

LA TECNICA DELL'AUTOBUS

Davide Tamanini



**Trascrizione della tecnica in tre
modalità graduali per comprendere
e allenarsi con la pratica fino a
poterla applicare nella tua
quotidianità nel modo che**

Impariamo la tecnica dell'autobus (sia per accettare che base per ponte IN/OUT).

La tecnica dell'autobus è un utile modo di gestire la propria attenzione e porsi in un termine di neutralità rispetto a ciò che viviamo.

E' anche un metodo diretto e pratico per "centrarsi", cioè per portare l'attenzione su di sé.

Si chiama "dell'autobus" perché inizialmente, per impararla, utilizziamo un piccolo stratagemma (che poi ti spiego nel dettaglio).

Tuttavia ti anticipo che l'esercizio, così come te lo spiego tra poco, è solo propedeutico. Il punto di arrivo è di effettuare i tre passaggi chiave con un atto interiore, con semplicità e immediatezza.

Di base noi viviamo le esperienze in tre modi: fisicamente, mentalmente e emotivamente.

In più c'è un'ulteriore percezione che è il punto di origine delle esperienze che ci garantisce di guardare in modo neutrale le altre tre. È il punto di vista della consapevolezza.

I tre modi base citati (fisico, mentale, emozionale) sono dei piani in cui si può creare un coinvolgimento eccessivo con ciò che si vive. Si rimane coinvolti e si rischia di perdere il giusto sguardo sulle cose.

Ecco che sapersi "riposizionare" rispetto a questi tre elementi ci dà una visione più chiara di ciò che stiamo vivendo. E permette di accettare la realtà per come si presenta.

Il punto finale è quindi di renderci consapevoli senza rimanere invischiati con le sensazioni del corpo, della mente e delle emozioni.

TI sembra difficile?

In effetti spiegarlo è molto più complesso che farlo! (E farlo ti risponde anche alla domanda "ma quindi non proverò

emozioni o non avrò pensieri?” che di solito scatta in automatico!).

Per arrivare a questo ci serve renderci consapevoli delle espressioni del nostro corpo, della mente e delle emozioni, ma anche impedirci di rimanerne invischiati eccessivamente.

Ecco quindi la tecnica dell'autobus in alcune varianti:

Tecnica dell'autobus versione 1.

Segui le indicazioni fino in fondo. Vedrai che dopo averla ripetuta alcune volte diventerà più immediata e facile.

Nel tempo i vari passaggi dell'autobus possono essere omessi a favore di un atto interiore.

L'esercizio funziona meglio se effettuato a occhi chiusi dall'inizio alla fine.

Inizialmente per impraticarti dovrai aprire e chiudere gli occhi per leggere i passaggi. Ma vedrai che in breve tempo avrai imparato i passaggi a memoria!

Inoltre puoi sfruttare il file audio che ti manderemo e lasciarti guidare dalla voce!

Porta l'attenzione su ciò che ti coinvolge in questo momento (un progetto, una situazione, una relazione, una preoccupazione) cercando di restare aperta/o a tutto quello che comporta.

Assicurati di tenerci l'attenzione fino a essere sicura/o di rivivere quell'esperienza.

Ora inspira profondamente con il naso e espira con forza con la bocca immaginando di essere trascinato all'indietro rispetto alla situazione come se guardassi dal finestrino posteriore di un autobus che si allontana dalla scena.

Più ti allontani, più puoi guardare la scena come uno spettatore esterno, neutrale, non coinvolto.

Da questa posizione guarda la situazione fisica, come ti muovi, l'atteggiamento, la postura, le sensazioni del corpo.

Nuovamente inspira profondamente con il naso e espira con forza dalla bocca immaginando di essere trascinato all'indietro rispetto alla situazione come se guardassi dal finestrino posteriore di un autobus che si allontana dalla scena.

Osserva i tuoi pensieri, ciò che credi, che ti aspetti, che vuoi ottenere, le strategie che applichi e come questo orienta le tue scelte e le tue azioni.

Ancora, inspira profondamente con il

naso e espira con forza dalla bocca
immaginando di essere trascinato
all'indietro rispetto a questi pensieri come
se guardassi dal finestrino posteriore di
un autobus che si allontana da essi.

Quali emozioni provi? Come ti
coinvolgono? Cosa ti portano a fare?

inspira profondamente con il naso e
espira con forza dalla bocca
immaginando di essere trascinato
all'indietro rispetto alle emozioni come se
guardassi dal finestrino posteriore di un
autobus che si allontana da esse.

Come ti sembra ora la situazione iniziale?

Tecnica dell'autobus versione 2.

Applicabile su qualsiasi sensazione, percezione, esperienza, relazione...

Inspira profondamente con il naso e espira con forza dalla bocca immaginando di essere trascinato all'indietro rispetto al corpo come se guardassi dal finestrino posteriore di un autobus che si allontana da esso.

Più ti allontani, più maturi una posizione neutrale nei suoi confronti.

Inspira profondamente con il naso e espira con forza dalla bocca immaginando di essere trascinato all'indietro rispetto alla mente come se guardassi dal finestrino posteriore di un autobus che si allontana da essa.

Più ti allontani, più maturi una posizione neutrale nei suoi confronti.

Inspira profondamente con il naso e espira con forza dalla bocca immaginando di essere trascinato all'indietro rispetto alle emozioni come se guardassi dal finestrino posteriore di un autobus che si allontana da esso.

Più ti allontani, più maturi una posizione neutrale nei suoi confronti.

Tecnica dell'autobus versione 3.

Inspira, espira con forza spostandoti all'indietro rispetto al corpo.

Inspira, espira con forza spostandoti all'indietro rispetto alla mente.

Inspira, espira con forza spostandoti all'indietro rispetto alle emozioni.

(nota: spostarsi all'indietro è un po' come avere la sensazione di tuffarsi - interiormente - all'indietro nel vuoto. Quando mi tuffo, lascio corpo, mente, emozioni lì e io come individuo mi allontano e mi pongo in modo neutrale).

Questo testo è parte integrante del percorso in membership “La tecnica dell’Autobus”, è un testo formativo e non è da considerarsi come edizione letteraria.

I contenuti, se non diversamente specificato, sono di proprietà di Davide Tamanini e/o Matteo Saltori.

Non è consentita la riproduzione del contenuto né in parte né in toto se non dopo esplicito consenso dell’autore o degli autori.

Viene concessa la possibilità di condividere piccoli estratti di questo manuale sui social in caso di brevi citazioni e con la cortese attenzione di citare la fonte.

