

## **Come Liberare la Mente dai Troppi Pensieri: 10 Modi Pratici per Sgombrare la Mente**

Succede. Forse più spesso di quanto si voglia, ma succede. I pensieri bussano alla porta della mente e non sempre sono piacevoli. E compaiono quando meno ce lo si aspetta. Per esempio, stiamo passeggiando per il centro storico tra le botteghe della nostra città con la nostra migliore amica. È una splendida giornata di sole e le aiuole profumano di fiori freschi. E d'improvviso arriva lei. La preoccupazione che avevamo voluto accantonare per un po' è ritornata a prendere possesso, prepotente, della nostra testa, togliendoci quel sorriso che avevamo stampato sulle labbra. Sorriso che ora si è trasformato in un broncio indispettito.

E più si cerca di **liberare la mente** e più questi pensieri si fanno persistenti. Ci concentriamo così tanto a non pensare a quella determinata cosa che, alla fine, la nostra mente si concentra proprio su quella cosa. Questo perché la mente non è in grado di concentrarsi sul '*non fare*' qualcosa. **Il modo migliore per liberare la mente da pensieri indesiderati è impegnarla con altri pensieri** o rimuovere/risolvere la causa del pensiero. Per esempio, non riusciremo mai a non pensare alla lavatrice rotta fino a che non la riparerà il tecnico. Ma non è del tutto vero. Ci sono dei modi per liberare la testa dai troppi pensieri che la assillano i quali possono portarci un po' di pace e ci permettono di tornare a goderci le giornate con lo spirito giusto. Ve ne mostriamo 10 più altri 3 consigli dalla Neuroscienza.

### **10 Modi per Liberare la Mente**

#### **1. Meditazione Mindfulness**

Uno dei migliori modi per liberarsi dai flussi infiniti di pensiero negativo è iniziare a coltivare e praticare la **Consapevolezza**. Anche la comunità scientifica sta ora mostrando quello che molti di noi avevano già capito da tempo: cambiare prospettiva ed essere più consapevoli nella vita ha un impatto profondamente positivo sul nostro benessere mentale ed emotivo. La Mindfulness si pone l'obiettivo di portarci a essere veramente consapevoli di qualcosa. Invece di reagire a una situazione o a un'emozione, l'individuo consapevole esamina con calma la situazione (o l'emozione), lo accetta per quello che è e cerca di eliminare il giudizio della nostra visione del mondo e di noi stessi.

Quindi, quando arriva un pensiero negativo, invece di reagire è sufficiente visualizzare il pensiero per ciò che è e ciò che le sensazioni fisiche che il pensiero stesso produce.

#### **2. Gratitudine**

**È difficile portarsi in uno stato d'animo negativo se ci si concentra sul positivo.**

La psicologia positiva ci ha dimostrato quanto potente sia l'atto di **gratitudine** sulla nostra salute mentale e sul benessere emotivo. Quando abbiamo consapevolmente concentrato i nostri pensieri sulle cose che fanno bene alla nostra vita, sulle cose o sulle persone cui dobbiamo essere grati e riconoscenti, il pensiero negativo

comincia a sfumare fino a perdere consistenza. Scrivere un diario della gratitudine dove mostrate riconoscenza alle persone per la loro presenza nella vostra vita, vi aiuterà a far diventare questo di pensiero una sana abitudine. Il pensiero riconoscente ci permette di guardare al nostro passato, anche agli eventi più dolorosi, attraverso una luce diversa. Quando possiamo trovare anche il più piccolo pezzo di bene nel mare di male, saremo in grado di afferrarlo e di non lasciarlo andare. Abbiamo una scelta, possiamo fare quella giusta.

