MENTE PRESENTE · VIDEOCORSO DI MINDFULNESS · DISPENSA DI APPROFONDIMENTO

Lezione 2 – Disinserire il pilota automatico

Come la mente reattiva ci porta altrove, i tre automatismi di pensiero, emozione e azione, e perché accorgersene cambia il nostro rapporto con lo stress

Questa dispensa riprende e approfondisce, nello stesso ordine delle slide, i contenuti della seconda lezione. Ogni sezione indica le fonti; la bibliografia completa è alla fine. Come nella Lezione 1, cerchiamo di presentare le evidenze con onestà: che cosa sappiamo, che cosa è plausibile e che cosa non è ancora dimostrato.

Introduzione alla lezione: il problema, la proposta, i dati

Il problema: quando guida il pilota automatico

Gran parte delle nostre giornate scorre in automatico: gesti, pensieri e perfino reazioni emotive partono da soli, prima che ce ne accorgiamo. Questo ci fa risparmiare fatica, ed è il modo normale in cui funziona la mente. Il costo compare quando il pilota automatico guida anche le nostre reazioni: rispondiamo di getto a un messaggio, mangiamo senza accorgercene davanti a uno schermo, prendiamo in mano il telefono senza averlo deciso, rimuginiamo per ore su una frase sentita al mattino. Spesso ce ne rendiamo conto solo dopo, quando la reazione ha già fatto il suo corso: lo stress cresce proprio in questi passaggi che non vediamo.

La proposta della mindfulness: accorgersi prima

La mindfulness non spegne il pilota automatico: lo rende visibile, e così lascia lo spazio per una scelta. Lo fa attraverso due strade complementari. La pratica formale, cioè le meditazioni guidate, allena l'attenzione ad accorgersi di essere partita e a tornare. La pratica informale porta la stessa attenzione nei gesti di ogni giorno, senza togliere tempo alla giornata.

In questa lezione usiamo tre strumenti: "Una tazza di tè, due volte", per sentire la differenza tra un gesto automatico e un gesto consapevole; "Il respiro e gli automatismi", per osservare impulsi e pensieri che partono da soli; i cinque respiri contati, una pratica breve da usare prima di iniziare un'attività. Per casa, un'attività di routine vissuta ogni giorno con piena attenzione.

Che cosa sappiamo, e perché praticare

Nella Lezione 1 abbiamo ricordato che due settimane di training di mindfulness, rispetto a un corso di nutrizione, hanno ridotto il vagabondaggio mentale (Mrazek et al., 2013). Gli studi con la Mindful Attention Awareness Scale mostrano che chi agisce meno spesso in automatico riferisce più benessere (Brown & Ryan, 2003): è un legame, non ancora una prova di causa (sezione 3). Il modello della de-automatizzazione (sezione 10) indica alcuni meccanismi plausibili con cui la consapevolezza rende meno rigidi gli automatismi.

Per questo le meditazioni della lezione contano: ogni volta che ci accorgiamo di essere partiti e torniamo, alleniamo proprio l'abilità che ci serve nella vita di ogni giorno. Come per ogni abilità, conta la regolarità più della perfezione: nei programmi MBSR e MBCT la quantità di pratica a casa è associata, in modo piccolo ma significativo, ai risultati (r = 0,26; Parsons et al., 2017).

Con onestà

Gli studi citati indicano legami ed effetti di entità piccola o moderata. La pratica sostiene il benessere e non sostituisce una psicoterapia o le cure mediche quando servono.

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

1. Ripartiamo da qui: dalla settimana dell'uvetta al pilota automatico

Nella prima lezione abbiamo visto che la mindfulness poggia su tre componenti (intenzione, attenzione, atteggiamento) e su sette pilastri da coltivare; che i cinque sensi sono finestre aperte soltanto sul presente; che il respiro può farci da àncora. A casa abbiamo svolto l'esercizio dell'uvetta. Chi lo ha fatto con calma ha probabilmente notato alcune cose: la mano sapeva già dove andare, la bocca si preparava prima di noi, l'impulso a deglutire arrivava da solo. È il modo in cui mangiamo di solito, quando il gesto parte e noi siamo altrove.

