MENTE PRESENTE · VIDEOCORSO DI MINDFULNESS · QUADERNO DI ESERCIZI

Lezione 1 – I pilastri della mindfulness

Esercizi e tabelle di monitoraggio da svolgere prima della lezione 2

Questo quaderno è il nostro **diario personale** di pratica. Non ci sono risposte giuste o sbagliate e nessuno lo valuterà: serve a noi, per osservare con curiosità che cosa accade quando iniziamo a prestare attenzione in modo nuovo. Teniamolo vicino al luogo in cui pratichiamo e dedichiamo pochi minuti al giorno alla compilazione.

Come usare il quaderno

- **Durante il video,** quando compare l'invito a mettere in pausa, scriviamo qui le risposte ai momenti di riflessione.
- Pratichiamo **ogni giorno** il respiro (10 minuti) seguendo lo script e annotiamo l'esperienza nella Scheda 2.
- Svolgiamo **una volta nella settimana l'esercizio dell'uvetta** seguendo le istruzioni della Scheda 3.
- Quando vogliamo, concediamoci una **pausa dei cinque sensi** di 3-5 minuti durante un'attività quotidiana (Scheda 4).
- Alleniamo la **respirazione quadrata** e la **respirazione 4-6** e usiamole nei momenti di tensione (Scheda 5).
- Dopo l'autovalutazione fatta durante la lezione, alleniamo **un pilastro al giorno** nella vita quotidiana (Scheda 6).
- Proviamo i **tre esperimenti sulla mente** (Scheda 7): l'orso bianco, il conteggio dei ritorni, osservare e accogliere.
- A fine settimana, rileggiamo la nostra intenzione (Scheda 1) e completiamo la **riflessione** (Scheda 8).

Scheda 1 · La mia intenzione per il percorso

L'intenzione è la "bussola" della pratica: ci ricorda il perché, soprattutto nei giorni in cui la motivazione è bassa (Shapiro et al., 2006). Le prime tre domande si compilano durante la lezione, nel minuto di silenzio della slide "La nostra intenzione"; il piano di pratica possiamo completarlo a casa. Scriviamo con sincerità, anche poche parole.

Le tre componenti della mindfulness

- **Intenzione:** il perché pratico. Orienta la pratica e può cambiare nel tempo, dalla riduzione dello stress alla conoscenza di sé, fino alla gentilezza verso gli altri.
- **Attenzione:** osservare l'esperienza momento per momento e riportarvi l'attenzione quando si allontana.
- **Atteggiamento:** il "come": con curiosità, apertura, accettazione e gentilezza.

Shapiro e colleghi (2006) le chiamano i tre "assiomi" della mindfulness. Questa scheda allena la prima.

Che cosa mi ha portato a questo percorso? Quali bisogni sento in questo momento della mia vita?

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

In quali situazioni vorrei essere più presente, più calmo o più gentile con me e con gli altri?

Tre piccoli cambiamenti che mi piacerebbe notare alla fine del percorso (concreti e osservabili):

#	Che cosa vorrei notare	Come me ne accorgerei
1		
2		
3		

Il mio piano di pratica (quando, dove, con quale promemoria): *Quando* _____ *allora pratico il respiro per 10 minuti in* _____ *e il mio promemoria sarà* _____.

Perché "quando… allora": formulare un piano concreto che collega una situazione a un'azione aumenta la probabilità di metterlo in pratica (Gollwitzer & Sheeran, 2006).

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

Scheda 2 · Diario della pratica del respiro

Dopo ogni pratica annotiamo brevemente che cosa abbiamo notato. Nella colonna “Presenza” indichiamo quanto ci siamo sentiti presenti da 1 (per niente) a 5 (molto): non è un voto, è un’osservazione. Nella colonna “Dove andava la mente” scriviamo una o due parole (lavoro, famiglia, programmi, giudizi, sonno…).

Giorno	Ora e durata	Dove andava la mente	Che cosa ho notato (corpo, emozioni, pensieri)	Presenza 1-5
Lun				
Mar				
Mer				
Gio				
Ven				
Sab				
Dom				

Ricorda

Se la mente è andata altrove molte volte, non abbiamo sbagliato: abbiamo allenato molte volte la capacità di tornare. Se abbiamo saltato un giorno, ripartiamo semplicemente il giorno dopo.

