
SVUOTARE LA MENTE, APRIRSI AL RICEVERE

Articolo pubblicato su [Linkedin](#) 19/6/22



Che strumento usi per svuotare la mente, per concentrarti?

La Presenza, intesa come la capacità di vivere il qui ed ora, è un tema che ti interessa?

Ti offro un semplicissimo tool che a me ha dato tanto. Semplice come mangiare una caramella.

Hai presente le Polo? Il buco con la menta intorno?

Le persone si possono dividere in due categorie: quelle che mordono la polo distruggendola e quelle che giocano col buco.

Le persone che giocano col buco possono, a loro volta, essere suddivise tra quelle che si focalizzano sulla Polo che diminuisce e quelle che si focalizzano sul buco che si allarga.

Tu a quale gruppo appartieni?

Quello che ti offro è un esercizio semplicissimo che ho imparato da Sue Lickorish¹ a Texel (NL) durante il convegno Solworld del 2009.

Da allora è diventato il mio strumento preferito per centrarmi, per svuotare la mente ogni volta che aspiro ad essere più creativo, prima di scrivere un articolo, prima della mia pratica riflessiva, prima di una sessione di coaching o supervisione o dopo una sessione particolarmente impegnativa.

Ne ho fatto anche uno strumento per aiutare gli allievi dei miei corsi per sviluppare la Presenza.

Al supermercato dove trovo i pacchetti da tre tubetti, sono conosciuto come "quello delle Polo". Diversi anni fa avevo comprato poche cose e 20 pacchetti da tre tubetti di Polo per un seminario che avrei tenuto nel weekend. Arrivato alla cassa, immerso nei pensieri dei preparativi del seminario, quando la cassiera mi chiese, ironica, se mi piacessero le Polo io me ne uscii con un: "no, in effetti sono più interessato al buco!"

La cassiera rimase interdetta dalla mia risposta, puoi immaginare la sua espressione. Mi svegliai dalla mia trans e le spiegai che era il mio modo per centrarmi e le regalai un tubetto di Polo per farle provare in prima persona.

Concentrandosi sul buco che si allarga la mente si sposta verso un processo di espansione piuttosto che di diminuzione.

Mano a mano che lo spazio diventa sempre più grande, anche il mio spazio interno diventa sempre più grande ed io sempre più "vuoto".

Con la lingua percepiamo la fragilità dello strato sempre più sottile della Polo e, stando attenti a non romperlo, diventiamo più delicata nei movimenti.

Nella fase finale, quando lo strato di Polo è finissimo e la dimensione di vuoto è più grande la lingua quasi non si muove.

Quante volte hai potuto notare come il silenzio ha reso quello spazio vuoto talmente denso da renderlo quasi palpabile?

Questo allenamento ad usare la lingua con delicatezza porta a prestare attenzione alle parole che usiamo durante le sessioni, nei nostri articoli o dialoghi stando attenti alla fragilità delle persone con cui parliamo.

In estrema sintesi il risultato più grande per me è lo spazio vuoto interno che si crea.

Tutto in una piccola breve meditazione, io in media ci metto 5 minuti.

¹ <https://www.linkedin.com/in/suelickorish/>

Sempre stando attento a non romperla. Se poi arriva un pensiero e mi distraigo e la rompo la butto e ne prendo un'altra.

In tutti questi anni, di aneddoti intorno alle Polo ne ho tanti, ma forse il più significativo è stato un piccolissimo dialogo intorno alle Polo avuto con un Auditor di sistema durante la riunione iniziale di Audit.

Era la prima volta che ci incontravamo e io, dandogli il benvenuto e parlando di come organizzare le due giornate che avremmo passato insieme, misi sul tavolo delle bottigliette di acqua, una scatola con delle caramelle e il mio tubetto di Polo. La mia responsabile disse: "ah le Polo di Matera" incuriosendo l'Auditor. Così gli spiegai come le utilizzavo e gliene offrii una, prendendone una per me e mettendo le altre a disposizione degli altri.

L'Auditor, mentre firmava dei documenti, mi disse che l'aveva rotta e mi chiese se era un test per verificare la capacità delle persone di rimanere calme.

Lo rassicurai, sorridendo, spiegando che era un tool ad uso del tutto personale per concentrarsi e liberare la mente. Poi aggiunsi, più serio, che l'avevo rotta anche io.

Fu il nostro modo per dirci a vicenda: "è la prima volta per ciascuno di noi, un po' di tensione ci sta".

Si creò tra noi immediatamente un mix di simpatia e complicità che durò per tutto il periodo di audit.

Lo ricordo come il più veloce ed efficace ice breaking che abbia mai fatto.