

Vince chi molla

Nicolò Fabi



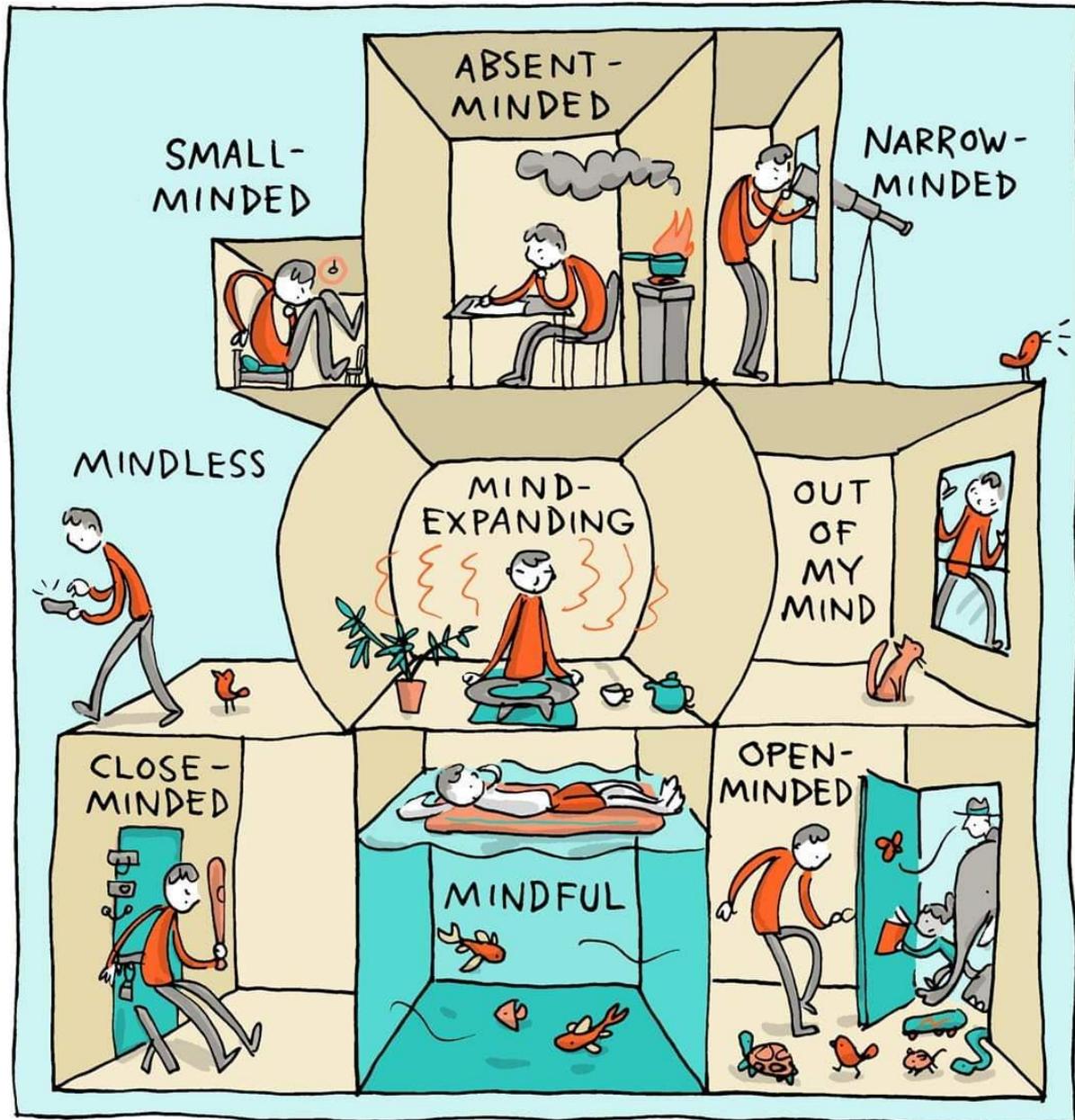
https://www.youtube.com/watch?v=qBg622VgRTA&list=OLAK5uy_mYfSEEljUopBUDL1ySZS5cXTF_bn9vBkY&index=1

Un giorno l'umanità intera venne indirizzata al Servizio di Psichiatria Celeste al cospetto del dott. Infinito. Questi rimase ad ascoltare con attenzione il genere umano, lo lasciò parlare liberamente prendendo in rassegna l'anamnesi completa dello stesso. A tratti si commosse. Infine si alzò dalla sua sedia e, dopo avere scritto una lettera, annusò il genere umano, poi sorrise. Sulla lettera stavano scritte le seguenti parole:

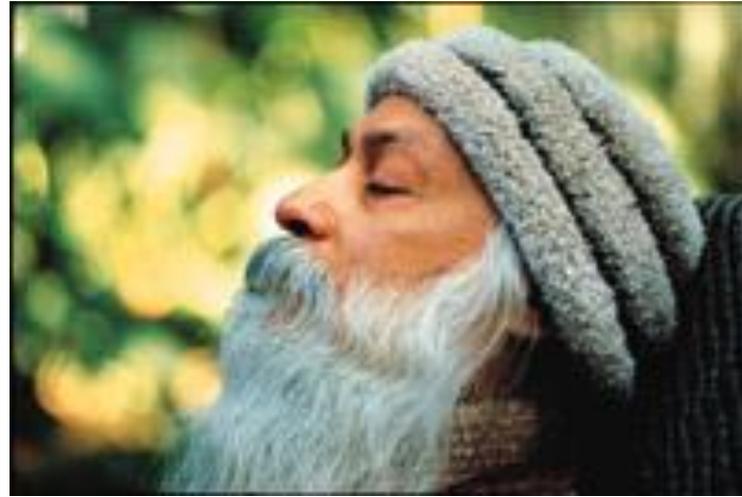
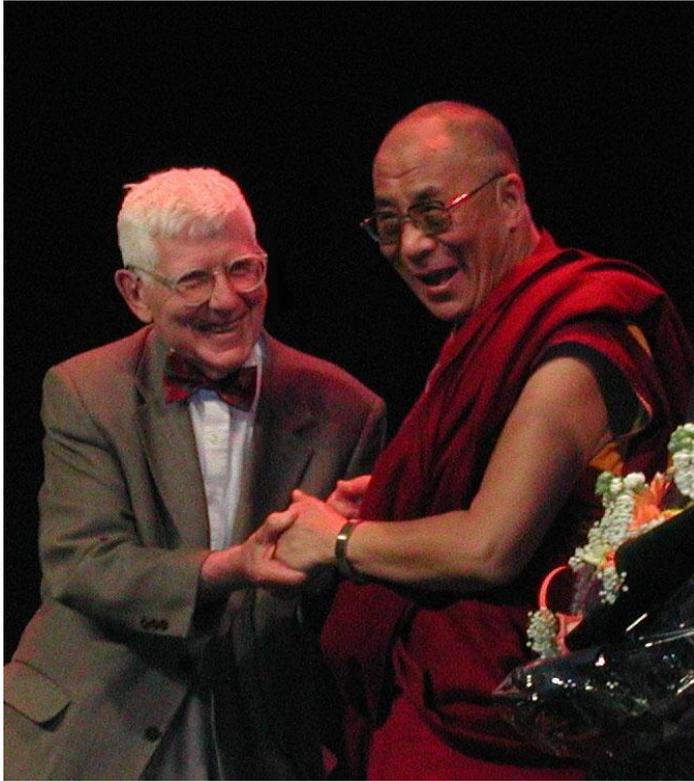
*DISTURBO NARCISISTICO DI PERSONALITÀ CON DELIRI
DI ONNIPOTENZA*

Il genere umano, come un costruttore di ragnatele, ha imprigionato il mondo nel linguaggio pensando di riuscire a dominarlo, non capendo che in fondo aveva reso schiavo se stesso in quanto il linguaggio ha creato, nella sua mente, un mondo senza sensorialità, in cui la sensorialità perduta trova spazio soltanto nel suono sordo della parola SENTIRE.

STATES OF MIND



GRANT SNIDER



Mindfulness

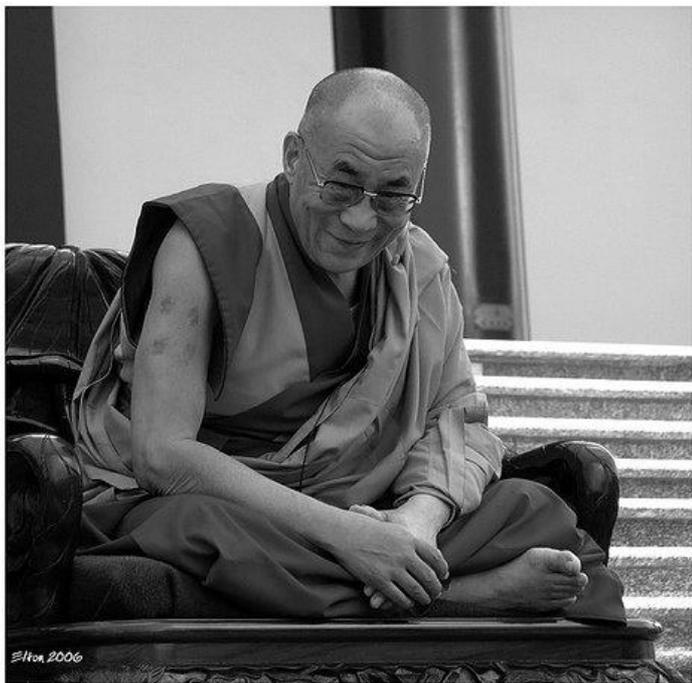


*Gli esseri umani sono veramente sorprendenti:
perdono la salute per fare soldi
e poi perdono i soldi
per recuperare la salute.*

*Pensano tanto ansiosamente al futuro
che dimenticano di vivere il presente
in tal modo non riescono a vivere
né il presente né il futuro.*

*Vivono come se non dovessero morire mai
e muoiono come se non avessero mai vissuto.*

