

# RITROVARE LA GIOIA ANCHE NEI MOMENTI DIFFICILI

TRASMUTAZIONE EMOZIONALE, NEUROSCIENZE, PRATICHE BOTTOM UP

© Copyright “Clinica esistenziale”

Contributo liberamente tratto dal saggio di Franco Nanetti “La mente che cura”, Pendragon, Bologna, 2017.

## Franco Nanetti

È molto difficile entrare nello **spirito dell’abbondanza** quando siamo schiacciati dal dolore e dalla sofferenza.

La tendenza solitamente diventa quella di **rimuginare**, pensarci sopra, affliggerci ulteriormente

Eppure non si può rinunciare a questa sfida, perché nella reazione avversativa non accade nulla di nuovo.

**Occorre sapere entrare nella gioia anche quando non ci sono buone ragioni per viverla.**

Senza l’esperienza della gioia è problematico procedere nel trovare soluzioni.

La mente non fa nient’altro che, come una sorta di sindrome del criceto”, girare su se stessa.

Ci vuole un “salto quantico”.

Occorre allora “ritrovare la gioia perduta” senza aspettare di capire tutto e che le cose migliorino.

**Procedi come segue.**

Chiudi gli occhi.

Entra in uno stato meditativo, mettendoti in ascolto del tuo respiro.

Identifica un problema, una difficoltà, un sintomo o una emozione che ti affligge.

Porta l’attenzione in quella parte del corpo dove il dolore, connesso con quella vicenda, è particolarmente accentuato.

**Impara a sostare con il dolore.**

Non rigettarlo.

Trattieni l’attenzione in quella parte del corpo.

Poi dopo un po’ spostala su una vicenda che rievoca un ricordo di gioia, piacere, leggerezza.

**Prova a “portare” quel ricordo in una parte del corpo.**

Sentilo ancora presente.

Ora sposta quella sensazione di leggerezza e gioia là dove nel corpo si era accentuata l’esperienza del dolore.

Come dice il poeta Zaccaria: “Puoi vivere un dolore felice”.

**Intrattieniti nel tuo sentire profondo finché non emerge una nuova visione.**

**Ricordati: la gioia richiede molto coraggio, perché abbandonarsi alla gioia è una sfida all’ignoto.**