

Marzia Rabatti

Alla ricerca del tempo perduto



EFTwebcamp 2014

Report di approfondimento al webinar

Alla ricerca del tempo perduto

Questa non vuole essere una disquisizione filosofica sul fatto che il tempo e lo spazio non esistono (perché ancora non l'ho capita io) e neanche una lezione su come impiegare il tempo. Tanto meno un giudizio sul fatto che siamo troppo lenti o troppo veloci.

Piuttosto vorrei che restasse una chiacchierata tra amici che, una volta giunti alla fine, si aprono a riflessioni su come stanno usando il loro tempo e sul quanto ne sono soddisfatti.

Fin da piccola ho sempre sentito l'importanza di usare bene il mio tempo dato che era qualcosa di limitato e per il fatto che non potevo riavvolgere il nastro e usarlo diversamente. Sono sempre stata una bambina riflessiva e che ascoltava le conversazioni degli adulti e spesso li sentivo recriminare che avevano fatto scelte sbagliate e che, se fossero tornati indietro avrebbero fatto altro. Respirare questa aria intorno a me mi ha fatto crescere con una bella serie di convinzioni limitanti e spesso attendo, attendo e attendo ancora prima di buttarmi in un progetto per paura di usare male il mio tempo.

Quindi io direi che potremo anche cominciare a picchiettarci e ad entrare un po' nel merito dell'argomento.

Intanto iniziamo a respirare e a chiudere gli occhi chiedendoci :

1) Cosa mi spinge a scegliere come usare il mio tempo?

Possiamo già cercare di percepire quali sono le convinzioni che abbiamo sul tempo.

Alcuni di voi si riconosceranno in questi giri di EFT:

“Anche se tendo sempre a procrastinare, ad aspettare per paura di buttare via il mio tempo mi amo e mi accetto completamente e profondamente”

“Spesso aspetto e poi concludo poco e niente.”

“Questo essere inconcludente mi fa sentire... deluso di me, indeciso, etc...

Puoi continuare a picchiettare aggiungendo le sensazioni o le emozioni che questo ti procura.

Mentre picchietti chiediti: “Quando ho imparato ad usare con tanta parsimonia il tempo? Così tanta che poi rischio di non concludere niente?”

Magari ti vengono in mente scene in cui da piccolo giocavi e sentivi che questo era giudicato ‘tempo perso’, o momenti in cui tu eri molto soddisfatto del lavoro che stavi svolgendo ma sei stato deriso e brontolato.

Lasciati guidare dai ricordi e picchetta le scene che emergono così come le ricordi, continuando a restare in contatto e nominare le varie sensazioni ed emozioni che emergono.

Oppure ti sei accorto che appartieni a quel genere di persone che, come dicevo nella presentazione, si mettono nella giornata una lista di impegni per 48 ore scordandosi che ne hanno a disposizione solo 24.

Chi in famiglia correva e ti faceva percepire che questo è il modello della giornata tipo? O al contrario lo vedevi inattivo e magari percepivi la casa in disordine o ti sentivi trascurato e per reazione oggi reagisci a quel modello.

In questo caso puoi provare a picchiettare con frasi tipo:

“Anche se ho la sensazione che se non corro e mi metto un impegno dopo l’altro, perdo tempo mi amo e mi accetto completamente e profondamente”

“Questa paura di concludere poco e nulla che mi fa correre tutto il giorno mi tiene in pugno”

“Ho difficoltà a fermarmi e rilassarmi”

“Appena rallento mi sento in colpa, mi sento poco produttivo, mi giudico... (scegli tu)”

Una volta capito a quale dei due modelli apparteniamo, possiamo chiederci:

Come sto in questa modalità? Sì perché lenti o veloci, se siamo soddisfatti della vita che facciamo, non c’è nessun motivo per cercare di cambiare. Mentre, se sentiamo fastidio, nel nostro uso del tempo e ci giudichiamo perché troppo inconcludenti o troppo indaffarati allora possiamo passare al passo successivo.

