



Sostenibil-mente

La rubrica curata
dall'equipe The Clew
(theclew.net)



La mente non va in vacanza

Imparare a "non fare" aiuta l'elasticità mentale

Il termine "vacanza" dal latino "vacuum" si traduce letteralmente come spazio vuoto. Nell'utilizzo più comune del termine la vacanza indica un periodo, più o meno lungo, durante il quale il tempo è vuoto e l'individuo non si trova a svolgere le quotidiane attività che normalmente occupano il proprio tempo (scuola, lavoro ecc.), bensì ha a disposizione un tempo

fisiologiche, rilassarsi e imparare a godersi i benefici del "non fare", del "non pensare", volti a un totale stato di benessere e pace interiore, sganciandosi dal preconetto, radicato prevalentemente nella cultura occidentale, secondo cui se non "faccio concretamente" e non "penso operativamente" sto sprecando il mio tempo. Allenarsi, con la meditazione, all'i-

"Come prepararsi a godere appieno delle meritate vacanze? Una risposta sana potrebbe essere allenare il proprio pensiero all'inattività"

da utilizzare liberamente. In vacanza ci troviamo dunque ad avere la possibilità di creare un'alternativa rispetto alla routine e questo potrebbe favorire un senso di libertà, benessere e farci sentire totalmente lontani da tutto quello che riguarda la parola stress. Eppure non sempre è così. La vacanza può conciliare il relax, ma in alcuni casi può alimentare e accrescere ansie e angosce proprio a causa del fatto che la mente non è occupata, come invece accade abitualmente. Ecco perché, può capitare che nonostante la stanchezza e la voglia di prendersi un po' di tempo per sé, non si è in grado di rilassarsi durante un periodo di vacanza. Cosa fare allora? Come prepararsi a godere appieno delle meritate vacanze? Una risposta sana potrebbe essere allenare il proprio pensiero all'inattività... come farlo? Un buon modo è ritagliarsi, anche nei periodi di piena attività lavorativa, pochi minuti al giorno per distogliersi dall'orientamento al fare e dedicarsi alla meditazione, letteralmente: "svuotare la mente". Concentrarsi sul proprio respiro, sulle proprie reazioni



nattività del pensiero, oltre ad accrescere il proprio benessere psicofisico, stimola a un'elasticità di pensiero e a un'apertura mentale che permettono all'individuo d'imparare a trovare un proprio equilibrio e una capacità di adattamento anche a contesti e condizioni che risultano poco familiari o distanti dalla routine quotidiana.

■ **Valentina Mangili**



The mind does not go on vacation

Learning how "to not do" helps mental agility

The term "vacation" from Latin "vacuum" is translated literally as empty space. In the most common use of the term, the vacation indicates a period, more or less long, during which time is empty and we do not have to carry out the daily activities that normally occupy our time (school, work, etc...), on the contrary, we have time at disposal to be used freely.

not occupied, as it usually is. This is why, despite the tiredness and desire to take some time off, it may occur that we are not able to relax during a period of vacation.

What should we do then? How can we prepare ourselves to enjoy fully our deserved vacations? A sound answer could be to train our mind for inactivity... how

"How to prepare ourselves to enjoy fully the deserved vacations? A sound answer could be to train your mind for inactivity"

can this be done? A good way is to find a few minutes a day, even during full work activity periods, to stop doing things, and dedicate ourselves to meditation, literally: "empty the mind".

Concentrating on our breathing and physiological reactions, relaxing and learning to enjoy the benefits of "not doing", of "not thinking", aimed at the total condition of wellbeing and inner peace, breaking loose from the rooted preconception of the western culture, according to which if I do not "do things concretely" and do not "think operatively" I am wasting my time. Training ourselves with meditation, for the inactivity of the mind, apart from increasing our psychophysical wellbeing, stimulates mind agility and open-mindedness that allow us to learn how to find our own balance and ability of adaptation even in contexts and conditions that are unfamiliar and distant from daily routine.

Therefore, on vacation we have the possibility to create an alternative compared to daily routine, and this may favour a sense of liberty, wellness, and make us feel completely away from everything that regards the word stress. Nevertheless, this is not always true.

The vacation can favour relax, but in some cases it can nourish and increase anxiety and anguish because the mind is



www.viceversagroup.it

Articoli tradotti in lingua straniera

Grazie alla collaborazione di infoSostenibile con la società di traduzioni ViceversaGroup - Translations & Multilingual services, ogni mese un articolo a tema, con la traduzione a fronte in lingua originale.