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

Scheda 3 · L'esercizio dell'uvetta (da svolgere a casa)

Durante la lezione abbiamo esplorato i cinque sensi uno alla volta. Ora portiamo la stessa qualità di attenzione a un gesto quotidiano: mangiare. È la pratica con cui tradizionalmente si aprono i programmi MBSR e MBCT (Kabat-Zinn, 2013). Scegliamo **un momento tranquillo della settimana**, senza schermi e senza fretta, e seguiamo le istruzioni passo dopo passo, lentamente, come se mangiassimo un'uvetta per la prima volta nella nostra vita.

1. **Prepararsi.** Scegliamo un momento tranquillo, senza schermi, e sediamoci a un tavolo. Prendiamo 2-3 uvette (in alternativa una nocciola, un mirtillo, un pezzetto di cioccolato). Prevediamo circa 10-15 minuti. Facciamo tre respiri e sentiamo i piedi appoggiati a terra.
2. **Tenere.** Appoggiamo un'uvetta sul palmo della mano. Sentiamone il peso, anche se è minimo.
3. **Vedere.** Osserviamola come se non avessimo mai visto nulla di simile, come visitatori arrivati da un altro pianeta: colori, zone chiare e scure, pieghe, solchi, riflessi. Solleviamola controluce.
4. **Toccare.** Prendiamola tra pollice e indice e rigiriamola lentamente: è morbida, appiccicosa, più dura in alcuni punti? Se vogliamo, chiudiamo gli occhi per sentire meglio.
5. **Ascoltare.** Avviciniamola all'orecchio e schiacciamola delicatamente: c'è un suono, anche minimo? Se non sentiamo nulla, notiamo anche questo.
6. **Annusare.** Portiamola sotto il naso e inspiriamo: che profumo ha? Notiamo se in bocca o nello stomaco succede qualcosa (saliva, un piccolo desiderio).
7. **Portare alla bocca.** Avviciniamola lentamente alle labbra, notando come la mano sa dove andare. Appoggiamola sulla lingua senza masticare ed esploriamola per qualche istante.
8. **Assaporare.** Diamo un solo morso lento e sentiamo l'ondata di sapore. Poi mastichiamo molto lentamente, notando come cambiano sapore e consistenza.
9. **Deglutire.** Prima di deglutire, proviamo ad accorgerci dell'intenzione di farlo. Poi seguiamo l'uvetta che scende e notiamo che cosa resta in bocca.
10. **Ascoltare gli echi.** Restiamo un minuto in ascolto: sensazioni nel corpo, pensieri, ricordi, il desiderio di mangiarne un'altra. Se vogliamo, ripetiamo con la seconda uvetta in silenzio, senza seguire le istruzioni.
11. **Annotare.** Compiliamo subito la tabella qui sotto: che cosa abbiamo notato con ciascun senso e che cosa ci ha sorpreso.

Con cura

Chi ha allergie, intolleranze o un rapporto difficile con il cibo può usare un oggetto non commestibile (una pietra levigata, una foglia, una conchiglia) ed esplorarlo con vista, tatto, udito e olfatto. Possiamo sempre scegliere di non mangiare.

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

Dopo l'esercizio, compiliamo la tabella:

Senso	Che cosa ho notato	Che cosa mi ha sorpreso
Vista		
Tatto		
Udito		
Olfatto		
Gusto		

Pensieri, ricordi o giudizi comparsi durante l'esercizio:

Che cosa mi dice questa esperienza sul modo in cui mangio di solito?

Che differenza ho notato tra l'uvetta mangiata con attenzione e il modo in cui mangio "in pilota automatico"?

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

Scheda 4 · La pausa dei cinque sensi

È la versione breve, da portare nella giornata, della meditazione dei cinque sensi fatta insieme. Scegliamo un'attività quotidiana (il caffè del mattino, la doccia, lavare i piatti, una breve camminata) e fermiamoci per 3-5 minuti: dedichiamo circa mezzo minuto a ciascun senso chiedendoci **"che cosa sento, adesso?"**, poi restiamo qualche respiro con tutti i sensi aperti. Non serve farla ogni giorno: annotiamo le volte in cui la pratichiamo.

Giorno	Attività o momento	Il senso più vivido e che cosa ho notato	Com'è stato (prima / dopo)
Lun			
Mar			
Mer			
Gio			
Ven			
Sab			
Dom			

Suggerimento

Se ci accorgiamo di essere "altrove", anche nel mezzo di una giornata piena, basta un solo senso per rientrare nel presente: un suono, il contatto dei piedi con il pavimento, il calore di una tazza tra le mani.