In questa lezione diamo un nome a tutto questo, **pilota automatico**, e impariamo a riconoscerlo non soltanto nei gesti, ma anche nei pensieri e nelle emozioni.

2. Che cos'è il pilota automatico

Nei programmi basati sulla mindfulness, in particolare nella MBCT, l'espressione "pilota automatico" indica la condizione in cui agiamo, pensiamo e reagiamo senza accorgercene, guidati dall'abitudine (Segal et al., 2013; Williams & Penman, 2011). Non si tratta di un'eccezione: è il modo normale in cui funziona la mente per una larga parte della giornata.

La psicologia delle abitudini aiuta a capire come nasce. Wood e Neal (2007) descrivono le abitudini come risposte apprese che, ripetute spesso nello stesso contesto, finiscono per essere avviate direttamente dal contesto: un luogo, un momento della giornata, una persona, l'azione appena compiuta. Una volta formata, l'abitudine può attivarsi anche quando non corrisponde ai nostri obiettivi del momento: entriamo in cucina e la mano apre il frigorifero, anche se non abbiamo fame.

Il pilota automatico è **un alleato prezioso**: guidare, scrivere, allacciare le scarpe senza doverci pensare libera la mente per altro. Diventa un costo quando si estende alle reazioni emotive, al modo di parlare con gli altri, al modo di mangiare o di usare il telefono: allora ci porta a fare ciò che non avremmo scelto, e alimenta lo stress.

Precisazione terminologica: pilota automatico, distrazione, abitudine

- **Pilota automatico:** la condizione generale di funzionamento senza consapevolezza (termine della MBCT).
- **Abitudine:** la singola risposta appresa, avviata da un segnale del contesto (Wood & Neal, 2007).
- **Distrazione:** l'attenzione che si allontana da ciò che stiamo facendo. Spesso accompagna il pilota automatico, ma non coincide con esso: possiamo essere in automatico anche mentre siamo concentrati su qualcosa d'altro.

Nel percorso usiamo "pilota automatico" come termine stabile, e l'etichetta "pilota automatico" come parola per riconoscerlo durante le pratiche.

Sappiamo che l'automatismo risparmia energia e che per quasi metà del tempo la nostra mente si trova altrove (Killingsworth & Gilbert, 2010). Qui andiamo più a fondo: da dove nasce, che cosa guida e come possiamo accorgercene.

3. Le abitudini nella vita di ogni giorno: che cosa dice la ricerca

Wood, Quinn e Kashy (2002) hanno condotto due studi con diario: studenti universitari annotavano, a ogni segnale orario, che cosa stavano facendo, pensando e provando. Quando svolgevano azioni

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

ripetute quasi ogni giorno negli stessi contesti, tendevano a pensare ad altro, presumibilmente perché non dovevano guidare consapevolmente ciò che facevano; quando svolgevano azioni poco frequenti o in contesti che cambiavano, i pensieri corrispondevano all'azione. Un risultato spesso trascurato è che le azioni abituali si accompagnavano a **meno stress** di quelle non abituali: l'abitudine ha anche una funzione protettiva.

Accorgersi fa la differenza? Brown e Ryan (2003) hanno sviluppato la Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), una scala di 15 domande che valuta quanto spesso agiamo "in automatico", senza consapevolezza di ciò che facciamo. In una serie di studi, punteggi più alti di attenzione consapevole erano associati a diversi indicatori di benessere; in uno studio con rilevazioni ripetute nella giornata, la consapevolezza, sia come tratto sia nel momento, si accompagnava a stati d'animo più positivi e a un comportamento più autoregolato.