*Tenzin Gyatso - XIV° Dalai Lama
Premio Nobel per la Pace 1989*



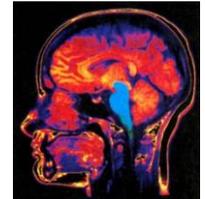
Tre generazioni di un medesimo approccio

Mentre le prime 2 generazioni concettualizzano il caso focalizzandosi sul contenuto problematico (manifesto e non), nella terza generazione analisi e intervento si realizzano considerando la funzione e il contesto dei processi, validandone l'espressione (Hayes et al., 2006)



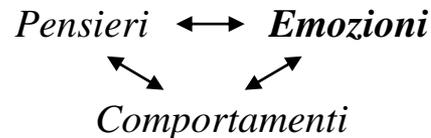
1^a comportamentismo $S \longrightarrow R$
(Lindsay, Wolpe, Eysenck)

2^a cognitivismo meta-cognizione $S \longrightarrow \text{Belief} \longrightarrow R$
Cognitive Therapy (Beck, Ellis); Cognitive Behavior Therapy (Meichenbaum, Barlow)



3^a approccio cognitivo-comportamentale esperienziale
meta-emozione

MBCT (Segal et al.); MBSR (Kabatt-Zinn); Metacognitive (Wells); FAP (Kohlenberg, Tsai); DBT (Linehan); ACT (Hayes); CFT (Gilbert)



*La mia speranza è che aiutandoci l'un l'altro
a entrare in sintonia con le nostre menti
possiamo far superare a noi stessi e alla
nostra cultura i molti riflessi automatici che
hanno portato la comunità umana a
percorrere inconsapevolmente vie tanto
distruttive*

Daniel J. Siegel

Un essere umano è parte di un tutto che chiamiamo "universo", una parte limitata nel tempo e nello spazio. Sperimenta se stesso, i pensieri e le sensazioni come qualcosa di separato dal resto, in quella che è una specie di illusione ottica della coscienza.

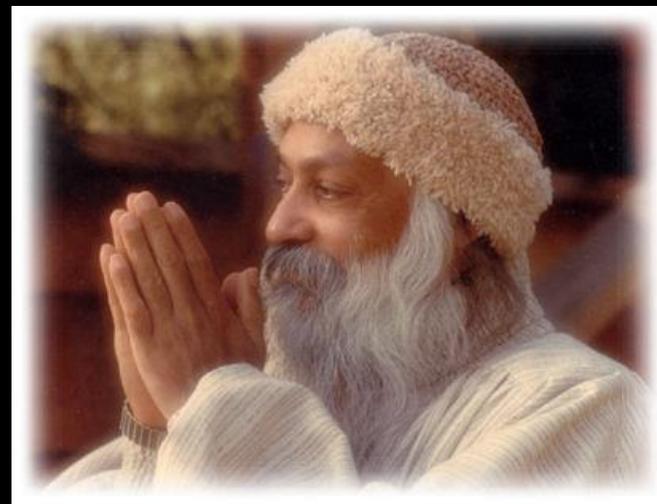
Questa illusione è una sorte di prigionia che ci limita ai nostri desideri personali e all'affetto per le poche persone che ci sono più vicine.

Il nostro compito è quello di liberarci da questa prigionia, allargando in centri concentrici la nostra compassione per abbracciare tutte le creature viventi e tutta la natura nella sua bellezza.

A. Einstein

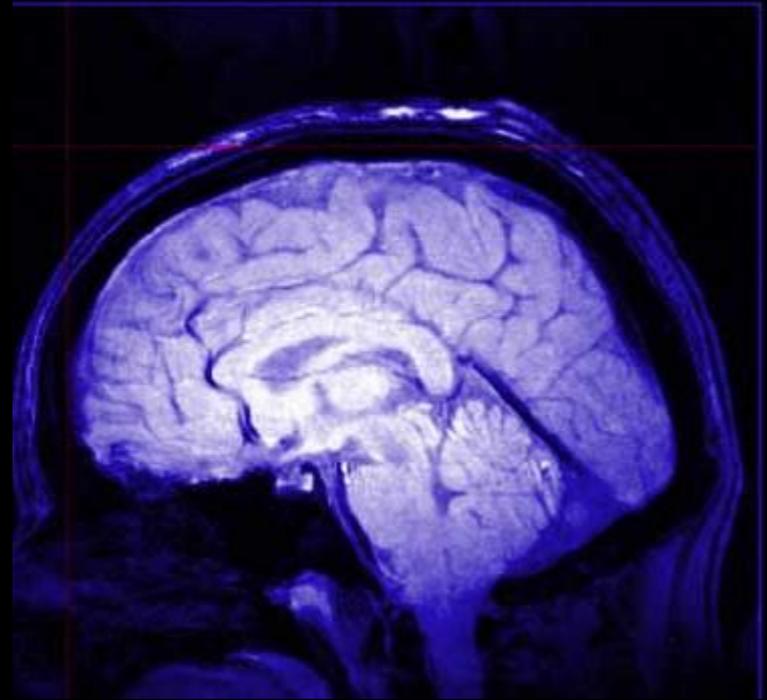


*...tra Mondo e
Consapevolezza*



*I pensieri sono
ladri che rubano
in un'argenteria
contraffatta*

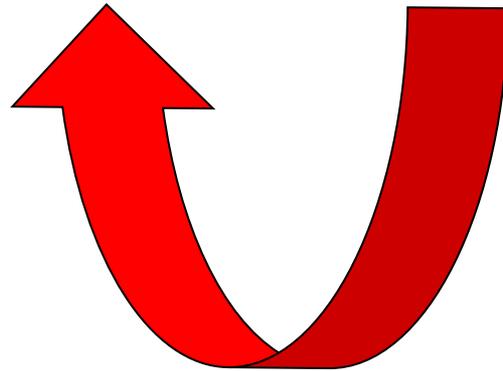
Lavallè



*Il mondo sono i significati che noi leggiamo in esso,
quindi delle apparenze.*

Cuori rossi e picche nere?

La MENTE, per definizione...





*La consapevolezza è svuotarsi dalla realtà irreali,
esercitando l'attenzione.*

...è accettazione cosciente ed equilibrata dell'esperienza presente, un aprirsi al momento presente per riceverlo, piacevole o spiacevole che sia, così com'è, senza afferrarlo per prenderlo, senza respingerlo per rifiutarlo.

Sylvia Boorstein



La meditazione si raggiunge nell'oblio di Sé



*...vale un po' come per
il camaleonte che, per
potere essere
conosciuto davvero,
è necessario che venga
posizionato nel nulla*



“La consapevolezza è come uno specchio. In esso non si riflette né l’Io, né la mente.

Se arriva un fiore viene riflesso un fiore, se arriva un gabbiano viene riflesso un gabbiano.

Mostra, rivela ogni cosa com’è. Non ha una mente discriminante.

Se arriva qualcosa lo specchio la riflette; se scompare, lo specchio la lascia scomparire... e non rimane alcuna traccia”.

Zenkei Shibayama, On Zazen Wasan, Kioto, 1967

Non so se avete mai notato che quando prestate un'attenzione totale c'è un completo silenzio.

E in quell'attenzione non ci sono confini.

Quell'attenzione, quel silenzio, sono uno stato di meditazione.

Jiddu Krishnamurti

*La Meditazione, come la poesia, è una memoria.
Memoria d'Essere.*

Chandra Livia Candiani

Nella meditazione la prima cosa di cui ci rendiamo conto è che non serve cercare; infatti ciò che si cerca è predeterminato da ciò che si desidera; se siete infelici, soli, disperati, cercherete la speranza, la compagnia, qualcosa che vi sostenga, e la troverete inevitabilmente ...

Jiddu Krishnamurti

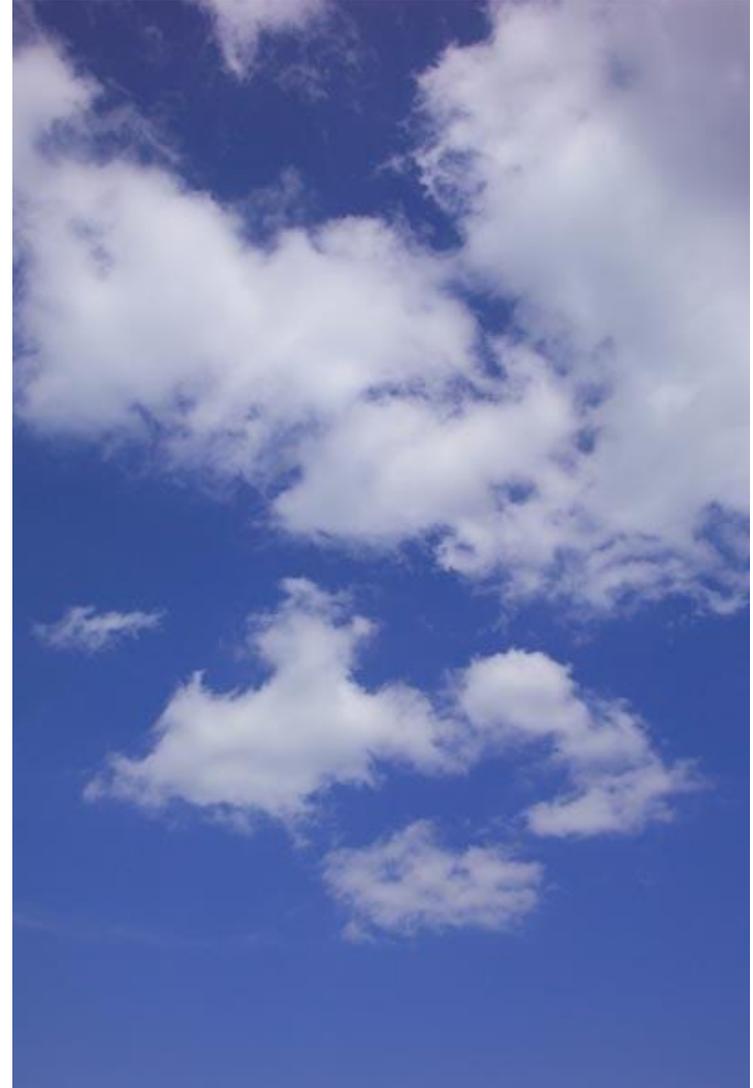
Prima del risveglio tagliavo legna e portavo acqua; dopo il risveglio tagliavo legna e portavo acqua.

