

# PROMUOVERE CAMBI DI STILE DI VITA PER REGOLARE LE EMOZIONI DAL SONNO ALLE PRATICHE DI MINDFULNESS



# METTA COME LENTE – METTA COME ACCUDIMENTO

- Pensate ad una persona cara in un periodo di sofferenza, può essere un amico, una parente  
Riportate alla mente un episodio in cui avete provato grande compassione e desiderio di aiuto per questa persona.
- Pensate ad una persona che vi ha fatto soffrire insultandovi, tradendo la vostra fiducia o abusando del suo potere nei vostri confronti

## Com'è andata l'esperienza?

- Ricordando la persona amata, alcuni di voi avranno facilmente provato compassione e tenerezza e trovato semplice augurare loro sincerità e pace. Allo stesso tempo mantenere la stessa intenzione compassionevole nei confronti di chi ci ha ferito sarà stato molto più difficile.
- Altre ancora avranno trovato più urgente interrogarsi sul senso di tale esercizio generando giudizi sulla opportunità di una pratica che sembra somigliare tanto ad una preghiera.
- Altri ancora si saranno interrogati su quanto sia realistico o addirittura opportuno generare sentimenti di cura per chi è stato tanto vile. “Mi stai chiedendo di esercitarmi ad essere un tappetino?” Mi ha chiesto un partecipante alle pratiche mindfulness.
- In tutti gli scenari non abbiamo avuto un assaggio del potere della mente

***Ecco la mente in azione!***



# IL PENOSO CASO DI MR. DUFFY

J. JOYCE



Mr. Duffy lived a short distance from  
his body.

— James Joyce —

**Joyce immagina un uomo ingabbiato in un autocontrollo che sconfinava in emarginazione sociale e spirituale. Non vive mai con il corpo, ma con le proiezioni della mente.**

Molti di noi vivono come Mr. Duffy che stava sempre **a breve distanza dal proprio corpo**. Quante volte in un giorno ci fermiamo a notare la **tensione nelle spalle**? La **postura**, curva sui cellulari? Un leggero **bruciore di stomaco**? Forse mai nella storia la vita umana si è svolta così ossessivamente nella mente e lontana dal corpo: programiamo, siamo costantemente schiavi degli orari, delle scadenze, dipendenti dai messaggi e dalle notifiche, ci incontriamo in remoto o in modalità virtuale. Alla **rarefazione del corpo** si contrappone una **folle accelerazione dell'attività della mente** che, così, fabbrica incessantemente realtà parallele popolate da pensieri, convinzioni e pregiudizi. E così che **presi dal «fare» ci dimentichiamo di «essere»**.

# PER VEDERE L'EFFETTO CHE FA... IN UN BICCHIERE

"IL RANCORE È COME BERE VELENO E DESIDERARE CHE L'ALTRA PERSONA MUOIA"  
CARRIE FISHER

**PAURA**



**RABBIA**



**DISGUSTO**



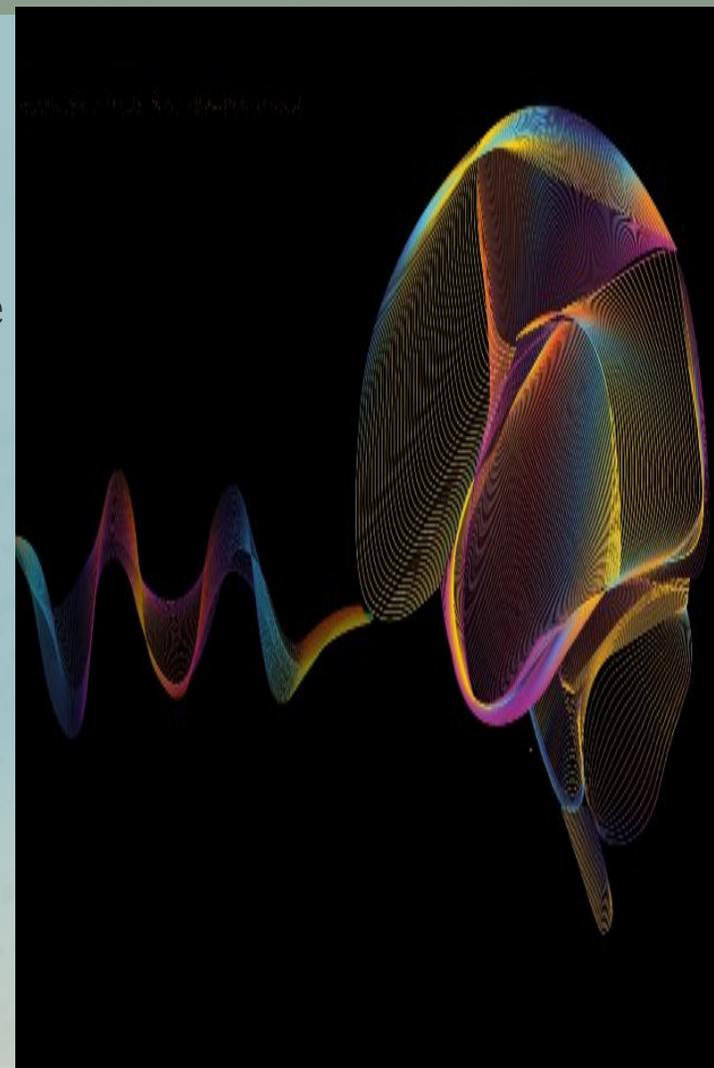
**E L'EFFETTO NEL VASTO OCEANO DELLA CONSAPEVOLEZZA?**