I limiti di questi studi

Si tratta in gran parte di studi correlazionali: mostrano un legame tra consapevolezza e benessere, ma da soli non dimostrano che sia la consapevolezza a produrre il benessere. I partecipanti del primo lavoro erano studenti universitari, un campione ristretto. Gli studi sperimentali sulla pratica della mindfulness, che abbiamo visto nella Lezione 1, sono quelli che permettono conclusioni più solide.

4. Un esperimento: le braccia incrociate al contrario

Durante la lezione abbiamo incrociato le braccia come facciamo di solito, e poi al contrario. Quasi sempre il secondo modo risulta strano, scomodo, a volte buffo; e molti scoprono solo in quel momento quale braccio mettono sopra. È un esempio minimo di automatismo del corpo: un'abitudine motoria così radicata da essere invisibile, finché non la cambiamo. Lo stesso principio è alla base dei disabituatori che proveremo nella settimana (sezione 15).

5. La mente reattiva: come ci porta "altrove"

Il programma di questa lezione parla di una mente reattiva che ci porta costantemente "altrove". La ricerca sul vagabondaggio mentale aiuta a capire perché questo accada proprio nei gesti abituali: quando un compito è facile e ripetuto, l'attenzione ha risorse libere e tende a staccarsi da ciò che stiamo facendo, così che il vagabondaggio mentale è più frequente nelle attività semplici e abituali (Smallwood & Schooler, 2015). Gli stessi autori ricordano che il vagabondaggio mentale ha anche funzioni utili, come la pianificazione e la creatività: il problema non è che la mente vaghi, ma che lo faccia senza che ce ne accorgiamo, e spesso nelle stesse direzioni.

Dove va, di solito, la mente?

- **Nel futuro:** pianificare, anticipare, preoccuparsi ("e se domani…", "devo ancora…").
- **Nel passato:** rivedere, rimuginare ("avrei dovuto…", "perché ho detto così?").
- **Nel commento:** giudicare ciò che accade ("che noia", "sempre così", "non ce la faccio").

Chiamiamo questa mente "reattiva" perché risponde ai segnali prima che ce ne accorgiamo: una notifica, un tono di voce, un pensiero. La reazione è già partita quando arriviamo noi. Non è un guasto: è l'impostazione di fabbrica della mente. La pratica ci insegna ad accorgercene un po' prima, e un po' più spesso. L'ansia e il rimuginio avranno le loro lezioni dedicate (Lezioni 11 e 12).

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

6. I segnali che accendono il pilota automatico

Se le abitudini partono da segnali del contesto (Wood & Neal, 2007), riconoscere i segnali è il primo passo per accorgersi del pilota automatico. Ai quattro tipi descritti in letteratura aggiungiamo, dalla nostra esperienza, gli stati del corpo e dell'umore:

Tipo di segnale	Un esempio di vita quotidiana
Luoghi	Entriamo in cucina e apriamo il frigorifero; ci sediamo sul divano e la mano cerca il telefono.
Momenti della giornata	Il lunedì mattina: la stessa fretta e lo stesso umore, prima ancora di alzarci.
Persone	Un certo tono di voce di un familiare o di un collega, e partiamo sulla difensiva.
Azioni appena compiute	Accendiamo il computer e apriamo la posta; saliamo in auto e accendiamo la radio.
Stati del corpo e dell'umore	Stanchezza, noia o tensione: il pollice scorre lo schermo, ci alziamo a cercare qualcosa da sgranocchiare.

Lo stesso segnale che accende il pilota automatico può diventare un invito a tornare presenti: è ciò che alleniamo con l'attività di routine (Scheda 3) e con i cinque respiri contati prima di iniziare un'attività (Scheda 5). Esercizio: la tabella "I miei segnali" della Scheda 1.