### 3. Sentirsi Liberi di Essere Se Stessi

Uno dei maggiori problemi che dobbiamo affrontare in questa vita è l'**auto-accettazione**. Diamo così tanto credito a ciò che pensano gli altri che queste opinioni possono causarci molti problemi all'interno. Tuttavia, alla fine siamo noi quelli che dobbiamo vivere ogni giorno con noi stessi, giorno dopo giorno. Non è forse arrivato il momento di iniziare ad accettare chi siamo?

Attenzione, questo non vuol dire che dobbiamo cercare di migliorare le cattive abitudini, ma che dovremo cominciare a vedere noi stessi senza giudizio.

### 4. Attività Fisica

**L'esercizio è un ottimo modo per liberare la mente.** Concentra il corpo e prende l'attenzione e la mente. L'attività fisica rilascia anche le endorfine e riduce il **cortisolo** (l'ormone dello stress), spesso determinando uno stato d'animo più positivo e più felice.

### 5. Sorridere e Ridere

La ricerca mostra che **ci sentiamo meglio quando sorridiamo e ridiamo, anche quando non vogliamo**. Il cervello registra i movimenti dei muscoli del viso quando sorridiamo e rilascia ormoni e sostanze chimiche che ci fanno sentire bene. Le emozioni migliorano e renderanno più facile cambiare lo stato d'animo.

### 6. Fare il Primo Passo Verso i Propri Obiettivi

Tutto inizia con il primo passo. Tutto quello che dobbiamo fare è **identificare il nostro obiettivo** e le modifiche da attuare al nostro stile di vita, poi prendere la decisione di fare il primo passo. Saremo presto sulla buona strada per realizzare i nostri sogni e non solo pensarci su.

### 7. Le Distrazioni non Sempre Sono un Male

Le distrazioni sono un'arma a doppio taglio. È fondamentale non distrarsi al punto tale di perdere di vista gli obiettivi che si vogliono raggiungere. Ma è anche possibile distrarsi in modo positivo dai pensieri negativi. Abbiamo il potere di cambiare il modo di pensare e le distrazioni salutari possono essere uno strumento utile all'interno del nostro arsenale, per combattere il pensiero negativo. Come usarla?

Nel momento in cui il pensiero negativo bussa alla nostra porta, possiamo leggere il diario della gratitudine per ricordarci delle cose positive, possiamo fare una passeggiata e rivolgerci alla Meditazione camminata, possiamo prenderci cura del nostro animale domestico o fermarci e cercare di riflettere con calma, anche solo per cinque minuti.

## 8. Crearsi un Hobby

**Impegnarsi nella propria passione aiuta a promuovere uno stato più consapevole e meditativo.** Questo stato permette alla mente di rilassarsi e di concentrarsi sulla ricerca in corso, sostituendo altri pensieri che possono in quel momento occupare la mente.

## 9. Trascorrere del Tempo da Soli

Abituiamoci alla nostra presenza e a godere di noi stessi, senza la necessità di una compagnia costante. Non abbiamo sempre bisogno di essere intrattenuti ma abbiamo, invece, bisogno di prenderci cura di noi stessi, corpo e mente, da soli. Non si tratta di solitudine ma di un modo di coccolarci che ci fa prendere **coscienza di noi stessi**, nel bene e nel male.

## 10. Dare Voce ai Pensieri

Una delle cose più difficili per gli essere umani nell'era moderna è capire che noi **non siamo i nostri pensieri**. I pensieri sono solo un elemento funzionale di ciò che rende ciò che siamo. Non sono i nostri valori, la nostra anima o la nostra bontà. Sono processi mentali di smistamento informazioni e, a volte, questi processi diventano disadattivi. Così spesso accade di combattere i pensieri e ciò finisce per essere controproducente in quanto ci fa consumare più energia sui pensieri negativi di quanto dobbiamo. Una delle più importanti della Consapevolezza è l'accettazione onesta di sé. Piuttosto che cercare di spingere i pensieri lontani, abbiamo bisogno di imparare a valutarli e accettare che ci sono per lasciarli andare.