© 3DAstroStudio

## PRIMO MEZZO ABILE: VIVERE MANTENENDO AL MINIMO LO STRESS

- Vivere mantenendo al minimo lo stress e imparando a rilassarsi è l'ingrediente base per accedere alla consapevolezza. C'è chi dice che sia addirittura la ricetta dell'eterna giovinezza (*esercizio della sedia sospesa*).
- **Essere cronicamente sotto pressione fa ammalare:** abbassa le difese immunitarie rendendo suscettibili alle infezioni, espone alle malattie cardiovascolari, aumenta la probabilità di disturbi del sonno e problemi gastrointestinali, peggiora i dolori cronici.
- Per mantenersi in buona salute psicofisica è fondamentale controllare i **fattori** legati allo stile di vita su cui si può agire:
  - una dieta sana – attenzione alla **variabilità glicemica**
  - **movimento** regolare
  - buona igiene del **sonno**
  - coltivare l'**equilibrio emotivo**
  - **relazioni sociali** appaganti: avere buoni rapporti con gli altri (tenere la tana pulita)



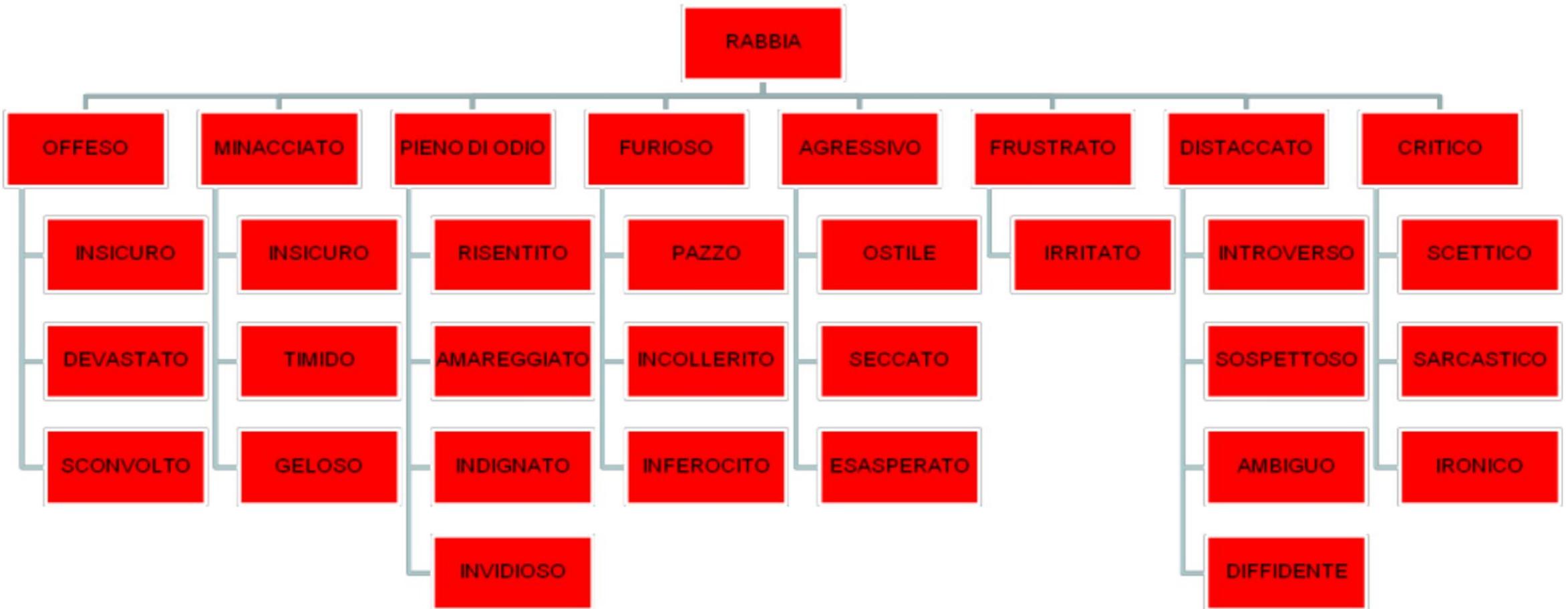
# «LA COSA PIÙ DIFFICILE È METTERSI AL DIAPASON DELL'ESSERE E AFFERRARNE IL TONO»

EMIL CIORAN

- La meditazione comincia qui: ci chiede di fermarci e di **non «fare»**, ma di **«essere» e basta**.
- Sembrerebbe la cosa più facile del mondo, ma provate a stare per trenta secondi fermi, in silenzio, a occhi chiusi e senza pensieri: è pressoché impossibile.
- **La mente è programmata per vagare nei pensieri**, priva di consapevolezza, in balia dei pensieri e delle convinzioni volatili.
- Non è la cosa più facile del mondo, ma si può imparare a meditare ma per farlo è necessario **creare le giuste condizioni**.
- La dimensione cognitiva da sola è come un cavallo imbizzarrito. Perché si possa condurre la mente bisogna prendersi cura della **fisiologia del corpo**, imparare a **lasciar andare i pensieri** così da **addestrare le emozioni** e le **spinte comportamentali**.



# DAL GIOGO DELLA MENTE ALLA CONSAPEVOLEZZA DEL CORPO



## LA LEZIONE DEL SITAR

ACCORDANDOLO SI GENERA ARMONIA TRASCURANDONE LA TENSIONE...  
SINDROME METABOLICA, RIDOTTO SPESSORE CORTICALE E NEURODEGENERAZIONI

Un corpo agitato non è un buon rifugio per una mente calma.

Guardiamo ad alcuni fattori che contribuiscono ad agitare il corpo: Il **cibo**.

Il cibo può essere *causa* di **infiammazione**, *ma anche terapia*: dipende da come viene utilizzato. Ad esempio sappiamo che con una alta variabilità della glicemia (picchi di zuccheri), si osserva maggiore mortalità da tutte le cause.