7. La pratica "Una tazza di tè, due volte"

La prima pratica guidata della lezione corrisponde alla "consapevolezza di un'attività quotidiana" prevista dal programma. Bere una tazza di tè, o qualsiasi altra bevanda, è uno dei gesti più ripetuti della nostra vita. Lo abbiamo fatto due volte: la prima come in una qualsiasi mattina di fretta, la seconda come se fosse la prima volta, fermandoci sul calore della tazza tra le mani, sull'intenzione che precede il gesto ("il gesto prima del gesto"), sul sollevare la tazza al rallentatore, sul momento in cui il pilota automatico riprende i comandi.

Perché funziona. Confrontare lo stesso gesto fatto in automatico e in consapevolezza rende visibile il pilota automatico: la differenza tra i due sorsi è un'esperienza diretta, non una spiegazione. Portare l'attenzione a un'attività quotidiana è la base della pratica informale dei programmi MBSR e MBCT (Kabat-Zinn, 2013; Segal et al., 2013), e ha un vantaggio decisivo: non chiede tempo in più alla giornata. L'etichetta "pilota automatico", detta dentro di sé quando ci si accorge di essere partiti, rende il ritorno più rapido e meno giudicante. Il focus della pratica è sul gesto, non sul gusto: il rapporto consapevole con il cibo sarà il tema della Lezione 7.

Praticare in sicurezza

La pratica si svolge con una bevanda tiepida, non bollente. Durante tutte le pratiche possiamo aprire gli occhi, muoverci, fermarci. Chi prova disagio concentrandosi sul respiro può usare come àncora i piedi a terra o le mani sulle cosce (Baer et al., 2019). Chi sta vivendo un periodo di forte sofferenza psicologica si rivolga anche a un professionista: questo percorso non sostituisce una psicoterapia.

8. I tre automatismi: pensiero, emozione, azione

Il programma chiede di "riconoscere gli automatismi di pensiero, emozione e azione che alimentano lo stress". I tre tipi di automatismo si passano il testimone: un pensiero accende un'emozione, l'emozione

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

spinge a un gesto, il gesto conferma il pensiero. Per esempio: arriva un messaggio breve di un collega; il pensiero "ce l'ha con me" arriva già pronto; si accende l'irritazione, con un nodo allo stomaco; rispondiamo di getto; la risposta fredda che riceviamo conferma il pensiero iniziale. Nessuno dei tre anelli è sbagliato in sé: lo stress cresce quando la catena gira da sola e non ce ne accorgiamo.

Automatismo	Esempi	Come ce ne accorgiamo nella settimana	Perché funziona
Pensiero	Conclusioni lampo: "mi ignora", "è colpa mia". · Previsioni: "andrà male", "non ce la farò". · Commenti continui: "che noia", "sempre così".	Quando notiamo un pensiero che arriva già pronto, lo scriviamo parola per parola nella Scheda 4, come un fotografo che scatta senza ritoccare.	Messo sulla carta, il pensiero diventa qualcosa che possiamo guardare, invece che qualcosa attraverso cui guardiamo.
Emozione	Irritazione che parte a un tono di voce. · Inquietudine della domenica sera. · Senso di colpa appena diciamo di no.	Quando un'emozione parte all'improvviso, cerchiamo in tre secondi dove si sente nel corpo: stomaco, gola, spalle, mani.	Il corpo spesso segnala l'emozione prima che le diamo un nome: localizzarla la rende riconoscibile.
Azione	Il telefono in mano senza deciderlo. · Mangiare in piedi, di corsa. · Rispondere di getto, alzare la voce, accelerare il passo.	Quando ci accorgiamo di un gesto già iniziato (il telefono in mano, la mano nel sacchetto), rallentiamo il gesto successivo e ci chiediamo: "lo sto scegliendo?".	Rallentare anche un solo anello della catena la rende visibile e lascia lo spazio per una scelta.

Esercizio: il diario dei tre automatismi (Scheda 4), con un esempio compilato.

9. La mappa del nostro pilota automatico

Nel minuto "Un momento per noi" ci siamo posti tre domande, da annotare nella Scheda 1 del quaderno:

- In quale momento della giornata il mio pilota automatico è più acceso?
- Quale segnale lo accende: un luogo, un orario, una persona, un gesto, uno stato d'animo?
- Che cosa mi costa, in stress, tempo o relazioni?

