALMA INTERIORE

Acquietare la mente significa realizzare un profondo equilibrio interiore prima ancora che esteriore. Significa passare in rassegna con la mente le gioie, i dolori, le esperienze, le azioni, considerandole, dove possibile, da un punto di vista più 'alto', più critico, più oggettivo. Significa osservare le esperienze con una luce nuova, più puntuale, più creativa.

Inutile quindi cercare all'esterno tanto i responsabili della nostra irrequietezza quanto i possibili rimedi: occorre guardarsi dentro e individuare la fonte di serenità che è in noi. Solo così saremo in grado di ricavare gioia anche dalle cose esterne.

Per realizzare tutto ciò sono necessarie condizioni, esperienze, abitudini che per alcuni sono il naturale bagaglio della propria vita. Per altri, invece, costituiscono una ricerca salutare, a volte obbligata, certamente vitale.

La prima di queste condizioni riguarda l'auto osservazione dei propri stati interni e della relativa capacità di usare la consapevolezza come strumento di comprensione. La seconda, parte dalla necessità di avere uno spazio di isolamento in cui si riesce a ridurre gli stimoli e ad amplificare i processi immaginativi e creativi del Sè. La terza, è la capacità di auto lenirsi, utilizzando i propri processi interiori in modo costruttivo. La quarta, è la capacità di lasciar dormire la mente razionale per risvegliare aree latenti, sogni lucidi, visioni chiare e prospettive di intense e nuove realtà.

ANNO 2012. NUMERO 2



EFFETTO PLACEBO DEL COLLOQUIO



'Mentre mi parlavi ho colto le tue parole più significative, il movimento più efficace, le immagini più brillanti, l'analogia più calzante. Te le ho restituite con una vicinanza fisica, un contatto fermo e sentito, uno sguardo che indugia, un atteggiamento che trasmette fiducia. Ho bussato alla tua porta e tu mi hai riconosciuto'.

Quando uno scambio comunicativo, suggestivo, forse ipnotico, arriva a toccare l'anima di una persona, ci chiediamo: 'sarà stato umanamente efficace? Cambierà qualcosa in quella persona? Lo aiuterà a modificare quegli atteggiamenti inefficaci? Lo spronerà a liberare le proprie risorse?'

Non sappiamo precisamente cosa accade quando da una efficace condivisione si passa a uno scambio comunicativo toccante, assertivo, pieno.

Certamente, il messaggio che arriva, 'tuona'. E in una comunicazione a più livelli, come quella descritta, scuote le aree più sensibili, accende i processi automatici, richiama le emozioni più trasformative, i valori più significativi e invita ad avere fiducia nelle proprie capacità.

Si contatta un mondo. Forse non subito, forse non domani, ma prima o poi qualcosa succede: la persona richiama quell'attivazione, la plasma, la trasforma, la fa sua, e diventa sua nelle proprie azioni e nella sua consapevolezza: l'effetto placebo della comunicazione diventa realtà e vita.