Proverbio Zen

Breve meditazione



concentrarsi senza attribuire alcun significato



Che cos'è la Mindfulness?



La mindfulness è diversa dalla meditazione anche se è supportata da essa.

2500 anni fa, dalla tradizione buddhista, nacquero i germogli originari della mindfulness. Prima in Asia e solo da poco tempo in occidente (dopo gli anni '50).

Mindfulness vuol dire MODO DI PRESTARE ATTENZIONE nel MOMENTO PRESENTE, sapendolo.

L'attenzione mindful non è né nel progettare futuristicamente, né nel rimuginare sul passato.

LASCIARE CHE CIO' CHE E' SIA, senza essere giudicanti. L'atteggiamento è di gentile accoglienza.

Le principali linee di sviluppo



Jon Kabat-Zinn

-University of Massachusetts-

"mindfulness è: consapevolezza che emerge se prestiamo attenzione in modo intenzionale, nel momento presente e in modo non giudicante, al dispiegarsi dell'esperienza momento per momento"



Richard Davidson

-University of Wisconsin-

"recenti studi di neuroscienze dimostrano come, allenando le nostre capacità mentali attraverso specifici training, possiamo modificare la plasticità e la struttura cerebrale. La pratica della mindfulness sviluppa la corteccia prefrontale"



Daniel J. Siegel

-University of California, Los Angeles-

integra le scoperte neurofisiologiche d'avanguardia con la saggezza delle pratiche di mindfulness, dimostrando come il loro utilizzo riduce dell'80% il rischio di ricadute nei problemi depressivi. L'efficacia risulta maggiore degli antidepressivi.



Il modo migliore di iniziare è mettersi nei panni, nell'intenzione di meditare. Portare l'attenzione nel corpo, consentendo che in esso si adagi.

Il punto è di non inventarsi qualcosa che non c'è, ma concentrarsi su qualcosa che c'è di reale.

In qualche modo ogni esperienza è un'esperienza mentale. E' la rinuncia a combattere contro qualcosa che permette di superare il problema.

In genere 20 minuti è un tempo idoneo per sperimentare la mindfulness.

Le 4 posture base potrebbero essere: distesi, seduti, in piedi e camminando.

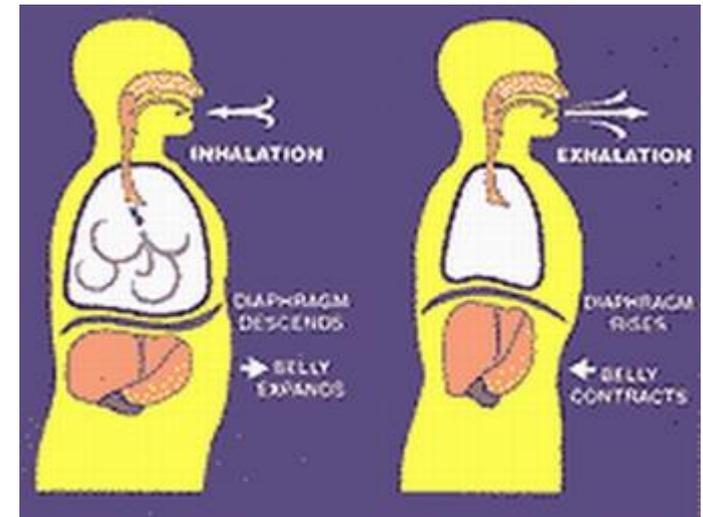
Quale focus? Si può utilizzare qualsiasi cosa: il respiro è il focus classico, essendo interno e collegato alle emozioni. Il punto fondamentale è rimanere ancorati al presente. Si può utilizzare anche qualsiasi tipo di oggetto.

La mindfulness permette di fare spazio nella propria mente per evitare che l'attenzione diventi un aggressore o un carceriere.

Il suggerimento è quello di entrare nell'esperienza, aprirsi e consentire che sia...



Numero di respiri in un minuto

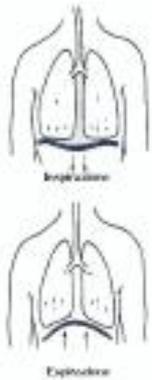


Zona terapeutica ≤ 10

Standard normale 11-13

Leggera iperventilazione 14-18

Iperventilazione -stress, ansia, paure- da 19 in su



Come individuare il diaframma?

“X” ...



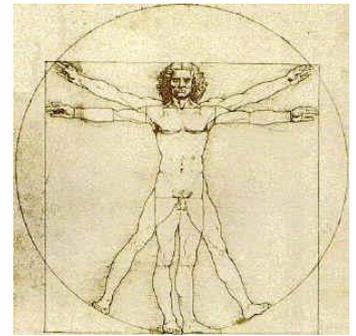
*Sdraiarsi a terra, gambe semiflesse, sollevare le braccia sopra la testa, inspirare ed espirare.
Inspirare: 3 secondi; espirare: 3 secondi; apnea: 2 secondi*

Il respiro rappresenta il ponte tra intenzione e sperimentazione

<https://www.youtube.com/watch?v=-3iXyYXbLZw&feature=youtu.be>



Attenzione al presente



Portare l'attenzione al presente è semplice ma non è facile.

La mente divaga per sua natura. Non è né una colpa, né un errore, ma la sua normale modalità di azione.

E' necessario considerare il divagare della mente come un'opportunità che il cervello ha per lavorare sull'attenzione. Stiamo parlando di come la mente possa creare il cervello.



Body scan -meditazione corporea-

Noi abbiamo l'idea che la nostra attenzione sia continua e invece è molto fluttuante. Con l'allenamento è possibile sviluppare una maggiore coerenza attentiva.

La mindfulness ci invita a riflettere sulla nostra tendenza narrativa che è da ricondurre ad una tendenza esperienziale. Spessissimo perdiamo il presente delle sensazioni barattandole con il passato e con il futuro delle nostre narrazioni. Molto spesso l'attività rimuginativa-narrativa è motivo, per noi, di ansia e di malessere.

Un'abilità molto utile risulta quella di mantenere l'attenzione nel qui ed ora con curiosità attenta nei confronti delle sensazioni. Il potere della curiosità ci invita a riflettere su come sia impossibile essere curiosi e infastiditi al contempo.



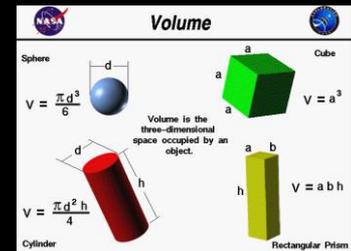
COLA

-Curiosity Opening Love Acceptation-

Curiosità, apertura, amore, accettazione sono elementi fondamentali che caratterizzano il fare terapeutico (fattori aspecifici) nel raggiungimento di una relazione significativa e di un'alleanza proficua con il paziente.



ESERCIZIO DELL'UVETTA





*E' come se ognuno di noi si fosse abituato a dare retta al proprio pilota automatico e perdesse di vista il presente.
La mindfulness è vivere disinnescando il proprio pilota automatico.*



MEDITAZIONE SUL RESPIRO

*il consiglio può essere quello di dare un nome ai prodotti della nostra mente
(irritazione, ricordo, immagine)*



“Si narra di una persona trafitta da due frecce pur essendo stato colpito da una sola. Si racconta del suo dolore. Nel sentire la freccia, come reazione, aggiunse alla sensazione spiacevole preoccupazione, agitazione, pianto, avversione, grida, infelicità, palpitazioni e senso di irrealtà. Si racconta la sua esperienza come di chi provò due dolori: quello fisico e quello mentale.

Altro si dice dell'uomo saggio. Questi, quando viene colpito e prova una sensazione spiacevole, non si preoccupa, non si agita, non piange, non urla, non si batte il petto, non perde il senso della realtà.

È come se venisse colpito da una sola freccia, percependo solo un tipo di sensazione spiacevole, quella fisica e non quella mentale.

Egli comprende la realtà così come essa è effettivamente, del perenne sorgere e passare delle sensazioni".

Dai discorsi del Buddha -Sallena Sutta-



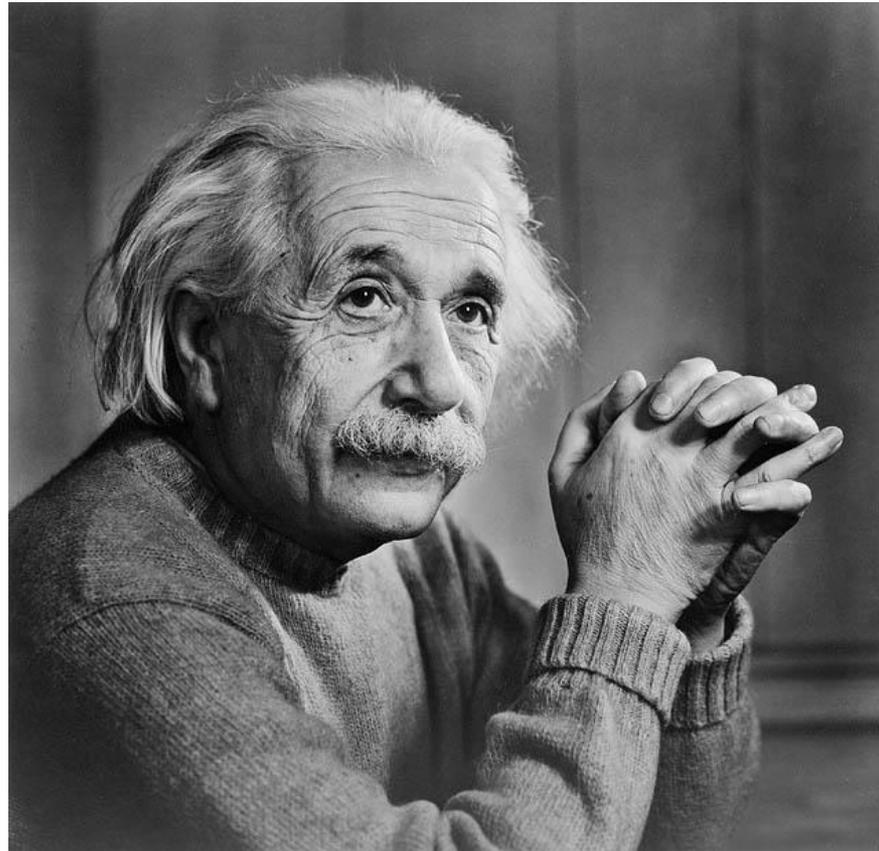
Mindfulness, resilienza e tolleranza alle sensazioni

“Il corpo abita il mondo perché lo vive prima che pensarlo”

Noi, nel nostro sistema educativo, abbiamo gravato la memoria d'un peso di fatti sconnessi, e con fatica tentato di impartire il nostro sapere laboriosamente acquisito.