La mappa non è un'autovalutazione da migliorare, ma una fotografia: ci aiuta a sapere dove guardare nella settimana. A fine settimana la rileggiamo (Scheda 7) per vedere che cosa abbiamo scoperto.

10. De-automatizzare: che cosa fa la mindfulness agli automatismi

Kang, Gruber e Gray (2013) hanno proposto un modello, basato sulla letteratura disponibile, secondo cui la mindfulness favorisce una **de-automatizzazione**: non cancella gli automatismi, ma li rende meno rigidi, così da lasciare spazio a una risposta più flessibile. Gli autori individuano quattro meccanismi, che nella lezione abbiamo tradotto così:

- **Ferma le conclusioni automatiche:** Notiamo il pensiero "mi ignora" prima di trattarlo come un fatto.
- **Rafforza la guida dell'attenzione:** Ogni volta che riportiamo l'attenzione, alleniamo la capacità di scegliere dove metterla.
- **Offre uno sguardo dall'alto:** Vediamo il pensiero come pensiero e l'impulso come impulso, non come ordini da eseguire.
- **Evita la lotta con i pensieri:** Non scacciamo i pensieri, e così non ritornano più forti (ricordiamo l'orso bianco della Lezione 1).

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

Onestà sulle evidenze

È un modello teorico che integra molti studi: indica meccanismi plausibili, non una prova definitiva che ciascuno di essi operi in ogni persona. È utile come mappa per capire che cosa alleniamo nelle pratiche della lezione.

11. La pratica “Il respiro e gli automatismi”

È la meditazione sul respiro prevista dal programma per questa lezione, con un’angolazione diversa dal primo ascolto della Lezione 1. Il respiro è il nostro pilota automatico più antico: respira da sé, giorno e notte, ma può anche essere conosciuto. La pratica ha sei fasi: una postura stabile e sveglia, “come chi aspetta un ospite”; il respiro che va da solo; l’osservazione di come il respiro cambia quando lo guardiamo, e il tentativo di restituirgli la sua libertà; gli impulsi del corpo (grattarsi, muoversi, aprire gli occhi), a cui diamo un nome, “impulso”, per vederli nascere e passare; i pensieri che arrivano già pronti, “come una radio lasciata accesa in un’altra stanza”, riconosciuti con l’etichetta “pilota automatico”; il silenzio.

Perché funziona. Nella vita quotidiana l’impulso e il gesto sono quasi una cosa sola. Stando seduti e fermi, possiamo vederli separati: è un’esperienza diretta di de-automatizzazione (Kang et al., 2013). Quando scegliamo di muoverci, il movimento non è più automatico: è scelto. Nella versione breve di 10 minuti (Scheda 2), la pratica diventa l’allenamento quotidiano della settimana.

12. Cinque respiri contati

È la breve meditazione sul respiro della lezione, pensata per essere usata nella giornata.

Origine. Contare i respiri è uno dei modi più antichi di allenare la concentrazione nelle tradizioni meditative.

Meccanismo. Il conteggio rende visibile il momento in cui la mente se ne va: se ci ritroviamo a sei, a sette, o senza numero, abbiamo colto il pilota automatico sul fatto. Alla fine lasciamo il conto e scegliamo il prossimo gesto, invece di ritrovarcelo già fatto.

Evidenze. Levinson e colleghi (2014) hanno proposto il conteggio dei respiri come misura comportamentale della mindfulness: in quattro studi con oltre 400 partecipanti, chi contava con più precisione riferiva più consapevolezza e meno vagabondaggio mentale, e i meditatori esperti contavano meglio dei controlli; in uno studio randomizzato di training online, quattro settimane di pratica sul respiro aumentavano la consapevolezza e riducevano il vagabondaggio mentale rispetto ai gruppi di controllo. Sono risultati promettenti ma limitati, su campioni non clinici.