## 3 Consigli dalla Neuroscienza per Liberare la Mente

### 1. Distrazione

I neuroscienziati della Brown University hanno di recente confermato che la chiave per la *'disattenzione ottimale'* si trova nell'occupare la mente con qualcos'altro attraverso la distrazione. E ce lo dicono con uno studio datato febbraio 2015. La mente può pensare a una cosa per volta. Quando ci concentriamo e poniamo l'attenzione su una cosa, inevitabilmente vi è l'atto parallelo di ignorare volutamente le altre cose. I ricercatori della Brown sono stati in grado di comprendere come il realizza la disattenzione ottimale, modificando la sincronizzazione delle onde cerebrali tra le diverse regioni del cervello. Gli studiosi sperano che sfruttando il *'potere di ignorare'*, le persone che soffrono di dolore cronico avranno nuovi strumenti cognitivi per ridurre il dolore e convivere meglio.

Durante lo studio, hanno scoperto modelli significativi di sincronia tra le varie regioni del cervello che hanno indicato che **la mente può dirigere l'attenzione su due cose, ma non su entrambe allo stesso tempo**. Quindi, se cadiamo nell'ossessione o rimuginiamo troppo su un pensiero, ricordiamoci che la distrazione è un modo molto efficace per liberare la mente e spostare la sincronizzazione delle onde cerebrali e ci dà il potere di ignorare a nostro piacimento.

## 2. Sostituzione

Cosa vuol dire? Avete mai provato a usare l'immaginazione per fingere di essere in un determinato luogo o giusto per sperimentare qualcosa di diverso? Ecco, questo si chiama *'sostituzione di memoria'*.

I ricercatori dell'Università di Cambridge hanno scoperto che la sostituzione della memoria è sostenuta da due regioni del cervello tipicamente coinvolte nel portare ricordi specifici in presenza di memorie di distrazione. La prossima volta che è necessario liberare la mente, ricordiamoci che si possono sostituire i ricordi indesiderati con altri più piacevoli.

## 3. Meditazione

Alcuni ricercatori stanno studiando i benefici della meditazione come terapia per ridurre il dolore fisico e per combattere l'ansia in individui sani senza precedenti esperienze di meditazione. Ma la meditazione cambia il cervello delle persone. Lo ha affermato un ricercatore del Wake Forest Baptist Medical Center. E lo cambia in modi così diversi da persona a persona che si sta appena cominciando a comprendere ciò che tali cambiamenti significano e come potrebbero darci beneficio.

Nel primo studio, la squadra di ricerca ha scoperto che appena 8 settimane di meditazione hanno nettamente migliorato la connettività funzionale nella rete del cervello attiva durante il pensiero introspettivo. Hanno anche evidenziato tendenze minori di atrofia dell'ippocampo.

Ha inoltre mostrato, una diminuita attività neurale nella zona del cervello coinvolta nella sensazione e nell'intensità del dolore e una maggiore attività nelle aree del cervello associate all'attenzione e alla capacità di regolare le emozioni.

I soggetti hanno anche riportato una diminuzione dello stato ansioso quotidiano di circa il 40%, dopo aver praticato la meditazione. Le scansioni del loro cervello durante la pratica hanno mostrato una maggiore attività nelle aree della corteccia associate alla regolazione del pensiero, delle emozioni e della preoccupazione.

Questi studi sono stati capaci di fornire risultati efficaci. Sono stati in grado di ottenere una comprensione più approfondita delle regioni del cervello associate alla riduzione del dolore e dell'ansia durante lo stato meditativo. In sostanza, riuscire a vedere con i propri occhi ciò che succede al cervello mentre si medita, significa che **si è riusciti a verificare con oggettività ciò che i monaci buddisti hanno detto sulla meditazione da migliaia di anni.**

I maggiori ostacoli alla nostra felicità siamo proprio noi. I pensieri negativi sono estenuanti, interferiscono con la nostra serenità e possono limitare il nostro potenziale. Ci sono molti modi per rimuovere questo ostacolo dalla nostra vita, ma è necessario uno sforzo costante e consapevole.