Insegniamo alla gente a ricordare,
non le insegniamo mai a crescere.

Oscar Wilde, Il critico come artista, 1889



Imparare è un'esperienza;
tutto il resto è solo informazione.

A. Einstein



Un tempo, un saggio eremita ricevette la visita di un uomo di scienza che, dopo i primi convenevoli, chiese all'esperto maestro di meditazione d'iniziarlo alla sua pratica.

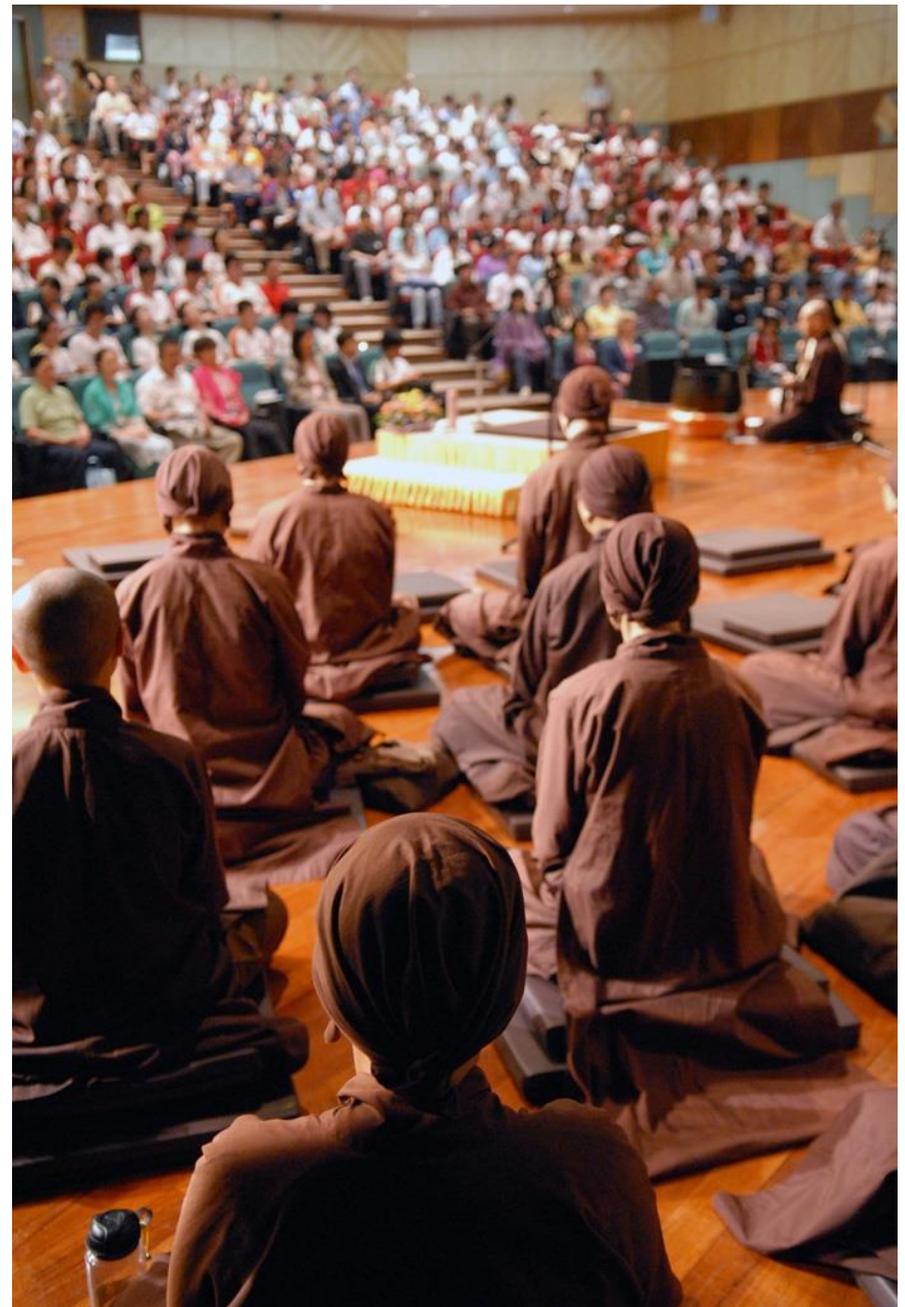
Non appena i due si sedettero, l'uomo di scienza iniziò a chiacchierare incessantemente, illustrando all'anziano maestro tutte le sue qualità, annoverando gli innumerevoli riconoscimenti fin lì ricevuti ed elencando i suoi obiettivi futuri.

Ad un certo punto il vecchio saggio, che nel frattempo era rimasto in silenzio, offrì del thè all'ospite. Ma nonostante la cortesia del maestro il sapientone non cessò d'enumerare i suoi apprendimenti.

Il saggio eremita iniziò dunque a versare del thè nella tazza dell'uomo e quando la bevanda giunse al colmo del bicchiere proseguì fino a farla traboccare.

A quel punto il loquace parolaio smise di blaterare ed esclamò: «Basta, non vedi che è già piena?»

Sennonché il maestro – oramai tediato – si pronunciò con voce ferma e inflessibile: «Questa tazza è colma di thè come tu lo sei della tua conoscenza e dei tuoi meriti: se prima non svuoti la tua tazza dal suo contenuto, come posso farti assaggiare il mio thè?»



20 minuti ognuno, quotidianamente, per almeno due anni



Mindfulness e Cervello

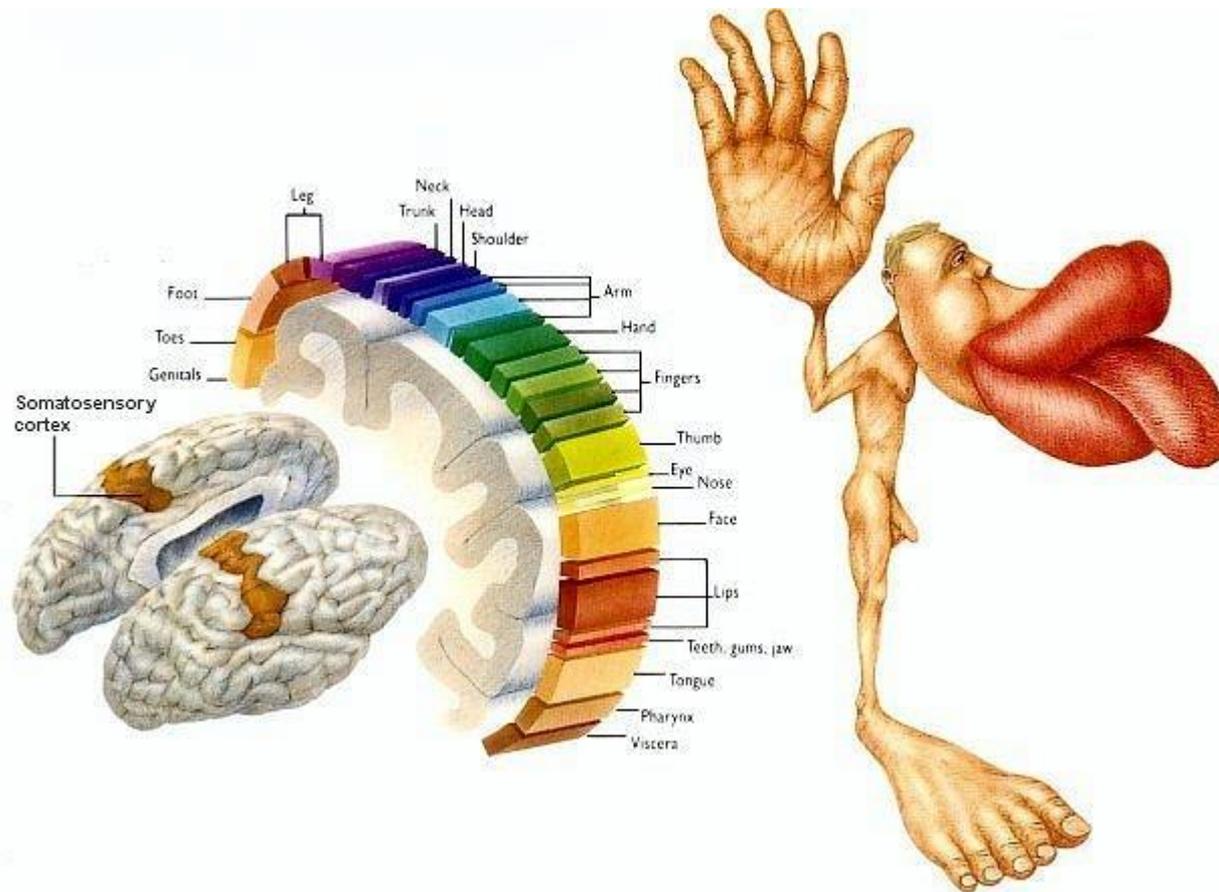
...praticando la mindfulness si utilizza la mente per migliorare il funzionamento del cervello e ridurre la sofferenza



- esercita la plasticità neurale;
- induce l'attivazione della corteccia prefrontale sinistra (associata con un aumento di esperienze emotive positive) rispetto alla corteccia prefrontale destra;
- migliora: circolazione sanguigna, ossigenazione e regolazione corporea, sintonizzazione interpersonale, equilibrio emotivo, empatia, insight, modulazione della paura, intuizione, moralità;
- aumento della produzione di anticorpi e miglioramento di tutte le funzioni immunitarie.