2) La cicala e la formica

Credo fermamente che la maggior forma di successo sia riuscire a vivere il tempo a disposizione esattamente come fa rallegrare la nostra anima... quello che scegliamo di fare o non fare è affare nostro ma spesso per esperienza personale mi sono ritrovata a usare il mio tempo per fare piacere ad altri. Il campanello di allarme è inequivocabile. Perdo entusiasmo e mi pesa quello che sto facendo o come sto usando il mio tempo. Come posso equilibrare il fare troppo e il poco?

Ricordate la storia della cicala e della formica? A me la mamma la raccontava sempre, probabilmente cercando di instillarmi la convinzione che darsi da fare porta buoni frutti e un futuro certo mentre stare a cantare, trastullarsi e divertirsi porta alla morte.

Ma non c'è una via di mezzo mi chiedevo?

Tu cosa credi a proposito di questa favola? Ha lasciato qualche convinzione del tipo...

- Se non fatico e mi stanco fino all'estremo vuol dire che sono un fannullone...
- Solo lavorare duramente e senza interruzioni produce frutti...
- La formica va avanti a testa bassa e porta pesi più grandi di lei ed io per sentirmi efficiente devo fare altrettanto...

Puoi scrivere quali riflessioni emergono da te e picchiettarle trasformandole in:

- Scelgo di sentirmi un buon lavoratore anche se mi rispetto e mi riposo quando occorre.
- Scelgo di ascoltarmi e rispettare il mio corpo e il bisogno di riposo lasciando andare ogni senso di colpa.
- Posso lavorare e divertirmi contemporaneamente.

Mentre pronunci queste frasi ,o ne scrivi delle tue, prova a sentire quanto è vera per te l'affermazione che stai pronunciando e segna accanto il valore da 0 a 10 (0 non ci credi affatto 10 la senti verissima).

Avrai un quadro più chiaro su quali sono gli argomenti su cui lavorare con EFT.

Ecco rivista e corretta la storia della CICALA E DELLA FORMICA...
CONSAPEVOLI

Durante l'estate la formica lavorava duramente, mettendosi da parte le provviste per l'inverno. La cicala da sopra un albero cantava e cantava tutto il giorno notando il lavoro estenuante della formica che, giorno dopo giorno, si affannava portando pesi più grandi di lei che a volte non entravano neanche dalla porta del formicaio. Un giorno la cicala si zittì e chiese alla formica come mai si desse tanto da fare senza riposare un attimo e, soprattutto, se tutto quel da fare la divertisse davvero. La formica la guardò con aria interrogativa, le rispose che lei non si divertiva affatto ma che l'inverno sarebbe arrivato presto e che le provviste le servivano per sopravvivere. La cicala in effetti pensò che lei non aveva ancora minimamente pensato a dove passare l'inverno e tanto meno a cosa avrebbe mangiato. La sua preoccupazione era inventare nuove melodie e mangiare un po' di foglioline dall'albero che si era scelta per far ascoltare i suoi concerti. Così si fermò a riflettere per qualche giorno sul da farsi... La formica notando l'insolito silenzio la chiamò e le chiese come mai avesse smesso di cantare, quel suo canto l'aiutava nel tragitto e sentiva meno il peso di tutto quel materiale da trasportare durante i concerti della cicala.

La cicale le rispose che stava riflettendo e che in effetti questa preoccupazione per l'inverno le aveva fatto passare la voglia di cantare. Era tutto preso nel trovare una soluzione per passare al riparo l'inverno.