Senza questo sforzo, i pensieri negativi si insinueranno di nuovo nella mente e, rapidamente, prenderanno di nuovo il sopravvento. Se si pratica la meditazione di consapevolezza, ricordiamo sempre a noi stessi quanto siamo grati e cerchiamo di

conoscerci meglio. Impariamo a distinguere le distrazioni sane da quelle cattive e usiamole a nostro vantaggio per rilasciare i pensieri.

Senza i pensieri negativi, le barriere e le limitazioni che ci siamo auto-imposti cominceranno a scomparire. Perché essere gravati dalla negatività è fisicamente ed emotivamente stancante e può sul serio ostacolare la nostra capacità di essere felici e di goderci la vita.

Riprendiamo il controllo di noi stessi e utilizziamo queste tecniche che abbiamo imparato per bandirli dalla testa una volta per tutte, in modo da **liberare la mente** e poter iniziare a vivere la vita nella sua interezza.

### Effetti per chi rallenta davvero sono:



Siamo stati educati a competere per prevalere, a concretizzare il più possibile per ottenere risultati gratificanti, a ricercare di continuo esperienze nel timore che un domani non saremo più in grado di viverle.

Zygmunt Bauman ha definito il nostro stile di vita con il termine "*vita liquida*" cioè un'esistenza nella quale sembra non ci siano punti fermi, tutto cambia rapidamente, troppo rapidamente. Siamo ancora imparando come affrontare una certa

situazione, ma nel frattempo la realtà è cambiata, la situazione è diversa, e i nostri strumenti diventano subito inadeguati, obsoleti.

Tutto ciò impone ai nostri organismi dei ritmi di vita che a lungo andare li logorano definitivamente: ed allora compaiono in alcuni di noi sintomi di frustrazione, nevrosi, atteggiamenti violenti ed intolleranti; altri, più sfortunati, si ammalano di malattie oscure, quali la depressione, l'ansia, il cancro.

Ogni essere umano dovrebbe rispettare i propri tempi biologici e condurre la propria vita con ritmi a questi adeguati. Non possiamo pensare di forzare i nostri ritmi biologici senza averne alcuna conseguenza. E' necessario dunque rallentare i nostri ritmi quotidiani, diminuire i nostri impegni, abbassare le nostre aspettative, tutto questo per amore verso noi stessi in quanto biologicamente non in grado di sopportare nel tempo lo stress di ritmi così incessanti. Si deve comprendere che una società non si può fondare sui bisogni dell'economia, bensì su quelli dell'uomo. Il sistema di libera concorrenza non può spingersi fino al punto di far saltare l'equilibrio della mente umana, disturbando le relazioni tra gli uomini e la serena vita sociale. La sensazione diffusa è che l'economia attuale abbia perso di vista il suo scopo primario e sia entrata in una logica incompatibile con l'equilibrio psico-fisico dell'essere umano.

### **Aforismi sulla lentezza**

La natura non ha fretta, eppure tutto si realizza.

(Lao Tzu)

C'è un legame segreto fra lentezza e memoria, fra velocità e oblio. Prendiamo una situazione delle più banali: un uomo cammina per la strada. A un tratto cerca di ricordare qualcosa, che però gli sfugge.

Allora, istintivamente, rallenta il passo. Chi invece vuole dimenticare un evento penoso appena vissuto accelera inconsapevolmente la sua andatura, come per allontanarsi da qualcosa che sente ancora troppo vicino a sé nel tempo.

(Milan Kundera)

**Dott. Stefano Lamera (Psicologo-Psicoterapeuta-Istruttore Mindfulness)**

email : [lamerastefano@libero.it](mailto:lamerastefano@libero.it)

Cell. 3203090752