

ATTENZIONE, CONCENTRAZIONE, RITMO E... MEDITAZIONE!

Nel lavoro sono numerosi i momenti in cui abbiamo necessità di focalizzare la nostra attenzione su un oggetto: un argomento da studiare, un problema da risolvere, un'idea da inventare, un'analisi da impostare. La 'meditazione riflessiva' è una modalità di concentrazione della nostra mente: ecco alcune proposte per utilizzarla anche nell'attività quotidiana.

Restare con la mente concentrata su di un argomento scelto, riflettendovi con pensiero disciplinato: è questo il primo e più semplice significato della meditazione riflessiva, così come la intende Roberto Assagioli, il padre della Psicosintesi (www.psicosintesi.it). Niente di diverso, tuttavia, da ciò che pratichiamo quotidianamente nel nostro lavoro. Ogniqualevolta, infatti, dobbiamo risolvere un problema, scrivere una relazione, analizzare un evento, trovare connessioni logiche di causa-effetto, per costruire un ragionamento coerente dall'inizio alla fine ci avvaliamo delle facoltà razionali della nostra mente.

In questi casi, la forte motivazione a svolgere il nostro compito ci aiuta a tenere la mente focalizzata su di esso, superando la prima difficoltà che di solito si manifesta: l'abitudine della nostra mente ad attivarsi in modo spontaneo, sotto l'azione di stimoli, interessi o urgenze di vario genere. "Mi è venuto in mente che..." è una frase che spesso adoperiamo senza neanche renderci conto che, in quel modo, non è la nostra volontà a governare la mente ma è questa che si attiva a piacere; qualche volta anche a sproposito.

Ma i "pensieri che ci frullano in testa" non costituiscono una vera attività di pensiero, né tanto meno una concentrazione o una meditazione: hanno l'inconveniente di farci arrivare a conclusioni affrettate o a generalizzazioni arbitrarie. Ci inducono a considerare solo aspetti parziali, a percepire e accentuare soltanto quello che corrisponde ai nostri preconcetti o alle nostre preferenze. Invece, pensare significa riflettere, elaborare profondamente un soggetto, prenderne in esame tutte le implicazioni, le diramazioni, i significati in esso contenuti. Bisogna insomma pilotare la mente lungo un percorso, così come col volante guidiamo la nostra auto.

Concentrarsi (con la meditazione riflessiva) significa guidare la nostra mente lungo punti intermedi scelti. In breve: ponendoci domande coerenti e vigilando attentamente sul pensiero, accorgendoci quando comincia a deviare. E poi persistendo nell'approfondire il soggetto di meditazione scelto, continuando a porci domande e poi ancora domande.

Mettiamo, per esempio, di aver scelto come tema da sviscerare l'argomento "cooperare e non competere". A prima vista, la cosa ci sembra semplice ed evidente e si potrebbe pensare: "Conosco i fondamentali del lavoro in team, quindi cerco di collaborare e non di competere; è tanto ovvio che non trovo altro da aggiungere". Ma, se rivolgiamo a noi stessi le domande che seguono, ci renderemo conto che la questione non è tanto semplice: "Che cosa significa veramente collaborare? Che cosa è la collaborazione? Quanti e quali tipi di collaborazione ci sono? In quali modi sono capace di collaborare? Come cercherò di collaborare d'ora in avanti? Con chi riesco a collaborare? Riesco sempre a collaborare come avrei voluto? Se no, perché? Quali sono stati o sono oggi gli ostacoli e come posso eliminarli? Quanto della qualità della mia collaborazione dipende dalle persone con le quali lavoro e quanto dipende dalla mia natura?"

Passiamo ora a esaminare la parola competizione e poniamoci le seguenti domande: sotto quali aspetti può nascondersi? Riesco a rimanere libero da ogni tipo di competizione? Quali sono i miei sentimenti verso chi vivo come avversari? Sono giusti? E in caso di risposta negativa, come posso correggerli? Quale atteggiamento devo prendere verso la competizione in generale? Che valore ha per me il detto *mors tua, vita mea*? In che circostanze lo applico?

Possiamo dunque dire che l'arte della meditazione riflessiva consiste soprattutto nel saperci porre tante domande pertinenti sul tema da noi scelto, senza farci distrarre dai vagabondaggi cui la nostra mente tende quando la lasciamo andare a briglia sciolta.

Per concludere, uno spunto: dove si trova la tua mente ora?

Energos

Società di Consulenza e Formazione - Torino

www.energós.it