Mentre parlavano anche la formica si era fermata e per la prima volta si era accorta che anche il riposo aveva la sua utilità. Si stava guardando intorno e adesso vedeva quante belle cose la circondavano. La cicala la invitò a salire nel suo rifugio sull'albero per gustarsi una bella goccia di rugiada fresca. La formica sull'amaca della nuova amica si gustò il ristorante succo e convenne che ogni tanto un po' di riposo è proprio quello che ci vuole. La cicala le disse che aveva riflettuto e che in effetti il suo disinteresse per il

domani l'avrebbe portata poco lontano ma era curiosa di sapere se tutto quel lavoro che la formica stava facendo era davvero necessario o era una preoccupazione eccessiva e un accumulo molto superiore al necessario... la formica rimase interdetta, poi si ascoltò... La cicala aveva ragione, anche lei si era fatta prendere la mano e in effetti tutto quel correre le faceva perdere di vista quanto aveva intorno. Così fecero un patto. Ogni giorno si sarebbero occupate di trovare un po' di tempo per il lavoro e un po' per il riposo. La cicala cantava quando la formica lavorava e questo rendeva più piacevole anche i compiti più gravosi e la formica aiutò la sua nuova amica a trovare un angolino riparato dove avrebbe potuto trascorrere l'inverno con quanto le occorreva per sopravvivere. Entrambe trovarono il giusto equilibrio tra Fare e Stare e la loro amicizia dura ancora da allora.

Ti riconosci più simile alla cicala o alla formica?

In entrambi i casi trovare equilibrio richiede attenzione ai nostri schemi.

Chi è più simile alla formica tenderà a mettere in agenda tanti impegni uno dietro l'altro con la tendenza a credere di fare tutto in un tempo ridotto mentre magari poi si ritroverà a correre senza sosta per riuscire ad incastrare tutto.

Chi, invece, è più simile alla cicala tenderà a dilatare gli impegni oltre il necessario, magari considerando che occorre molto più tempo per svolgere i lavori che ha in programma e avendo anche molto tempo lasciato scorrere senza un utilizzo effettivo. Su di me ho notato come a volte se non mi impongo di spegnere il telefono o internet passo molto più tempo a leggere, rispondere o cancellare messaggi o mail inutili di quello che vorrei.

Quando ho scelto il titolo di questo web binar Sara Bassot mi ha inviato una mail in cui mi parlava di Momo la protagonista di un libro e poi di un cartone alle prese con "il tempo". E' illuminante!

Il film "MOMO alla conquista del tempo" fa riflettere su chi possono essere i 'ladri di tempo' vi allego un link https://www.youtube.com/watch?v=ImD1_pl0ldg che se vi attrae vi condurrà alla visione del film completo disponibile su youtube.

Io ho trovato utile usare delle liste di cose da fare, mentre chi è più simile alla formica potrebbe mettere in agenda i periodi di riposo, dopo un po' di tempo vedrete che l'abitudine si modifica e non occorre più darsi dei compiti specifici o ricordarsi di fermarsi perché le nostre giornate saranno più armoniche ed equilibrate.

Avremo trovato una nuova armonia tra il nostro lato maschile più impegnato ad organizzare e a fare e quello femminile più dedito alla parte creativa e contemplativa.

Nel prepararmi per questo web binar sono stata attratta dal nuovo libro di Luis Sepúlveda "Storia di una lumaca che scoprì l'importanza della lentezza", per due motivi; primo anche io scrivo storie e alcune hanno come protagonista una chiocciolina, il fatto che anche uno scrittore famoso come lui si fosse ispirato ad una lumaca mi ha incuriosito, secondo perché ho sempre giudicato un po' negativamente il mio essere lenta e mi ha fatto bene questa storia.

A questo punto direi che possiamo far pace con quello che siamo... perché è proprio quando ci accettiamo che siamo pronti al cambiamento.

3) Tu come ti senti lento o veloce?

A me (lenta) è stato utile iniziare così...

"Anche se per una vita mi sono sentita una lumachina lenta lenta che non arriva da nessuna parte mi amo e mi accetto completamente e profondamente"

"A volte mi sembra di andare così piano, ma così piano, da essere ferma"

"Questa lentezza mi fa percepire immobile"

"Accolgo questa mia indole lenta e ne riconosco i pregi"

"Mi apro alla possibilità di percepire l'utilità della lentezza"

Qualche giro per i “veloci”:

“Anche se è come se avessi un motore accelerato che mi spinge sempre al massimo mi amo e mi accetto completamente e profondamente”

“Questo bisogno di correre che a volte mi lascia sfinito”

“Queste giornate piene mi danno soddisfazione ma mi lasciano poco tempo per me”

“Mi apro alla possibilità di dire no quando occorre e di mettere anche il mio riposo in agenda”

“Mi ascolto ogni giorno di più e mi permetto di lavorare e rigenerarmi”

Ma eccoci a svelare il segreto promesso... In questo passaggio mi associo al messaggio di Momo, la protagonista del libro di Michael Ende:

“Ci sono questi **UOMINI GRIGI** che rubano il tempo alle persone, perché il tempo è denaro...risparmialo! E rubano il tempo libero alle persone, il tempo che loro dedicano alle loro cose: un pasticcino, coccolare il cane, fare visita alla mamma, leggere una rivista, fare 2 chiacchiere con un conoscente, fermarsi a guardare il panorama, sorridere per un bimbo che gioca al parco.

Le persone, così, iniziano a fare tutto di corsa, con la fretta perché hanno tante cose da fare e da finire senza gustare e assaporare più nulla della loro vita, vivono la vita ormai solo con lo scopo di fare le cose nel minor tempo possibile con l'illusione di risparmiare tempo, in realtà stanno SPRECANDO tutto il tempo messo a loro disposizione... senza pensare che è il tempo, la nostra unica vera ricchezza.

"Esiste un grande eppur quotidiano mistero... Questo mistero è il Tempo. Esistono calendari ed orologi per misurarlo, misure di ben poco significato, perché tutti sappiamo che, talvolta, un'unica ora ci può sembrare un'eternità e un'altra invece passa in un attimo... dipende da quel che viviamo in quest'ora.



Perché il tempo è vita. E la vita dimora nel cuore." MOMO

Il tempo perduto è quello vissuto inconsapevolmente. Possa ciascuno di noi connettersi con il proprio cuore e riconoscere cosa esso vuole. Se come me, a momenti, avete qualche dubbio fermatevi, respirate, chiudete gli occhi e fatevi aiutare da EFT☺.

“ANCHE SE A VOLTE NON SE NEANCHE IO COSA OCCORRE ALLA MIA ANIMA PER ESSERE IN PACE E SODDISFATTA MI APRO ALLA POSSIBILITA' DI LASCIARLO AFFIORARE. SO CHE IL TEMPO E' VITA E LA VITA DIMORA NEL CUORE. LASCIO APERTA OGNI VIA DI COMUNICAZIONE”.

Riflessione che condivido con voi, scritta... 'a suo tempo'.

IL TEMPO

E' il tempo la cosa più preziosa che ho.

L'ho sempre saputo e per quanto ho potuto l'ho sempre goduto.

Con il denaro, il benessere, la ricchezza puoi comprare molto ma non il tempo.

E quando hai tutto ciò che hai rincorso per una vita cosa vuoi più di tutto?

Il tempo per goderti il frutto del tuo duro lavoro, di tutto il tuo ansimare faticando vorticosamente.

Così hai lavorato duramente per aver il tempo, un giorno, di goderne i frutti... Ma chi può dire quanta sabbia ti resta nella clessidra?

I granelli passano uno dopo l'altro e quelli nel monticello di sotto non torneranno più in quello di sopra.

Puoi avere tutto l'oro del mondo ma non puoi comprare un solo granello del tempo della tua clessidra.

Pensaci ogni volta che puoi decidere come usare il tuo tempo, con chi vuoi trascorrerlo e in quali attività impiegarlo.... Così che, anche quando sentirai passare l'ultimo granello di sabbia, tu possa dire...



È STATO UN BUON TEMPO!

Rifletto...

Chi sono io ADESSO?

Sono un po' di tempo fra due parentesi.

Sono tutto ciò che riesco ad essere in questo tempo.

L'unica cosa che posso fare è sentire che sto usando bene il tempo che ho, indipendentemente da quanto esso sia.

Mi piacerebbe conoscere anche le tue riflessioni. Se ti va puoi contattarmi via mail marziarabatti@gmail.com

Sito web: www.marziarabatti.it