



*Dr.ssa Costanza Valentini,
psicologa psicoterapeuta*

MEDITAZIONE SUL BAMBINO INTERIORE

Thich Nhat Hanh, monaco zen vietnamita, nei suoi testi riesce a descrivere in modo chiaro, semplice ma immediato alcune questioni importanti della nostra vita molto assimilabili anche a concetti e teorie psicologiche.

Per il principio dell'inter-essere, in ogni adulto c'è il bambino che è stato; in ogni bambino c'è l'adulto che sarà. Dentro di noi c'è ancora il bambino/a che eravamo, con i suoi bisogni e desideri inespressi e talvolta non ascoltati dai genitori. O forse invece siamo stati sempre ascoltati. Quel bambino a volte prende il sopravvento anche ora che siamo cresciuti, influenzando il nostro modo di agire e comportarci, innaffiando i semi meno buoni. Impariamo allora a conoscere questo bambino, ascoltiamo profondamente e cerchiamo di dargli quello di cui ha realmente bisogno.

MEDITAZIONE

Siediti in un posto tranquillo, in maniera rilassata ma dignitosa. Se preferisci chiudi gli occhi oppure guarda un punto in basso avanti a te per non distrarti. Gradualmente con i tuoi tempi inizia a focalizzarti sul tuo respiro, osservandolo e percependolo senza modificarlo. Presta attenzione al ritmo, a dove lo avverti (nel petto, nella pancia, in gola...), alla temperatura differente (fredda nell'inspirazione e calda all'espirazione), alla breve pausa tra inspirazione ed espirazione. Prenditi il tuo tempo.

Poi rivolgiti a te stesso queste parole:

Inspirando, vedo me stesso a 5 anni

Espirando, gli/le sorrido con compassione

A ogni inspirazione diventate un tutt'uno con quel bambino/a che eravate, percependo i suoi bisogni più reconditi. Percepitemo dentro di voi quelle stesse emozioni e sensazioni. Ad ogni espirazione dite al bambino "io sono qui per te, ti sto ascoltando". Il ritmo del respiro placa eventuali tensioni, placa emozioni sgradevoli. Respirate con quelle sensazioni, in maniera amorevole prendendovi cura del vostro bambino interiore.

Qualora quelle emozioni fossero per voi intollerabili o quel bambino soffrisse troppo, avesse brutti ricordi, riportate con gentilezza l'attenzione solo sul vostro respiro, ampliando poi la vostra attenzione alle sensazioni del vostro corpo nel qui e ora (la sensazione dei piedi sul pavimento, dei rumori vicini e lontani, etc).

Così da ancorarvi al presente. Nel qui e ora quel bambino non soffre più perché è ormai adulto.

Se invece le emozioni e i ricordi sono tollerabili, concedetevi di respirare con loro, comprendendo la loro origine, sorridendo con compassione per alleviare la sofferenza di quel bambino.

Poi con gentilezza salutate quel bambino e riportate la vostra attenzione unicamente al respiro, ampliando poi la vostra attenzione alle sensazioni del vostro corpo nel qui e ora (la sensazione dei piedi sul pavimento, dei rumori vicini e lontani, etc). Il respiro c'è sempre in ogni istante della tua vita, è un'ancora che ti riporta al presente. Il passato non c'è più il futuro non c'è ancora.