La pratica quotidiana della mindfulness

Porre attenzione nel presente, senza emettere giudizio, sintonizzandosi sulla complessità di se stessi, coinvolgendo sia la percezione viscerale che quella cognitiva.



Alcune regole



- Esercitarsi senza l'aspettativa di essere contento di praticarla.
- L'obiettivo non è non pensare ma pensare e sapere di stare pensando; diventare consapevoli di sé, degli altri e del mondo.
- Immergersi nei sensi facendo riposare il giudizio e le considerazioni sul respiro.

Testimonianze

tutto ciò che accadeva era sensazione dello stato puro, una sorta di vuoto accogliente. Ho vissuto uno stato di calma totale in cui tutto poteva essere accolto. Una sorta di stato profondo di accoglienza in cui tutto ciò che accadeva, che vedevo, che sentivo, che percepivo poteva accadere, in cui il respiro rappresentava il luogo massimo in cui tutto poteva procedere e lo stesso respiro poteva esistere con una sorta di supervisione sul Tutto.

Se volessi descrivere in qualche modo la sensazione potrei provare dicendo che ho vissuto in uno stato di trance in cui avevo il Profondo Nulla accogliente, una trance in cui mi perdevi in ogni singola parte del mio corpo. L'attenzione era libera di fluttuare, essere diretta e per il

giusto tempo soffermarsi su ciò che stava accadendo.

Non c'era nulla oltre ciò che c'era, nessuna aspettativa
o oltre ciò che stava accadendo.

Il concetto base era accettare. Essere nel porto o in qualsiasi
altro luogo sarebbe stata la stessa cosa.

Mindfulness e abilità metacognitive

L'abilità di guardare la mente consente al protagonista della nostra vita di diventare oggetto di analisi.

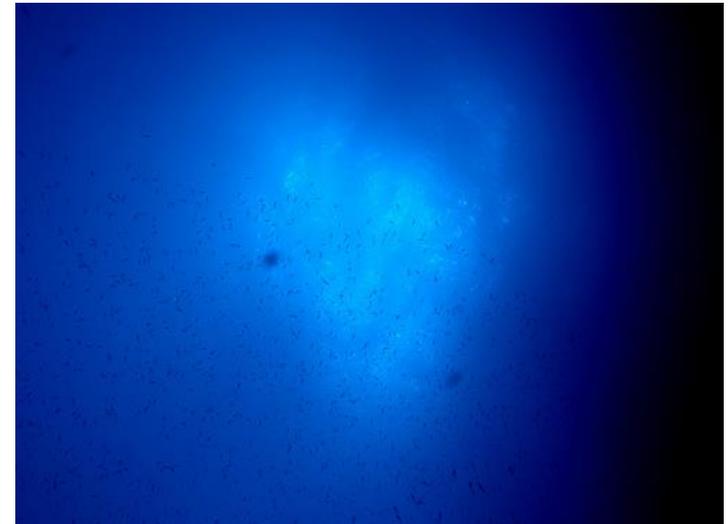


Un esercizio di consapevolezza

E' importante riuscire a diventare consapevoli della propria mente. Questa può essere una consapevolezza molto utile. Ma nella vita non sono molte le cose che ci permettono di conoscerla. E così per un paio di minuti cercheremo di fare proprio questo.

Mettiamoci comodi. Potrebbe essere una buona idea se ci sedessimo, possibilmente con la schiena dritta, i piedi ben piantati per terra e le gambe non incrociate. Se lo si desidera, ci si può pure stendere sul pavimento. E, prima con gli occhi aperti, proviamo a fare questo. Lasciamo che la nostra attenzione si rivolga al centro della stanza... e adesso prendiamo nota della nostra attenzione mentre la dirigiamo al muro che abbiamo davanti... e ora seguiamo la nostra attenzione mentre torniamo a rivolgerla al centro della stanza... e poi proprio davanti a noi, come se avessimo in mano un libro e lo stessi leggendo. Notiamo che la nostra attenzione può andare su luoghi molto diversi.

Adesso dirigiamo la nostra attenzione dentro di noi. Potremmo permettere ai nostri occhi di chiudersi, e quando si chiudono cogliere la sensazione interna del nostro corpo nello spazio, e nel punto della stanza in cui siamo seduti. E ora diventiamo consapevoli dei suoni che ci circondano. La consapevolezza di questi suoni riempie la nostra consapevolezza. *(Fermarci per qualche istante)*





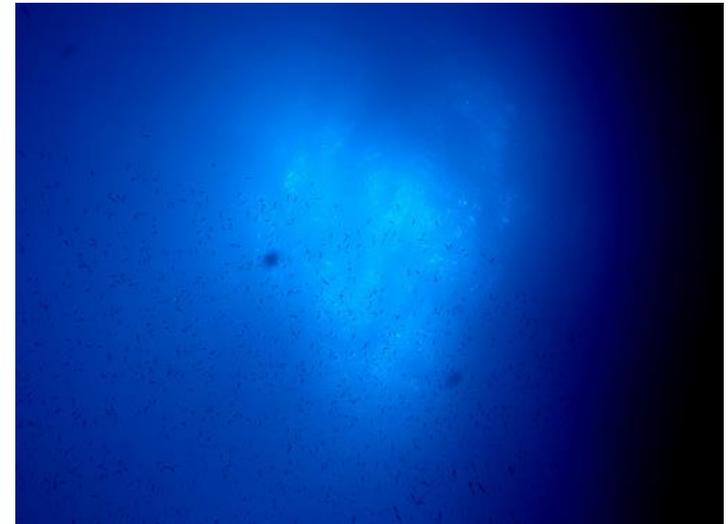
Lasciamo ora che la nostra consapevolezza trovi il nostro respiro nel punto in cui lo sentiamo di più - a livello delle narici, quando l'aria entra e quando esce; a livello del petto, quando il petto va su e poi va giù; a livello dell'addome, quando l'addome si espande e poi si contrae. Forse si avverte che è tutto il proprio corpo che respira. In qualsiasi luogo venga naturale sentire il

nostro respiro: lasciamo che la nostra consapevolezza cavalchi l'onda delle inspirazioni e quella delle espirazioni. *(Pausa)*

Quando notiamo, come spesso accade, che la nostra mente ha divagato e si è persa in un pensiero, in un ricordo, in un sentimento, in una preoccupazione, quando lo notiamo, limitiamoci a prendere gentilmente nota di questo fatto e in modo gentile, amorevole, riportiamo la nostra consapevolezza sul respiro -dovunque lo sentiamo- e seguiamo l'onda dell'ispirazione e dell'espirazione. *(Pausa)*

Mentre seguiamo il nostro respiro, racconterò un'antica storia che è stata tramandata di generazione in generazione.

La mente è come l'oceano. E sul fondo dell'oceano, al di sotto della superficie, vi è calma e chiarezza. E non importa quali siano le condizioni della superficie, se sia piatta, mossa o tempestosa, perché sul fondo dell'oceano vi è tranquillità e serenità.



Dal profondo dell'oceano possiamo guardare verso la superficie e limitarci a notare l'attività che vi si trova, come nella mente; dal profondo della mente possiamo guardare su, verso le onde, le onde cerebrali che si trovano sulla superficie della mente, dove esiste tutta l'attività della mente, pensieri, sentimenti, sensazioni e ricordi. Abbiamo l'incredibile opportunità di limitarci a osservare queste attività che si svolgono sulla superficie della mente.

A volte può essere utile lasciare che la nostra attenzione torni al respiro e segua il respiro per radicarci in questo luogo profondo e tranquillo. Da questa profondità della mente è possibile diventare consapevoli delle attività della mente e discernere che non sono la totalità di ciò che siamo, che noi siamo più dei nostri soli pensieri, più di un semplice sentimento. Possiamo avere questi pensieri e questi sentimenti ed essere in grado di limitarci a notarli con la saggezza che ci permette di sapere che loro non sono la nostra identità. Sono solo una parte dell'esperienza che noi facciamo della nostra mente. Per alcune persone nominare il tipo di attività mentale come “sto provando un sentimento”, “sto pensando”, “sto ricordando”, “mi sto preoccupando”, è un modo per far sì che queste attività della mente siano notate come semplici eventi mentali che possono gentilmente andar via, al di fuori della consapevolezza. *(Pausa)*



- Noi abitiamo i pensieri, dimoriamo in essi ... Notare che l'attenzione non rimane più sul punto che noi avevamo scelto o dove avevamo pensato che rimanesse è un'abilità importante.

- Sganciarsi da dove sta la mente, divenire padroni di essa.

- Ripiazzare l'attenzione dove noi vogliamo, portarla deliberatamente sul respiro.

- Tenere l'attenzione sul respiro.

- RICONOSCERE I PENSIERI IN QUANTO PENSIERI

“Questo è il pensiero” significa riconoscere la natura di un nostro oggetto mentale. E’ molto importante nei casi di depressione.

Nella prevenzione delle ricadute il rischio si abbassa dell’80%.

- DISTINGUERE TRA PROCESSI NARRATIVI E PROCESSI PERCETTIVI

Nei DAP è fondamentale -trattamento delle vertigini, palpitazione, sudorazione, fobia sociale, stress-



“Cosa diceva la tua mente? Cosa sentivi? Dove?”



- PADRONANZA E GESTIONE DEI PROCESSI COGNITIVI

Differenza tra reagire (seguire in automatico un impulso -acting out-) e rispondere (scegliere consapevolmente, sentendo la spinta a reagire e rimanendo con la spinta: DOC, compulsioni, binge eating, internet addiction, dipendenze, disistima, problemi di aggressività).

