

MARINA PANATERO
TEA PECUNIA

LASCIA
ANDARE!



TECNICHE
SEMPLICI
ED EFFICACI
PER LIBERARTI
DALLO STRESS
QUOTIDIANO

FABBRI
EDITORI

Marina Panatero
Tea Pecunia

Lascia andare!

Tecniche semplici ed efficaci
per liberarti dallo stress quotidiano

FABBRI
EDITORI

Publicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata

© 2018 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-915-8079-5

Progetto grafico e realizzazione editoriale: studio pym / Milano

Illustrazioni per gentile concessione di Gioia Guarino

Prima edizione Fabbri Editori: settembre 2018

NOTA IMPORTANTE: Questo libro si propone come un percorso di crescita e di arricchimento personale. Nessuno dei consigli, degli insegnamenti e dei metodi suggeriti presuppone l'interruzione di una cura, né intende sostituire diagnosi e/o prestazioni sanitarie, parasanitarie, psicoterapeutiche o psichiatriche. Questo libro non sostituisce alcuna forma di terapia medica o sanitaria. Esso non ha come finalità la cura di una malattia fisica o di un disagio psicologico che necessita di una terapia o di una psicoterapia.

Lascia andare!

A Gioia e Raffaele,
che la Vita mi ha affidato.
Che io possa riuscire nel compito
meraviglioso di crescervi.

Marina

A tutte le stupende persone
a cui ho insegnato a meditare:
grazie di avermi permesso
di entrare nella vostra vita.

Marina

A Zen, Axel, Marco e Genevienne, amati.

«*You are Love.*» Moby

Tea

INTRODUZIONE

~

«Gli eroi mediocri sottomettono i loro nemici.

Gli eroi autentici conquistano se stessi.»

Jalâl ad-Dîn Rûmî

Spesso superare indenni le sfide della quotidianità si rivela più difficile che attraversare periodi di effettiva crisi, perché è la continua reiterazione di momenti di stress a logorarci e sfinirci, a riempire «il vaso» finché trabocca (ma prima di traboccare si dilata oltre misura, come il girovita rimpinguato dagli assalti agli snack... fame nervosa?).

Ogni giorno ti senti in trincea? Le imboscate sono peggio della battaglia frontale: pungenti risposte inattese, graziose critiche «costruttive» (non esistono critiche costruttive. Le critiche sono critiche e basta. Sterili. Fanno solo stare male¹) non richieste e indesiderate, sgambetti sul lavoro, simpatiche sorprese che giungono in raccomandate bollate con la dicitura inquietante di «atto giudiziario» (prima di capire che è una multa ti è già venuta una sincope immaginando di esserti tramutato in Josef K., il protagonista de *Il Processo* di Kafka): gli esempi di stillicidio

.....

1 Nello zen si insegna che ogni critica nasconde l'imposizione delle proprie opinioni.

quotidiano sono infiniti come la creatività della malasorte. Ma la malasorte non esiste. La sfiga non esiste. Il caso non esiste. Fattene una ragione.

Tutti vorremmo riuscire a farci scivolare addosso parole e azioni fastidiose, avere la prontezza e la lucidità per risolvere le piccole logoranti questioni nel modo migliore e subito, senza rimuginarci su per giorni interi e rovinarci il sonno. Così come ci piacerebbe non faticare a sopportare certe convivenze e situazioni che non possiamo cambiare. Questo è lasciare andare.

E lasciare andare può rivelarsi addirittura la vendetta migliore... (che nervi per chi ti vuole rovinare la giornata non riuscirci: tie'! Lo so, sembra un atteggiamento poco spirituale, è che, in verità, quando ciò accadrà, non te ne fregherà più nulla di vendicarti, ma adesso l'idea può spronarti a «cambiare»).

Lasciare andare è un'arte difficile da padroneggiare, ma non farti scoraggiare da questa premessa all'apparenza tutt'altro che incoraggiante. Ciò che voglio dirti è che espressioni come «mollare la presa», «lasciare il controllo» e ogni altra che racchiuda lo stesso significato sembrano prometterti libertà immediata: con una semplice scrollata di spalle, finalmente padrone della tua vita, campione di menefreghismo, impermeabile a ogni critica e giudizio, atarassico, imperturbabile, con un sorriso ironico stampato sul volto. Ma se fosse così semplice lasciare andare, se bastasse dirselo per farlo, se fosse davvero naturale metterlo in pratica, non saresti qui a leggere speranzoso questo libro.

Quante volte ti hanno consigliato vivamente di «lasciare andare»? L'invito usciva, a seconda delle circostanze e del senso dell'umorismo che quel giorno aveva l'Universo, dalle labbra di un amico, di un terapeuta, di un guru illuminato o del salumiere sotto casa.

E, se tiro a indovinare, tutte le volte che te l'hanno detto per prima cosa hai provato un senso di inadeguatezza: non ne eri capace, non sapevi proprio come caspita farlo! «In che senso “lascio andare”, “mollo la presa”? Cioè, tipo: rilasso le spalle, faccio un paio di respiri e non provo più questa ansia/paura/rabbia?!»

Ti sentivi come l'unico sulla faccia della Terra a non riuscirci. Sono certa che ci hai provato, ripetutamente, e che a ogni tentativo ci hai messo più convinzione (sarà stato quello l'ingrediente mancante, la convinzione? Nahhh... non farti fregare, non è quello!), eppure non cambiava molto.

Quindi il senso di inadeguatezza sfumava nel senso di colpa per il fatto di non riuscirci così su due piedi – senso di colpa spesso alimentato proprio da chi ti aveva dato il suggerimento e che, guardandoti con aria compassionevole (non la compassione buddhista, però), ti faceva sentire cattivo nei tuoi stessi confronti. Al senso di colpa seguiva la rabbia verso te stesso e verso chi continuava a cinguettarti nell'orecchio che ti stavi rovinando la vita e la digestione, ostinandoti a non lasciare andare!

In questo libro, desidero darti indicazioni pratiche per riuscire, con un po' di allenamento e costanza, a mollare la