Come e quando. Lasciamo il respiro naturale e contiamo, in silenzio, ogni espirazione da uno a cinque; poi ricominciamo da uno. Se perdiamo il conto, ripartiamo da uno, senza giudicarci. Prima di iniziare un’attività: accendere il computer, entrare in casa, rispondere al telefono, mettersi a tavola. Durata: 1-2 minuti.

Con cura

Lasciamo il respiro naturale: non lo allunghiamo e non lo tratteniamo. Perdere il conto non è un errore: è l’esercizio stesso.

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

13. Una nuova abitudine: la pratica

La scienza delle abitudini ha anche una buona notizia: lo stesso meccanismo che crea gli automatismi che non vogliamo può trasformare la pratica in un'abitudine. Lally e colleghi (2010) hanno seguito 96 volontari che avevano scelto un comportamento legato al mangiare, al bere o all'attività fisica da ripetere ogni giorno nello stesso contesto (per esempio "dopo colazione") per 12 settimane. Il tempo per raggiungere il 95% del livello massimo di automatismo variava moltissimo, da 18 a 254 giorni; ripetere il comportamento con costanza favoriva il processo, e saltare un'occasione non lo comprometteva in modo rilevante.

In pratica: agganciamo la pratica a un segnale stabile (dopo il caffè, prima di accendere il computer) e scriviamo un piano "quando… allora", che aumenta la probabilità di metterla in atto (Gollwitzer & Sheeran, 2006). Esercizio: il piano della Scheda 7.

14. La pratica informale: un'attività di routine in consapevolezza

L'esercizio principale della settimana prolunga la tazza di tè nella vita quotidiana: ogni giorno la stessa attività di routine, vissuta con piena attenzione. I passaggi, identici a quelli della Scheda 3:

1. **Scegliere:** un gesto quotidiano breve (lavarsi i denti, la doccia, preparare il caffè, vestirsi, lavare i piatti); lo stesso per tutta la settimana.
2. **Fermarsi un istante prima:** i piedi a terra, un respiro, l'intenzione di esserci.
3. **Sentire con i sensi:** che cosa vediamo, tocchiamo, sentiamo, annusiamo mentre lo facciamo.
4. **Notare il gesto prima del gesto:** l'intenzione che precede ogni movimento.
5. **Riconoscere il pilota automatico:** quando la mente parte, diciamo dentro di noi "pilota automatico" e torniamo al gesto.
6. **Chiudere:** un respiro consapevole alla fine dell'attività.
7. **Annotare:** nella Scheda 3, che cosa abbiamo notato e che cosa è cambiato rispetto al solito.

Sono gesti già presenti nella giornata, che non richiedono tempo in più; ripetere la stessa attività ogni giorno, nello stesso contesto, la trasforma in un appuntamento fisso con il presente (Williams & Penman, 2011). Scegliamo un'attività sicura: non la guida dell'auto né gesti che richiedono prontezza, come usare un coltello o i fornelli.

15. Due esperimenti per la settimana

Esperimento 1 · Un disabituatore. Williams e Penman (2011) propongono piccole variazioni della routine che "svegliano" la mente, rendendo di nuovo visibile ciò che l'abitudine aveva reso invisibile. Ne scegliamo una:

- **Cambiare sedia:** a tavola, in riunione, nella postazione da cui ci colleghiamo.
- **Cambiare tragitto:** una strada diversa per andare al lavoro o a fare la spesa.
- **Usare l'altra mano:** per mescolare il caffè o aprire una porta.

Esperimento 2 · Una cosa alla volta. Per almeno dieci minuti, una volta nella settimana, facciamo una sola cosa:

- **Un pasto** senza schermi né letture.
- **Una telefonata** senza controllare altro nel frattempo.
- **Un compito di lavoro** con le notifiche disattivate.

Notiamo gli impulsi a fare anche altro: quanti sono, quando arrivano, che cosa succede se non li seguiamo subito. Istruzioni e tabelle nella Scheda 6.

