

Gestire il cambiamento attraverso la meditazione

Il testo che segue è la sintesi di una riflessione su come “gestire il cambiamento” di Andrea Capellari, insegnante di meditazione, relativa alla presentazione del corso “La rivoluzione

interiore” (da gennaio a novembre 2021) realizzato in collaborazione con l'[Istituto Lama Zon Khapa di Napoli](#). Un corso al quale ho avuto l'onore di partecipare e che mi ha cambiato la vita.

Il cambiamento

Il cambiamento è sempre un *continuum*, anche se possiamo ritenerlo casuale, accidentale o forzato. Porci all'interno di un'ottica cosciente può coordinare il cambiamento, ma non può fermalo, né incoraggiarlo; **il cambiamento procede per i suoi ritmi**.

Il timone della barca può essere diretto, ma la barca in mare mai si ferma.



Photo by [Chris Lawton](#) on [Unsplash](#)

Abbiamo paura del cambiamento

L'essere umano per sua natura teme il cambiamento e per sfuggirgli attua due meccanismi, spesso inconsci:

- la compulsività (meccanismo di rinforzo negativo): si compiono azioni per placare l'ansia di un disagio
- l'impulsività (meccanismo di rinforzo positivo) si mettono in pratica azioni per cercare e raggiungere il piacere

Non c'è consapevolezza di questi meccanismi, se non quando il meccanismo è già scattato. Questi meccanismi fanno parte di un tipo di cambiamento involontario che blocca l'evoluzione.

La mente umana può aumentare le capacità attenzionali, imparando a regolare le risposte affettive come reazioni automatiche alle informazioni che riceve sia dall'esterno che dall'interno.

La gestione del cambiamento

Più diventiamo succubi di eventi, più siamo confusi e sempre meno lungimiranti, **la compulsività non pianifica, ma reagisce al disagio**. Stesso discorso per l'impulsività che si configura come una reazione miope all'urgenza di avere piacere.



Photo by [Aziz Acharki](#) on [Unsplash](#)

Il cambiamento deve essere radicale

Il cambiamento è un passaggio da uno stato all'altro, occorre quindi avere una **chiara visione dell'obiettivo** con altrettanta motivazione a ottenerlo.

Dalla motivazione sorgono, volontà, priorità e resilienza, proporzionali a quanto si è in grado di poter vedere un obiettivo futuro, **il cui valore supera le difficoltà estemporanee**.

Il meccanismo compulsivo-impulsivo è estemporaneo, approssimativo, rimane in periferia, non è mai profondo, non è una cura, ma un pagliativo, non combatte le cause, ma nasconde i sintomi.

Non è risolutivo perché per essere tale si richiede autenticità e lungimiranza che a loro volta necessitano di equilibrio, non di istintualità o immediatezza.

Conscio, consapevole, è termine opposto a inconscio, inconsapevole, **la volontarietà trova sempre la sua base nell'essere cosciente**, se non si è coscienti si diventa involontari senza alcuna possibilità di deliberare alcun cambiamento.

Se vogliamo imparare a gestire il cambiamento, occorre cominciare dalla nostra interiorità, dall'epicentro dell'essere umano. Tutti noi viviamo una parentesi di tempo, il tempo non è un concetto, **il nostro vivere è sintetizzato nel nostro esaurirci come processo primario di cambiamento.**

La nostra intelligenza è sfruttare al massimo la parentesi di tempo che ci viene data, allineandoci il più possibile con lo spazio nel quale siamo inclusi.

Con gioia dirigiamo il nostro tempo verso ciò che siamo e ciò che
c'è.

Andrea Capellari