Esercizio del guerriero

Altre dimensioni della Mindfulness



- ACCETTAZIONE

Atteggiamento di apertura, curiosità, interesse verso ogni avvenimento

- TORNARE SUL PRESENTE

*Nei DOC fa evitare un'inutile sofferenza
ACT -Acceptance and Commitment Therapy-*

- PRESENZA NON GIUDICANTE

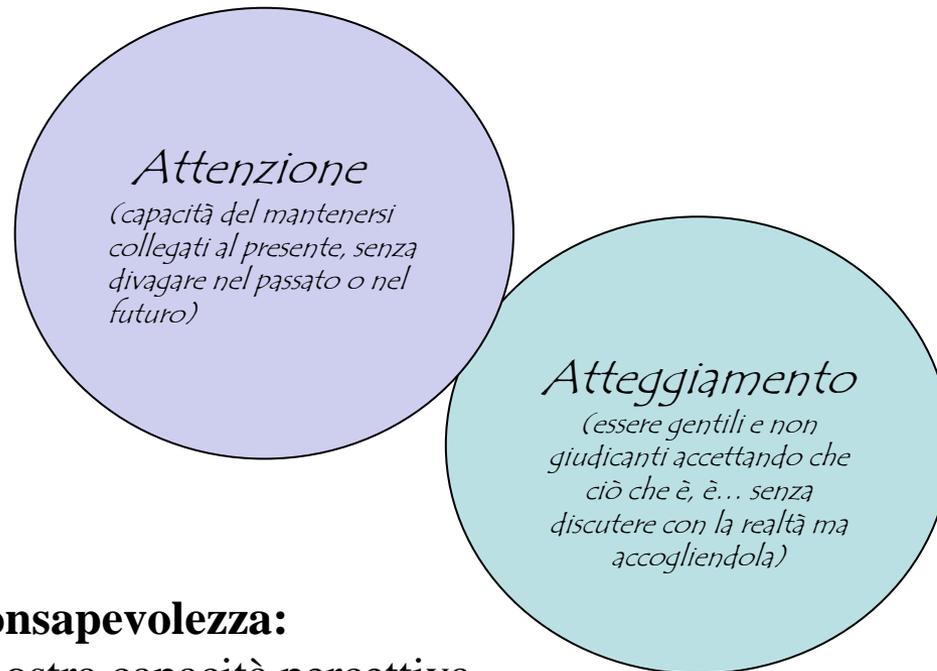
PROTOCOLLO MBSR

Mindfulness-Based Stress Reduction

Ideato nel 1979 da Jon Kabat-Zinn e colleghi nella Clinica per la Riduzione dello Stress del University of Massachusetts Medical Center

"La consapevolezza riguarda l'essere completamente svegli nelle nostre vite. Si tratta di percepire la squisita vividezza di ogni momento. Attraverso di essa abbiamo anche accesso immediato alle nostre potenti risorse interiori per intuizione, trasformazione e guarigione."

Jon Kabat-Zinn



Le pratiche di consapevolezza:

- > aumentano la nostra capacità percettiva
- > maggiore senso di autocontrollo e di auto-consapevolezza
- > aumentano le dimensioni e le capacità del nostro cervello
- > maggiore autocoscienza e autocontrollo.

LE PRATICHE DELL'MBSR

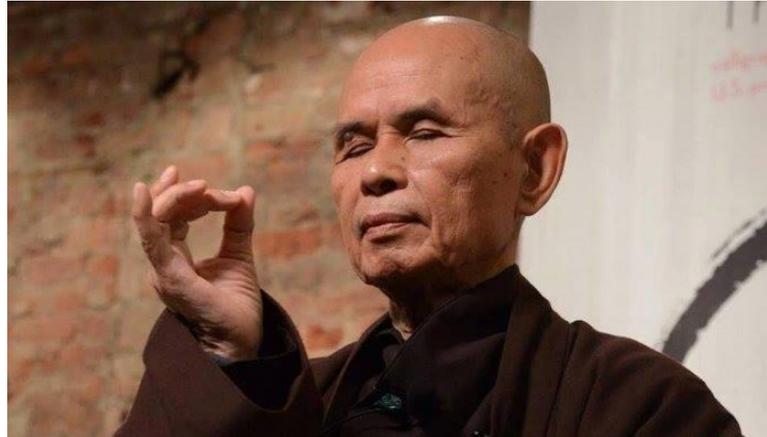


- L'attenzione sul respiro
- Meditazione dei suoni e dei pensieri
- Meditazione della montagna
- La meditazione seduta
- La meditazione camminata
- Il body-scan
- Hatha Yoga
- La pratica di Metta
- Pratiche informali

- 8 incontri a cadenza settimanale, ognuno di 2 ore e 30 minuti circa, per un totale di due mesi.
- Il programma prevede una dimensione di gruppo e un percorso personale di esercizi di meditazione da fare individualmente.
- L'apprendimento esperienziale è il cuore del Mindfulness Based Stress Reduction
- Gli incontri sono costruiti su due elementi principali:
 1. La pratica
 2. L'esplorazione
- Inizio corso: Presentazione corso e presentazione partecipanti (scambio motivazioni, aspettative, resistenze e risorse a coppie per poi, ognuno, presentare al gruppo l'altro da sé come se fosse un vecchio amico)
- Condivisione delle Regole di gruppo
- Test MAAS (Mindful Attention Awareness Scale), per poi fare il re-test a fine corso

<https://www.psicoterapiaemindfulness.it/mindfulness/questionario-maas/>

Pratiche Formali ed Informali



Pratiche formali

- sono scandite da un inizio e da una fine
- body scan, meditazione seduta, meditazione camminata
- sono importanti per prendere confidenza ed approfondire il cammino di consapevolezza

Pratiche informali

- normali attività quotidiane, come guidare la macchina, preparare il caffè, lavarsi i denti, ecc
- piccoli e preziosi momenti di consapevolezza

Assetto mentale MINDFUL



I sette pilastri per la pratica della consapevolezza

- *Il non giudizio*
- *La pazienza*
- *La mente del principiante*
- *La fiducia*
- *La mancanza di obiettivi*
- *L'accettazione*
- *Lasciare andare*

NON GIUDICARE



- Classificare e giudicare le esperienze non è altro che un'abitudine, che ti blocca in schemi di pensiero, sentimenti e comportamenti automatici producendo reazioni che amplificano e perpetuano i problemi piuttosto che risolverli.
- Giudicare ci separa dall'esperienza diretta del vivere e godere appieno il momento attuale.
- RICORDA: l'obiettivo è semplicemente notare questi pensieri e non di liberarsene definitivamente.

LA PAZIENZA



- La capacità di sopportare le difficoltà con calma e autocontrollo.
- Richiede una connessione profonda con il tuo essere, la tua fede e il tuo coraggio.
- Richiede anche gentilezza e compassione per te stesso mentre sopporti il turbamento di una situazione.
- Per costruire la pazienza, devi imparare a riconoscere l'impazienza e l'urgenza di correre attraverso un momento per arrivare a quello successivo.

LA MENTE DEL PRINCIPIANTE



- Aprirsi all'esperienza di ogni momento come se lo si incontrasse per la prima volta.
- Ogni momento della vita è unico.
- Praticare la mente del principiante significa coltivare la nostra capacità di sperimentare la vita in questo modo

FIDUCIA



- Imparare a fidarsi di se stessi e dei propri sentimenti.
- In questo processo, scopri cosa significa veramente essere te stesso e vivere la vita con autenticità e profonda consapevolezza delle tue emozioni.

MANCANZA DI OBIETTIVI



- La mente egoica vuole più di ciò che ha e vuole sbarazzarsi di ciò che non gli piace.
- Se provi un senso di impegno o di desiderio a cambiare le cose, devi semplicemente notare che è presente senza giudicare te stesso.
- Il paradosso della meditazione è che il modo migliore per raggiungere il tuo obiettivo è lasciare andare il tentativo di cambiare te stesso.

ACCETTAZIONE



- La volontà di vedere le cose esattamente come sono,
- L'accettazione non significa che devi amare tutto o assumere un atteggiamento passivo.
- L'accettazione significa semplicemente porsi nella condizione di vedere le cose come sono, profondamente, sinceramente e completamente.
- È più probabile che tu sappia cosa fare quando hai un'immagine chiara di ciò che sta realmente accadendo rispetto a quando la tua visione è offuscata dai giudizi e dai desideri egoistici della tua mente o dalle sue paure e pregiudizi.

LASCIARE ANDARE



- Per la maggior parte del tempo pratichiamo l'atteggiamento opposto, aggrappandoci al modo in cui vogliamo che le cose siano, senza nemmeno saperlo.
- Questa propensione al non attaccamento è in realtà un modo per lasciarsi andare. Non interferendo, lasciando semplicemente che le cose siano come sono, hai una migliore possibilità di lasciarsi andare.

- Il momento presente è l'unico di cui disponiamo per evolvere.
- Il cervello è la parte del corpo che cura la nostra identità, conserva ricordi, emozioni, pensieri, immagini.
- La consapevolezza insegna il non giudizio, la pazienza, la compassione.
- Sempre più ricerche internazionali relative alle neuroscienze spiegano come la plasticità cerebrale venga favorita dalla pratica della mindfulness.

Struttura del Primo incontro

Perché sei qui? Cosa ti aspetti di imparare?



*Il pilota
automatico*

*La mente
errante*

*La mente del
principiante*
*(presenza stupore e
curiosità attenta, come se
fosse la prima volta)*

Pratica informale del chicco d'uva

Body scan

- L'idea è che la pratica rilassi, tuttavia l'obiettivo non è questo, bensì conoscere come funzioniamo, come molta parte della nostra vita venga vissuta dal nostro pilota automatico.
- Il primo obiettivo sarà quello di comprendere come *la mente aperta* riduce la guida esclusiva del pilota automatico.
- Il pensiero non è da considerare nostro nemico, la mente vagabonda per natura, non bisogna contrastarla.