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

Scheda 5 · Respirazione quadrata e respirazione 4-6

Nella meditazione del respiro impariamo a **osservare** il respiro senza cambiarlo. Queste due tecniche fanno il contrario: **guidano** il respiro per cambiare lo stato del corpo. Sono strumenti di "pronto intervento": funzionano meglio se li alleniamo anche a mente calma, così da averli pronti quando servono.

Respirazione quadrata (4-4-4-4) · per ritrovare lucidità

- **Come:** inspiriamo contando fino a 4, tratteniamo 4, espiriamo 4, restiamo vuoti 4. Immaginiamo di percorrere i lati di un quadrato.
- **Quando:** prima di un momento impegnativo (colloquio, esame, presentazione, telefonata difficile), sotto pressione, tra un impegno e l'altro.
- **Quanto:** 1-3 minuti (4-8 cicli). Se le pause ci affaticano, usiamo 3-3-3-3 o togliamole.

Respirazione 4-6 · per calmare l'attivazione

- **Come:** inspiriamo dal naso contando fino a 4 ed espiriamo dalla bocca, lentamente, contando fino a 6, senza pause. Espirando, immaginiamo di soffiare piano su una candela senza spegnerla.
- **Quando:** ansia o agitazione, dopo una discussione, alla fine di una giornata pesante, prima di dormire.
- **Quanto:** 3-5 minuti. Se 4-6 ci sembra troppo lungo, iniziamo con 3-5.

Con cura

Respiriamo senza forzare. Se compaiono capogiri, formicolii o affanno, torniamo al respiro naturale. In caso di problemi respiratori o cardiaci, in gravidanza o se trattenere il respiro ci mette a disagio, evitiamo le pause della respirazione quadrata e preferiamo la 4-6.

Quanti respiri in un minuto? Respirando come sempre, contiamo i respiri per un minuto (un'inspirazione e un'espirazione sono un respiro). A riposo un adulto respira di solito tra 12 e 20 volte al minuto (Chourpiliadis & Bhardwaj, 2022). Non è un voto: è una fotografia da confrontare nei diversi momenti della settimana.

Momento	Respiri in un minuto	Che cosa ho notato
Durante la lezione		
In un momento tranquillo		
In un momento di stress		
Dopo tre minuti di respirazione 4-6		

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

Il mio diario delle respirazioni. Indichiamo quanto ci sentiamo attivati o agitati da 0 (per niente) a 10 (moltissimo), prima e dopo l'esercizio.

Giorno	Situazione	Tecnica (Q / 4-6)	Prima 0-10	Dopo 0-10	Che cosa ho notato
Lun					
Mar					
Mer					
Gio					
Ven					
Sab					
Dom					

Scheda 6 · I sette pilastri: autovalutazione e allenamento

I sette pilastri sono le attitudini che sostengono la pratica (Kabat-Zinn, 2013). Questa scheda ha due parti: un'**autovalutazione di partenza**, da compilare durante la lezione, e un **diario** per allenare un pilastro al giorno.

Parte A · Autovalutazione di partenza

Per ciascun pilastro indichiamo **da 1 a 10** quanto è presente oggi nella nostra vita. Non è un voto, è una fotografia: lasciamo vuota l'ultima colonna, la compileremo alla Lezione 20 per vedere che cosa è cambiato.

Pilastro	Oggi (1-10)	Lezione 20 (1-10)	Una situazione che me lo fa pensare
Non giudizio			
Pazienza			
Mente del principiante			
Fiducia			
Non forzare			
Accettazione			
Lasciar andare			

Il pilastro che mi viene più naturale:

Il pilastro che mi costa di più:

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

Il pilastro che scelgo di allenare per primo, e perché:

Parte B · Un pilastro al giorno

Ogni giorno scegliamo un pilastro, cominciando da quello scelto sopra, e osserviamo nella vita quotidiana un momento in cui compare o in cui manca. Esempio: “Mercoledì · Pazienza · In coda alla posta ho notato fretta e tensione alle spalle, ho fatto tre respiri”.

Idee per allenare ogni pilastro

- **Non giudizio:** quando notiamo un giudizio automatico (su di noi o su un altro), diciamo a noi stessi: “Ecco un giudizio”.
- **Pazienza:** in coda, al semaforo o in attesa, facciamo tre respiri consapevoli invece di prendere il telefono.
- **Mente del principiante:** in un tragitto abituale, cerchiamo tre dettagli mai notati prima.
- **Fiducia:** prima di chiedere conferma fuori, chiediamoci: “Che cosa sento io, adesso?”.
- **Non forzare:** nella pratica, quando pensiamo “devo farlo bene”, diciamo “ecco lo sforzo” e torniamo al respiro.
- **Accettazione:** davanti a un imprevisto, un respiro e “è così, in questo momento”; poi decidiamo che cosa fare.
- **Lasciar andare:** la sera, lasciamo sullo sfondo, a ogni espirazione, un pensiero su cui stiamo ancora “masticando”.