L'infiammazione ad opera di zuccheri, alcol, carboidrati raffinati in eccesso possono causare la **sindrome metabolica**, (sovrappeso, alterazioni tiroidee e iperglicemia) che è connessa a malattie autoimmuni e infiammatorie come le aterosclerosi e fenomeni di **neuroinfiammazione e neurodegenerazione**.

Ci sono importanti evidenze scientifiche a sostegno della relazione tra la gravità dei sintomi del **PTSD**, gravità della **sindrome metabolica** e ridotto spessore corticale nei lobi temporali e frontali [\(C. Nuzzo, Biological Psychiatry, 2018\)](#).



# MENS SANA IN CORPORE SANO: IL RUOLO DELL'ATTIVITÀ FISICA

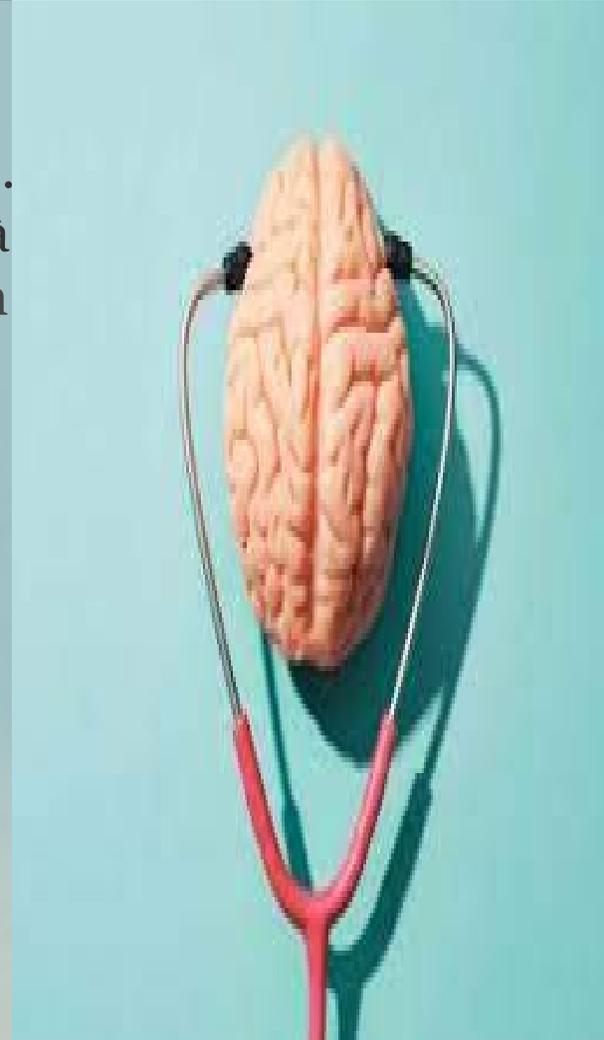
- **Lo sport ad alta intensità** da buoni risultati sia contro ansia che depressione e può essere una vera arma in più da affiancarsi all'intervento psicologico e farmacologico.
- Nello specifico Lo **yoga** o altre specialità che coinvolgono mente e corpo sembrano essere più **efficaci contro l'ansia**, mentre gli **sport di resistenza** come la corsa o la bicicletta sarebbero **più utili ad alleviare i sintomi di depressione**.
- L'attività è anche un sistema di prevenzione dell'ansia grazie all'acquisizione progressiva di un **miglior controllo delle reazioni fisiologiche mediate dallo stress** (tachicardia, tensione muscolare, sudorazione, incremento della pressione arteriosa). *Carson Smith, Università del Maryland, 2019.*
- «Il **programma va personalizzato**. Per le persone depresse è bene iniziare con un personal trainer e poi integrare la persona in piccoli gruppi omogenei così da ridurre il **rischio che si senta inadeguato**. Inoltre è importante che l'attività sia il più possibile divertente, meglio se all'aperto, e senza il peso di un eccessivo agonismo.

([British Journal of Medicine](#) Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews (Ben Singh et. Al.), Allied Health & Human Performance, University of South Australia, Adelaide, 2022



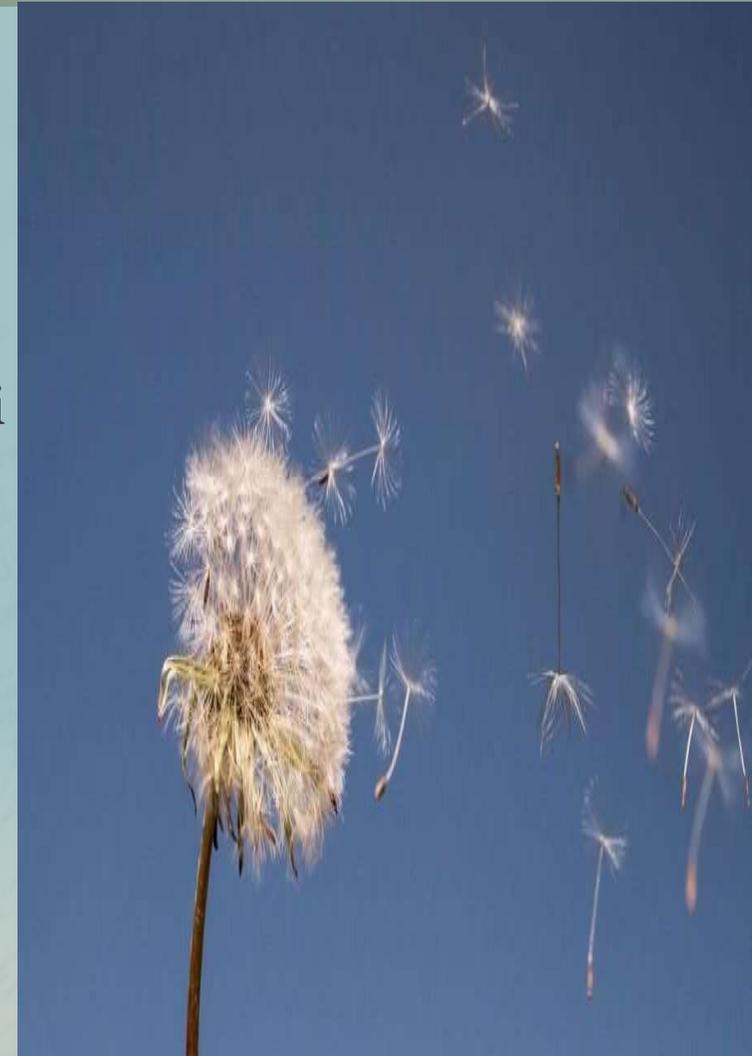
# IL MECCANISMO - ESERCIZIO COME FABBRICA DI ORMONI E MOLECOLE

- Con l'esercizio fisico entra in circolo il cosiddetto «**ormone dello sport**» l'**irisina** che trasforma il dannoso grasso bianco, in grasso bruno, e sembra contribuire alla buona salute ippocampale migliorando memoria e attenzione.
- L'attività fisica determina anche il rilascio di **endorfine**, ormoni con proprietà analgesica ed eccitante che fa utilizzare il **cortisolo** in eccesso accumulato in conseguenza dello stress. Un intenso esercizio fisico aerobico, può incrementare anche di 500 volte la secrezione di endorfine che possono generare quella sensazione di **euforia** e **ottimismo** conosciuta come «**sballo del corridore**».
- Durante l'attività fisica aumenta la produzione di **serotonina** con un miglioramento dell'equilibrio emotivo.
- L'attività fisica favorisce il trofismo del **fattore neurotrofico cerebrale** la cui concentrazione cerebrale sembra essere fortemente correlata a un aumento delle dimensioni dell'ippocampo, ad un generale miglioramento delle prestazioni cognitive e alla riduzione nell'incidenza di ansia e depressione.



# COMINCIAMO, ALLORA, A LIBERARE MR. DUFFY DALLE SUE DISTANZE.

- Non possiamo cancellare **il dolore**, ma possiamo guardarlo diversamente, per esempio riconoscendolo **come una parte della nostra vita destinata a trascorrere**.
- Possiamo mitigare la sofferenza, imparando a poco a poco ad **allentare la presa sulle cose, apprendendo la bellezza del distacco**.
- Possiamo scegliere di fermarci e raccoglierci in noi stessi per dieci minuti al giorno, oppure un'ora: una pausa tra i vortici narrativi e emotivi della nostra interiorità; sarà un piccolo rifugio personale.
- Pian piano si aprirà lo spazio della consapevolezza del momento così uscire dallo spazio angusto del rimuginio e della ruminazione. Ma tutto, dicevamo, comincia dal corpo - che deve essere sufficientemente in forma per intraprendere il cammino - e continua con il corpo, ad esempio, dal prestare attenzione al respiro o dal «sentire» uno la sinfonia di stimoli sensoriali che attraversano il corpo.

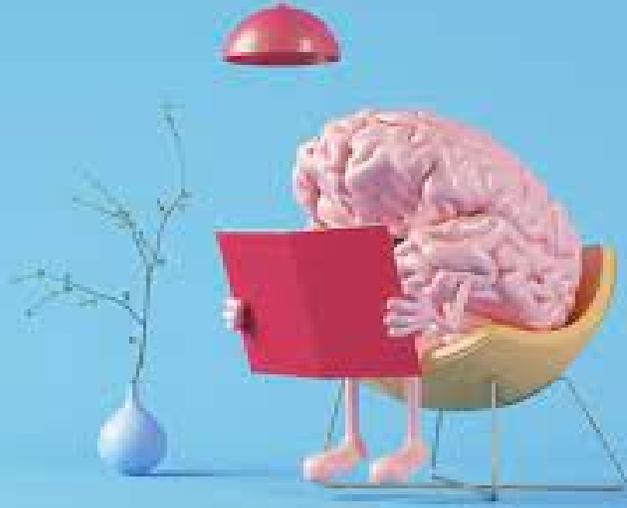


## UN GIOCO DI EQUILIBRI – EQUILIBRIO COGNITIVO

- Perchè si possa condurre la mente bisogna **lasciar andare i pensieri**. Per accedere al vasto oceano della consapevolezza è necessario ridurre i condizionamenti (il filtro) della **mente illusoria**. L'equilibrio cognitivo è uno dei 4 fattori interdipendenti necessari per la consapevolezza. Gli altri fattori sono: equilibrio cognitivo, attentivo, conativo e emotivo.
- **Comprendere l'innescò e la natura delle dinamiche mentali** aiuta nella gestione delle proprie reazioni così da non esserne dominati solo secondo **automatismi**.
- È un cammino che necessita di uno sguardo attento non solo sugli eventi passati ma anche sul **proprio atteggiamento di ogni giorno**, così da ridurre la tensione psicofisica.
- Se osserviamo la nostra rabbia o paura con una mente lucida e un corpo calmo lo sguardo giudicante comincerà a lasciare il passo ad uno sguardo più ampio in cui la complessità dei fattori coinvolti e **la compassione ci guideranno verso un atteggiamento che scioglie, qui e ora, tensioni e rimuginii perduranti**.  
Avete mai provato a provare paura dopo aver preso benzodiazepine?



# EQUILIBRIO ATTENZIONALE – MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA



L'equilibrio dell'attenzione si riferisce alla capacità di sostenere un **flusso volontario di attenzione in modo rilassato, continuo e chiaro**. L'attenzione equilibrata è una componente chiave per avere una maggiore consapevolezza delle nostre sensazioni corporee, pensieri ed emozioni, così come la consapevolezza attenta degli altri esseri senzienti e dell'ambiente in generale.

E' grazie ad un buon equilibrio attentionale che possiamo riuscire ad accedere allo spazio della consapevolezza così da **disattivare il pilota automatico**. Essere consapevoli che si sta **respirando**, «notando» l'inspirazione e l'espiazione e concentrandosi su questo gesto, è un primo passo per riagganciarci al qui ed ora. L'importante, per chi volesse intraprendere la pratica è non aspettarsi dei «risultati» o si ricadrà nella trappola della scimmia impazzita che insegue le **immagini che la mente costantemente proietta**.



## UN GIOCO DI EQUILIBRI – EQUILIBRIO CONATIVO

- L'equilibrio mentale si basa prima di tutto, sulle nostre **intenzioni**, i nostri **desideri** e le nostre **aspirazioni**. La conazione è la facoltà mentale associata a ciò che desideriamo raggiungere e alla **volontà**. Si riferisce a **ciò che consideriamo degno di essere perseguito**.
- L'equilibrio conativo si riferisce alla capacità di **discernere** quali sono i desideri e le intenzioni che portano davvero al benessere. Possiamo avere degli impulsi che, se agiti, potrebbero portare ad una **gratificazione istantanea**, ma con **conseguenze negative a lungo termine**.
- L'intelligenza conativa ci permette di **stabilire motivazioni, obiettivi e priorità sagge** e di sviluppare aspirazioni che favoriscono il nostro benessere e quello delle persone e degli altri esseri viventi intorno a noi.



# UN GIOCO DI EQUILIBRI – EQUILIBRIO EMOZIONALE

Coltivare l'equilibrio emotivo – evitando gli estremi dell'ipersensibilità e dell'apatia – richiede l'integrazione degli equilibri conativi, dell'attenzione e cognitivi.

*Piuttosto che una emozione fugace o uno stato d'animo suscitato da stimoli sensoriali e concettuali sukha [il benessere genuino] è un aspetto duraturo e stabile che nasce da una mente in equilibrio e comporta una consapevolezza, concettualmente non strutturata e non filtrata, della vera natura della realtà (gnōthi sautón diceva Socrate). Davidson, Ekman, Richard, Wallace*



# SENZA EQUILIBRIO EMOTIVO....

- Si sviluppano e rafforzano strategie di adattamento disfunzionali (comportamenti autodistruttivi):

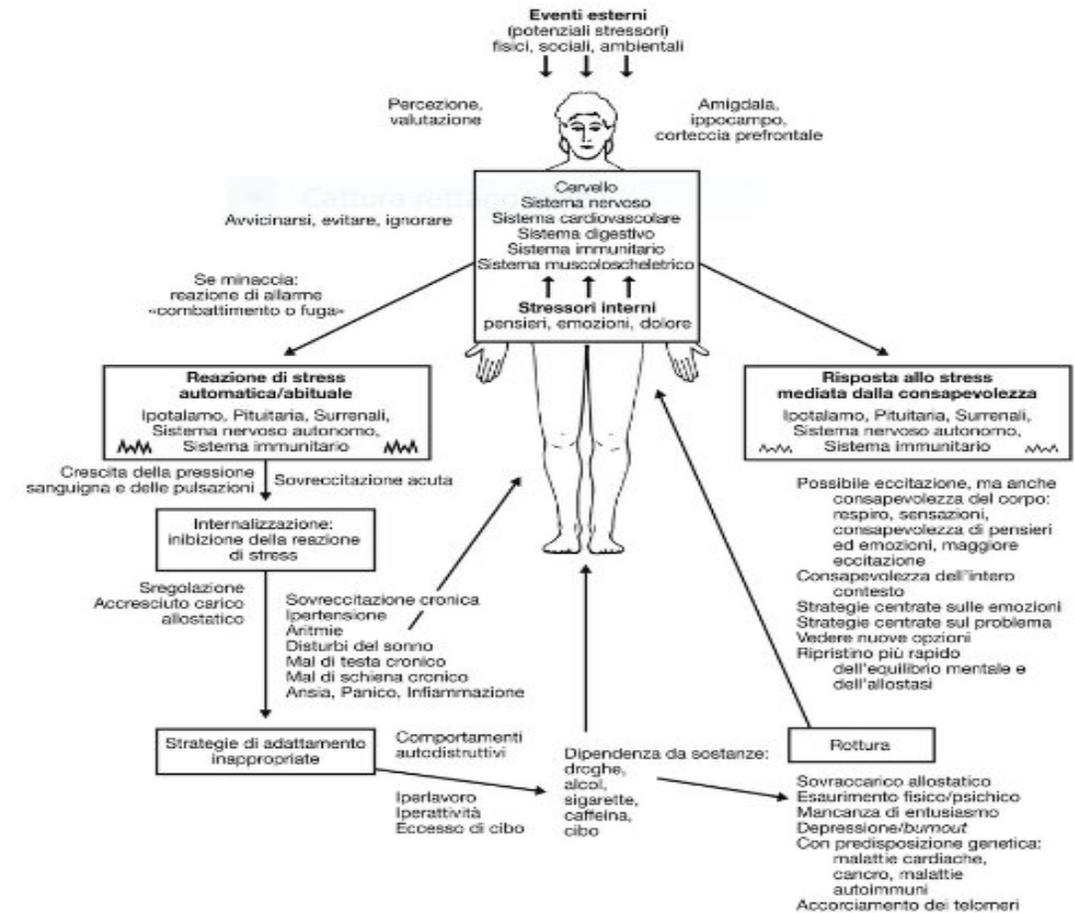


**Prima o poi porteranno alla rottura con:**



- Sovraccarico allostatico, esaurimento psicofisico, mancanza di entusiasmo, depressione/burn out
- E se c'è predisposizione, malattie cardiache, diabete, malattie autoimmuni.

Iperlavoro,  
Iperattività,  
Eccesso di cibo,  
Dipendenza da sostanze (droghe, alcol, sigarette, caffeina, cibo)



# QUANTO ZUCCHERO CI VUOLE PER ADDOLCIRE LA VITA?

- M.G. 61 anni, primo di tre figli, erede impresa paterna adesso
- Imprenditore di grande successo
- 178cm 102kg, Fumatore
- **Epilessia** controllata farmacologicamente con esordio ad anni 11
- Sposato con una figlia e un figlio
- Vissuto religioso importante per il paziente
- 17 anni di psicoterapia psicoanalitica
- In terapia **MBCT da 8 mesi**
- **Episodio depressivo** ultimi 2 anni con compromissione funzionamento sociale secondario a panico, confusione mentale, paura di discontrollo (comportamenti disinibiti mai agiti), rimuginio, episodi di irritabilità esplosiva, tensione cervicale costante e cefalee quasi giornaliere con necessita di utilizzo Ibuprofene in media 4 volte a settimana.
- In cura con **Vortioxetina 10mg** e **Alprazolam 1mg x3 die**
- **Riformulazione termini terapia** (terapia di sei mesi, si lavora sul presente, obiettivo primario diminuzione significativa alprazolam. Valutazione del ruolo della mancanza di conoscenza del meccanismo di funzionamento delle benzodiazepine, del ruolo della dieta alimentare e della sedentarietà nel determinare i **precedenti tentativi fallimentari di diminuzione del farmaco**.)

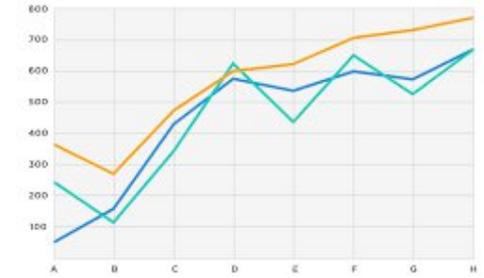


## PSICOEDUCAZIONE FARMACI

- L'effetto “privo” di effetti collaterali delle SRRI
  - L'effetto **ottundente** delle benzodiazepine
  - L'effetto **scalino** delle benzodiazepine
  - L'effetto **dipendenza** delle benzodiazepine
  - L'effetto **su apprendimento e memoria** delle benzodiazepine
- La graduale riduzione del dosaggio sarà inversamente proporzionale all'aderenza alla diminuzione degli zuccheri nella dieta
- Per valutare l'impatto del regime alimentare sono stati monitorati:
- cefalea, stanchezza, difficoltà di concentrazione, sonnolenza, irritabilità, tensione muscolare e cefalee.



## DECORSO TERAPIA



- Dopo psicoeducazione e introduzione ad alcune pratiche d'intervento basate sulla mindfulness, il **primo tentativo di diminuzione di 0,25 mattino e 0,25 pranzo è stato interrotto** a causa di un aumento delle cefalee, tensione generale e sintomi neurovegetativi
- Dopo intervento di restrizione degli zuccheri e dei carboidrati con alto indice glicemico, unitamente a interventi basati sulla mindfulness è stato possibile una **diminuzione di 0,50 mattino e 0,25 pranzo ben tollerata**. Miglioramento livelli energia e diminuzione tensioni cervicale e cefalee con conseguente diminuzione uso Ibuprofene.
- In considerazione delle evidenze di miglioramento generale obiettivamente e soggettivamente molto significative con la sola manipolazione della variabile regime alimentare (carico glicemico), si invia paziente per accurato **controllo endocrinologico**.
- Le analisi rivelano la presenza di uno stato prediabete con conseguente prescrizione di **metformina 500**, 3 volte al giorno. Attualmente il paziente è a 0,25 alprazolam a pranzo e 0,50 la sera. Assenza di sintomi. Non accusa più cefalee o tensione cervicale, non fa più uso di ibuprofene, nessun episodio di agitazione o discontrollo con aggressività. Umore soggettivamente ed oggettivamente autimico.

## UNO SGURADO SULLA FASE FINALE DELLA TERAPIA

- Nell'ultima fase della terapia si continueranno le **pratiche di mindfulness** e gli interventi per acquisire competenze utili a mantenere un buon **equilibrio emotivo**.
- **Psicoeducazione** sulle emozioni
- Psicoeducazione specifica sulla **rabbia**
- Gestione del **periodo refrattario** nella rabbia
- Pratica degli **antidoti** con particolare focus sulla gioia e la gentilezza amorevole

# LAVORATE CON ARDORE PER LA VOSTRA FELICITÀ

"L'amore dà all'altro il privilegio di vederci in modi di cui ci vergogneremmo d'esser visti e che lo disgusterebbero senza l'intervento dell'amore stesso"

Miller

- Che io possa essere libero da ogni turbamento per ciò che sorge nel campo del mio corpo
- Che io possa essere libero da ogni turbamento per ciò che sorge nel campo della mente
- Che io, consapevole dell'impermanenza di tutte le cose, possa raggiungere la perfetta equanimità e la pace



# BIBLIOGRAFIA I

Ahmadi, N., Arora, R., Vaidya, N., Yehuda, R., & Ebrahimi, R., (2013). [Post-Traumatic stress disorder is associated with increased incidence of insulin resistance and metabolic syndrome.](#) *Journal of the American College of Cardiology*

Dalai Lama, L'arte di essere pazienti, Neri Pozza ed. 1998

Dalai Lama, Il senso dell'esistenza, Bur ed. 1998

Dalai Lama, La saggezza del perdono, Rizzoli ed. 2005

AnShin T., Una volta ero un soldato, Oscar Mondadori 2004

Chodron P., Liberi dalle vecchie abitudini, Terra Nuova ed. 2001

Dalai Lama, Goleman D., Emozioni distruttive, Oscar Mondadori 2003

Dalai Lama, Goleman D., Le emozioni che fanno guarire, Oscar mondadori 1998

R. J. Davidson, P. Ekman, M. Ricard e B. A. Wallace, "Prospettive Buddiste e Psicologiche sulle Emozioni e il Benessere," *American Psychological Society*, 2005.

Gilbert P., La terapia centrata sulla compassione, F. Angeli ed. 2012

Hopkins, J., Meditazioni buddhiste, Ubaldini, 2008

Ina Nemet, Zdenka Turk, Lea Duvnjak, Nikica Car, Lidija Varga-Defterdarović, *Humoral methylglyoxal level reflects glycemic fluctuation*, [Clinical Biochemistry](#), 2005

Kabat Zinn J., Dovunque tu vada ci sei già, Tea ed. 1999

# BIBLIOGRAFIA II

- Kabat Zinn J., Riprendere i sensi, Corbaccio ed. 2006
- Kotler A. (a cura di), Buddismo impegnato, Neri Pozza ed. 1999
- Kabat Zinn J., Vivere momento per momento, Corbaccio ed. 2008
- Kornfield J., Il cuore saggio, Corbaccio ed. 2008
- Mace C., Mindfulness e salute mentale, Astrolabio ed. 2010
- McDonald K., Come meditare, Chiara Luce ed. 1986
- Pecunia G. (a cura di), Dhammapada, la via del Buddha, Urra ed. 2006
- Segal Z., Williams M., Teasdale J., Mindfulness, Bollati Boringhieri 2006
- Sferra F., Cicuzza C. (a cura di), I discorsi del Buddha, Oscar Mondadori 2002
- Sogyal Rimpoche, Il libro tibetano del vivere e del morire, Ubaldini ed. 1994
- Sujiva, L'albero della saggezza, il fiume del non ritorno, Pian dei Ciliegi ed. 2012
- Thich Nhat Hanh, Respira sei vivo, Ubaldini ed. 1994
- Thich Nhat Hanh, Spegni il fuoco della rabbia, Oscar Mondadori 2001
- Thich Nhat Hanh, Libero ovunque tu sia, Associazione Essere Pace, 2003
- Thich Nhat Hanh, Pratiche di consapevolezza, Terra Nuova ed. 2000
- Thich Nhat Hanh, L'arte di comunicare, Bis ed. 1998
- Wallace A., I quattro incommensurabili, Ubaldini ed.
- Wallace A., La rivoluzione dell'attenzione, Ubaldini ed.
- Wolf, E. Et. Al. (2015). [Posttraumatic Stress Disorder as a Catalyst for the Association Between Metabolic Syndrome and Reduced Cortical Thickness](#). Biological psychiatry.

# APPENDICE

- Le slide che seguono riguardano le prossime fasi della terpaia



# PSICOEDUCAZIONE: EMOZIONI

## PAURA

Si attiva quando si percepisce una minaccia di danno fisico o psicologico  
Esempi di temi di innesco sono:  
–Un oggetto che si avvicina velocemente verso di noi.  
–La perdita improvvisa di sostegno.  
–La minaccia del dolore.  
Possiamo imparare ad avere paura di qualsiasi cosa

## TRISTEZZA

La tristezza può andare dalla delusione alla disperazione.  
  
Tutti gli stati di tristezza sono innescati da una sensazione di perdita.

## DISGUSTO

Il disgusto disumanizza: ci induce a non trattare l'altro da essere umano.  
  
Disgusto verso se stesso.  
  
Una relazione di coppia è in pericolo quando la rabbia è sostituita dal disgusto.

## SORPRESA

È la più breve di tutte le emozioni.  
  
Imprevista e improvvisa.  
É una stazione, non la fine del percorso.  
  
Normalmente la segue la paura o la rabbia.  
  
Quando è seguita dalla gioia, sperimentiamo meraviglia



## PSICOEDUCAZIONE: PAURA E RABBIA

Psicoeducazione specifica per l'agitazione nella manifestazione duale della paura e della rabbia. Entrambe possono motivare azioni che potrebbero portare un beneficio a breve termine. Ma gli svantaggi sono molto pervasivi:

