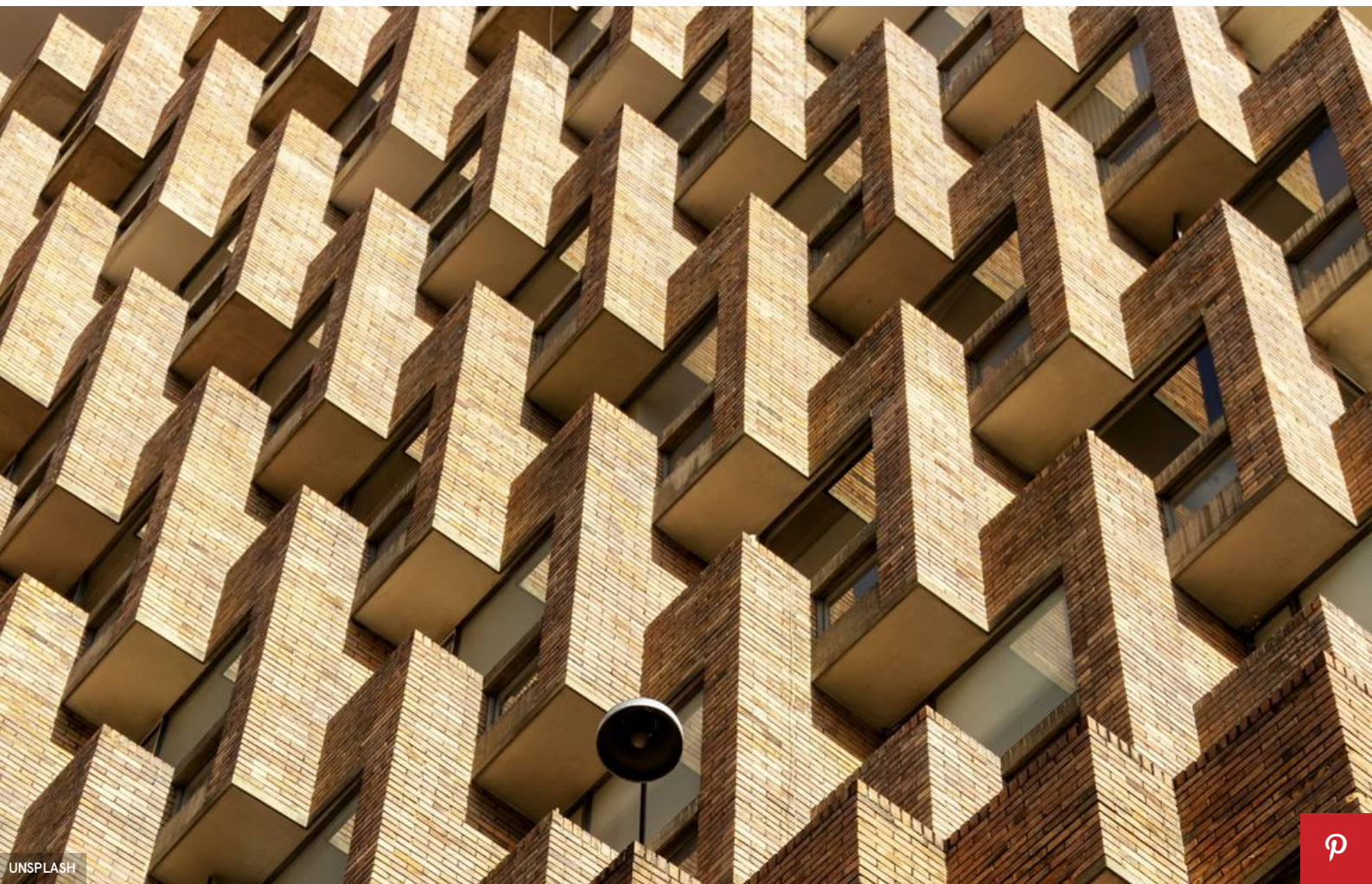


# "Come ho trasformato le mie abitudini tossiche in rituali di rinascita"

Una psicologa speciale spiega l'importanza di perdere la ripetitività di corpo e mente e di allenare l'intenzione.

Di [Vanessa Perilli](#) 02/01/2022



Scandiscono e riempiono le nostre giornate. Spesso ci fanno agire in modo automatico senza farci assaporare il "qui e ora". Molte azioni ripetitive, in sintesi, ci rendono inconsapevoli. Alcune però sono fondamentali perché ci assicurano un senso di stabilità. Da numerose stative è emerso che occorrono 21 giorni per **cambiare abitudini**, cioè che servono tre settimane per "incorporarle" nella propria routine. Ma quali abitudini dobbiamo eliminare dalla nostra quotidianità? Quali, di contro, dobbiamo assolutamente abbracciare per migliorare la qualità della nostra vita? Infine come dobbiamo affrontarle/accoglierle/viverle? Abbiamo incontrato [Selene Calloni Williams](#), psicologa esperta nella psicologia del profondo e nella visione immaginale, life coach e autrice di numerosi documentari e libri, tra cui il recente *Mudra e Meditazioni per Viaggiare Tra i*

*Mondi* (Edizioni Mediterranee, 2021, 25 euro), per approfondire concetti quali quello di automatismo, ripetitività, consapevolezza e intenzionalità.