Pratica del *chicco d'uva passa*



- Da seduti, assumendo una posizione comoda. L'acino posato sul palmo della mano. **Osserva** ciò che hai in mano, come fosse un oggetto che non hai mai visto. L'attenzione è completa, osserva la luce che colpisce il chicco, le ombre, le luci, le sporgenze, la superficie. Esploralo come se fosse la prima volta, con la curiosità di un bambino. Prova a ruotarlo tra il pollice e l'indice. Esploralo.
- Registra i pensieri e ritorna con l'attenzione all'esperienza del chicco, osservandolo con gli occhi. Dedicati completamente ad osservarlo.
- Così passiamo a **toccarlo**, notando se è liscio, ruvido, se ha grinze, parti morbidi, nota qualsiasi cosa attraverso il tatto, facendo esperienza del toccare il chicco qui, in questo momento.
- Quando ti senti pronto, prova a **sentire l'odore** del chicco ponendo la mano a diverse distanze dal naso. Nota se il profumo ti riporta a qualche esperienza, un ricordo. Osserva la mente e poi riaccompagna ad annusare il chicco. Avvicinandolo all'orecchio **sentire il suono**, anche il silenzio dell'uva.
- Ora preparati, essendo consapevole dei movimenti del braccio e della mano verso la bocca. Chiudi gli occhi. Posa il chicco tra le labbra, poi sulla lingua. Presta attenzione a cosa accade quando il chicco è posto sulla lingua, nella tua bocca. Prova a far ruotare il chicco tra la lingua e il palato. Se la mente divaga, semplicemente notalo e riaccompagna l'attenzione al gusto del chicco nella bocca. Ora spingi il chicco tra i denti e dai un morso. Nota il **sapore** che si sprigiona mordendo il chicco, notane la consistenza, la resistenza della buccia, la morbidezza della polpa. Percepisci i cambiamenti di stato dell'uvetta tra i denti. Osserva cosa accade nella bocca accompagnando il viaggio delle parti di uvetta nello stomaco.
- Quando sei pronto, concedi ai tuoi occhi di aprirsi e prendi nuovamente contatto con la stanza.

Riflessioni su:

VISTA

TATTO

UDITO

OLFATTO

GUSTO

Pratica formale

Body scan



- Adesso proveremo a mantenere uno stato di consapevolezza nelle sensazioni del corpo senza cambiarle, diventando consapevoli di ciò che c'è.
- Sdraiandoti ascolta il tuo respiro. Ascolta e accogli tutte le sensazioni legate al tuo respiro. Presta attenzione ai punti di contatto del tuo corpo sul tappetino. Ad ogni espirazione abbandonati a ciò che ti sorregge. Abbandonati al materassino. Ricordati che lo scopo di questa pratica non è sentirti tranquillo ma consapevole delle sensazioni del tuo corpo per come si modificano momento dopo momento. Accogli le sensazioni piacevoli e spiacevoli, accogli le essendo consapevole che non esiste un modo giusto ma soltanto un modo personale di sentire. Accettalo.
- Porta attenzione al respiro e all'addome, come entra e come esce. Così scendi dalla gamba al piede sinistro. Nota le sensazioni. Porta la consapevolezza all'alluce e sposta poi la tua attenzione sulle altre sensazioni di contatto, di caldo, di freddo, di asciutto, di umido. Osserva quello che c'è ora, in questo momento. Allarga la consapevolezza al piede sinistro. Se la mente divaga prendine nota e gentilmente accompagna la al piede sinistro, caviglia sinistra, polpaccio sinistro, gamba. Poi: addome, e passaggio all'altra gamba. Limitati ad osservare quello che senti.
- Così arriva alla zona del bacino, organi genitali e zona pelvica.
- Ricorda che non esiste un modo giusto di sentire, esiste il tuo, qui ed ora. Ascolta il corpo, osservando il fluire e il cambiamento delle sensazioni nelle sue diverse parti. Porta la tua attenzione alle natiche e al peso dello stesso, zona renale e lombare. Poi risali verso l'alto, vertebra dopo vertebra lungo la colonna dorsale. Osserva quali toccano il materassino. Arriva alle scapole, poi scendi dal braccio destro e fai attenzione alle dita della mano destra: mignolo, anulare, medio, indice, pollice. Risali dal dorso, polso, avambraccio, gomito e poi risali alla spalla. Con curiosità attenta e presente dedicati alle sensazioni di ogni singola parte. Fai la stessa cosa con il braccio sinistro e la mano sinistra.
- Passa alla nuca. Se i pensieri ti distolgono limitati a notarlo e a riaccompagnare l'attenzione sulle sensazioni per come si manifestano qui ed ora. Fronte, viso, mento, zona vicina agli occhi, tempie. Osserva il modificarsi delle sensazioni momento dopo momento. Se la mente divaga limitati a notarlo per poi portare la tua attenzione al viso come per respirarci dentro.
- Rimani per qualche minuto ad ascoltare il tuo corpo nella sua globalità provando a percepirlo nella sua interezza. Prova ad inglobare in esso le sensazioni, ascoltandolo in questo preciso momento. Senti per qualche minuto le sensazioni e quando la mente divaga prendine amorevolmente nota e riporta la mente nel qui ed ora ascoltando cosa senti in questo preciso momento.
- Mettiti in contatto con il respiro notando l'aria che entra e che esce dal corpo.
- Lo scopo è quello di diventare consapevoli delle sensazioni corporee, positive o negative tu le ritenga.
- Ascolta il tuo corpo, ascolta e accogli senza giudizio tutte le sensazioni che avverti.
- Ora, quando ti senti pronto, gentilmente apri gli occhi e prendi contatto con l'ambiente che ti circonda.

Pratiche e homework prima settimana

1. Pratica ogni giorno il body scan
2. Mangia almeno una cosa in modo consapevole
3. Scegli altre attività da svolgere in modo consapevole
4. Controlla se stai vivendo con il pilota automatico
5. Prova l'esercizio "nove punti"
6. Prendi appunti su un diario e aggiornalo quotidianamente:
 - tutte le volte che pratichi l'attività giornaliera del body scan
 - tutte le pratiche informali
7. Rifletti sulla settimana appena trascorsa e rispondi alle domande:
 - Cosa mi è venuto in mente questa settimana derivante dal corso e dalla sua pratica quotidiana?
 - Ho riscontrato delle difficoltà? Quali?







Bibliografia di riferimento



- *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*, Kabat-Zinn, J., New York: Delta 1991.
- *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*, Williams, M, et. al., The Guilford Press, London and New York 2007.
- *Train Your Mind Change Your Brain: How a New Science Reveals Our Extraordinary Potential to Transform Ourselves*, Begley, S., Ballantine Books, New York 2007.
- *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*, Segal et. al., The Guilford Press, New York 2002.
- *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-being*, Siegel, D.J., WW Norton & Co., New York 2007.
- *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician's Guide to Evidence Base and Applications*. ed. Baer, R.A., Academic Press, Burlington 2006.
- *Mindfulness and the Therapeutic Relationship*, ed. Hick, SF and Bien, T., The Guilford Press, London and New York 2008.
- *The Mindful Path to Self Compassion*, Germer, C., The Guilford Press, London and New York 2009.
- *Mindfulness and Psychotherapy*, ed. Germer, C., et al, The Guilford Press, London and New York 2005.
- *Mindfulness e cervello*. Ed. Raffaello Cortina Editore, Daniel J. Siegel, Milano, 2009.
- *Riprendere i sensi. Guarire se stessi e il mondo con la consapevolezza*. Ed. Tea, Jon Kabat-Zinn. Milano, 2005.

Bibliografia di riferimento

Per la pratica

Gunaratana H., *La pratica della consapevolezza*, Ubaldini

Gunaratana H., *La felicità in otto passi*, Ubaldini

Goldstein J., Kornfield J., *Il cuore della saggezza*, Ubaldini

Kabat-Zinn J., *Dovunque tu vada ci sei già*, Tea

Kabat-Zinn J., *Riprendere i sensi*, Corbaccio

Kabat-Zinn J., *Vivere momento per momento*, Corbaccio

Kabat-Zinn J., *Ritrovare la serenità*, Raffaello Cortina

Pensa C., *Attenzione saggia, attenzione non saggia*, Promolibri, Torino

St. Ruth D., *Meditazione seduta: provate!*, Promolibri, Torino

Salzberg S., *L'arte rivoluzionaria della gioia*, Ubaldini

Siegel D., *Mindsight: la nuova scienza della trasformazione personale*, Raffaello Cortina editore, Milano