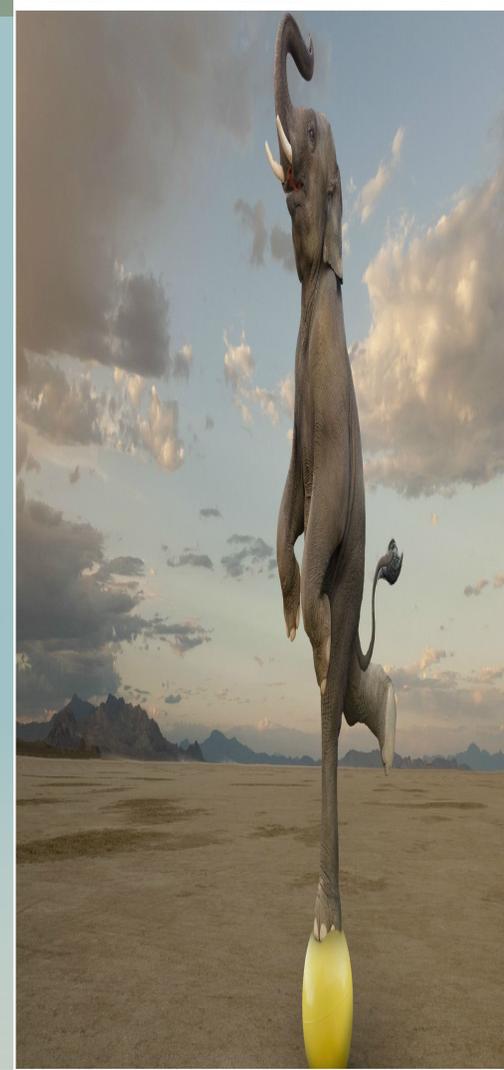
- le emozioni cambiano la nostra visione del mondo e delle azioni altrui. Valutiamo gli eventi in modo coerente con l'emozione che stiamo provando, giustificandola e protraendola
- la memoria ripropone incessantemente l'immagine della situazione critica o persona sleale.
- si finisce per guardare troppo verso il passato, impedendoci di guardare al futuro. L'unico futuro è dedicato alla costruzione di piani per estinguere la paura del confronto o pianificare la vendetta.
- L'agitazione sia che si manifesti come rabbia che come paura può incancrenirsi e saturare tutto lo spazio mentale. A lungo termine diventa un veleno fino a formare un tratto di personalità che promuove ora il senso di inadeguatezza ora l'ostilità.



# TERAPIA: COLTIVARE EQUILIBRIO EMOTIVO

Le emozioni sono un elemento essenziale delle relazioni sociali ma in presenza di un evento scatenante si presenta l'INNESCO per la reazione emotiva:

- 1. PERICOLO DI COLLISIONE
- 2. Analisi della situazione
- 3. AZIONE
- La VALUTAZIONE AUTOMATICA
- I detonatori esplodono automaticamente nell'arco di pochi millisecondi e senza dover analizzare specificatamente ogni situazione; La sequenza non si relaziona con forme di pensiero.
- E' impossibile accedere ed intervenire direttamente sulla valutazione automatica (è blindata). Tuttavia, ciò non significa che non ci sia un modo per gestire le nostre emozioni, nelle loro diverse fasi d'evoluzione.
- Con un adeguato "addestramento" alla CONSAPEVOLEZZA e all'ATTENZIONE possiamo:
- IDENTIFICARE I NOSTRI EVENTI SCATENANTI, anche in termini di origine e natura
- INDEBOLIRE i nostri eventi scatenanti Tutto accade in frazioni di secondo, senza processo consapevole.



# IL PERIODO REFRATTARIO I

Stato durante il quale il pensiero non può assimilare informazioni che non **assecondino, protraggano o giustifichino** l'emozione che si sta provando

## **Come ridurre gli episodi di rabbia?**

Analisi dei propri episodi emotivi per sviluppare la massima consapevolezza su tutti i segnali fisici e non correlabili alla rabbia

## **Immaginazione, simulazione e muscoli facciali.**

Attivazione indotta degli impulsi della rabbia finalizzata a potere scegliere come agire

## **Comportamenti per migliorare intelligenza emotiva:**

Post episodio emotivo riprorevole: analisi e presa di consapevolezza. Il mio comportamento è stato utile? Mi ha danneggiato? Le persone che amo? Gli altri? Scuse e pentimento

In uscita dal periodo di refrattario: consapevolezza della nostra condotta. Proviamo a modificarla!

Riconoscere l'impulso prima dell'azione: virare e agire

Download dell'emozione: il timeout

La pratica della MEDITAZIONE e della CONSAPEVOLEZZA.



## PERIODO REFRAATTARIO

- Stato durante il quale il pensiero non può assimilare informazioni che non **assecondino, protraggano o giustificano** l'emozione che si sta provando
- Le emozioni cambiano la nostra visione del mondo e la nostra interpretazione delle azioni altrui
- Valutiamo gli eventi in modo coerente con l'emozione che stiamo provando, giustificandola e protraendola

## FATTORI CHE PROLUNGANO LA REFRAATTARIETÀ

Mancanza di sonno

Abuso di alcol e droghe

Stress (sia in ambiente familiare che sul lavoro)

Rimuginamento

Risentimento per questioni e argomenti irrisolti

Trasporre nella situazione un copione ad alto contenuto emotivo ma riferito e maturato in altre occasioni e proprio di esperienze recenti e/o passate



GIOIA: ACCETTARE LA «DANZA» QUOTIDIANA TRA LE COSE BELLE E LE COSE BRUTTE, UN MOVIMENTO PIENO DI ENERGIA INTERIORE CHE RICERCA UN EQUILIBRIO TRA GLI OPPOSTI. (J. KORNFELD)

- Questo non vuol dire accantonare le emozioni negative o le preoccupazioni, anzi: i grandi maestri di meditazione insegnano che **le cose che ci preoccupano hanno tutto il diritto di essere qui con noi in questo momento, perché accettarsi nella pienezza vuol dire accogliere anche questo.**
- Come molti saggi del passato hanno espresso, la gioia più alta—la più alta eudaimonia, la vetta, l'apice—è la gioia data dalla verità. Questa proviene dalla scoperta della fonte più profonda del benessere e della saggezza. Questa è la più alta beatitudine. È in accordo con il più antico aforisma della civiltà occidentale, l'Oracolo di Delfi: “Conosci te stesso!”
- Epicuro afferma che **il solo vero piacere è in quiete e caratterizzato dall'assenza di dolore, che permette all'uomo di raggiungere la felicità.** Secondo Epicuro la felicità inizia stando bene con se stessi. La felicità, insomma, è strettamente legata all'imperturbabilità, che consente un'autentica libertà (**Epicuro**).