### **Cosa sono le abitudini? Di quanti tipi ne esistono?**

Abitudine è fare qualcosa in modo ripetitivo e inconsapevole. Esistono abitudini del corpo, dell'emotività e della mente. Si tratta dei gesti, delle emozioni e dei pensieri che eseguiamo, sentiamo o pensiamo in modo ripetitivo e automatico, il più delle volte senza nemmeno rendercene conto. Molte di queste abitudini le abbiamo ereditate dai nostri antenati, specialmente da madre e padre e ne siamo del tutto inconsapevoli. Ecco perché, a volte, può capitare che anche se ci riteniamo diversi da nostra madre, per esempio, e anche se conduciamo una vita molto diversa da quella che ha vissuto lei, ci ritroviamo a compiere i suoi stessi gesti o a dire le stesse frasi allo stesso modo.

### **Cos'è il contrario dell'abitudine?**

Il rituale. Per esempio, se tutte le sere prima di andare a letto bevo una tisana e lo faccio d'abitudine, finisce per diventare una sorta di atto compulsivo, obbligatorio che rischio di fare anche con un senso di fatica e di noia. Se, invece, trasformo questo gesto in un rituale, allora ogni sera lo posso dedicare a qualche particolare immagine della mia giornata, posso trasformarlo in una preghiera per l'indomani o in un gesto di ringraziamento del mio corpo e dei miei organi che mi hanno sostenuta nel corso della giornata appena trascorsa, o anche posso dedicare il rito agli spiriti del sonno e della notte al fine di propiziarmi una notte serena e un sonno ristoratore. I due ingredienti che fanno la differenza tra l'abitudine e il rituale sono l'intenzione e la consapevolezza. Quando hai intenzione di dedicare i tuoi gesti o i tuoi pensieri a un principio cosciente, a un obiettivo, per esempio, quando dai loro un significato, come ringraziare o prenderti cura, quando sei consapevole dei tuoi gesti, delle tue emozioni, dei tuoi pensieri, allora stai compiendo un rituale.

### **Qual è il primo passo per abbandonare le abitudini tossiche?**

Non esiste qualcosa come una buona abitudine, tutte le abitudini, in quanto tali, sono "tossiche", perché ci portano a funzionare in modo inconscio, automatico, a fare a meno della consapevolezza. Quando sei consapevole non puoi avere cattive abitudini perché la consapevolezza vigile fa sì che tu ti renda conto immediatamente degli effetti deleteri di un certo gesto, di una data emozione, di un tale pensiero e così lasci cadere quel gesto, quell'emozione o quel pensiero subito. È vero, per alcuni individui farsi del male sembra una necessità, come avessero bisogno di infliggersi un'auto-espiazione. Ma la consapevolezza lucida e attenta ti consente di vedere anche questo e di scoprire le ragioni

per cui lo fai e, quando le ragioni vengono alla luce il comportamento auto-espiatorio cessa. Perciò la consapevolezza è la più grande arma che abbiamo per smettere le abitudini tossiche. Quando sei consapevole non puoi funzionare sulla base di abitudini, ma operi attraverso rituali consapevoli che, anche se si ripetono, non sono mai veramente uguali a se stessi, perché tu non sei mai veramente uguale a quello che eri solo l'attimo prima.

### **Qual è la regola aurea per introdurre abitudini sane/positive/costruttive?**

Le cosiddette “abitudini sane, positive e costruttive” sono rituali consapevoli, che coinvolgono il corpo, l'emotività e la mente in un processo creativo e non meramente ripetitivo. La regola principale per introdurre nella propria vita buone abitudini è dunque cercare di intensificare la consapevolezza e sempre avere l'intenzione di dedicare azioni, emozioni, pensieri a qualcosa che possiamo amare: uno scopo, un principio, una nostra immagine dell'invisibile, del divino, dell'anima.

### **Ci sono esercizi che rendono la nostra forma mentis più dinamica?**

La via attraverso la quale è possibile intensificare la nostra consapevolezza è la meditazione. Ci sono molti modi di meditare e molte scuole. Praticare la meditazione rende la nostra mente più attenta e quindi più dinamica perché ci porta a liberarci dai gesti inconsapevoli, dalle abitudini.