Approfondimenti

Achaan Sumedo, *Consapevolezza intuitiva*, Ubaldini

Goldstein J., *La pratica della libertà*, Ubaldini

Goldstein J., *Un solo Dharma*, Ubaldini

Pensa C., *La tranquilla passione*, Ubaldini

Pensa C., *L'intelligenza spirituale*, Ubaldini

Salzberg S., *Un cuore vasto come il mondo*, Ubaldini

Psicoterapia e meditazione

Epstein M., *Pensieri senza pensatore*, Ubaldini

Epstein M., *Lasciarsi andare per non cadere in pezzi*, Neri Pozza

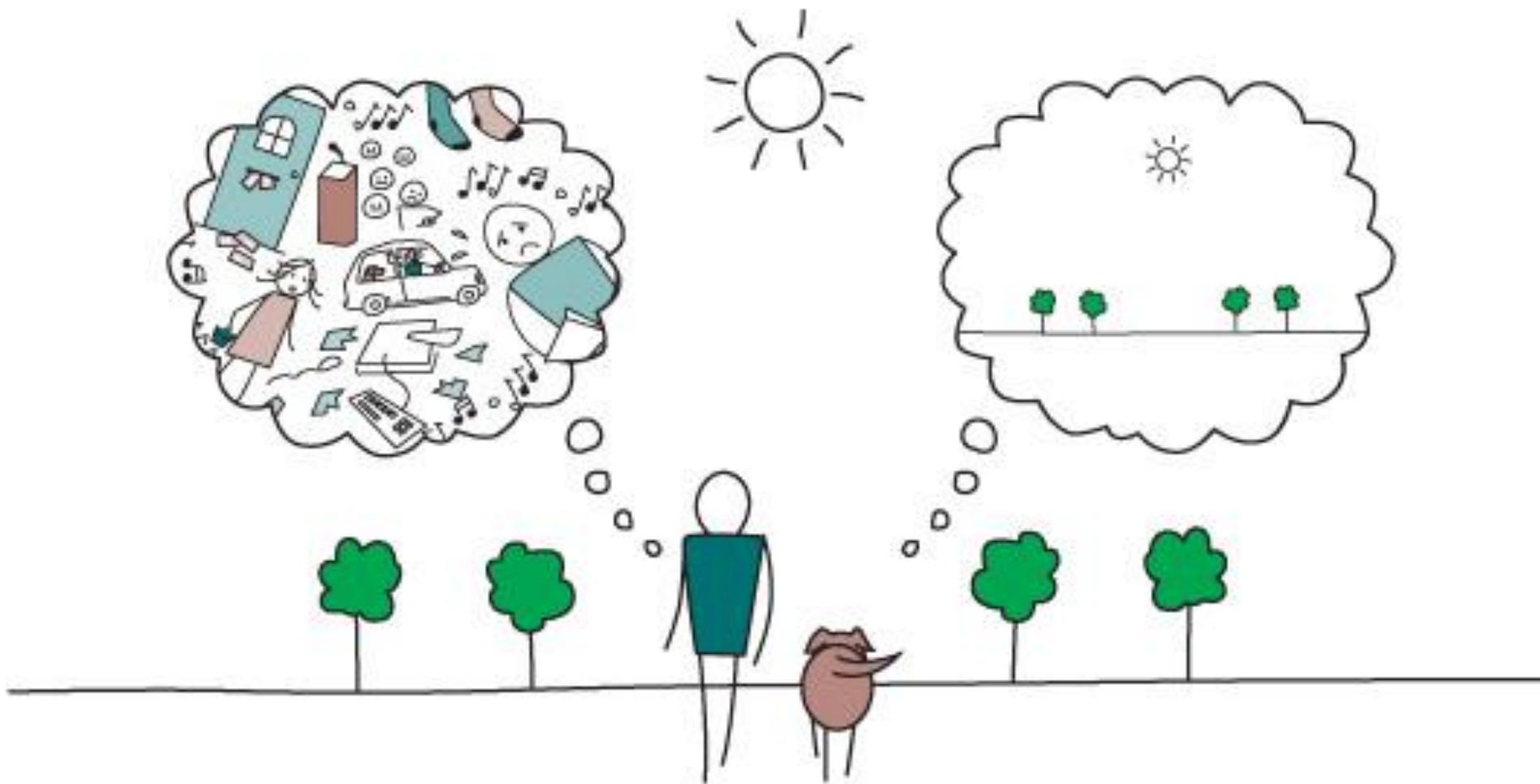
Epstein M., *La continuità d'essere*, Ubaldini

Segal Z., Williams M., Teasdale J., *Mindfulness*, Boringhieri

Welxood J., *L'incontro delle vie*, Ubaldini

Bibliografia di approfondimento





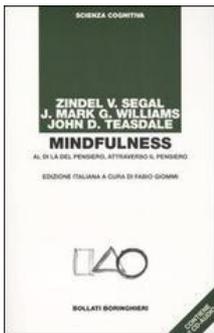
Mind Full, or Mindful?



Williams M., Teasdale J., Segal Z., Kabat-Zinn J.,
Ritrovare la serenità Come superare la depressione attraverso la consapevolezza (con cd audio). Raffaello Cortina Editore, 2010.



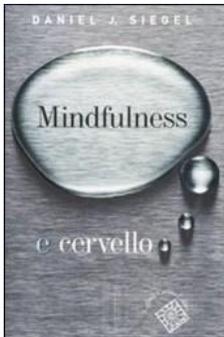
Siegel D. J.,
Mindsight, La nuova scienza della trasformazione personale.
Raffaello Cortina Editore, 2011.



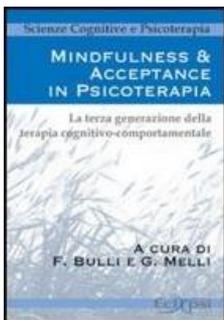
Segal Z., Williams M., Teasdale J.,
Al di là del pensiero, attraverso il pensiero (con 2 cd audio).
Bollati Boringhieri, 2006.



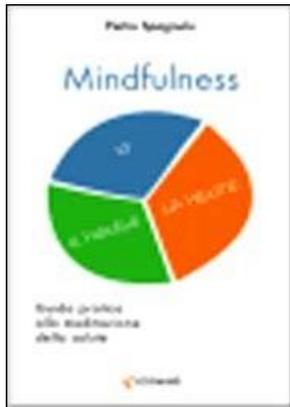
Montano A.,
Mindfulness Guida alla meditazione di consapevolezza -una terapia per tutti-
Ecomind, 2007



Siegel Daniel J.,
Mindfulness e cervello
Raffaello Cortina, 2009.



Bulli F., Melli G.,
*Mindfulness & Acceptance in Psicoterapia:
la terza generazione della psicoterapia cognitivo-comportamentale.*
Eclipsi, 2010.



Spagnolo P.,
Mindfulness. Guida pratica alla meditazione della salute.
Ecomind, 2013.

Guide audio scaricabili in internet:

<https://www.youtube.com/watch?v=ei9VPNaxEKg>

(meditazione del respiro)

https://www.youtube.com/watch?v=6R_NmF71KUg

(meditazione del corpo)

<https://www.youtube.com/watch?v=KZI3QDAhCJM>

(esercizio dei momenti difficili)

<https://www.mindfulnessmeditazione.com/files-audio/>

Il silenzio è cosa viva

Chandra Livia Candiani
Il silenzio è cosa viva
L'arte della meditazione



Lasciare spazio intorno ai gesti ordinari, dargli una stanza, li fa brillare, permette che aprano un varco nell'oscurità in cui di solito viviamo, nel nostro quotidiano sonno. Allora, pian piano, si ricevono le visite della consapevolezza: sono i miracoli del noto.

Nel mondo di Chandra, dove la parola è anche immagine e poesia, meditare è anzitutto stare fermi; sedersi e seguire umilmente e con pazienza il respiro, accoglierlo in silenzio, conoscere ma senza pensare. Meditare è seguire i movimenti della nostra mente smettendo di affaccendarci in azioni, pensieri, preoccupazioni per il futuro, ricordi del passato. Meditare non è fare il vuoto intorno a noi. Anzi: è non separare i mondi, non dividere quel che consideriamo spirituale da quel che riteniamo ordinario. E i gesti quotidiani di cucinare, lavare i piatti, telefonare, pulire, lavarsi, leggere, scrivere, possono diventare forme di preghiera. E' insomma stare dentro noi stessi, dentro tutto ciò che siamo in quel momento, consapevolmente. Spesso si pensa che la soluzione al dolore, all'ansia e alla paura sia altrove, ma è nel dolore la soluzione del dolore (come nell'ansia e nella paura è la soluzione all'ansia e alla paura). Sentendolo, abitandolo, assaporandolo, diventa non più un estraneo, ma a poco a poco un ospite scomodo, irruente, tempestoso e infine in un pezzo di noi.

Chandra Livia Candiani

IMPARARE A TREMARE

“Non voglio imparare a non aver paura, voglio imparare a tremare. Non voglio imparare a tacere, voglio assaporare il silenzio da cui ogni parola vera nasce.

Non voglio imparare a non arrabbiarmi, voglio sentire il fuoco, circondarlo di trasparenza che illumini quello che gli altri stanno facendo e quello che posso fare io.



Non voglio accettare, voglio accogliere e rispondere.

Non voglio essere buona, voglio essere sveglia.

Non voglio fare male, voglio dire: mi stai facendo male, smettila.

Non voglio diventare migliore, voglio sorridere al mio peggio.

Non voglio essere un'altra, voglio adottarmi tutta intera.

Non voglio pacificare tutto, voglio esplorare la realtà anche quando fa male, voglio la verità di me.

Non voglio insegnare, voglio accompagnare.

Non è che voglio così, è che non posso fare altro”

L'errore degli esseri umani è quello di avere **imprigionato il mondo nel linguaggio** e avere cercato di *comprendere il mondo e chiarirne i problemi attraverso esso*. Il linguaggio è soggetto a trappole, meccanismi rigidi, categorie, dicotomismi e generalizzazioni... ma, ancor di più, esso coinvolge la mente a tal punto da attirare a sé tutta l'attenzione della mente stessa distogliendola dal percepire con consapevolezza la realtà del mondo. Allenare la propria attenzione alle sensorialità fornisce ad ogni essere umano la possibilità di andare oltre le narrazioni della mente, le categorie, le apparenze, i dicotomismi e le generalizzazioni, compresi quei meccanismi di evitamento dalla vita.

L'attenzione alle sensorialità si prefigura così come lo strumento cardine **per riunire mente e corpo**, riscoprire la spontaneità, stimolare lo spirito creativo, seguire il **processo inverso dei nostri 5 sensi** attraverso cui **l'osservare diventa un osservarsi, il sentire un sentirsi**. E' proprio attraverso questo processo che l'essere umano può scoprire la fonte chiara della consapevolezza, dell'umiltà, dell'amorevolezza e della libertà interiori. Dimorare in sé attraverso i sensi diventa comprensione del mondo e dei SUOI linguaggi, quelli che il linguaggio dell'uomo disconosce. **Noi stessi, in fondo siamo soltanto uno dei suoi infiniti linguaggi...**

dal confronto con il DALAI LAMA

I piccoli passi

- **Ristrutturazione cognitiva e ristrutturazione corporea:
dall'*apprendimento* alla costruzione del *pre-giudizio***

- **Le trappole della mente**

- **Gli inganni del corpo (i processi dell'osservazione)**

- **Dalla comprensione all'umiltà (viaggio nello spazio)**

- **Strumenti per la mente**

(la psicoeducazione: ansia, ABC delle emozioni, assertività)

- **Strumenti per il corpo**

(rilassamento, visualizzazione guidata, mindfulness)

- **La riscoperta del QUI ed ORA**

- **Lo psicoterapeuta mindful**

(il lavoro su sé per lavorare con gli altri)

- **Lo stile di vita, sensorialità e auto-osservazione**