L’arte del rallentare

da Oltre il dato | Gen 12, 2018 | Emanuela Barreri, Psiche e dintorni

“Quando rallenti, vedi il mondo” è un libro scritto da Haemin Sunim letto da più di quattro milioni di persone in tutto il mondo.

Sembra semplice, ma non lo è, rallentare al tempo di internet e del multitasking è faticoso perché oramai siamo abituati a fare mille cose, una dopo l’altra e spesso anche contemporaneamente. La nostra mente è continuamente bombardata da stimoli che richiedono risposte ed azioni, magari semplici come l’invio di una faccina ma pur sempre azioni.
I giovani sono velocissimi e non se ne rendono neppure conto, non fai in tempo a pensare che loro hanno già risposto o sono arrivati alla fine della pagina e stanno già leggendo la pagina successiva, oppure sono passati ad altro argomento.

Questa frenesia genera ansia, anche se non ce ne rendiamo conto perché siamo concentrati sul fare tutto quello che abbiamo da fare. Ci fa perdere il contatto con noi stessi, persi in questa quantità enorme di cose da fare ci dimentichiamo del nostro corpo e siamo solo testa.

Per rallentare ci vuole costanza e talvolta anche coraggio, perché correndo e facendo tante cose possiamo permetterci di non vedere alcune parti di noi che non vogliamo vedere, nella speranza che anche gli altri non le vedano. E spesso funziona: correndo non c’è tempo per approfondire, per cui passando ad altro anche i nostri difetti – o quelli che riteniamo tali – non vengono a galla e nessuno se ne accorge.
Per cui per rallentare ci vuole coraggio, il rischio che ci si trovi “scoperti” esiste.

Rallentare vuol invece dire dedicare più tempo a noi stessi e quindi scoprirci agli altri, conoscerci meglio, recuperare il valore delle piccole cose e dello scorrere del tempo.
La sfida è tornare ad annoiarsi come quando eravamo bambini, sapere di avere davanti a sé tanto tempo e non sapere che cosa fare, bighellonare qua e là “perdendo tempo”. Il tutto senza sentirsi in colpa, perché il segreto è proprio questo: anche se la sensazione è quella di stare perdendo in tempo in realtà ci stiamo rigenerando, stiamo facendo pulizia nei nostri circuiti neuronali proprio come si fa pulizia nell’hard disk del computer.

Quali i consigli per fare pulizia e rigenerarsi rallentando i propri ritmi?

Cercare il silenzio, dentro e fuori di noi. Il silenzio può essere trovato attraverso pratiche meditative o di mindfulness, oppure nella contemplazione della natura, oppure ancora nel fermarsi e nell’immergersi nei nostri pensieri, isolandoci dal caos che c’è intorno… ognuno troverà la propria via e lo strumento più adatto.

Possiamo cominciare a rallentare camminando più lentamente, svegliandoci per tempo ed evitando di arrivare in ritardo, vestendoci con calma e con cura, mangiando lentamente e assaporando ogni cibo con attenzione.

Spesso pensiamo e diciamo di non avere tempo, ed è vero perché siamo sempre pieni di impegni: per porvi rimedio è necessario ridurre le cose da fare, dicendo dei no e non riempiendo l'agenda, ma lasciando volutamente degli spazi liberi.
Non avere il tempo scandito, ma lasciarlo scorrere liberamente, senza orologi o impegni è un privilegio che va ricercato e assaporato, cominciando con il lasciare nella nostra agenda dello spazio per rallentare.

E soprattutto non considerare la lentezza una perdita di tempo, perché come dice Haemin Sunim solo rallentando si vede il mondo.

Un saluto
da Emanuela

Articolo a cura di Emanuela Barreri, originariamente apparso su Turin Business Network Donna https://tbndonna.it/categorie/rubriche/psiche-era-una-donna/