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

16. Le domande più frequenti

"Non ho tempo" La pratica informale non chiede tempo in più: usa gesti che facciamo comunque. *Perché:* Il tempo c'è già: cambia il modo in cui lo abitiamo con l'attenzione.

"Mi dimentico" Agganciamo la pratica a un segnale stabile: dopo il caffè, prima di accendere il computer. *Perché:* Un segnale ripetuto nello stesso contesto ricorda al posto nostro (Lally et al., 2010).

"Mi sembra banale, mi annoio" Osserviamo la noia come ogni altra esperienza: dove si sente, com'è fatta, quanto dura. *Perché:* Ciò che sembra banale è spesso solo ciò che non guardiamo più.

"Sono sempre in automatico!" Bene: prima di questa settimana, quei momenti passavano inosservati. *Perché:* Scoprire quanto spesso siamo in automatico è già il primo risultato della pratica.

17. Indicazioni per la settimana

- **Il respiro e gli automatismi (10 min):** Ogni giorno, con la versione breve dello script. Annotiamo impulsi e pensieri automatici nel diario (Scheda 2).
- **Un'attività di routine in consapevolezza:** Lo stesso gesto quotidiano, ogni giorno, con piena attenzione, seguendo i sette passaggi della Scheda 3.
- **Il diario dei tre automatismi:** Ogni giorno un momento in cui abbiamo riconosciuto un automatismo di pensiero, emozione o azione (Scheda 4).
- **Cinque respiri contati:** Almeno una volta al giorno, prima di iniziare un'attività (Scheda 5).
- **Due esperimenti:** Un disabituatore e "una cosa alla volta", almeno una volta nella settimana (Scheda 6).
- **Fine settimana:** Rileggiamo la mappa della Scheda 1 e completiamo la riflessione e il piano "quando… allora" (Scheda 7).

La prossima lezione, **Lo stress: capirlo e fronteggiarlo**, parlerà della fisiologia dello stress e della differenza tra reagire e rispondere.

Bibliografia

Baer, R., Crane, C., Miller, E., & Kuyken, W. (2019). Doing no harm in mindfulness-based programs: Conceptual issues and empirical findings. *Clinical Psychology Review*, *71*, 101–114. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.01.001

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(4), 822–848. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822

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

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.

Kang, Y., Gruber, J., & Gray, J. R. (2013). Mindfulness and de-automatization. *Emotion Review*, *5*(2), 192–201. https://doi.org/10.1177/1754073912451629

Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, *330*(6006), 932. https://doi.org/10.1126/science.1192439

Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, *40*(6), 998–1009. https://doi.org/10.1002/ejsp.674

Levinson, D. B., Stoll, E. L., Kindy, S. D., Merry, H. L., & Davidson, R. J. (2014). A mind you can count on: Validating breath counting as a behavioral measure of mindfulness. *Frontiers in Psychology*, *5*, Article 1202. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01202

Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., & Schooler, J. W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological Science*, *24*(5), 776–781. https://doi.org/10.1177/0956797612459659

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

Parsons, C. E., Crane, C., Parsons, L. J., Fjorback, L. O., & Kuyken, W. (2017). Home practice in mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction: A systematic review and meta-analysis of participants' mindfulness practice and its association with outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, *95*, 29–41. https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.05.004

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). Guilford Press.

Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2015). The science of mind wandering: Empirically navigating the stream of consciousness. *Annual Review of Psychology*, *66*, 487–518. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015331

Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world*. Piatkus.

Wood, W., & Neal, D. T. (2007). A new look at habits and the habit–goal interface. *Psychological Review*, *114*(4), 843–863. https://doi.org/10.1037/0033-295X.114.4.843

Wood, W., Quinn, J. M., & Kashy, D. A. (2002). Habits in everyday life: Thought, emotion, and action. *Journal of Personality and Social Psychology*, *83*(6), 1281–1297. https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.6.1281

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl