

LA CALMA.

Penso ti sia capitato di trovarti in situazioni dove qualcuno ti ha detto “stai calmo!” o di esserti trovato tu a suggerirlo a qualcun altro. Quando ti trovi a esprimere o ricevere tale indicazione, sei proprio sicuro di sapere di cosa si tratta?

Cominciando con un po' di etimologia la parola calma deriva dal greco “cauma” che significa “calore ardente del sole” e si riferisce allo stato di quiete e di silenzio assorto che regna nelle ore più calde dell'estate, quando tutto sembra fermarsi: nella cauma il clima è talmente estremo e caldo da invitare tutto a rimanere immobile, qualunque movimento sarebbe uno sforzo così grande ed energeticamente dispendioso da suggerire di evitarlo, rimanendo in uno stato di puro essere senza fare nulla.

Se stai nell'origine della parola, scopri dunque che la calma è associata ad una situazione estrema ed insopportabile dove qualunque azione e reazione potrebbero mettere a rischio proprio chi le intraprende; ecco che l'appello alla calma arriva quando l'animo si infuoca e da quel fuoco potrebbero divampare fiamme così alte da distruggere ogni cosa!

La calma diventa dunque una risorsa importante da mettere in campo ogni qualvolta ti trovi in una situazione la cui gestione a livello pratico, mentale ed emozionale sfugge dalla sfera di controllo: si tratta di eventi improvvisi ed imprevedibili, di situazioni che hanno a che fare col pericolo reale e/o percepito per se e/o per gli altri, di fatti che muovono emozioni di rabbia e/o paura, di momenti nei quali agire in reazione e di impulso potrebbe amplificare i rischi e i danni connessi alla situazione stessa. Immagino ti stiano venendo in mente vari episodi della tua vita privata e/o lavorativa dove... sarebbe andata meglio...cavolo.... se solo fossi stato calmo/a!!!!

Ecco che “stare calmo” significa fermarti, farlo in tutti i livelli del tuo essere: cognitivo, immaginativo, sensoriale, corporeo ed emozionale e questo non è per nulla semplice e tantomeno spontaneo nella natura umana che di fronte alla minaccia agisce solitamente con l’attacco, la fuga o il congelamento. La calma non è fuga, non è attacco e neppure congelamento, da cui differisce sostanzialmente perché nel “freeze” il sentire viene bloccato mentre nella calma il sentire a tutti i livelli rimane presente e si sviluppa la capacità di stare con ciò che si percepisce senza fare nulla.

Cominci dunque ad intuire perché tanta pubblicità su questo benedetto “keep calm...”, facile a dirsi e ben altra cosa a farsi!

La calma assume i connotati non solo di una risorsa ma di una vera e propria disciplina, meglio sarebbe dire “coltiva la calma!”. La calma è come una pianta, si comincia col seme nella terra e richiede cure per svilupparsi e crescere, richiede forza di volontà ed esercizio, richiede allenamento e tanta compassione verso te stesso per tutte le volte in cui nonostante il tuo impegno non riesci a praticarla; e questo accade proprio perché è uno stato di essere cui la natura umana è poco incline, perché la vera calma non è frutto di un ragionamento ma è un condizione che coinvolge tutti i livelli di percezione dell’esperienza, la mente e tutto il corpo se vuole essere davvero autentica ed efficace.

Per imparare la calma è necessario tempo, lavorare su se stessi con amorevolezza e compassione, imparando a conoscere i punti di forza e quelli deboli, utilizzando strumenti e tecniche che si sviluppano a livello cognitivo, immaginativo, sensoriale, corporeo ed emozionale. Ed è un lavoro che vale davvero la pena di fare perché in quello stato di fermo e “vuoto fertile” che si crea nella vera calma affiorano risorse, spunti, idee, soluzioni frutto di un sentire profondo, efficaci e proattive in quanto messe a fuoco in uno stato libero, privo di pressione, scevro da

condizionamenti esterni ed interni, rivolto esclusivamente verso il benessere.

E non da ultimo vibrare in uno stato di calma allenta il dis-stress, aumenta l'eu-stress e favorisce il mantenimento dello stato di salute a 360 gradi.

Nel mio lavoro come counselor e life coach svolgo percorsi individuali e in gruppo nei quali puoi sperimentare diverse tecniche che aiutano a coltivare la calma, potrai conoscere e sperimentare la mindfulness, l'ascolto del corpo e il rilassamento, gli esercizi posturali e di allungamento, le strategie di counseling e di coaching per fare della calma una vera alleata per la tua vita, migliorando la tua autostima e la qualità delle tue scelte!

Contattami per un appuntamento on line e in presenza presso "Studio Counseling Genova": **Clara Rosina**, counselor formatore supervisore CNCP, life coach, esperta in costellazioni familiari, istruttrice di ginnastica posturale, mental postural, tecniche di allungamento globale del corpo.