Giorno	Pilastro scelto	La situazione	Che cosa ho notato / fatto
Lun			
Mar			
Mer			
Gio			
Ven			
Sab			
Dom			

I sette pilastri: non giudizio · pazienza · mente del principiante · fiducia · non forzare · accettazione · lasciar andare.

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

Scheda 7 · Tre esperimenti sulla mente

Tre piccoli esperimenti per verificare **su di noi** ciò che abbiamo visto durante la lezione. Non esistono risultati giusti: conta ciò che osserviamo.

Esperimento 1 · L'orso bianco a casa

Nell'esperimento classico di Wegner e colleghi (1987), chi cercava di non pensare a un orso bianco lo pensava comunque, e in seguito ci pensava più spesso di chi non aveva mai provato a scacciarlo. Proviamo anche noi, con un timer:

1. **Due minuti di lotta.** Cerchiamo di **non** pensare a un orso bianco. Ogni volta che arriva, facciamo una tacca su un foglio.
2. **Due minuti di accoglienza.** Ora non combattiamolo: ogni volta che arriva, diciamo dentro di noi "ecco un pensiero", facciamo una tacca e torniamo al respiro.

	Quante volte è arrivato	Com'è stato (fatica, tensione, sorpresa)
Lotta		
Accoglienza		

Un pensiero della mia vita con cui faccio la "lotta all'orso bianco", e che potrei provare ad accogliere con "ecco un pensiero":

Esperimento 2 · Contare i ritorni

Durante una pratica del respiro, ogni volta che ci accorgiamo di esserci distratti, facciamo un piccolo segno mentale ("uno") e torniamo al respiro. Alla fine stimiamo quante volte siamo tornati. Ricordiamo il ciclo descritto da Hasenkamp e colleghi (2012): la mente vaga, ce ne accorgiamo, torniamo, restiamo. **Più ritorni non significa pratica peggiore: significa più ripetizioni.**

Giorno	Ritorni (circa)	Dove andava più spesso la mente	Come ho accolto la distrazione (con gentilezza / con critica)

Esperimento 3 · Osservare e accogliere

Secondo la Monitor and Acceptance Theory (Lindsay & Creswell, 2017), l'attenzione riduce lo stress quando è accompagnata dall'accettazione. In un momento di lieve fastidio (un'attesa, un rumore, una piccola tensione), proviamo: **1)** notiamo dove lo sentiamo nel corpo; **2)** diciamo dentro di noi "va bene sentire questo, è già qui"; **3)** osserviamo per tre respiri che cosa succede.

La situazione:

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

Che cosa ho notato nel corpo, prima e dopo:

Con cura

Scegliamo situazioni di disagio lieve, non momenti di sofferenza intensa. Se un esperimento ci mette a disagio, fermiamoci: possiamo sempre tornare ai piedi appoggiati a terra o al respiro.

Scheda 8 · Riflessione di fine settimana

Che cosa ho scoperto su come funziona la mia attenzione?

Quali ostacoli ho incontrato nella pratica (tempo, sonno, noia, dubbi)? Come potrei affrontarli la prossima settimana?

Un momento della settimana in cui mi sono sentito davvero presente:

Quale delle tre componenti (intenzione, attenzione, atteggiamento) ho allenato di più questa settimana? Quale di meno?

Che cosa vorrei approfondire nella prossima lezione?

Riferimenti citati nel quaderno

Chourpiliadis, C., & Bhardwaj, A. (2022). Physiology, respiratory rate. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537306/

Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, *38*, 69–119. https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1

Hasenkamp, W., Wilson-Mendenhall, C. D., Duncan, E., & Barsalou, L. W. (2012). Mind wandering and attention during focused meditation: A fine-grained temporal analysis of fluctuating cognitive states. *NeuroImage*, *59*(1), 750–760. https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2011.07.008

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Rev. ed.). Bantam Books.

Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clinical Psychology Review*, *51*, 48–59. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.011

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, *62*(3), 373–386. https://doi.org/10.1002/jclp.20237

Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, *53*(1), 5–13. https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.5

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl